

Modifikasi Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak pendek 100 meter Kelas X MA NU 01 Banyuputih

Harun Al Rosyid

email: alrasyidharun466@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

Due to the condition of students stating that when doing athletic sports for the 100-meter sprint branch it is tiring, boring, not exciting and when doing it it feels hard to do it, so doing it is forced because of the demands of the lesson that must be fulfilled. Children who hear the word run in their minds have concluded that it must be exhausting and must be very boring, so that what they do cannot make them happy. The learning process also affects student learning outcomes. The research used in this research is "One Group Pretest Posttest Design". The sample in this study was MA NU 01 Banyuputih students. This sampling technique is a non-probability sampling approach using purposive sampling of 144 students. Data retrieval using instruments that have been used, with pre-test and post-test. The results also concluded that the modification of the traditional game of the squirrel hunter on the athletic learning outcomes of the 100-meter sprint at MA NU 01 Banyuputih gave a significant difference, the media provided a change or difference to the athletic learning outcomes of the 100-meter sprint at MA NU 01 Banyuputih. This is also reinforced by the results of calculating the values of $p = 0.000$ and $p = 0.001$. So the hypothesis which states that there is an effect of modifying the traditional game of squirrel hunters on the athletic learning outcomes of 100meters short distance at MA NU 01 Banyuputih. The results of this study can be used as an alternative in developing learning methods using a modification of the traditional game of squirrel hunters on learning outcomes. This research can be used as a motivation to improve student learning outcomes in physical education subjects, especially in the 100-meter short distance running athletic material. Adding research variables related to physical education learning. Research subjects are not only limited to one group.

Key words : *athletics, 100meter sprint, traditional squirrel game*

Abstrak

Dikarenakan kondisi siswa menyatakan pada saat melakukan olahraga atletik untuk cabang lari sprint 100meter melelahkan, membosankan, tidak mengasyikkan dan pada saat melakukannya rasanya berat melakukan, sehingga melakukannya pun terpaksa karena tuntutan pelajaran yang harus di penuhi. Anak mendengar kata lari di benak mereka sudah berkesimpulan pasti melelahan dan pasti sangat membosankan, sehingga yang di lakukan tidak dapat membuat mereka senang. Proses pembelajaran tersebut juga berpengaruh pada hasil belajar siswa. Penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah "One Group Pretest Posttest Design". Sample dalam penelitian ini siswa MA NU 01 Banyuputih. Teknik pengambilan sampel ini pendekatan non probability sampling menggunakan purposive sampling 144 siswa. Pengambilan data menggunakan instrumen yang sudah pernah di gunakan, dengan adanya pre-test dan post test. Hasil penelitian juga menyimpulkan bahwa modifikasi permainan tradisional tupai pemburu terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100meter di MA NU 01 Banyuputih memberikan perbedaan yang signifikan, media tersebut memberikan perubahan atau perbedaan terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100meter di MA NU 01 Banyuputih. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penghitungan nilai $p = 0,000$ dan $p = 0,001$. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh modifikasi permainan tradisional tupai pemburu terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100meter di MA NU 01 Banyuputih. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menyusun metode pembelajaran menggunakan modifikasi permainan tradisional tupai pemburu terhadap hasil belajar. Penelitian ini dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa mata pelajaran penjasorkes terkhusus pada materi atletik lari jarak pendek 100meter. Menambah variabel penelitian yang terkait dengan pembelajaran penjasorkes. Subjek penelitian tidak hanya terbatas pada satu kelompok.

Kata kunci : atletik, lari jarak pendek 100meter, permainan tradisional tupai

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Menurut Lauh (2014) Tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat lari jarak pendek, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk mencapai prestasi dan untuk lari jarak pendek. Setiap negara memiliki standar lari jarak pendek masing-masing sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh negara tersebut. Sistem lari jarak pendek di Indonesia sudah diatur dalam Undang-Undang Pendidikan yang berdasarkan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 (Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang lari jarak pendek nasional, 2003). Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada bagian kedua pasal 25 ayat (2) yang berbunyi: “Pembinaan dan Pengembangan olahraga lari jarak pendek dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru atau dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai” (Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang lari jarak pendek keolahragaan nasional, 2005).

Pembelajaran lari jarak pendek, jasmani olahraga dan lari jarak pendek di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, dimana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tersebut. Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok lari jarak pendek jasmani (Aerenhouts et al., 2012). Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* adalah lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis finish. Di dalam lari *sprint* terdiri dari 100meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari sering digunakan pada saat pemanasan sebelum melakukan olahraga. Lari *sprint* itu dibutuhkan lari jarak pendek di semua kecabangan, dapat diambil kesimpulan lari *sprint* merupakan dasar dari cabang olahraga tertentu seperti yang telah di paparkan di atas. Jadi pentingnya lari *sprint* yang harus dimiliki seseorang dalam melakukan olahraga yang di dalamnya terdapat *speed* dan *power*.

