

**IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK**

SKRIPSI

OLEH

ZULFIKRI

F1101191019



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAN KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2023**

LEMBAR PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK**

OLEH

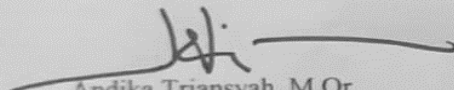
ZULFIKRI

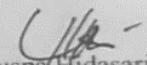
NIM: F1101191019

Disetujui

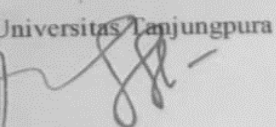
Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Andika Triansyah, M.Or
NIP. 198911212015041001


Fitriana Puspa Hidasari, M.Or
NIP. 199004262015042003

Disahkan


Dekan FKIP Universitas Tanjungpura

Dr. Ahmad Yani T., M. Pd
NIP. 196604011991021001

Lulus Tanggal : 13 Maret 2023

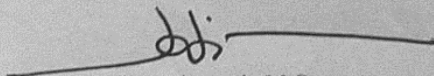
**IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK**

OLEH

**ZULFIKRI
NIM: F1101191019**

Disetujui

Pembimbing Utama



Andika Triansyah, M.Or
NIP. 198911212015041001

Pembimbing Pendamping



Fitriana Puspa Hidasari, M.Or
NIP. 199004262015042003

Penguji Utama



Prof. Dr. Victor G Simanjuntak, M.Kes
NIP. 1955051976031002

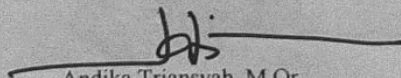
Penguji Pendamping



Dr. Ahmad Atiq, M.Pd
NIP. 198303042009121002

Disahkan

Ketua Prodi Pendidikan Jasmani



Andika Triansyah, M.Or
NIP. 198911212015041001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Surat yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ZULFIKRI

Nim : F1101191019

Jurusan/prodi : ILMU KEOLAHRAAGAN / PENDIDIKAN JASMANI

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini hasil jiplakan saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Pontianak, 13 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,

Ttd



Nim. F1101191019

MOTTO

“Menyerah karena keadaan hidup, dengan kuliah yang begitu sulit tidak akan memberikan dampak positif bagi kehidupanmu ke depannya”.

“Begitupula seribu kata motivasi hanya akan jadi angin lalu.jika tak ada pergerakan dalam dirimu. Semangat berproses dan berprogres untuk mencapai sukses versi dirimu”.

ABSTRAK

ZULFIKRI (F1101191019). Implementasi Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Pembimbing I Andika Triansyah, M. Or dan Pembimbing II Fitriana Puspa Hidasari, M. Or)

Penelitian ini untuk meningkatkan hasil lari jarak pendek dengan melakukan permainan tradisional pada siswa SMP NEGERI 6 PONTIANAK. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek dari penelitian ini berjumlah 30 siswa yang terdiri dari 20 laki-laki dan 10 perempuan. rendahnya hasil belajar lari jarak pendek pada siswa dengan nilai rata-rata < 78 . Dari hasil belajar tersebut, maka hasil belajar siswa tergolong kurang. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hasil untuk meningkatkan lari jarak pendek pada peserta didik di SMP Negeri 6 Pontianak. Sebelum diberikan tindakan ketuntasan hasil lari jarak pendek pada tahap Pra Siklus dengan nilai baik berjumlah 5 siswa atau 16.67%. kemudian diberikan tindakan dengan permainan tradisional kedalam lari jarak pendek pada tahap siklus I ketuntasan hasil lari jarak pendek dengan nilai baik menjadi 12 siswa atau 40%, kemudian diberikan lagi tindakan dengan permainan tradisional kedalam hasil lari jarak pendek pada tahap siklus II mencapai ketuntasan 16 siswa dengan nilai sangat baik dan 11 siswa mendapat nilai baik. Jadi yang sudah mencapai KKM berjumlah 27 siswa atau 90%.

Keyword: Permainan Tradisional, Lari Jarak Pendek

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi Penelitian yang berjudul “Implementasi permainan Tradisional untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek” Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama”. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk melakukan penelitian Skripsi pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura Pontianak.

Penyusunan skripsi ini dapat dilakukan berkat bantuan, pengarahan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang berkontribusi terhadap penyusunan skripsi penelitian ini.

