

PENGARUH PENDEKATAN PERMAINAN TRADISIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* PADA PESERTA DIDIK KELAS X

Suhardi, Victor G. Simanjuntak, Fitriana Puspa Hidasari

Program Studi Penjasokesrek Jurusan Ilmu Keolahragaan FKIP Untan

Email: Suhardi.pjkr12@yahoo.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Pontianak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni (*true experimental*). Lokasi Penelitian di halaman Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Pontianak. Peneliti mengumpulkan data dari 40 sample siswa putra kelas X. Berdasarkan hasil analisa menggunakan program SPSS16 diperoleh Nilai signifikan dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 0,403. Karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), artinya hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh pendekatan permainan tradisional terhadap kemampuan hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak.

Kata kunci: Permainan Tradisional, Lari *Sprint*.

Abstract: This study aimed to determine the effect of traditional games to the learning outcomes of learners sprint class X School SMA Negeri 5 Pontianak. The method used in this study was purely experimental (*true experimental*). Location Research at National High School page 5 Pontianak. Researchers collected data from a sample of 40 male students class X. Based on the analysis results using SPSS16 program gained significant value from the control group and the experimental group amounted to 0.403. Because of the significant value greater than 0.05 ($\text{sig} > 0.05$), meaning that the hypothesis is accepted, it means that there is the influence of the traditional game approach towards learning outcomes sprinting ability in learners grade X SMAN 5 Pontianak.

Keywords: Traditional Games, Running Sprint.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) merupakan salah satu mata pelajaran yang harus diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga domain pembelajaran yang meliputi: afektif, kognitif, dan psikomotor pada anak yang pelaksanaannya dapat bersifat teoretis maupun aktifitas praktis. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan berusaha mencapai tujuan pendidikan melalui aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani yang diajarkan meliputi: atletik, senam, renang, olahraga permainan dan aktivitas pengembangan. Secara umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani atau aktifitas yang dilakukan banyak dilaksanakan di luar ruangan. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antar peserta (anak) didik dengan lingkungan

yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya (Toho Cholik & Rusli Lutan, 1997: 13).

Pada umumnya dalam pendidikan jasmani peserta didik cenderung lebih menyukai atau tertarik pada olahraga atau aktivitas jasmani yang bersifat permainan yang dilakukan secara berkelompok. Salah satu permainan yang dilakukan secara berkelompok yang banyak disukai oleh anak-anak adalah permainan gobak sodor. Permainan gobak sodor yang merupakan permainan tradisional ini sampai sekarang masih banyak disukai anak-anak selain olahraga permainan seperti sepakbola, kasti, bola voli, dan lain sebagainya. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik peserta didik Sekolah menengah yang gemar bermain. Dengan metode pembelajaran menggunakan permainan tradisional, secara tidak langsung guru dapat memasukkan materi yang diajarkan guru sekaligus ikut melestarikan permainan tradisional. Pada permainan tradisional gobak sodor, peserta didik dipacu untuk dapat bergerak dengan percepatan, kecepatan, kelincahan, mengatur strategi, dan pada regu penjaga dituntut untuk dapat berlari cepat dan menangkap lawan yang menyeberang bilik. Dengan aktivitas yang demikian ini diharapkan dapat memberi pengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik dengan cukup tinggi, sehingga secara tidak langsung proses pembelajaran bermain gobak sodor mampu memberi pengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik.

Perkembangan dunia pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya pada pembelajaran permainan *modern* begitu cepat dan pesat sehingga begitu populer dan memasyarakat diberbagai daerah. Permainan tradisional dirasa semakin tersisih dan jarang peserta didik yang mengenal permainan tradisional. Permainan tradisional diharapkan mampu menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang seiring di dalam permainan tersebut terdapat bentuk kesenian, membentuk kerjasama, menumbuhkan rasa senang, serta menumbuhkan rasa percaya diri juga mampu untuk memberi pengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik.

Berbeda dengan permainan *modern* sepak bola, bola voli yang mempunyai harapan ke depan yang menjanjikan seperti menjadi pemain klub profesional, pemain timnas, dan sebagainya. Dengan demikian peserta didik merasa mempunyai motivasi dengan mengidolakan seorang pemain sepak bola atau bola voli yang terkenal. Permainan tradisional yang semakin tersisih dikala sekarang sebenarnya juga mempunyai fungsi, yaitu sebagai salah satu metode pembelajaran penjas dengan suasana yang menyenangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA yang gemar bermain dan bersenang-senang.