Selama ini pembelajaran cabang olahraga atletik nomor lari *sprint* diajarkan dengan secara konvensional, sehingga peserta didik bosan, dalam proses pembelajaran lari *sprint* 3-5 peserta didik, yang dikarenakan peserta didik hanya berlari lurus ke depan sampai ke garis finish yang ditentukan. Pada

pembelajaran tersebut daya bersaing peserta didik hanya pada saat melakukan lari sprint. Hal ini akan mengakibatkan bosan dalam melakukan lari sprint, akhirnya peserta didik mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan yang membosankan. Pada saat melakukan lari sprint peserta didik melakukan kurang serius, sehingga akan berpengaruh pada hasil lari *sprint*. Anak mengalami kebosanan, kurang bersemangatnya peserta didik dalam mengikuti pembelajaran lari sprint.

Berdasarkan pengamatan peneliti, di MA NU 01 Banyuputih, dalam pembelajaran lari sprint 100 meter ditemukan masalah yaitu rendahnya hasil belajar peserta didik kelas X disebabkan karena materi lari sprint 100 meter pernah diajarkan secara praktik di lapangan namun tidak secara tuntas dan tidak sempurna. Maksud dari tidak sempurna disini yaitu kurang bersemangat dalam melakukan lari, sehingga hasil yang dicapai pun kurang baik. Hal ini terdapat gejala-gejala yang tampak banyak peserta didik yang kurang bersungguh-sungguh dalam melaksanakan lari *sprint* 100 meter. Adapun gejala-gejala yang ditimbulkan, seperti ketika anak disuruh melakukan lari, wajah mereka mengekspresikan tidak mengenakan terlebih dahulu, bosannya dalam melakukan lari, keterpaksaan dalam berlari. Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap anak didapatkan hasil wawancara 4 peserta didik menyatakan pada saat melakukan olahraga atletik untuk cabang lari sprint 100 meter melelahkan, membosankan, tidak mengasyikkan dan pada saat melakukannya rasanya berat melakukan, sehingga melakukannya pun terpaksa karena tuntutan pelajaran yang harus di penuhi. Anak mendengar kata lari di benak mereka sudah berkesimpulan pasti melelahkan dan pasti sangat membosankan, sehingga yang di lakukan tidak dapat membuat mereka senang. Proses pembelajaran tersebut juga berpengaruh pada hasil belajar siswa.

Dalam proses pembelajaran lari sprint 100meter di sekolah, guru dituntut untuk memiliki inovasi-inovasi baru dalam menyampaikan materi di luar kelas. Hal tersebut dilakukan supaya siswa tidak mudah bosan dan memiliki motivasi belajar yang tinggi, sehingga materi yang disampaikan dapat dipahami secara utuh dan menyeluruh. Di samping menguasai materi, guru dituntut untuk memiliki inovasi baru dengan menguasai berbagai metode permainan dalam proses pembelajaran. Metode permainan yang digunakan dalam pembelajaran lari sprint 100meter adalah permainan tradisional tupai pemburu. Permainan tupai pemburu yaitu salah satu permainan lari sprint yang dikemas dan telah dimodifikasi melalui suatu bentuk permainan kelompok yang terdiri dari lima orang setiap kelompoknya, dengan setiap anggota kelompoknya memiliki tugas masing-masing. Tugas dari setiap anggota kelompok yaitu tiga orang menjadi tupai dan dua orang lainnya menjadi rumah tupai. Dalam permainan tupai pemburu dibutuhkan seorang yang bertindak sebagai instruktur pelaksanaan permainan, yaitu seseorang yang bertugas untuk memberikan beberapa intruksi berupa “kebakaran”. Siswa yang bertindak menjadi tupai harus berlari mencari rumah baru dan siswa yang bertindak menjadi rumah harus diam, apabila ada intruksi “gempa bumi” maka siswa yang bertindak menjadi rumah harus berlari

mencari tupai baru, kemudian siswa yang bertindak jadi tupai harus diam. Kemudian apabila ada intruksi “tsunami” maka tiap kelompok dan seorang yang bertindak sebagai instruktur berpencar mencari pasangan baru.

