

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI MENGGUNAKAN
PERMAINAN TRADISIONAL HADANG DENGAN MEMANFAATKAN
MEDIA PERSAWAHAN PADA SISWA KELAS II SD NEGERI
KARANG JADI KABUPATEN BENER MERIAH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Hazizah
1811040029



UBBG

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2022**

PERSetujuan PEMBIMBING

Nama	Hanzrah
NIM	1811040029
Program Studi	Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Permainan Tradisional Hadang dengan Memanfaatkan Media Persawahan pada Siswa-Siswi SD Negeri Karang Juh Kabupaten Bener Meriah

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian program Sarjana.

Pembimbing I

Zikri Rahmat, M.Pd
NIDN 0131078402

Banda Aceh, 18 Juli 2022

Pembimbing II

Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN 1308028702

Menyetujui,
Ketua Prodi Pendidikan Jasmani

Zikri Rahmat, M.Pd
NIDN 0131078402

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Deskripsi Teoritik	
2.1.1 Hakikat Pembelajaran.....	7
2.1.2 Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	10
2.1.3 Pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar	15
2.1.4 Gerak Dasar Lari	18
2.1.5 Permainan Tradisional Hadang	21
2.2 Kajian Penelitian yang Relevan	22
2.3 Kerangka Berpikir.....	27
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	28
3.2 Setting Penelitian	34
3.3 Subjek Penelitian	34
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	37
3.7 Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	39
3.8 Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	42
4.1.1 Gambaran Umum SD Negeri Karang Jadi	42
4.1.2 Pra Siklus.....	44
4.1.3 Siklus I.....	46
4.1.4 Siklus II	55
4.2 Pembahasan.....	62

BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	68
5.2 Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	74
BIODATA PENULIS	109

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Olahraga atletik termasuk dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dan merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi Kurikulum 2013. Dalam pembelajaran atletik di Sekolah Dasar yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 1), atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang menekankan pada aspek kegiatan motorik dan pola hidup sehat yang bertujuan untuk mengembangkan diri siswa (jasmani dan rohani) secara proporsional pada aspek keterampilan gerak (psikomotor), pengetahuan (kognitif), dan sikap (afektif). Perlu di pahami penguasaan keterampilan gerak memakan waktu

yang cukup lama agar melekat. Jadi, tidaklah sesuai dengan kemampuan Sekolah Dasar bila dikemukakan setelah mengikuti pelajaran ini siswa mampu melakukan suatu gerakan dengan baik dan benar.

Berdasarkan hasil observasi di Sekolah Dasar Negeri Karang Jadi Kecamatan Timang Gajah Kabupaten Bener Meriah, dimana subyek observasi adalah siswa kelas II. Peneliti menemukan permasalahan pada pembelajaran penjas khususnya gerak dasar lari. Hal ini terlihat pada saat proses pembelajaran yang berlangsung, guru menjadi sumber informasi penuh sementara siswa kurang aktif dalam melakukan gerakan yang di contohkan oleh guru. Para siswa mengaku sering kuarang bisa melakukan gerakan-gerakan yang diajarkan oleh guru. Siswa umumnya juga memandang pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lari kurang menarik, dibandingkan materi-materi yang lain.

Data yang diperoleh saat observasi awal dari 23 siswa kelas II tahun pelajaran 2022/2023 pada saat penilaian kemampuan gerak dasar lari hanya 9 siswa yang mendapatkan hasil di atas Kriteria Ketuntasan Minimal 75 yang telah di tentukan sekolah, sehingga keberhasilan baru tercapai 39,13%. Bagi anak proses pembelajaran tersebut sangat menjemukan dengan kemungkinan penyebabnya adalah pendekatan yang diterapkan dalam pembelajaran tidak menarik.

Untuk mengatasi permasalahan dalam pembelajaran PJOK di SD Negeri Karang Jadi Kabupaten Bener Meriah untuk pembelajaran atletik khususnya gerak dasar lari, perlu dilakukan peningkatan proses pembelajaran yang dapat meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Pendekatan tersebut semestinya disesuaikan dengan karakteristik perkembangan siswa pada usia tersebut.