Sebagai seorang guru penjasorkes, harus dapat membedakan antara mengajar penjas untuk kesegaran jasmani dengan melatih olahraga untuk prestasi. Seorang guru penjasorkes dapat mengarahkan peserta didik yang berbakat untuk masuk dalam sebuah klub agar dapat mempunyai prestasi cabang olahraga tertentu. Sedangkan di sekolah seorang guru agar mengajar sesuai dengan kurikulum yang ada dengan tujuan prestasi penjas. Prestasi penjas salah satunya dapat diukur dengan hasil belajar lari *sprint* peserta didik. Apabila hasil belajar lari *sprint* peserta didik itu baik, berarti peserta didik tersebut sungguh-sungguh dalam mengikuti proses pembelajaran penjasorkes di sekolah, di luar kegiatan anak di luar sekolah yang senang bermain.

SMA Negeri 5 Pontianak merupakan salah satu sekolah yang di dalam proses pembelajaran penjasorkesnya masih sering menggunakan permainan tradisional. Guru penjasorkes di sekolah ini lebih sering menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes dengan harapan agar peserta didik mau bergerak dengan senang tanpa harus dipaksa. Dengan perasaan senang bergerak tersebut guru memasukkan materi inti di dalam permainan tradisional tersebut. Salah satu aspek yang menjadi pokok dalam permainan tradisional di SMA Negeri 5 Pontianak ini adalah faktor lari *sprint* peserta didik. Guru menganggap bahwa hasil belajar lari *sprint* peserta didik merupakan unsur paling penting dalam pembelajaran penjasorkes sesuai dengan tujuan pembelajaran penjasorkes yaitu meningkatkan hasil belajar lari *sprint* peserta didik. Maka dari itu selain mengajarkan teknik dari beberapa permainan *modern*, atletik, senam, guru sering memberikan materi pembelajaran permainan tradisional. Salah satu permainan tradisional sebagai metode pembelajaran adalah permainan gobak sodor. Permainan gobak sodor maupun gobak bundar peserta didik dibagi menjadi dua kelompok, yaitu regu jaga dan regu menyerang. Pada regu jaga peserta didik harus mampu menjaga pertahanan agar regu menyerang tidak dapat melewati pintu yang dijaga oleh setiap pemain regu jaga. Sedangkan pada regu menyerang harus mampu melewati setiap pintu yang dijaga oleh regu jaga. Maka dari itu permainan ini cukup kompleks dan memerlukan strategi yang jitu agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga ketat oleh regu jaga.

Selain menggunakan permainan gobak sodor, permainan tradisional lain yang digunakan adalah gobak bundar. Hal ini dimaksudkan untuk menambah variasi dalam pembelajaran agar peserta didik tidak merasa bosan, sehingga peserta didik tetap merasa senang bergerak, dan berpengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik.

Permainan ini cukup sederhana, karena dalam permainan ini tidak memerlukan alat yang mahal, cukup di halaman sekolah yang diberi garis sebagai tanda batas dan pintu yang harus dilewati pemain. Dengan sederhananya permainan ini, guru juga berharap agar peserta didik juga dapat melakukan permainan ini di luar jam pelajaran penjasorkes, sehingga dapat berpengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik, karena sering bergerak. Dua hal yang dapat diperoleh dari permainan ini, peserta didik merasa senang karena dapat bermain dengan teman-temannya dan terjaganya permainan tradisional, disisi lain permainan ini melatih otak berfikir cepat bagaimana agar dapat melewati setiap pintu yang dijaga pemain regu jaga. Dengan demikian permainan ini meskipun sederhana namun manfaatnya sungguh banyak bagi peserta didik.

Peserta didik kelas X merupakan peserta didik yang masih dalam tahap perkembangan yang mempunyai karakteristik gemar bermain, sehingga sudah menjadi karakteristik peserta didik apabila pada usianya lebih senang bermain dengan teman sepermainan daripada belajar di dalam rumah. Ketika di sekolah pun peserta didik lebih senang ketika bermain dengan teman-temannya daripada ketika mengikuti pembelajaran di kelas. Salah satu pelajaran yang disenangi peserta didik SMA Negeri 5 Pontianak khususnya kelas X adalah mata pelajaran penjasorkes, karena pada pembelajaran penjasorkes peserta didik dapat bermain dan bersenang-senang sesuai dengan karakteristik peserta didik kelas X SMA.