Permainan tupai pemburu terdiri dari berbagai bentuk keterampilan gerak dasar dan perilaku lari jarak. Humlock (2012:32) mengatakan bahwa, “Bermaian dengan orang lain, anak-anak belajar bagi mana menetapkan hubungan lari jarak dan bagi mana menemukan dan menyesuaikan masalah hubungan lari jarak”. Dalam permainan tupai pemburu ini keterampilan lari jarak tersebut banyak dilakukan oleh anak-anak untuk melangsungkan kegiatan permainannya. Dalam permainan tupai pemburu tersebut mereka akan melaksanakan berbagai cara dan usaha untuk mengalahkan pihak lawan untuk mencari kemenangan. Dan juga mereka berusaha semaksimal mungkin untuk mendapatkan kemenangan dalam permainan tersebut mengalahkan lawanya itu dengan menggunakan kemampuan fisik. Sebab kondisi fisik memegang peran yang sangat penting dalam permainan tupai pemburu tersebut kondisi badan harus ekstra fit agar kemampuan fisik anak tersebut tetap stabil dalam melakukan permainan tupai pemburu tersebut. Latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari lari jarak.

Dengan menggunakan permainan tupai pemburu akan meningkatkan hasil belajar lari sprint 100meter pada peserta didik kelas X MA NU 01 Banyuputih, Karena di dalam permainan bentengan terdapat speed Dan power yang akan di keluarkan oleh peserta didik. Mencermati permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang: “Modifikasi Permainan Tradisional Tupai Pemburu Terhadap Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek 100 meter Kelas X MA NU 01 Banyuputih”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan ialah metode eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Populasi juga meliputi seluruh karakteristik / sifat yang dimiliki oleh subyek. Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas X MA NU 01 Banyuputih. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 144 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan pendekatan *non probability sampling* menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan dan criteria tertentu (Sugiyono, 2015: 124).

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada pengaruh modifikasi permainan tradisional tupai pemburu terhadap hasil belajar atletik lari 100meter kelas X MA NU 01 Banyuputih. Penelitian ini dilaksanakan di MA NU 01 Banyuputih sampel penelitian sebanyak 144 orang yang merupakan siswa aktif MA NU 01 Banyuputih. Penelitian ini dilaksanakan pada 3 Oktober 2022 sampai 19 Oktober 2022. *Pretest* di ambil pada awal pembelajaran dan *posttest* diberikan di akhir pembelajaran. *Treatment* dilakukan saat pembelajaran penjasorkes.

Peneliti melakukan penelitian dengan melampirkan perijinan pada pihak MA NU 01 Banyuputih dengan melampirkan surat ijin penelitian yang diterbitkan oleh Universitas PGRI Semarang dengan nomor surat 486/AM/FPIPSKR/VIII/2022. Setelah itu peneliti melakukan pendekatan dengan guru, dan menentukan waktu untuk melakukan *pre test*, *treatment* dan *post test*, adapun jadwal pertemuan tersebut sebagai berikut:

Tabel 4.1 Waktu Penelitian

No	Waktu	Keterangan	Kelas
1	Senin, 3 Oktober 2022	<i>Pretest</i> dan <i>treatment</i> X MIPA 1	Eksperimen
2	Selasa, 4 Oktober 2022	<i>Pretest</i> dan <i>treatment</i> X IPS 2	Kontrol
3	Selasa, 4 Oktober 2022	<i>Pretest</i> dan <i>treatment</i> X IPS 1	Eksperimen
4	Rabu, 5 Oktober 2022	<i>Pretest</i> dan <i>treatment</i> X MIPA 2	Kontrol
5	Senin, 10 Oktober 2022	<i>Treatment</i> X MIPA 1	Eksperimen
6	Selasa, 11 Oktober 2022	<i>Treatment</i> X IPS 2	Kontrol
7	Selasa, 11 Oktober 2022	<i>Treatment</i> X IPS 1	Eksperimen
8	Rabu, 12 Oktober 2022	<i>Treatment</i> X MIPA 2	Kontrol
9	Senin, 17 Oktober 2022	<i>Treatment</i> X MIPA 1 dan <i>Posttest</i>	Eksperimen
10	Selasa, 18 Oktober 2022	<i>Treatment</i> X IPS 2 dan <i>Posttest</i>	Kontrol
11	Selasa, 18 Oktober 2022	<i>Treatment</i> X IPS 1 dan <i>Posttest</i>	Eksperimen
12	Rabu, 19 Oktober 2022	<i>Treatment</i> X MIPA 2 dan <i>Posttest</i>	Kontrol

Hasil penelitian modifikasi permainan tradisional tupai pemburu berpengaruh terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100meter di MA NU 01 Banyuputih memperoleh hasil penelitian sebagai berikut :

1. Hasil *Pretest* dan *Posttest* hasil belajar atletik lari 100meter kelas eksperimen. Hasil yang diperoleh jika tes yang dilakukan masing-masing siswa memiliki nilai maksimal yaitu psikomotor psikomotor 30, afektif 30 dan kognitif 100 dan minimal psikomotor 0, afektif 6 dan kognitif 0.
2. Hasil *Pretest* dan *Posttest* hasil belajar atletik lari 100meter kelas kontrol. Hasil yang diperoleh jika tes yang dilakukan masing-masing siswa memiliki nilai maksimal yaitu psikomotor psikomotor 30, afektif 30 dan kognitif 100 dan minimal psikomotor 0, afektif 6 dan kognitif 0.

