

Peningkatan Keaktifan Belajar Dan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Tradisional Berbasis *Culturally Responsive Teaching* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Semarang

Susan Dicky Dewa Panjilaksana¹, Theresia Cicik Sophia Budiman², Galih Dwi Pradipta³ Purno Darmanto⁴, Aryan Eka Prastya Nugraha⁵

¹²³⁵Program Profesi Guru, Pascasarjana, Universitas PGRI Semarang, Kota Semarang

⁴Guru, SMA Negeri 11 Semarang, Kota Semarang

¹susandicky25@gmail.com

²ciciksophia@upgris.ac.id

³galihdwipradifta@upgris.ac.id

⁴purnodarmanto2@gmail.com

⁵aryaneka@upgris.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan permainan tradisional berbasis *culturally responsive teaching* dalam upaya peningkatan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada peserta didik siswa kelas X SMA Negeri Semarang merupakan tujuan dalam penelitian ini. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang berjumlah 36 siswa. Data penelitian ini adalah keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada materi atletik. Berdasarkan observasi dan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa keaktifan belajar peserta didik pada Siklus I didapat nilai sebesar 58 yang termasuk dalam kategori sedang atau cukup. Pada Siklus II mengalami peningkatan rerata keaktifan belajar peserta didik pada siklus II didapat nilai sebesar 78 yang termasuk dalam kategori tinggi. Ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 33 siswa dari jumlah keseluruhan 36 siswa. Sedangkan siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 3 orang atau sebesar 8,33% ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik. Simpulan penelitian ini yaitu penggunaan permainan tradisional berbasis *culturally responsive teaching* mampu meningkatkan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang.

Kata kunci: Keaktifan Belajar, Hasil Belajar, Lari Jarak Pendek, Permainan Tradisional.

ABSTRACT

The purpose of this research is to know the application of traditional games based on *culturally responsive teaching* in an effort to improve student learning activity and outcomes in short-distance running among tenth-grade students of SMA Negeri Semarang. This type of research uses classroom action research (CAR). The subjects in this study are 36 students from class X at SMA Negeri 11 Semarang. The data in this study include learning activity and learning outcomes in short-distance running in athletics material. Based on observations and research results, it was found that the learning activity of students in Cycle I received a score of 58, which falls into the medium or sufficient category. In Cycle II, there was an increase in the average learning activity of students, which received a score of 78 in Cycle II, falling into the high category. The completeness of learning outcomes in short-distance running in the athletics material for class X students of SMA Negeri 11 Semarang has significantly increased, with 33 students achieving completeness out of a total of 36 students. Meanwhile, there are 3 students from class X SMA Negeri 11 Semarang who did not achieve completeness, which is 8.33% of the learning outcomes in short-distance running in the athletics material. The conclusion of this study is that the use of traditional games based on *culturally responsive teaching* can improve learning activity and learning outcomes in short-distance running for class X students of SMA Negeri 11 Semarang.

Keywords: Learning Activity, Learning Outcomes, Short Distance Running, Traditional Games.

1. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hak dasar manusia yang diatur dalam Undang-Undang Dasar 1945 Pasal 31 Ayat 1, yang menyatakan bahwa "Setiap warga negara berhak mendapatkan pendidikan". Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional juga mendefinisikan pendidikan sebagai "proses pembelajaran yang berlangsung sepanjang hayat". Dalam konteks ini, pendidikan tidak hanya terbatas pada proses pembelajaran di sekolah, tetapi juga mencakup proses pembelajaran yang berlangsung di masyarakat dan lingkungan keluarga. Konsep pendidikan juga erat kaitannya dengan konsep pembelajaran. Pembelajaran merupakan proses yang dilakukan oleh siswa untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai. Dalam proses pembelajaran, siswa aktif membangun pengetahuan dan keterampilan mereka melalui interaksi dengan lingkungan dan pengalaman belajar (Samsudin, 2019). Oleh karena itu, pendidikan dan pembelajaran merupakan dua konsep yang saling terkait dan tidak dapat dipisahkan. Pendidikan merupakan proses yang lebih luas yang mencakup pembelajaran, sedangkan pembelajaran merupakan proses yang lebih spesifik yang terjadi dalam konteks pendidikan (Mashud, 2015). Dalam konteks pendidikan dan pembelajaran, guru memainkan peran yang sangat penting dalam membantu siswa memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan nilai-nilai. Guru harus dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif, memfasilitasi proses pembelajaran, dan memberikan umpan balik yang konstruktif untuk membantu siswa meningkatkan hasil belajar mereka (Ranti et al., 2020). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi bagaimana pendidikan dan pembelajaran dapat dilaksanakan secara efektif untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di tingkat SMA, khususnya kelas X, bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab. Dalam Kurikulum Merdeka, PJOK menjadi wahana penting dalam menanamkan nilai-nilai karakter dan menjaga kesehatan fisik siswa (Rohmah & Muhammad, 2021). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran penting dalam membentuk karakter, kesehatan, serta kemampuan motorik peserta didik. Keaktifan belajar siswa dalam pembelajaran PJOK menjadi indikator utama dalam menilai keberhasilan proses pembelajaran. Keaktifan belajar tidak hanya dilihat dari partisipasi fisik, tetapi juga keterlibatan kognitif dan afektif siswa dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran (Basari, 2015). Di kelas X, materi atletik yang diajarkan meliputi lari jarak pendek, lari estafet, lompat jauh, dan tolak peluru. Materi ini bertujuan memperkenalkan siswa pada teknik dasar, peraturan, serta strategi dalam melakukan aktivitas atletik yang benar, aman, dan efektif (Utomo et al., 2014). Penelitian penerapan permainan tradisional berbasis *culturally responsive teaching* dalam upaya peningkatan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada peserta didik siswa kelas X SMA sangat urgent karena beberapa alasan. Pertama, penelitian ini dapat membantu meningkatkan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa, yang merupakan salah satu kompetensi dasar dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK). Kedua, penelitian ini dapat membantu guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan PJOK di sekolah. Ketiga, penelitian ini juga dapat membantu dalam pengembangan teori dan praktik pembelajaran PJOK yang lebih komprehensif dan efektif. Penelitian ini juga sangat penting karena dapat membantu mengatasi beberapa permasalahan yang dihadapi oleh guru PJOK, seperti kurangnya motivasi siswa dalam belajar PJOK, kurangnya keterampilan siswa dalam lari jarak pendek, dan kurangnya variasi dalam strategi pembelajaran PJOK. Dengan menggunakan permainan tradisional berbasis *culturally responsive teaching*, penelitian ini dapat membantu guru PJOK dalam mengembangkan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan PJOK di sekolah. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu dalam pengembangan praktik pembelajaran PJOK yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa (Mulyaningsih, 2021).

Keaktifan belajar sangat penting karena mampu mendorong siswa untuk memahami konsep, teknik, dan strategi dalam olahraga, serta mengembangkan keterampilan sosial dan sportivitas (Fauzan et al., 2024). Dalam pembelajaran PJOK, siswa yang aktif cenderung memiliki pengalaman belajar yang lebih kaya karena mereka terlibat langsung dalam praktik dan pemecahan masalah dalam konteks permainan olahraga. Keaktifan belajar siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup motivasi, minat, kesiapan fisik dan mental siswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi metode pengajaran, media pembelajaran, lingkungan belajar, serta dukungan guru dan teman sebaya (Parnawi, 2017). Guru PJOK perlu memahami faktor-faktor ini agar dapat menciptakan strategi yang efektif dalam meningkatkan keaktifan siswa.

Candra *et al* (2021) menegaskan bahwa lari jarak pendek atau sprint merupakan salah satu nomor lari dalam atletik yang menekankan kecepatan maksimal dalam jarak 100 meter, 200 meter, atau 400 meter. Dalam pembelajaran, siswa diajarkan teknik start (start jongkok), posisi badan saat berlari, koordinasi tangan dan kaki, serta teknik finish. Lari jarak pendek mengembangkan kekuatan otot kaki, daya ledak, dan kecepatan reaksi siswa. Teknik dasar dalam lari jarak pendek meliputi start jongkok (tiga tahap: komando “bersedia”, “siap”, dan “ya”), teknik sprint (langkah cepat dan pendek dengan ayunan tangan yang sejajar), serta teknik finish (mencondongkan dada ke depan). Latihan teknik ini dilakukan secara bertahap dengan pendekatan pembelajaran yang menyenangkan agar siswa dapat memahami dan menguasai gerakan secara benar. (Arif & Hadiwijaya, 2019) Penilaian dalam lari jarak pendek tidak hanya berdasarkan kecepatan atau waktu tempuh, tetapi juga mencakup penilaian teknik gerakan, kedisiplinan, kerja sama, dan sikap sportif selama proses pembelajaran. Aspek penilaian dibagi menjadi tiga yaitu: kognitif (pengetahuan tentang teknik dan peraturan), psikomotorik (kemampuan dalam melakukan teknik start, sprint, dan finish), dan afektif (sikap selama pembelajaran berlangsung).