Berdasarkan pengalaman guru penjasorkes, proses pembelajaran yang dimulai pukul 7.00 WIB ketika sekitar jam 8 peserta didik sudah mulai merasa lelah, dan minta istirahat. Maka dari itu agar permainan tradisional dapat berpengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint*, guru penjas di SMA Negeri 5 Pontianak memilih permainan tradisional gobak sodor untuk merangsang peserta didik bergerak. Dengan demikian diharapkan setelah melakukan permainan gobak sodor beberapa kali dapat berpengaruh terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik. Dalam hal ini, hasil belajar lari *sprint* masih dirasa rendah oleh peneliti, sehingga berdasarkan uraian di atas, peneliti merasa perlu mengadakan penelitian tentang pengaruh permainan tradisional terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik kelas X SMA Negeri Pontianak.

Lari cepat disebut juga lari *sprint* yang menempuh jarak pendek dengan menggunakan start jongkok (Tim Guru Eduka, 2010: 236). Lari merupakan jenis olahraga yang paling sederhana, efisien, hemat, dan objektif dalam pelaksanaannya (Asep Kurnia Nenggala, 2006: 57). Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat.

Lari *sprint* sangat mengutamakan daya ledak otot kaki, makin cepat larinya maka makin panjang pula langkahnya. Harus diperhatikan bahwa berat badan pelari harus selalu berada di depan kaki pada waktu menapak, atau dalam posisi badan condong ke depan. Menurut Aisyah Fad (2014: 62) permainan gobak sodor dapat disebut permainan menembus daerah lawan.

Sanie B. Kuncoro (2010: 3) menyatakan bahwa permainan gobak sodor adalah sejenis permainan melintas garis, menerobos pertahanan lawan. Inti permainannya adalah menghadang lawan agar tidak bisa lolos melewati garis ke baris terakhir secara bolak-balik, dan untuk meraih kemenangan seluruh anggota grup harus secara lengkap melakukan proses bolak-balik dalam area lapangan yang telah ditentukan. Garis batas dari setiap bagian biasanya diberi tanda dengan kapur.

Bagi anggota grup yang mendapatkan tugas untuk menjaga garis batas horisontal, maka mereka akan berusaha untuk menghalangi lawan mereka yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan sebagai garis batas bebas. Permainan ini sangat mengasyikkan sekaligus sangat sulit karena setiap orang harus selalu berjaga dan berlari secepat mungkin jika diperlukan untuk meraih kemenangan. Permainan ini seru melatih ketangkasan, strategi, kecepatan, dan kecerdikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Iswinarti pada tahun 2005 (dalam buletin ASEAN edisi 3, 2013: 39) tentang efek terapeutik permainan tradisional menunjukkan bahwa permainan tradisional gobak sodor mengajarkan kebersamaan dan pemecahan masalah. Garis-garis penjagaan dibuat dengan kapur seperti lapangan bulu tangkis, bedanya tidak ada garis yang rangkap. Aturan mainnya adalah mencegat lawan agar tidak bisa lolos ke baris terakhir secara bolak-balik.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni (*true experimental*). Eksperimen murni adalah suatu bentuk rancangan yang memperlakukan dan memanipulasi subjek penelitian dengan kontrol secara ketat (Wahyudin Rajab, 2008:

51). Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas X Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 5 Pontianak sebanyak 331 peserta didik. Sekedar untuk patokan apabila subyeknya kurang dari 100 populasi, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih (Arikunto, 2006 : 131). Dalam penelitian ini diambil sampel secara acak sebanyak 40 orang dari jumlah populasinya.

Pengumpulan data kemampuan siswa dilakukan dengan tes performance sebelum dan sesudah memperoleh perlakuan (pendekatan permainan tradisional). Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Penjelasan tentang petunjuk pelaksanaan item tes lari *sprint*
2. Melakukan percobaan tiap sampel secara bergilir
3. Pelaksanaan tes, meliputi:
 - a. Peneliti melakukan tes awal (*pre test*) dengan melihat kemampuan lari *sprint* yang dilakukan oleh sampel dalam hal ini adalah siswa kelas X SMAN 5 Pontianak.
 - b. Masing-masing peserta didik melaksanakan tes lari *sprint* dan diukur hasilnya pada saat *pre test* (tes awal) dan *post test* (tes akhir)
4. Pengambilan data dilaksanakan di halaman SMAN 5 Pontianak
5. Pelaksanaan tes praktek lari *sprint*.