Pembelajaran PJOK sebaiknya membawa pada suasana baru dan menyenangkan sehingga siswa dapat mengetahui makna dari materi yang dipelajari, sebagai contoh dengan melaksanakan pembelajaran dengan media halaman sekolah, para siswa mengaku selama belajar kurang digunakannya media pembelajaran sebagai alat penunjang. Pembelajaran akan lebih bermakna jika diorientasikan agar siswa mampu memahami pembelajaran yang akan diberikan. Penggunaan permainan tradisional hadang merupakan salah satu alternative dan inovasi dalam pengembangan media.

Dengan menggunakan media sawah dalam pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar lari diharapkan dapat memanfaatkan media alam yang sudah ada yaitu persawahan. Dengan penggunaan permainan tradisional hadang yang memanfaatkan media persawahan yang mengaitkan konteks dalam pembelajaran PJOK khususnya materi gerak dasar lari diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa untuk belajar gerak dasar lari yang merupakan materi yang dianggap kurang menyenangkan bagi siswa dibandingkan materi-materi yang lain. Apalagi SD Negeri Karang Jadi Kabupaten Bener merupakan SD yang terletak di pinggiran desa dan dekat dengan persawahan.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis mencoba menggunakan media alam yaitu persawahan sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran penjas khususnya materi gerak dasar atletik. Upaya tersebut direalisasikan melalui dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Menggunakan Permainan Tradisional Hadang dengan Memanfaatkan Media Persawahan pada Siswa Kelas II SD Negeri Karang Jadi Kabupaten Bener Meriah”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut.

1. Materi pembelajaran atletik seperti lari adalah bagian dari materi yang kurang diminati oleh siswa.
2. Kemampuan gerak dasar lari siswa yang tertuang dalam penilaian relatif rendah.
3. Suasana pembelajaran yang tidak menarik bagi siswa.
4. Siswa cepat bosan, tidak tertantang, kurang semangat dan merasa cepat lelah dalam mempelajari gerak dasar lari.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang ada, tidak semua dijadikan penelitian karena terbatasnya waktu, tenaga dan kemampuan. Oleh karena itu permasalahan penelitian di batasi pada upaya peningkatan minat belajar gerak dasar lari melalui pendekatan bermain pada kelas II SD Negeri Karang Jadi Kabupaten Bener Tahun 2022/2023. Peningkatan gerak dasar lari dilihat melalui keterlibatan siswa dalam pembelajaran, dan kemampuan gerak dasar lari diarahkan pada kemampuan reaksi, koordinasi dan kecepatan gerak.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Apakah penggunaan permainan tradisional hadang dengan memanfaatkan media persawahaan dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari siswa kelas II SD Negeri Karang Jadi Kabupaten Bener?
2. Bagaimanakah aktivitas siswa kelas II SD Negeri Karang Jadi dalam pembelajaran PJOK materi gerak dasar lari menggunakan permainan tradisional hadang dengan memanfaatkan media persawahaan?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui peningkatan kemampuan gerak dasar lari siswa kelas II SD Negeri Karang Jadi Kabupaten Bener setelah diajarkan menggunakan permainan tradisional hadang dengan memanfaatkan media persawahaan.
2. Untuk mengetahui aktivitas siswa kelas II SD Negeri Karang Jadi dalam pembelajaran PJOK materi gerak dasar lari menggunakan permainan tradisional hadang dengan memanfaatkan media persawahaan.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki hasil yang bermanfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Bagi guru

Hasil peneliti ini dijadikan pertimbangan bagi guru untuk menggunakan media sawah sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. Penelitian ini juga dapat dijadikan motifasi bagi guru untuk lebih berinovasi

dalam menggunakan dan memanfaatkan media pembelajaran PJOK. Guru juga dapat mengenalkan model baru, sehingga siswa diharapkan akan lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran PJOK khususnya materi gerak dasar lari.

2. Bagi sekolah

Sebagai lembaga pendidikan formal, hasil penelitian ini dijadikan acuan dalam meningkatkan mutu sekolah dan dapat membantu meningkatkan hasil belajar PJOK dengan memberikan atau menyediakan sarana dan prasarana belajar bagi siswa yang lebih memadai.

3. Bagi siswa

Hasil penelitian ini sangat bermanfaat bagi siswa karena dapat dijadikan tolak ukur untuk mengetahui seberapa besar tingkat kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar lari. Siswa juga dapat menguasai kemampuan gerak dasar lari yang sangat diperlukan dalam aktifitas kehidupan selanjutnya.