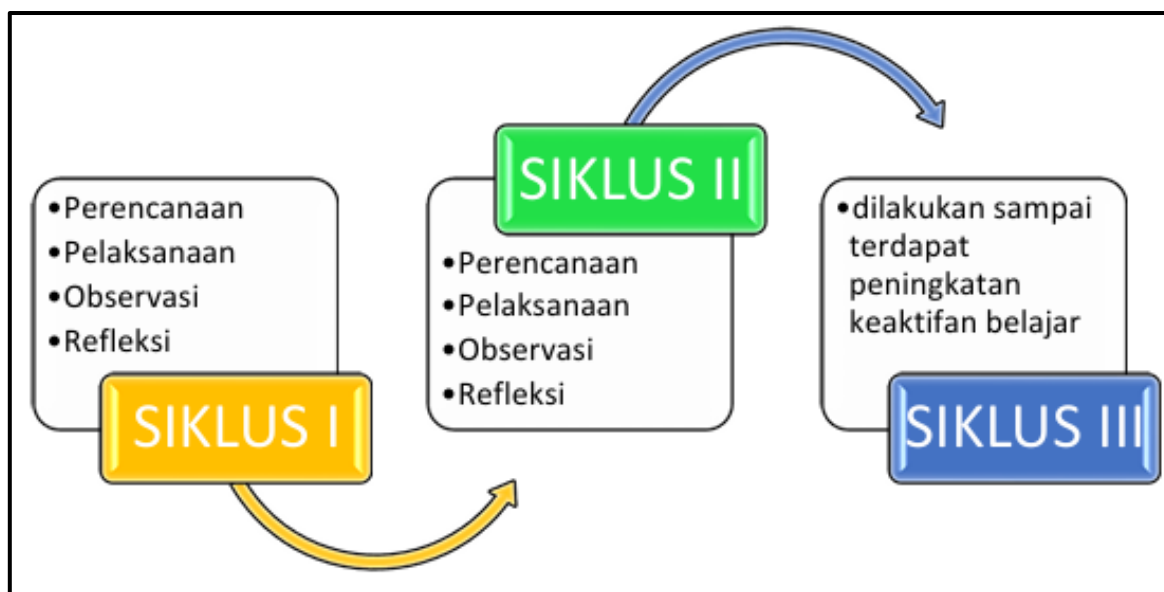
Salah satu strategi efektif adalah menggunakan variasi permainan yang mengandung unsur sprint agar siswa lebih termotivasi (Saputra et al., 2021). Pendekatan ini membuat proses belajar lebih menarik dan mengurangi kebosanan, khususnya untuk siswa yang kurang tertarik pada olahraga kompetitif. Permainan tradisional seperti gobak sodor, bentengan, atau galasin dapat dijadikan sarana untuk melatih kecepatan, kelincahan, dan reaksi siswa dalam suasana yang menyenangkan. Unsur lari dalam permainan ini secara tidak langsung membantu meningkatkan kemampuan sprint siswa, sekaligus memperkenalkan nilai-nilai budaya lokal, kerja sama tim, dan sportivitas (Ilham et al., 2023). Peningkatan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek dapat dilakukan melalui permainan tradisional berbasis Culturally Responsive Teaching (CRT). CRT adalah sebuah pendekatan pembelajaran yang mempertimbangkan latar belakang budaya dan sosial siswa dalam proses pembelajaran (Ramadhan et al., 2025). Dengan menggunakan permainan tradisional, siswa dapat lebih mudah memahami dan mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek, karena permainan tersebut telah dikenal dan dimainkan oleh siswa sejak kecil. Selain itu, permainan tradisional juga dapat membantu meningkatkan motivasi dan minat siswa dalam belajar lari jarak pendek.