Setiap sampel diberikan materi tentang teknik dasar lari *sprint*, kemudian peneliti mengambil data pada tes awal (*pre-test*). Kemudian sampel diberi pendekatan permainan tradisional dan setelah semua proses dilakukan maka peneliti melakukan tes akhir (*post-test*) pada semua subjek untuk diukur hasil dicapai. Setiap sampel diberikan kesempatan untuk melakukan tes teknik dasar lari *sprint* sebanyak 2 kali dan mengambil data dari hasil tes akhir (*post-test*) tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun deskripsi data yang diambil terdiri dari tes awal dan tes akhir tentang kemampuan hasil belajar lari *sprint* yang disajikan dalam bentuk tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Data Statistik	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	Kontrol	Eksperimen	Kontrol	Eksperimen
Mean	11,10	11,90	16,90	16,95
Nilai Tertinggi	17	17	20	20
Nilai Terendah	9	9	15	15
Standar Deviasi	2,100	2,292	1,252	1,276

Adapun deskripsi data penelitian berdasarkan tabel 1 menunjukkan kemampuan peserta didik yang terdiri dari 20 sampel dari setiap kelompok maka diperoleh hasil untuk tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*post-test*) peserta didik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, terlihat adanya perbedaan dan peningkatan diantara kedua kelompok

tersebut. Nilai rata-rata untuk kelompok kontrol saat *pre-test* yaitu 11,10, nilai tertinggi 17, nilai terendah 9, dan dengan standar deviasi 2,100. Sedangkan nilai rata-rata untuk kelompok eksperimen saat *pre-test* yaitu 11,90, nilai tertinggi 17, nilai terendah 9, dan dengan standar deviasi 2,292.

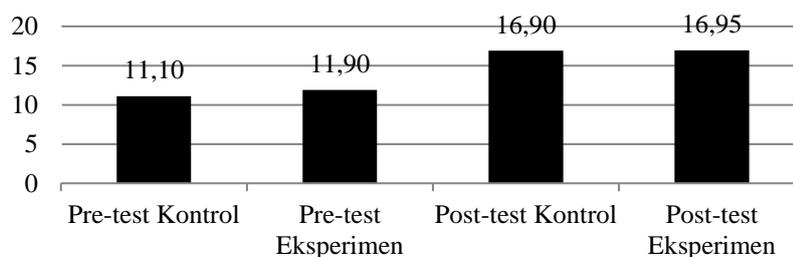
Pada kelompok kontrol saat *post test* didapatkan nilai rata-rata yaitu 16,90, nilai tertinggi 20, nilai terendah 15, dengan standar deviasi 16,90. Sedangkan pada kelompok eksperimen saat *post-test* didapatkan nilai rata-rata 16,95, nilai tertinggi 20, nilai terendah 15, dan dengan standar deviasi 1,276.

Adapun perbandingan antara tes awal dan tes akhir di uraikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2
Rata-rata Kemampuan Hasil Belajar Lari *Sprint* Pada Peserta Didik Kelas X SMAN 5 Pontianak.

Data	Nilai rata-rata hasil belajar	
	Kontrol	Eksperimen
Tes Awal (<i>Pretest</i>)	11,10	11,90
Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	16,90	16,95

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data tes awal dan tes akhir pada tabel 2 maka didapat rata-rata kemampuan hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak, yaitu rata-rata tes awal kelompok kontrol 11,10 dan rata-rata tes awal kelompok eksperimen 11,90. Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok kontrol 16,90 dan rata-rata tes akhir kelompok eksperimen 16,95. Adapun hasil rata-rata tersebut dapat disajikan dalam bentuk grafik 4.1 sebagai berikut:



Grafik 1
Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Kontrol dan Eksperimen Kemampuan Hasil Belajar Lari *Sprint* Pada Peserta Didik Kelas X SMAN 5 Pontianak

Berdasarkan grafik 1 diuraikan bahwa rata-rata terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir dari kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen, adapun peningkatan yang terjadi sebesar 5,8 pada kelompok kontrol, dan 5,05 pada kelompok eksperimen. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas

Kelompok	X ²	Signifikansi	Keterangan
Eksperimen	3,500	0,478	Normal
Kontrol	5,000	0,287	Normal

Hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4
Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	<i>Levene</i> Statistik	Signifikansi	Keterangan
Eksperimen	1,078	0,410	Homogen
Kontrol	0,417	0,744	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 4 tersebut terlihat hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui nilai *Levene* Statistik sebesar 1,078, sedangkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yaitu sebesar 0,410.

