

MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 100 METER MELALUI PERMAINAN GALAH HADANG

Eka Sapitri, Andika Triansyah, Fitriana Puspa Hidasari.
Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak
Email: ekasapitri@student.untan.ac.id

The problems in this study are the low learning outcomes of the 100 meter run, the teacher is less innovative in teaching patterns, the lack of enthusiasm of students in participating in learning to run 100 meters, when the practice of running 100 meters the closer to the finish line the speed decreases, and does not hunch your shoulders. The purpose of this study was to find out that there was an increase in learning outcomes for running 100 meters through the gala hadang game for class VII students of SMPN 08 Satap Sengah Temila. The research method that I use is the participant Classroom Action Research (CAR). Planning is determining what actions will be taken to improve, enhance or change the desired behavior and attitudes. Implementation is an action that has been planned by the researcher as an effort to improve, increase or change the desired. Observation is observing the results carried out with tests. Reflection, namely the authors review, see, and consider the results of research from various criteria, based on data analysis and test results for each cycle there is an increase in learning outcomes of 100 meters through the gala hadang game, namely the average value in pre-cycle with the average value of students namely 51.3 and the percentage of classical completeness only reached 21%. Cycle I with an average value of 62.3 with a percentage of 46% classical completeness. Cycle II with an average value of 82.3 with a classical completeness percentage of 88%. The conclusion of this research is that with the action of Cycle II the learning outcomes of 100 meter running through the gala hadang game have met the criteria so that this action research is not continued.

Keywords: *Learning Outcomes, Running 100 Meters, Game of Gala Hadang.*

PENDAHULUAN

Upaya pengembangan potensi dan kedewasaan setiap individu melalui lembaga pendidikan untuk menghadapi era yang terus berubah. Sepanjang proses pendidikan, setiap orang telah menjalani pelatihan pengetahuan secara sadar dan sadar. Menurut Sugiyono (2014: 37), kata pendidikan berasal dari kata dasar siswa dan diawali dengan awalan laki-laki yang menjadi pendidikan yaitu kata kerja yang berarti pemeliharaan dan pelatihan. Menurut Redja Mudyahardjo (2010: 11), pendidikan adalah semua pengalaman belajar yang terjadi di semua lingkungan

dan sepanjang hidup. Sedangkan menurut penelitian Hikmat (2011: 15), pendidikan mengacu pada upaya mendidik, membimbing, mengolah, mempengaruhi dan membimbing dengan suatu rangkaian ilmu .

Victor G Simanjuntak (2011: 5) meyakini bahwa pada hakikatnya olahraga merupakan suatu proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara siswa dengan lingkungan sekitarnya, yang dikelola melalui kegiatan fisik yang sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya. Husdarta (2011: 18) Pendidikan Jasmani (penjas) adalah suatu proses pendidikan melalui kegiatan

jasmani, permainan atau olahraga pilihan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan menurut penelitian

Dini Rosdiani (2013: 23), pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang menggunakan kegiatan jasmani, kegiatan jasmani tersebut direncanakan, dikembangkan, dan ditingkatkan secara sistematis baik organis, saraf, otot, maupun persepsi dalam diri seseorang. kerangka sistem pendidikan jasmani., Kemampuan berkonsentrasi dan berkembang secara emosional.

Menurut uraian Bloom (Husdarta ddk 2013: 9-13), perilaku dalam proses pembelajaran dibagi menjadi tiga domain atau dominan. Ketiga domain tersebut adalah dominasi kontinuitas, dominasi emosi dan dominasi psikomotor. Secara lebih spesifik uraiannya adalah sebagai berikut. 1) Pengetahuan dominan meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi; 2) Ranah emosional mencakup kemampuan untuk menerima, menanggapi, percaya, menerapkan pekerjaan dan akurasi; 3) Ranah psikomotorik meliputi olahraga umum, Koordinasi gerakan halus, komunikasi non-verbal dan perilaku bicara.

Menurut Morena Cindo (2010: 2), permainan tradisional adalah permainan yang dibuat dalam kurun waktu yang lama. Sedangkan menurut permainan tradisional Novi Mulyani (2016: 57), berdasarkan hasil penelitian dari sumber, terdapat sekitar 57 permainan tradisional yang berkembang di masyarakat.

Menurut Ifa Aristia Sandra Ekayati (2015: 4), permainan tradisional dapat menanamkan beberapa nilai pada anak antara lain kesenangan, rasa kebebasan, rasa persahabatan, rasa demokrasi, rasa tanggung jawab keseluruhan, rasa ketaatan dan rasa saling menguntungkan. Tolong. Semua itu adalah nilai-nilai yang

sangat baik dan berguna dalam kehidupan sosial.