Pada implementasinya, permainan tradisional berbasis CRT dapat dilakukan dengan cara memodifikasi permainan tradisional agar sesuai dengan tujuan pembelajaran lari jarak pendek (Susanto et al., 2022). Contohnya, permainan "Tag" atau kucing dan tikus dapat dimodifikasi menjadi "Lari Jarak Pendek dengan Tag", di mana siswa harus berlari secepat mungkin untuk menghindari "tag" dari lawan. Dengan demikian, siswa dapat mempraktikkan keterampilan lari jarak pendek sambil bermain dan bersenang-senang. Oleh karena itu, permainan tradisional berbasis CRT dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk meningkatkan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa (Widodo & Lumintuarso, 2017). Melalui pembelajaran PJOK, termasuk lari jarak pendek, siswa tidak hanya dilatih fisiknya, tetapi juga nilai-nilai karakter seperti tanggung jawab, kerja keras, kejujuran, dan respek terhadap lawan. Hal ini menjadikan PJOK sebagai mata pelajaran strategis dalam membentuk pribadi yang sehat secara menyeluruh seperti fisik, mental, dan sosial. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi

penggunaan permainan tradisional dalam upaya peningkatan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa SMA Negeri 11 Semarang.

2. METODE PELAKSANAAN

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan teknik pengumpulan data melalui observasi langsung terhadap proses pembelajaran di dalam kelas. Kegiatan penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Semarang selama empat minggu, dimulai pada tanggal 1 April hingga 25 April 2025. Adapun desain riset dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut.



Gambar 1. Desain Penelitian Tindakan Kelas
Sumber: (Arikunto, 2016)

Penelitian ini menggunakan desain penelitian tindakan kelas yang terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Dalam tahap perencanaan, disusun Modul Ajar dan instrumen pengumpulan data. Tahap tindakan melibatkan pembelajaran menggunakan permainan tradisional. Tahap pengamatan melibatkan pengamatan proses pembelajaran dan perkembangan siswa. Tahap refleksi melibatkan evaluasi hasil dan perencanaan untuk siklus berikutnya. Desain penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang dampak penerapan permainan tradisional terhadap keaktifan belajar dan lari jarak pendek materi atletik siswa kelas X di SMA Negeri 11 Semarang. Adapun lokasi penelitian yakni dilakukan di SMA Negeri 11 Semarang yang beralamat di Jl Lamper Tengah Gg XIV RT 01 RW 01 Kota Semarang, Jawa Tengah. Subyek penelitian tindakan kelas ini yaitu 36 siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini antara lain observasi, dokumentasi dan tes. Instrumen atau alat yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah hasil belajar yang terdiri dari keaktifan belajar dan penilaian hasil belajar lari jarak pendek materi atletik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pra-Siklus

Penelitian Tindakan Kelas ini dilaksanakan di SMA Negeri 11 Semarang. Penelitian ini merupakan pengamatan selama proses pembelajaran PJOK berlangsung. Penelitian melibatkan 36 siswa yaitu siswa kelas X di SMA Negeri 11 Semarang. Permainan tradisional sebagai metode pembelajaran dirancang untuk menekankan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek. Data dikumpulkan melalui tes, observasi, dan jurnal reflektif. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan keaktifan belajar dan lari jarak pendek materi atletik peserta didik kelas XI SMA N 11 Semarang. Berikut data awal yang di dapatkan peneliti pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang.

Tabel 1. Data Awal

Kategori	Kriteria Ketuntasan	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	≥ 75	3	8,33
Tidak Tuntas	< 75	33	91,67
	Jumlah	36	100

Pada data di atas menunjukkan bahwa presentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek pada atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang adalah 3% tuntas terdiri dari frekuensi 8 siswa dan 92% tidak tuntas terdiri dari frekuensi 33 siswa.

Hasil Penelitian Siklus I

Siklus pertama terdiri dari empat tahap, yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi serta replanning, seperti berikut ini.

a. Perencanaan (*Planning*)

Adapun beberapa merencanakan penelitian agar dalam pelaksanaannya tidak terjadi masalah dan sesuai jalur :

- 1) Peneliti melakukan analisis kurikulum untuk menentukan standar hasil belajar lari jarak pendek.
- 2) Membuat rencana pembelajaran tentang penerapan model pembelajaran tradisional berbasis CRT.
- 3) Membuat lembar kerja siswa.
- 4) Membuat instrument yang digunakan dalam siklus PTK.
- 5) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Pelaksanaan (*Acting*)

Pada saat awal siklus pertama pelaksanaan belum selesai dengan rencana. Hal ini disebabkan:

- 1) Sebagian siswa belum terbiasa belajar lari jarak pendek.
- 2) Sebagian siswa belum memahami langkah-langkah pembelajaran lari jarak pendek. Untuk mengatasi masalah di atas dilakukan upaya sebagai berikut.
- 1) Guru dengan intensif memberi pengertian kepada siswa tentang belajar gerakan lari jarak pendek melalui penggunaan metode pembelajaran tradisional
- 2) Guru membantu siswa yang belum memahami langkah-langkah pembelajaran
- 3) Pada akhir siklus pertama dari hasil pengamatan guru dan kolaborasi teman sejawat
- 4) Siswa mulai senang belajar setelah melakukan pembelajaran permainan tradisional.