Adapun uji pengaruh yang dilakukan menggunakan analisis *uji-t*. Nilai signifikan dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 0,403. Karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), artinya hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh pendekatan permainan tradisional terhadap kemampuan hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen tentang pengaruh pendekatan permainan tradisional terhadap kemampuan hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji pengaruh antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui uji peningkatan hasil belajar yang telah dilakukan peserta didik. Setelah peserta didik melakukan *treatment* yang telah diberikan peneliti dan peneliti melakukan tes kedua (*posttest*) siswa-siswi telah menunjukkan perubahan atau peningkatan yang lebih dari tes sebelumnya (*pretest*).

Pada penelitian ini pendekatan permainan tradisional terhadap kemampuan hasil belajar lari *sprint* menjadi obyek utama dalam pembahasan penelitian ini, dimana pendekatan permainan tradisional yang diberikan pada peserta didik merupakan konsep belajar yang membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan situasi bermain antar peserta didik dan mendorong peserta didik membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan penerapannya dalam proses pembelajaran mereka sebagai anggota kelompok. Dengan konsep itu, hasil pembelajaran diharapkan lebih bermakna bagi peserta didik. Proses pembelajaran berlangsung alamiah dalam bentuk

kegiatan peserta didik bekerja dan bersaing memperoleh skor.

Saat proses pembelajaran yang telah dilakukan yaitu melalui pendekatan permainan tradisional terhadap kemampuan hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak. Berdasarkan hasil pengambilan data baik tes awal atau tes akhir penelitian, didapatkan bahwa pada tes awal sebelum diberikan perlakuan melalui pembelajaran rata-rata hasil kemampuan hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak, yaitu rata-rata tes awal kelompok kontrol 11,10 dan kelompok eksperimen 11,90. Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok kontrol 16,90 dan kelompok eksperimen 16,95. Selanjutnya berdasarkan analisis uji pengaruh penarikan hipotesis, nilai signifikan dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 0,403. Karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), artinya hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh pendekatan permainan tradisional terhadap kemampuan hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak.

Peningkatan tersebut terjadi karena proses pembelajaran yang telah dilakukan dengan rancangan proses pembelajaran dengan pendekatan permainan tradisional merupakan konsep belajar yang dapat membantu guru mengaitkan antara materi yang diajarkan dengan situasi bermain antar peserta didik dan mendorong siswa membuat hubungan antara pengetahuan yang dimilikinya dengan menerapkan dalam bermain. Selanjutnya berdasarkan kondisi yang terjadi dilapangan kemampuan peserta didik meningkat dikarenakan dengan materi lari *sprint* dengan pendekatan bermain mendorong siswa menjadi lebih aktif bertanya akan kemampuan praktik yang dilakukan berkaitan dengan materi ajar, selanjutnya dengan pengetahuan tersebut mereka dapat mengaplikasikan dengan baik kemampuan yang berhubungan dengan aspek kognitif tersebut ke dalam aspek psikomotorik berkaitan dengan kemampuan hasil belajar lari *sprint* berkaitan dengan hasil belajar yang ditampilkan. Selain itu juga dengan pendekatan permainan tradisional dengan kesempatan bertanya sebagai aktivitas timbal balik antara guru dan peserta didik serta evaluasi yang dilakukan terhadap kemampuan peserta didik menjadi salah satu faktor utama keberhasilan pendekatan pembelajaran ini, dimana peserta didik yang telah melakukan dengan baik kemampuan yang diajarkan dapat menjadi mediator terhadap peserta didik yang masih kurang kemampuannya sehingga dengan hal ini peserta didik merasa lebih nyaman ketika materi ajar dianalisis bersama-sama teman sebaya, dan kemampuan analisis tersebut juga akan semakin meningkat antar peserta didik, sehingga secara tidak langsung penampilan aktivitas praktik juga akan berpengaruh positif bagi kehidupan mereka baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.