Sebagai induk dari cabang olahraga, atletik sangat digemari masyarakat Indonesia. Olahraga kompetitif sudah dikenal oleh berbagai kalangan di masyarakat dan institusi pendidikan, salah satunya di sekolah. Olahraga atletik merupakan kegiatan pembelajaran dalam bidang ini yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani peserta didik. Kegiatan pembelajaran olah raga lari jarak pendek dilandasi unsur kegembiraan yaitu semangat bertanding, dan bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani siswa. hasil belajar pendidikan jasmani. Melalui permainan tradisional yaitu galahadang.

Permainan tradisional galahadng perlu menuju hasil belajar yang optimal yang diperlukan usaha-usaha pembinaan teknik dasar. Penguasaan teknik dasar merupakan faktor yang harus diajarkan kepada siswa SMP Negeri 08 Sengah Temila agar mampu menguasai teknik dengan baik. Tentu saja untuk siswa sekolah menengah pertama diperlukan cara pengajaran atau pendekatan yang diharapkan dapat menggunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar.

Suyanto (2009: 6) mengemukakan: "Pembelajaran inovatif merupakan kemasam bagi guru untuk mendorong ide-ide baru, mengadopsi metode-metode baru dan mengambil langkah-langkah pembelajaran untuk mencapai kemajuan dalam hasil pembelajaran", yang berarti guru harus menciptakan kondisi baru untuk pembelajaran dan kegiatan.

Dengan kondisi tersebut, para peneliti bermaksud untuk melakukan inovasi dengan melakukan gala games pada materi lari 100 meter, dan berharap melalui kerjasama ini mahasiswa dapat lebih memahami kemampuan dasar lari 100 meter dan meningkatkan rasa percaya diri mereka. Mereka mahir kemampuan atau tekniknya, sehingga hasil belajar lari 100 meter akan meningkat. Tujuan dari permainan pesta ini adalah untuk

meningkatkan semangat siswa dalam balapan melalui kegembiraan dan semangat, serta untuk meningkatkan konsentrasi dan reflek mereka saat berlari. Selain itu metode permainan untuk rintangan malam dan lari 100 meter hampir sama yaitu dengan berlari. dan minta Konsentrasi, percepat dan bereaksi, ini bagus untuk berlari.

Meskipun permainan gala hadang sama dengan permainan lari 100 meter, namun permainan gala hadang lebih familiar dan biasa dimainkan oleh siswa kelas VII SMPN 08 Satap Sengah Temila di lingkungannya. Para peneliti menghabiskan waktu ini untuk berkolaborasi dengan materi lari sepanjang 100 meter. Karena siswa sudah mengenal atau memahami permainan gala hadang dan berkaitan dengan lari 100 meter, maka siswa hanya dapat memaksimalkan teknik start, postur tubuh dan teknik finishing, karena gaya lari siswa sudah mendapatkan citra Game Gala Hadang.

Bedasarkan hasil wawancara penulis pada saat survey dengan pak Hendra selaku guru pendidikan jasmani di SMP NEGERI 08 Satap Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak penulis mendapatkan beberapa masalah yang disampaikan oleh guru dalam kegiatan belajar mengajar khususnya pada mata pelajaran pendidikan jasmani. Saat penulis melakukan wawancara dengan guru ada beberapa permasalahan yang disampaikan oleh guru dalam mengajar khususnya materi lari 100 meter yaitu hasil belajar lari 100 meter peserta didik masih banyak tidak memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang sudah ditetapkan oleh sekolah yaitu 75. Hal ini terbukti dari 32 orang peserta didik kelas VII yang memenuhi KKM hanya 11 orang peserta didik artinya hanya 36,7% ketuntasan yang dicapai padahal target ketuntasan yang harus tercapai adalah 85%. Selain itu permasalahan yang disampaikan oleh guru dalam materi lari 100 meter adalah antusias peserta didik

dalam mengikuti pembelajaran sangat kurang, pada saat praktek lari 100 meter semakin mendekati garis finis kecepatan semakin berkurang, dan pada saat digaris finis tidak membungkukkan bahu kedepan.

Disamping permasalahan tersebut dalam proses pembelajaran penjas guru tidak pernah mencoba menerapkan atau mengolaborasikan permainan tradisional khususnya galahadang didalam proses pembelajaran untuk membantu menambah pemahaman peserta didik terhadap materi yang pada akhirnya bisa meningkatkan hasil belajar lari 100 meter dan juga untuk melestarikan kebudayaan melalui pengenalan permainan tradisional kepada peserta didik.