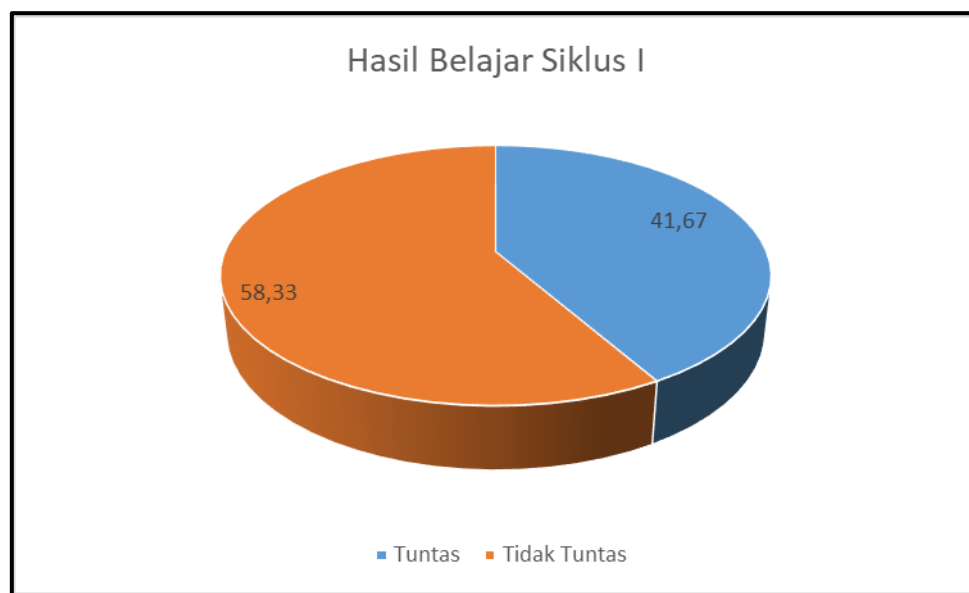
c. Observasi dan Evaluasi (*Observation and Evaluation*)

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus 1 adalah penyajian keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang dilakukan 1 kali pertemuan melalui permainan tradisional sebagai metode pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, pertemuan dan untuk kegiatan pengambilan hasil tes, maka persentase keaktifan belajar ketuntasan belajar hasil belajar lari jarak pendek materi atletik siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Penelitian Siklus I

No	Kategori	Hasil	Keterangan
1	Keaktifan Belajar Peserta Didik	58,3	Sedang
2	Hasil Belajar Lari Jarak Pendek	74.4	Tinggi

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa rerata keaktifan belajar peserta didik didapat nilai sebesar 58 yang termasuk dalam kategori sedang atau cukup. Sedangkan presentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada siklus I didapat skor rerata 74 yang termasuk dalam kategori tinggi. Lebih jelasnya ketuntasan belajar dapat dilihat pada diagram sebagai berikut.



Gambar 1. Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus I

d. Refleksi

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut masih terdapat siswa yang belum mencapai kriteria minimal yang baik, oleh karena itu perlu adanya tindakan yang diberikan pada termasuk dalam kategori sedang atau cukup. Sedangkan presentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang melalui permainan tradisional yang bervariasi menyesuaikan gerak lari jarak pendek agar mudah dipahami oleh peserta didik.

Hasil Penelitian Siklus II

Seperti pada siklus pertama, siklus kedua ini terdiri dari perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi serta replanning

a. Perencanaan (*Planning*)

Adapun beberapa merencanakan penelitian agar dalam pelaksanaannya tidak terjadi masalah dan sesuai jalur :

- 1) Memberikan motivasi kepada siswa agar lebih aktif lagi dalam pembelajaran.
- 2) Lebih intensif membimbing siswa yang mengalami kesulitan.
- 3) Memberi pengakuan atau penghargaan.