1. Dr. H. Ahmad Yani T, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Tanjungpura yang telah memberikan dukungan secara moral dan semangat dalam menyelesaikan skripsi penelitian ini.
2. Mimi Haetami, M.Pd selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi bimbingan, mengoreksi, menasihati, dan memberikan saran dan masukan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi penelitian ini dapat selesai.
3. Andika Triansyah, M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, juga selaku dosen pembimbing Utama, yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberi bimbingan mengoreksi, menasihati, dan memberikan saran dan

masukan kepada peneliti sehingga penyusunan skripsi penelitian ini dapat selesai.

4. Fitriana Puspa Hidasari, M.Or., selaku dosen Pembimbing Kedua yang bersedia membahas dan memberikan masukan serta arahan dalam penyusunan skripsi Penelitian ini.
5. Dosen-dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Tanjungpura yang telah mendidik dan me mberikan ilmu yang berguna bagi Penulis.
6. Dra. Sri Yanti, M. Pd selaku kepala sekolah SMP Negeri 6 Pontianak
7. Kedua orang tua saya yang bernama Naiman dan Arsih yang tidak henti-hentinya memberikan bantuan motivasi dan material kepada penulis sehingga dapat melanjutkan studi sampai hari ini.
8. Rekan-rekan Mahasiswa/i di Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2019 yang selalu memberikan masukan dan dukungan kepada peneliti untuk menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Penulis telah berusaha maksimal dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Apabila masih terdapat kekurangan baik dari isi maupun sistematika penulisan, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun guna kesempurnaan penyusunan skripsi Penelitian. Penulis berharap skripsi penelitian ini dapat berguna bagi penulis dan pembaca.

Pontianak, 14 Februari 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

MOTTO.....	ii
ABSTRAK.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
B. Penelitian Yang Relevan	19
C. Hipotesis Tindakan	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Prosedur Penelitian	22
B. Subjek Dan Lokasi Penelitian	26
C. Kalaborasi Penelitian	26
D. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	26
E. Teknik Analisis Data.....	32
F. Indikator Keberhasilan	33
G. Waktu Dan Jadwal Pelaksanaan Penelitian	33
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	57
A. Kesimpulan	57
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Norma kriteria lari jarak pendek	29
Tabel 3.2. katagori ketuntasan belajar	32
Tabel 4.1. Perbandingan hasil lari jarak pendek pada tahap sebelum dan sesudah diberikan tindakan	34
Tabel 4.2. Hasil dari lari jarak pendek pada tahap pra siklus	36
Tabel 4.3. Hasil belajar lari jarak pendek pada siklus I	41
Tabel 4.4. Hasil belajar lari jarak pendek pada siklus II	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. lari balok	11
Gambar 2.2. Bentengan.....	13
Gambar 2.3.Tic Tac Toe	14
Gambar 3. 1. desain PTK	25
Gambar 4. 1. Grafik Hasil lari jarak pendek. Pada tahap pra siklus	37
Gambar 4. 2.Grafik hasil lari jarak pendek pada tahap siklu I	41
Gambar 4. 3.Grafik hasil lari jarak pendek pada tahap siklus II.	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Bimbingan	62
Lampiran 2. Izin Penelitian.....	63
Lampiran 3. Surat Tugas Penelitian	64
Lampiran 4. Telah Selesai Melakukan Penelitian	65
Lampiran 5. Kisi-Kisi Lembar Penilaian.....	66
Lampiran 6. Lembar Pengamatan.....	72
Lampiran 7. kreteria penilaian siswa	83
Lampiran 8. presentase perolehan nilai.....	84
Lampiran 9. Dokumentasi	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Suardi Moh (2018) "Pembelajaran pada hakikatnya, pertumbuhan dan perkembangan manusia merupakan interaksi antara apa yang ia bawa sejak lahir (bakat, potensi) dengan apa yang kita miliki saat ini, dasar (basic)-nya merupakan perolehan belajar kita di usia belia" (h.4).

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan kepada pendidik agar dapat terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik.