Dalam hal ini penulis bermaksud mengolaborasikan permainan tradisional galahadang dengan materi lari 100 meter. Diharapkan dengan cara ini hasil belajar materi lari 100 meter peserta didik memenuhi KKM dengan harapan yang tuntas mencapai 85% bahkan lebih dari itu dan juga meningkatkan antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran sehingga tingginya rasa ingin tahu yang menghasilkan pemahaman materi lari 100 meter, dalam kata lain meningkatkan motivasi belajar untuk mendukung pemahaman akan materi lari 100 meter. Disamping itu harapan penulis adalah didalam perkembangan zaman dan teknologi tetap berbanding lurus dengan pelestarian kebudayaan warisan leluhur salah satunya permainan tradisional galahadang.

Abdul Rahman Azahari (2017: 84) Olahraga tradisional juga olahraga, karena olahraga tradisional juga sarat dengan senam jasmani untuk menyehatkan tubuh.

Wahyuningsih (2009: 5, dalam Yhana Pratiwi, M.Kristanto, 2015: 25) meyakini bahwa permainan tradisional atau yang disebut permainan rakyat adalah permainan yang sudah turun temurun di masyarakat, dan eksplorasi budaya daerah mengandung banyak hal.

nilai-nilai pendidikan dan budaya. Permainan tradisional yang sangat menarik biasanya dimainkan secara berkelompok atau minimal dua orang.

Menurut Novi Mulyani (2016: 46-47), istilah permainan berasal dari kata dasar "utama", yang dibubuhi "per-an" dalam kamus besar bahasa Indonesia, dan "utama" adalah melakukan hal-hal yang mengasyikkan (melalui ini, "Game" digunakan untuk bermain, memainkan sesuatu atau benda, tindakan yang belum dilakukan secara harfiah adalah fenomena normal..

Menurut Nur Izatil Hasanah (2016: 6) secara harafiah diartikan bahwa karena kebutuhan nenek moyang, kata tradisional adalah tingkah laku atau tingkah laku alamiah, yang secara tradisi sama dengan kehidupan suatu bangsa atau bangsa tertentu. Berbicara tentang olahraga tradisional, mungkin belum banyak yang mengetahui bahwa olahraga tradisional adalah kegiatan olahraga yang dilakukan oleh masyarakat dalam peradaban tertentu. Sedangkan menurut Ismail (2006:105 dalam Nur Izatil Hasanah dan Hardiyanti 2017:34), permainan tradisional adalah permainan yang mengandung nilai budaya yang melekat.

Menurut Nur Izatil Hasanah (2016:7) olahraga tradisional yang dikembangkan dalam kehidupan masyarakat berawal dari permainan rakyat yang merupakan warisan nenek moyang dan harus dilestarikan oleh generasi penerus. Olahraga tradisional sering juga disebut permainan tradisional, dan peralatan yang digunakan untuk kegiatan ini masih sederhana seperti bambu, kayu, kulit kayu dan barang bekas. Artinya belajar dan melaksanakan kegiatan ini sangat mudah, dan generasi muda harus terus menggali dan mengembangkan permainan tradisional. Dengan demikian olahraga tradisional dapat diintegrasikan dengan olahraga modern dalam kehidupan masyarakat.

Jadi dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional adalah suatu

permainan warisan dari nenek moyang yang wajib dan perlu dilestarikan karena menggunakan nilai-nilai kearifan loka, melalui permainan tradisional kita dapat mengasah berbagai aspek perkembangan anak.

Mengenai nama *game* galahadang, walaupun implementasinya sama dengan *game* daerah lainnya, namun namanya sering berbeda. Misalnya, di Jawa Tengah ada permainan gobak sodor, galasin di Jakarta, dan margalah di Sumatera Utara, memiliki nama yang berbeda, tetapi jelas bahwa permainan tersebut memiliki aturan yang hampir sama. Agar tidak terbatas pada salah satu nama daerah, direktur olah raga menamakan permainan hadang tersebut. Nama hadang dikarenakan berdasarkan observasi, dalam permainan ini tugas pemain adalah melakukan hadangan terhadap pemain lawan (Soemitro, 1992: 172, dalam Ipen Setiawang dan Herri Triyanto, 2014: 1).

Menurut Novi Mulyani (2016: 161-165), gobak sodor, galbak, galah atau galasing adalah permainan tradisional Indonesia. Ini adalah permainan kelompok yang terdiri dari 2 kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 3-5 orang. Gobak sodor biasanya mengacu pada garis-garis yang ada di lapangan bulutangkis untuk dimainkan, atau bisa juga menggunakan lapangan segi empat berukuran 9 x 4 m untuk membaginya menjadi 6 bagian. Garis besar setiap bagian ditandai dengan kapur. Tim yang secara bergiliran bertahan di lapangan dibagi menjadi dua kelompok, yaitu anggota yang menjaga garis horizontal dan yang menjaga garis vertikal.

Giri Wiarto (2013: 6) berlari dengan kecepatan tinggi. Lari juga dapat diartikan sebagai salah satu jenis latihan fisik. Semua kaki seolah tidak jatuh ke tanah sekaligus.