- 4) Membuat perangkat pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan pembelajaran permainan tradisional.

b. Pelaksanaan (*Acting*)

Suasana pembelajaran sudah semakin aktif dan hidup, karena guru sudah semaksimal mungkin dalam membimbing siswa untuk belajar lari jarak pendek melalui penggunaan model pembelajaran permainan tradisional berbasis CRT. Sementara siswa sudah aktif dalam menanggapi materi pelajaran yang disampaikan oleh guru sehingga hasil pelajaran semakin meningkat.

c. Observasi dan Evaluasi (*Observation and Evaluation*)

Kegiatan yang telah dilakukan pada siklus 2 adalah penyajian keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang dilakukan 1 kali pertemuan melalui pembelajaran tradisional yang lebih variatif dan menyesuaikan lari jarak pendek pada materi atletik. Berdasarkan hasil penelitian pada siklus pertama, pertemuan dan untuk kegiatan pengambilan hasil tes, maka persentase keaktifan belajar ketuntasan belajar hasil belajar lari jarak pendek materi atletik siswa dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Penelitian Siklus II

No	Kategori	Hasil	Keterangan
1	Keaktifan Belajar Peserta Didik	78,3	Tinggi
2	Hasil Belajar Lempar Tangkap Bola	84,7	Sangat Tinggi

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa rerata keaktifan belajar peserta didik pada siklus II didapat nilai sebesar 78,3 yang termasuk dalam kategori tinggi. Artinya setelah pemberian pembelajaran dengan permainan tradisional, keaktifan belajar peserta kelas X SMA Negeri 11 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan. Sedangkan presentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada siklus II didapat skor rerata 84,7 yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Lebih jelasnya ketuntasan belajar dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 2. Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus II

d. Refleksi

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 33 siswa dari jumlah keseluruhan 36 siswa. Sedangkan siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 3 orang atau sebesar 8,33% ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik.

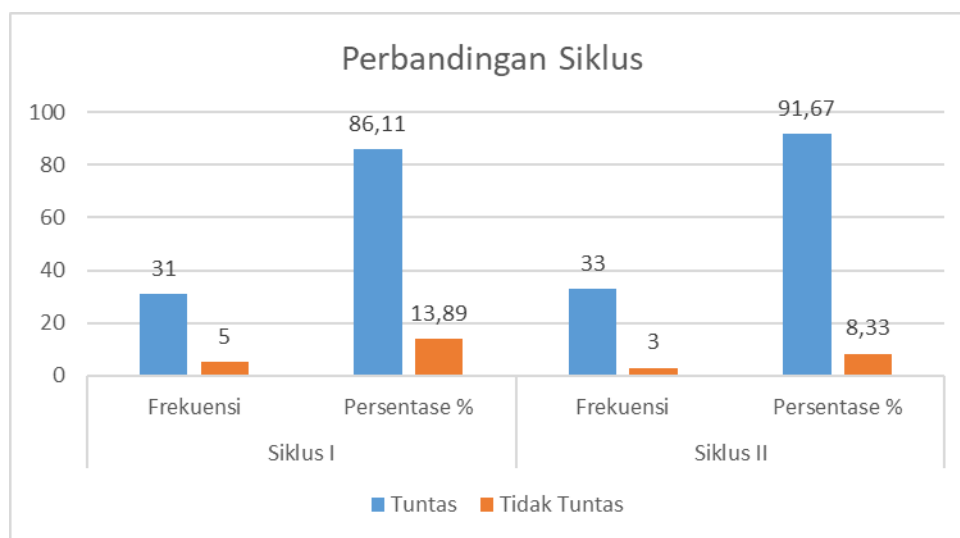
Perbandingan Siklus I dan Siklus II

Untuk mengetahui perbandingan ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4. Perbandingan Antar Siklus I dan Siklus II

Kategori	Siklus I		Siklus II	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Tuntas	31	86,11	33	91,67
Tidak Tuntas	5	13,89	3	8,33
	36	100	36	100

Pada data di atas menunjukkan informasi bahwa persentase ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang pada siklus I dan Siklus II mengalami peningkatan. Lebih jelasnya dapat dilihat pada diagram batang sebagai berikut.



Gambar 5. Perbandingan Ketuntasan Belajar Keterampilan Siklus I dan Siklus II

Dari data di atas diperoleh informasi bahwa data tersebut ketuntasan belajar hasil belajar keterampilan lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah ketidakmampuan siswa untuk mengikuti pelajaran dengan baik dilihat dari keaktifan siswa di kelas. Keaktifan belajar peserta didik pada Siklus I didapat nilai sebesar 58 yang termasuk dalam kategori sedang atau cukup. Pada Siklus II mengalami peningkatan rerata keaktifan belajar peserta didik pada siklus II didapat nilai sebesar 78 yang termasuk dalam kategori tinggi. Artinya setelah pemberian pembelajaran dengan permainan tradisional, keaktifan belajar peserta kelas X SMA Negeri 11 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan. Ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang

mengalami peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 33 siswa dari jumlah keseluruhan 36 siswa. Sedangkan siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 3 orang atau sebesar 8,33% ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik.