3. Pemberian materi kelas eksperimen dan kelas kontrol di MA NU 01 Banyuputih. Pemberian materi belajar dengan media gambar dan *audiovisual* diberikan saat pembelajaran penjasorkes dalam 2x pertemuan setiap kelasnya. Sebelum memberikan materi penelitian mengadakan *pretest* sesuai dengan materi yang akan diberikan dan setelah 2x pemberian materi kelas eksperimen dengan metode modifikasi permainan tradisional tupai pemburu dan kelas eksperimen dengan membawakan materi dikelas dan praktek lari kemudian peneliti memberikan *posttest*. Soal maupun aspek yang dinilai saat *pretest* dan *posttest* sama, dalam pemberian materi belajar tersebut memberikan pengaruh hasil belajar atletik lari 100meter di MA NU 01 Banyuputih.
4. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $P > 0,05$ tabel sebaran dinyatakan normal, dan jika $P < 0,05$ tabel sebaran dikatakan tidak normal. Dalam penelitian ini memperoleh hasil persebaran data normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. Hasil Uji Normalitas

	Df	P	Sig	Keterangan
<i>Pretest X MIPA1</i>	64	0,143	0,05	Normal
<i>Posttest X MIPA1</i>	64	0,161	0,05	Normal
<i>Pretest X MIPA2</i>	64	0,149	0,05	Normal
<i>Posttest X MIPA2</i>	64	0,148	0,05	Normal
<i>Pretest X IPS1</i>	64	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest X IPS1</i>	64	0,200	0,05	Normal
<i>Pretest X IPS2</i>	64	0,200	0,05	Normal
<i>Posttest X IPS2</i>	64	0,139	0,05	Normal

5. Uji Homogenitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu sebaran adalah jika $P > 0,05$ tabel sebaran dinyatakan normal, dan jika $P < 0,05$ tabel sebaran dikatakan tidak normal. Dalam penelitian ini memperoleh hasil homogenitas normal. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. Hasil Uji Homogenitas

	Df	P	Sig	Keterangan
Pretest-Posttest	7	0,531	0,05	Homogen

6. Uji t (*Paired Sample T test*)

Uji t dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh modifikasi permainan tradisional tupai pemburu terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100meter di MA NU 01 Banyuputih. Uji t hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pretest-Posttest	Df	T tabel	T hitung	P	Keterangan
X MIPA 1	34	4,890	40,267	0,000	Ada Pengaruh
X MIPA 2	34	8,218	20,312	0,002	Ada Pengaruh
X IPS 1	36	8,253	32,609	0,000	Ada Pengaruh
X IPS 2	36	7,115	25,388	0,001	Ada Pengaruh

Hasil tersebut diartikan H_0 diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh modifikasi permainan tradisional tupai pemburu terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100 meter di MA NU 01 Banyuputih.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap siswa atau kelas yang diteliti. Pemberian modifikasi permainan tradisional tupai pemburu selama tiga kali pertemuan memberi pengaruh terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100 meter di MA NU 01 Banyuputih. Hasil penelitian juga menyimpulkan bahwa modifikasi permainan tradisional tupai pemburu berpengaruh terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100 meter di MA NU 01 Banyuputih memberikan perbedaan yang signifikan, media tersebut memberikan perubahan atau perbedaan dengan ditunjukkan adanya perubahan nilai yang menunjukkan lebih tinggi nilai posttest daripada nilai pretest hasil belajar atletik lari jarak pendek 100meter di MA NU 01 Banyuputih. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penghitungan nilai $p = 0,000$. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh modifikasi permainan tradisional tupai pemburu terhadap hasil belajar atletik lari jarak pendek 100meter di MA NU 01 Banyuputih.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu bagi guru, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam menyusun metode pembelajaran menggunakan modifikasi permainan tradisional tupai pemburu terhadap hasil belajar. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi untuk meningkatkan hasil belajar siswa mata pelajaran penjasorkes terkhusus pada materi atletik lari jarak pendek 100 meter. Bagi peneliti lain, menambah

variabel penelitian yang terkait dengan pembelajaran penjasorkes. Subjek penelitian tidak hanya terbatas pada satu kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Aerenhouts, D., Delecluse, C., Hagman, F., Taeymans, J., Debaere, S., van Gheluwe, B., & Clarys, P. (2012). Comparison of anthropometric characteristics and sprint start performance between elite adolescent and adult sprint athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 9–15. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536580>
- Humlock, Elizabet B. (2012). *Perkembangan Anak Jilid 11*, Alih Bahasa oleh dr.Med Meitasari Tjandrasa. Jakarta: Airlangga
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.