Banyak kondisi yang terjadi di lapangan yang memiliki pengaruh terhadap peningkatan peserta didik yang dibahas sebelumnya seperti semangat dalam mengikuti pembelajaran, selain itu juga sikap disiplin juga sangat memberikan dampak pada hasil belajar yang ada, proses keaktifan peserta didik dalam aktivitas belajar praktik, antusias peserta didik dalam mengikuti kegiatan sangat memberikan dampak positif terhadap perkembangan dirinya. Hal ini memberikan sumbangan yang besar dalam peningkatan yang ada. Berlandaskan pada keberhasilan pembelajaran tersebut tentu saja dapat menjadi sebuah faktor pendorong dalam pencapaian tujuan pembelajaran secara maksimal yang

terjadi di sekolah, sehingga dengan tercapainya tujuan pembelajaran tersebut para peserta didik akan dapat memaksimalkan dirinya sendiri dalam meningkatkan prestasi yang ada baik prestasi belajar.

Di dalam penelitian ini untuk memaksimalkan hasil peningkatan kemampuan yang dimiliki peserta didik tidak sepenuhnya berjalan dengan baik, terdapat beberapa kendala yang dihadapi peneliti dan guru diantaranya adalah faktor cuaca dimana pelaksanaan aktivitas materi lari *sprint* faktor ini menjadi kendala utama ketika cuaca mulai gerimis.

Berdasarkan hasil yang ditampilkan di lapangan yang berdampak positif dalam pengembangan dan peningkatan kualitas yang dimiliki peserta didik berkaitan dengan hasil belajar peserta didik, diharapkan dengan hasil tersebut dapat diaplikasikan di lapangan baik untuk meningkatkan prestasi belajar atau prestasi olahraga di sekolah maupun luar sekolah. Selain itu juga dengan kemampuan tersebut yang ada peserta didik diharapkan dapat mengembangkan pengembangan yang berdampak pada aspek *afektif*, *kognitif* dan *psikomotorik*.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan hasil analisis yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran menggunakan pendekatan permainan tradisional terbukti efektif terdapat pengaruh pendekatan permainan tradisional terhadap hasil belajar lari *sprint* peserta didik kelas X SMA Negeri 5 Pontianak. Sehingga guru dapat terus meningkatkan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani dengan memberikan berbagai pendekatan permainan tradisional, tentunya agar peserta didik merasa tertarik pada olahraga yang sedang diajarkan oleh guru. Hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak, yaitu pada kelompok kontrol terdapat rata-rata tes awal 11,10 dan rata-rata tes akhir 16,90 (meningkat sebesar 5,8). Sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat rata-rata tes awal 11,90 dan rata-rata tes akhir 16,95 (meningkat sebesar 5,05). Berdasarkan analisis uji pengaruh penarikan hipotesis nilai signifikan dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebesar 0,403. Karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($\text{sig} > 0,05$), artinya hipotesis diterima, berarti terdapat pengaruh pendekatan permainan tradisional terhadap kemampuan hasil belajar lari *sprint* pada peserta didik kelas X SMAN 5 Pontianak

Saran

Saran yang dapat disampaikan peneliti sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain adalah:

Bagi guru, perlu adanya inovasi dan kreativitas dalam penyampaian materi di dalam proses penelitian. Bagi siswa, setelah mengikuti pembelajaran lari *sprint* dengan pendekatan permainan tradisional, diharapkan lebih berminat untuk mengikuti

pembelajaran pendidikan jasmani lain khususnya pada cabang lari. Bagi sekolah, agar memebaharui sarana dan prasarana berikut alat - alat olahraga sehingga semua siswa dapat mempergunakan fasilitas olahraga. Perlu diadakannya penelitian sejenis pada materi pembelajaran lain dengan memperhatikan faktor - faktor terkait dalam proses pembelajaran. Pembudayaan beraktifitas jasmani perlu adanya dukungan dari berbagai pihak guna mengoptimalkan peningkatan kemampuan siswa.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- ASEAN. 2013. Konferensi Tingkat Tinggi (KTT) Ke-23 Asean dan KTT Terkait Lainnya. *Majalah Jakarta*: Atiga.
- Fad, Aisyah. 2014. *Kumpulan Permainan Anak Tradisional Indonesia*. Jakarta: Cerdas Interaktif (Penebar Swadaya Grup).
- Kuncoro, Sanie, B. 2010. *Garis Perempuan*. Yogyakarta: Bentang.
- Lutan, Rusli & Toho, Cholik, M. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.
- Nenggala, Asep, Kurnia. 2006. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* untuk Kelas VII Sekolah Menengah Pertama. Bandung: Grafindo.
- Rajab, Wahyudin. 2008. *Buku Ajar Epidemiologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Tim, Guru, Eduka. 2010. *99% Sukses Ulangan Harian SD Kelas 5*. Jakarta: Cmedia.