Penerapan permainan tradisional sebagai pembelajaran dapat meningkatkan keaktifan belajar siswa dan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang. Hal ini karena permainan tradisional dapat membuat pembelajaran lebih menyenangkan dan interaktif. Kesesuaian karakter peserta didik dengan metode pembelajaran sangat berpengaruh terhadap efektivitas proses belajar-mengajar. Peserta didik di jenjang SMA, khususnya kelas X, berada pada tahap perkembangan remaja awal yang ditandai dengan kebutuhan akan aktivitas fisik, interaksi sosial, serta pengalaman belajar yang menyenangkan. Dalam konteks ini, metode pembelajaran berbasis permainan tradisional menjadi sangat relevan karena mampu mengakomodasi karakteristik remaja yang aktif, dinamis, serta menyukai tantangan dan kerja sama dalam kelompok. Oleh karena itu, integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) menjadi pilihan strategis yang sesuai dengan perkembangan psikologis dan sosial peserta didik. Permainan tradisional tidak hanya mengandung unsur hiburan dan rekreasi, tetapi juga sarat nilai edukatif yang dapat mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Dalam konteks pembelajaran lari jarak pendek pada materi atletik, permainan tradisional dapat dirancang untuk melibatkan unsur kecepatan, ketangkasan, serta koordinasi gerak yang selaras dengan kompetensi dasar yang ingin dicapai. Kegiatan ini memfasilitasi pembelajaran secara kontekstual dan bermakna, yang pada gilirannya dapat meningkatkan motivasi intrinsik peserta didik. Dengan melibatkan unsur kompetisi dan kolaborasi dalam permainan, siswa terdorong untuk lebih aktif dan antusias mengikuti pembelajaran.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Syauki, 2021) penggunaan permainan tradisional bebentengan dapat berpengaruh terhadap pembelajaran atletik sprint. Setelah dilakukannya analisis dari berbagai sumber terdahulu yang relevan didapatkan bahwa penggunaan permainan tradisional bebentengan dapat berpengaruh terhadap pembelajaran atletik sprint. Penelitian ini memiliki kebaruan karena menggunakan permainan tradisional berbasis *culturally responsive teaching* sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri Semarang. Penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan strategi pembelajaran yang lebih konvensional, seperti latihan fisik dan teknik, sedangkan penelitian ini menggunakan strategi pembelajaran yang lebih inovatif dan menyenangkan bagi siswa. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan *culturally responsive teaching* yang mempertimbangkan kebutuhan dan kemampuan siswa dalam konteks budaya dan sosial yang berbeda-beda. Kebaruan lainnya dari penelitian ini adalah menggunakan permainan tradisional sebagai strategi pembelajaran untuk meningkatkan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek. Penelitian terdahulu lebih banyak menggunakan strategi pembelajaran yang lebih formal dan struktural, sedangkan penelitian ini menggunakan strategi pembelajaran yang lebih fleksibel dan menyenangkan bagi siswa. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif dan menyenangkan bagi siswa, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan bagi objek/subjek penelitian, yaitu siswa kelas X SMA Negeri Semarang. Penelitian ini dapat membantu meningkatkan keaktifan belajar dan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK) di sekolah. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan sosial, seperti komunikasi, kerja sama, dan empati, yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas, yaitu menjadi individu yang seimbang, cerdas, dan berakhlak mulia. Penelitian ini juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan motivasi dan minat