Menurut Adam Abdul Rahim (2014: 49), nomor lari 100 meter adalah lari cepat, yang dapat diartikan sebagai lari dengan kecepatan penuh pada lintasan

100 meter, yang diselesaikan dalam waktu yang paling singkat. Sementara menurut Bompa dalam Cici Diah Lutfi Nurhayati (2018: 02), lari cepat membutuhkan waktu 10 hingga 15 detik dan merupakan latihan anaerobik, karena semakin tinggi kecepatan, semakin besar sumber energi aerobiknya.

Menurut Giri Wiarto (2013: 6) lari jarak pendek adalah berlari secepat mungkin dalam jarak yang pendek. Jenis jarak lari ini mencakup 100m, 200m dan 400m. Lari jarak pendek semacam ini biasanya dilakukan di stadion dan nama pelari jarak pendek adalah pelari cepat.

METODE PENELITIAN

Menurut Mahmud (2011: 60) arti literal dari metode ini adalah bahasa Yunani yaitu preposisi meto dan kata benda hodos, artinya meto, dan artinya menuju, melewati, mengikuti dan hodos untuk menunjukkan jalan, jalan dan arah. Sedangkan menurut Uhar Suharsaputra (2014: 22) penelitian adalah terjemahan dari bahasa Inggris, yaitu *research* yang bersumber dari kata *re* yaitu kembali dan *to search* menjelajah, maka *research* yaitu mencari lagi. Sugiyono (2016: 3) metode penelitian adalah metode ilmiah untuk memperoleh data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.

Metode penelitian yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah metode PTK (Penelitian Tindakan Kelas), dan jenis penelitian tindakan kelas adalah partisipasi dalam PTK. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui informasi tentang pelaksanaan variasi dan kombinasi materi pembelajaran dengan melibatkan langsung peneliti dan guru mata pelajaran, serta mengikuti penelitian tindakan kelas.

Menurut Samsu Somadayo (2013: 26), PTK partisipasi merupakan suatu jenis penelitian, dan desainnya menuntun peneliti untuk berpartisipasi langsung dalam proses penelitian dari awal sampai dalam bentuk laporan.

Menurut penelitian Hamzah B. Uno, Nina Lamatenggo dan Satria (2014: 41), penelitian tindakan kelas merupakan pembelajaran yang dilakukan oleh guru di kelas melalui refleksi diri. Tujuannya untuk meningkatkan kinerja guru sehingga dalam proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan hasil belajar siswa meningkat. Menurut penelitian ini yaitu penelitian tindakan kelas, penelitian ini terbagi dalam bentuk siklus prasiklus, siklus pertama, siklus kedua dan siklus berikutnya (bila diperlukan). Rancangan setiap siklus meliputi empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi.

Sedangkan menurut H. Ishak Abdulhak dan Ugi Suprayogi (2013: 158) terdapat empat jenis penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu PTK diagnostik, PTK partisipasi, PTK empiris dan PTK eksperimental. Kurt Lewin (dalam Zainal Aqib, 2017: 16) mengemukakan bahwa penelitian PTK terbagi menjadi empat tahapan atau tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Menurut penelitian

Zainal Arifin (2014: 215), populasi atau universal adalah keseluruhan objek penelitian, baik berupa manusia, objek, penelitian, nilai maupun yang terjadi. Sugiyono (2016: 117) Populasi adalah daerah sektor generasi yang terdiri dari objek / subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk melakukan penelitian dan kemudian menarik kesimpulan.

Bedasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari setiap elemen. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini ialah peserta didik SMP Negeri 08 Satap Sengah Temilah.

Menurut Sukardi (2014: 54), sebagian dari total populasi yang dipilih untuk sumber data disebut sample atau irisan. Menurut Sugiyono (2016: 118), sampel merupakan bagian dari banyaknya ciri yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut maka dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti, dengan memperhatikan kemampuan peneliti (dari segi dana penelitian, tenaga dan waktu).

Pada penelitian ini teknik sampel yang digunakan yaitu teknik sampel purposive sampling. Menurut Sugiyono (2015: 300), purposive sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Berdasarkan pendapat tersebut maka peneliti mengambil sampel kelas VIII SMP Negeri 08 Satap Sengah Temilah dengan jumlah 30 peserta didik dengan rincian laki-laki 20 orang dan perempuan 10 orang. Adapun pertimbangan sebagai berikut yaitu hasil belajar lari 100 meter hanya 36,7% dari jumlah keseluruhan peserta didik yang mencapai KKM, banyak siswa yang tidak memahami materi lari 100 meter dan kurang baik dalam penerapan teknik lari 100 meter

Fase perencanaan yaitu menyusun RPP yang sesuai materi pembelajaran, menyiapkan instrument atau menyusun tes untuk mengukur hasil belajar siswa selama tindakan. menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam penelitian seperti: peluit, lapangan, stopwatch, bendera start dan start blok, mengkolaborasi materi lari 100 meter dengan permainan tradisional galahadang.