dalam belajar PJOK, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan PJOK di sekolah. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan yang lebih spesifik, seperti keterampilan lari jarak pendek, yang dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pendidikan yang lebih spesifik, yaitu menjadi atlet yang handal dan berprestasi. Dengan demikian, penelitian ini dapat membantu siswa dalam mencapai tujuan pendidikan yang lebih luas dan spesifik, sehingga dapat meningkatkan kualitas pendidikan PJOK di sekolah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah digunakan pada bab sebelumnya diperoleh kesimpulan bahwa penerapan permainan tradisional sebagai model pembelajaran dapat meningkatkan keaktifan belajar siswa dan hasil belajar keterampilan lempar tangkap bola siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang. Keaktifan belajar peserta didik pada Siklus I didapat nilai sebesar 58 yang termasuk dalam kategori sedang atau cukup. Pada Siklus II mengalami peningkatan rerata keaktifan belajar peserta didik pada siklus II didapat nilai sebesar 78 yang termasuk dalam kategori tinggi. Artinya setelah pemberian pembelajaran dengan permainan tradisional, keaktifan belajar peserta kelas X SMA Negeri 11 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan. Ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik pada siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang mengalami peningkatan yang signifikan dengan ketuntasan mencapai 33 siswa dari jumlah keseluruhan 36 siswa. Sedangkan siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang tidak tuntas sebanyak 3 orang atau sebesar 8,33% ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek materi atletik. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini yaitu keadaan fasilitas lapangan serta perlengkapan yang masih kurang baik meskipun sudah disiapkan sebaik-baiknya, keadaan sekolah yang masih terdapat sarana dan prasarana secara kualitas kurang baik, dan keterbatasan peneliti dalam pembuatan metode pembelajaran. Pada penelitian selanjutnya, hendaknya membandingkan faktor lain dalam pembelajaran guna meningkatkan hasil keterampilan lari jarak pendek pada peserta didik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada siswa siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik. Selain itu, terima kasih pada SMA Negeri 11 Semarang yang telah memberikan ijin program pengajaran dalam menerapkan ilmu paedagogik peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Arif, Y., & Hadiwijaya, D. (2019). Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Metode Pembebanan. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2), 58–66.
- Arikunto, S. (2016). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Bumi Aksara.
- Basari, A. M. (2015). *Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama Se-Kabupaten Magelang Terhadap Media Gambar Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Candra, J., Prawira, A. Y., & Denatara, E. T. (2021). Metode Part Method dan Whole Method dengan Aplikasi Kinovea dalam Meningkatkan Pembelajaran Atletik Dasar. *Jendela Olahraga*, 6(1), 78–88. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i1.6883>
- Fauzan, F., Sangka, K. B., & Noviani, L. (2024). Pengaruh Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) dan Keaktifan Berorganisasi terhadap Kesiapan Menjadi Guru. *Journal on Education*, 6(4), 21144–21152. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6265>

- Mashud. (2015). Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di Era abad 21. *Jurnal Multilateral*, 14(2), 89–114.
- Mulyaningsih, R. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Kesulitan Guru PJOK dalam Menilai Keterampilan Motorik Siswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Edukasi Tematik: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 2(2), 1–10. <https://ejurnal.unisap.ac.id/index.php/edukasitematik/article/view/110>
- Parnawi, A. (2017). *Psikologi Belajar (Revisi)*. Deepublish Publisher.
- Ramadhan Ilham, H., Mujiono, E., & Raharjo, A. (2023). Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Menggunakan Pendekatan Culturaly Responsive Teaching (Crt) Dengan Permainan Tradisional Lompat Tali Karet Kelas Xi. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 2(2), 733–738.
- Ramadhan, R., Priambodo, A., & Marsudianto, M. (2025). Penerapan Metode CRT Untuk Memupuk Antusiasme Belajar Siswa Kelas IV Dalam Materi Aktivitas Permainan SDN Pakis 1 Surabaya Tahun Pelajaran 2024 / 2025 Kebudayaan Republik Indonesia , khususnya oleh Menteri Nadiem Anwar Makarim , mandiri . Kebijakan ini me. *Student Research Journal*, 2(5), 48–61.
- Ranti, S., Maidarman, M., Hermanzoni, H., & Mardela, R. (2020). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Patriot*, 2(4), 1019–1035.
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Samsudin. (2019). *Model Pembelajaran Atletik*. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
- Saputra, E., Rahmat, Z., & Munzir, M. (2021). Analisis Kemampuan Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter Pada Siswa SD Negeri 1 Blang Kabupaten Aceh Selatan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1).
- Susanto, Siswantoyo, & Sumaryanto. (2022). *Buku Panduan : Model Permainan Berbasis Olahraga Tradisional Dalam Meningkatkan Karakter Dan Bepikir Kritis*. Pt Dewangga Energi Internasional.
- Syauki, A. Y. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *TULIP: Tulisan Ilmiah Pendidikan*, 10(1), 5–12. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.265>
- Utomo, B., Hartati, & Yuli, S. C. (2014). Upaya meningkatkan partisipasi aktif Siswa dalam pembelajaran pjok melalui modifikasi bermain Softball. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 469–471.
- Widodo, P., & Lumintuarso, R. (2017). Pengembangan Model Permainan Tradisional untuk Membangun Karakter pada Siswa SD Kelas Atas. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 183–193.