Fase pelaksanaan pembukaan meliputi; (1) guru memberikan arahan untuk siswa dibariskan. (2) berdoa untuk memulai pembelajaran, selanjutnya mengabsen siswa. (3) guru mengintruksi siswa untuk melakukan pemanasan statis dan dinamis yang mengarah pada teknik menggiring bola. pembelajaran inti meliputi; (1) guru mempersiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran yang telah dibuat, sebagai upaya untuk menyelesaikan permasalahan. (2) guru menentukan dan menyusun kelompok. (3) guru memberikan materi tentang lari 100 meter. (4) guru menjelaskan materi tentang pembelajaran lari 100 meter

sekaligus memberikan contoh. (5) guru menyuruh siswa untuk mempraktikkan teknik lari 100 meter. (6) guru dan siswa melakukan tanya jawab mengenai materi yang sudah disampaikan. (7) guru membagikan peserta didik menjadi empat kelompok. (8) guru memberikan permainan tradisional galahadang sesuai keterampilan/teknik lari 100 meter yang telah tertuang didalam RPP yaitu berlari secepat mungkin sampai garis finis, hanya saja disini peserta didik harus melewati penjaga di setiap lintasannya. (9) setelah bermain galahadang dengan memperhatikan keterampilan lari 100 meter selesai dilakukan kemudian guru merefleksi. kegiatan penutup meliputi; (1) pendinginan (colling down), agar siswa dapat menghilangkan ketegangan. (2) guru memberikan kesempatan menyampaikan kesulitan yang dihadapi selama pembelajaran. (3) guru memberikan saran/masukan setelah merefeksi kesulitan siswa.

Fase pengamatan pelaksanaan tindakan yang menggunakan lembar observasi yang telah disusun. Peneliti yang bertugas sebagai pengamat mengisi lembar observasi untuk melihat apakah kondisi belajar mengajar sudah terlaksana sesuai program pengajaran yang tertuang di RPP Guna mengetahui kesalahan dan kekurangan peserta didik pada materi lari 100 meter. Setelah tes hasil belajar lari 100 meter diperoleh sejumlah informasi yang sesuai dengan aspek penilaian yang ada dilembar observasi pembelajaran, selanjutnya menganalisis hasil tersebut.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum melakukan perlakuan maka peneliti akan melakukan Pra Siklus terlebih dahulu untuk mengetahui seberapa besar hasil belajar yang dimiliki oleh peserta didik sebelum ada perlakuan “meningkatkan hasil belajar lari 100 meter melalui permainan galahadang” diberikan. Pra Siklus ini juga sebagai data

awal yang digunakan untuk mengetahui perbandingan saat sebelum dan saat sesudahnya perlakuan.

Berdasarkan hasil Pra Siklus, diketahui bahwa kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik tidak memiliki hasil belajar yang sesuai dengan KKM yang sudah ditentukan oleh SMP Negeri 08 Sengah Temila. KKM yang ditentukan dengan nilai rata-rata 75 sedangkan persentase ketuntasan 85%, seperti yang kita lihat bahwa hasil belajar lari 100 meter pada peserta didik aspek keterampilan di pra siklus dengan nilai sangat baik (SB) 1 orang persentase 3%, baik (B) 2 orang persentase 7%, cukup (C) 3 orang persentase 9%, kurang (K) 3 orang persentase 9%, dan sangat kurang (SK) 23 orang persentase 72%, nilai rata-rata 51,3 dan persentase ketuntasan klasikal 21%. Nilai rata-rata dan persentase hasil belajar keterampilan masih sangat kurang sehingga perlu ditingkatkan lagi.

Pada pelaksanaan yang sudah dilakukan dalam siklus I ini maka peneliti melakukan pengamatan dari hasil tes terhadap 32 orang peserta didik adapun hasil aspek keterampilan yaitu dengan nilai sangat baik (SB) 3 orang persentase 9%, baik (B) 5 orang persentase 16%, cukup (C) 7 orang persentase 22%, kurang (K) 6 orang persentase 18%, dan sangat kurang (SK) 11 orang persentase 35%, nilai rata-rata 62,3 dan persentase ketuntasan klasikal yang diperoleh 46%.

Adapun refleksi dari peneliti siklus I ini yaitu terlihat bahwa perlakuan permainan galahadang terhadap materi lari 100 meter terjadi peningkatan dari prasiklus namun peningkatan belum bisa dikatakan meningkat karena hasil belajar peserta didik masih dibawah persentase ketuntasan klasikal yaitu 85% yang telah ditentukan oleh SMP Negeri 08 satap sengah temilah. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik lebih baik lagi maka penelitian ini akan dilanjutkan pada Siklus II.

Berdasarkan hasil observasi pada Siklus II ini, peneliti melakukan analisis

dan refleksi. Dari hasil tes terhadap 32 orang peserta didik adapun hasilnya aspek keterampilan yaitu dengan nilai sangat baik (SB) 10 orang persentase 32%, baik (B) 12 orang persentase 38%, cukup (C) 6 orang persentase 18%, kurang (K) 4 orang persentase 12%, dan sangat kurang (SK) 0 orang persentase 0%, nilai rata-rata 82,3 dan persentase ketuntasan klasikal yang diperoleh 88%.

Melihat hasil yang diperoleh pada tindakan siklus dua, maka penelitian tindakan kelas telah memenuhi target yaitu melebihi persentase ketuntasan klasikal 85% yang telah ditentukan oleh SMP Negeri 08 satap sengah temilah. Dengan demikian siklus pada penelitian ini dihentikan dikarenakan hasil dari tindakan siklus II menunjukam bahwa terjadi peningkatan pada proses pembelajaran sehingga terlihat bahwa persentase yang dimiliki oleh peserta didik mencapai kriteria yang ditentukan.

Kelebihan Siklus I

Terlaksana cukup baik dan lancar dari hal persiapan penelitian maupun kolaborasi, pelaksanaan sesuai dengan RPP yang telah dipersiapkan oleh peneliti, waktu pembelajaran inti yang diberikan lebih sedikit dan persentase ketuntasan klasikal yang diperoleh mengalami peningkatan yang sebelumnya 18% menjadi 46%.

Kekurangan Siklus I

Penerapan pembelajaran materi lari 100 meter dengan kolaborasi permainan tradisional galahadang belum dikontrol dengan baik, pembentukan kelompok pada pembelajaran terlalu lama sehingga memakan waktu yang cukup banyak dan peningkatan pada perlakuan permainan tradisional gala hadang pada siklus I masih belum mencapai ketuntasan yang ditentukan oleh SMP Negeri 08 satap sengah temilah.

Kelebihan Siklus II

Terlaksana dengan baik dan lancar sesuai dengan persiapan peneliti maupun kolaborator, pelaksanaan pembelajaran sesuai dengan RPP yang telah dibuat dan

menguasai langkah pembelajaran, dalam proses pembelajaran, siswa berpartisipasi baik dan antusias dalam mengikuti proses pembelajaran dan peserta didik mengalami perkembangan yang baik dibandingkan siklus 1.

Kekurangan Siklus II

Tidak menggunakan media dalam proses pembelajaran dan tidak adanya inisiatif peserta didik untuk belajar sendiri.

Pembahasan

Pada penelitian tindakan kelas ini dilakukan tahapan pengambilan nilai seperti prasiklus, siklus satu, dan siklus dua. Dari hasil prasiklus diperoleh persentase ketuntasan klasikal (PKK) peserta didik yaitu 18% dan ini sangat jauh dari PKK yang sudah ditentukan yaitu 85% maka dilanjutkan siklus berikutnya.

Siklus satu diketahui persentase ketuntasan klasikal (PKK) peserta didik mengalami peningkatan dari sebelumnya yaitu 46% namun demikian masih belum mencapai 85% maka dilanjutkan siklus berikutnya.

prasiklus namun peningkatan belum bisa dikatakan meningkat karena hasil belajar. Dikarenakan siklus pertama belum mencapai PKK yang ditetapkan maka dilanjutkan siklus kedua dan diperoleh PKK 88% dengan demikian sudah mencapai bahkan melebihi persentase ketuntasan klasikal yang ditentukan yaitu 85%. Dikarenakan siklus dua sudah mencapai bahkan melebihi persentase ketuntasan klasikal yang ditentukan maka siklus dalam penelitian ini dihentikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan dari hasil tes yang diamati, peneliti berhasil menjawab hipotesis penelitian yaitu terdapat peningkatan hasil belajar lari 100 meter melalui permainan gala hadang. Hal ini disebabkan peserta didik sudah familiar atau memahami permainan gala hadang dan ketika dikaitkan dengan lari 100 meter peserta didik hanya memaksimalkan teknik start, posisi badan, dan teknik finish dikarenakan cara berlari peserta didik sudah mendapat gambaran dari permainan gala hadang.

Tabel 1. Nilai Rata-Rata

Tindakan	Nilai Rata-Rata (mean)	Keterangan
Pra Siklus	51,3	Kurang
Siklus I	62,3	Kurang
Siklus II	82,3	Baik

Deskripsi

Berdasarkan hasil Pra Siklus didapat nilai rata-rata hasil belajar lari 100 meter yaitu 51,3. Nilai rata-rata dan persentase hasil belajar keterampilan masih sangat kurang sehingga perlu ditingkatkan lagi. Sedangkan pada siklus I diperoleh nilai rata-rata yaitu 62,3. dari peneliti siklus satu ini yaitu terlihat bahwa perlakuan permainan galahadang terhadap materi lari 100 meter terjadi peningkatan dari

peserta didik masih dibawah nilai rata-rata yaitu 75.

Sedangkan pada siklus II dilakukan tes terhadap 32 orang peserta didik diperoleh hasil tes keterampilan dengan nilai rata-rata yaitu 82,3. Melihat hasil yang diperoleh pada tindakan siklus II, maka penelitian tindakan kelas telah memenuhi target yaitu melebihi nilai rata-rata yang telah ditentukan oleh SMP Negeri 08 satapengah temilah yaitu 75.

Tabel 2. Nilai Persentase Ketuntasan Klasikal

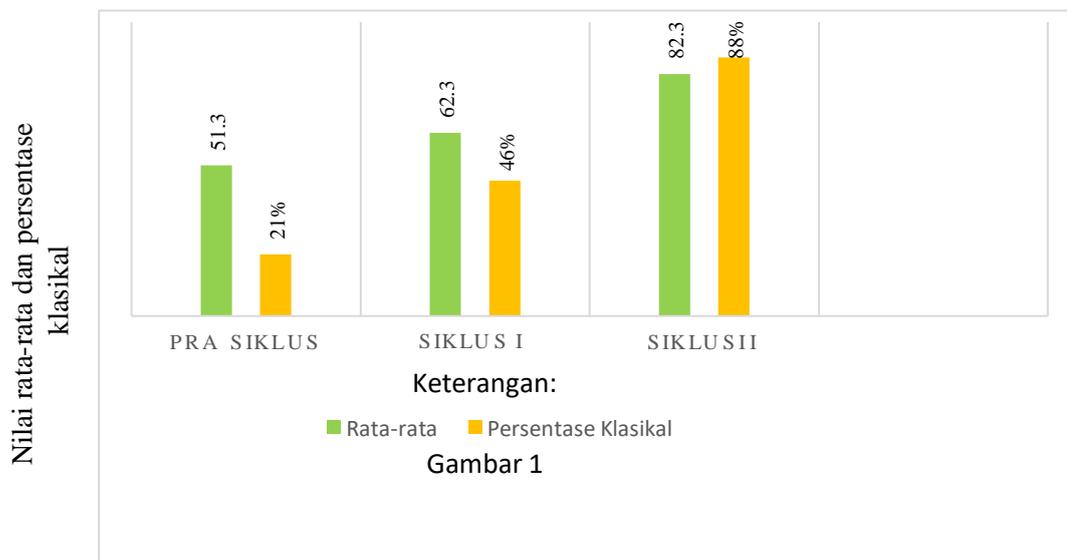
Tindakan	Persentase	Keterangan
Pra Siklus	21%	Tidak Tuntas
Siklus I	46%	Tidak Tuntas
Siklus II	88%	Tuntas

Deskripsi

Berdasarkan hasil Pra Siklus diperoleh persentasi ketuntasan klasikal yaitu 21%, hal ini sangat jauh dari persentase ketuntasan klasikal yang sudah ditentukan yaitu 85%. Dengan demikian maka dilanjutkan siklus berikutnya. Pada siklus I diperoleh persentase ketuntasan klasikal yaitu 46% walaupun sudah meningkat dari prasiklus tetapi belum mencapai persentase ketuntasan klasikal yang sudah ditentukan maka akan dilanjutkan siklus II.

Pada siklus II diperoleh persentase ketuntasan klasikal yaitu 88%. Melihat hasil yang diperoleh pada tindakan siklus dua, maka penelitian tindakan kelas telah memenuhi target yaitu melebihi persentase ketuntasan klasikal 85% yang telah ditentukan oleh SMP Negeri 08 satap sengah temilah.

Dengan demikian siklus pada penelitian ini dihentikan dikarenakan hasil dari tindakan siklus II menunjukam bahwa terjadi peningkatan pada proses pembelajaran sehingga terlihat bahwa persentase yang dimiliki oleh peserta didik mencapai kriteria yang ditentukan.



Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa meningkatkan hasil belajar lari 100 meter melalui permainan tradisional galahadang pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 08 Satap Sengah Temilah yaitu pada penelitian pertama berupa Pra Siklus sebelum diberikan tindakan terlihat

bahwa nilai rata-rata 51,3 dan jumlah persentase ketuntasan klasikal hanya mencapai 18%, pada tindakan Siklus I melalui permainan tradisional galahadang dengan materi lari 100 meter diperoleh nilai rata-rata 62,3 dan jumlah persentase ketuntasan klasikal yaitu 46%.

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan dari penelitian tindakan siklus I dan pada tindakan Siklus II melalui permainan tradisional galahadang dengan materi lari 100 meter, diperoleh nilai rata-rata 82,3 dan persentase ketuntasan klasikal 88%, dari sini terlihat bahwa hasil belajar peserta didik pada tindakan siklus II mengalami peningkatan sehingga penelitian ini tidak dilanjutkan lagi karena hasil belajar peserta didik sudah memenuhi kriteria.

Saran

Dari penelitian ini maka peneliti mengemukakan beberapa saran yang sekiranya dapat dijadikan masukan atau pertimbangan. Diharapkan guru mata pelajaran penjasorkes khususnya di SMP Negeri 08 Satap Sengah Temilah dapat memilih pola pembelajaran pembelajaran yang sesuai dengan materi dan keadaan siswa agar proses belajar mengajar dapat berjalan dengan baik guna mencapai tujuan kegiatan pembelajaran, salah satunya yaitu dengan menggunakan atau mengkolaborasi permainan tradisional galahadang pada materi terkait, permainan tradisional galahadang merupakan permainan yg dalam penerapannya yaitu berlari dan membutuhkan reaksi yg baik dalam menanggapi situasi permainan maka dari itu dapat dijadikan strategi yang baik untuk diterapkan pada materi yang dalam

prakteknya berlari dan membutuhkan reaksi, selain itu untuk melestarikan kebudayaan nasional melalui permainan tradisional dan permainan tradisional galahadang diharapkan dapat menjadi alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes khususnya di SMP Negeri 08 Satap Sengah Temilah.

DAFTAR RUJUKAN

Abdulhak, H dan Suprayogi, U. (2013). *Penelitian Tindakan Dalam Pendidikan Nonformal*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

- Arifin, Z. (2014). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Azahari, A. (2017). *Pelestarian Olahraga Tradisional Menyipet di Kota Palangkaraya*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Administrasi Negara*. Vol. 1, No. 1.
- Cindo. M. (2010). *Permainan Tradisional*. Jakarta: CV Ghina Walafafa.
- Ekayati, I. (2015). *Pengaruh Permainan Tradisional Gobak Sodor Terhadap Kecerdasan Intrapersona dan Interpersonal Pada Anak Usia Dini*. Tuban: Universitas Ronggolawe. *Jurnal Didaktika*. Vol. 13 No. 3
- Hamzah, B. dkk. (2014). *Menjadi peneliti PTK yang profesional*. Jakarta: Remaja Rosdakarya
- Hasanah, N. dkk. (2016). *Pengembangan Anak Melalui Permainan*. Yogyakarta: Aswaja Persindo.
- Hikmat. (2011). *Manajemen Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Afabeta.
- Mahmud. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Mudyahrjo, R. (2010). *Pengantar Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyani, N. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. Bandung: Rineka Cipta
- Nurhayati, C. (2018). *Analisis Gerak Lari Nomor Sprint 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik*. Surabaya: Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga* Vol. 02. Nomor 07.
- Pratiwi, Y dan Kristanto, M. (2015). *Upaya Meningkatkan Kemampuan Motorik Kasar (Keseimbangan Tubuh) Anak Melalui Permainan*

- Tradisional Engklek Di Kelompok B Tunas Rimba II Tahun Ajaran 2.* Jurnal Penelitian PAUDIA. Vol.01. Nomor 03
- Rahim, A. (2014). *Aplikasi Pendekatan Latihan Interval Teratur Dalam Meningkatkan Kemampuan Kecepatan Nomor Lari 100 Meter dan 200 Meter Pada Siswa SMP.* Pankep: SMP Negeri 02 Tondongtallasa. Jurnal Illara. Volume 11. Nomor 1
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.* Bandung: Alfabeta
- Setiawan, I dan Triyanto, H. (2014). *Pengembangan Permainan Tradisional Gobak Sodor Bola Dalam Pembelajaran Penjas Siswa SD.* Semarang: Unnes. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia. Volume 4. Nomor 1.
- Simanjuntak, V. (2011). *Analisis Sistem Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani SD.* Pontianak: Universitas Tanjungpura
- Somadayo, S. (2013). *Penelitian Tindakan Kelas.* Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta cv
- (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: Alfabeta cv.
- Suharsaputra, U. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Tindakan.* Bandung: PT Refika Aditama.
- Sukardi. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya.* Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Uno, H, dkk. (2014). *Menjadi peneliti PTK yang professional.* Jakarta: Remaja Rosdakartya
- Wiarso, G. (2013). *Atletik.* Yogyakarta: Graha Ilmu.