Selain itu menurut Poppy Anggreani & Aulia Akbar (2018) dalam Isman (2011) "model perencanaan pembelajaran harus berdasarkan pada pembelajaran aktif. Selama kegiatan belajar mengajar, siswa harus aktif dalam menggunakan aspek kognitifnya untuk membangun pengetahuan yang baru. Perencanaan pembelajaran yang disusun dengan menekankan pada beragam aktivitas yang menuntut siswa untuk lebih banyak terlibat aktif akan memberikan pengaruh terhadap pengalaman belajarnya. Anak yang dilibatkan aktif selama proses pembelajaran akan memiliki banyak pengalaman belajar, sedangkan anak yang

selama proses pembelajaran kurang terlibat aktif maka hanya akan memperoleh sedikit pengalaman belajar” (hal.138).

Adapun tujuan utama perencanaan pembelajaran adalah untuk menunjukkan perencanaan, pengembangan, evaluasi dan pengelolaan proses pembelajaran itu sendiri. Dalam proses pembelajaran tidak juga harus berada didalam kelas atau belajar menggunakan buku tapi kita juga bisa belajar diluar kelas dengan menggunakan permainan yang akan kita mainkan salah satunya permainan tradisional.

Menurut Nugroho Susanto (2017) “Permainan sangat luas dan sulit untuk menemukan pengertian permainan secara nyata dan tepat dalam arti satu batasan dapat mencakup seluruh pengertian permainan. Filosofi permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah harus dipertimbangkan sebagai salah satu bagian dari program untuk mencapai tujuan pembelajaran. Filosofi permainan didefinisikan sebagai hasil dari sejarah manusia yang turun temurun tentunya tanpa membedakan ras, kultur, sosial, agama. Bercirikan aktifitas jasmani yang mengandung nilai-nilai filosofis dalam setiap gerakannya” (h.100).

Permainan merupakan kegiatan yang sangat dekat dengan dunia anak-anak dan tidak menutup kemungkinan bagi remaja maupun dewasa kegiatan ini dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Jenis permainan, jumlah peserta, durasi permainan, tergantung pada kesepakatan yang dibuat oleh peserta

yang bermain. Dengan demikian pendekatan yang dipilih yaitu permainan tradisional.

Ada berbagai macam permainan yang dapat meningkatkan kreativitas, salah satunya adalah permainan tradisional. Permainan tradisional merupakan simbolisasi dari pengetahuan yang turun temurun dan mempunyai bermacam-macam fungsi atau pesan dibaliknya Permainan tradisional merupakan hasil budaya yang besar nilainya bagi anak-anak dalam rangka berfantasi, berekreasi, berkreasi, berolah raga yang sekaligus sebagai sarana berlatih untuk hidup bermasyarakat, keterampilan, kesopanan serta ketangkasan.

Menurut Tuti Andiani (2012) “Permainan tradisional merupakan salah satu aset budaya yang mempunyai ciri khas kebudayaan suatu bangsa maka, pendidikan karakter bisa dibentuk melalui permainan tradisional sejak usia dini. Karena selama ini pendidikan karakter kurang mendapat penekanan dalam sistem pendidikan di Negara kita. Pendidikan budi pekerti hanyalah sebatas teori tanpa adanya refleksi dari pendidikan tersebut. Dampaknya, anak-anak tumbuh menjadi manusia yang tidak memiliki karakter, bahkan lebih kepada bertingkah laku mengikuti perkembangan zaman”(h.112).

Permainan tradisional yang diturunkan dari generasi ke generasi memiliki banyak manfaat selain untuk melestarikan budaya dan karakter bangsa juga untuk kesenangan bermain bagi para pemainnya sehingga juga bermanfaat bagi

kelincahan, motivasi dan juga sebagai sarana latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Disamping permasalahan yang ada di SMP Negeri 6 Pontianak dalam proses pembelajaran penjas guru tidak pernah mencoba menerapkan atau mengolaborasikan permainan tradisional didalam proses pembelajaran untuk membantu menambah pemahaman peserta didik terhadap materi yang pada akhirnya bisa meningkatkan hasil belajara lari 60 meter dan juga untuk melestarikan kebudayaan melalui pengenalan permainan tradisional kepada peserta didik. Masalah yang biasanya dilihat di sekolah salah satunya di SMP Negeri 6 Pontianak adalah rendahnya hasil belajar lari jarak pendek pada siswa dengan nilai rata-rata < 78 . Dari hasil belajar tersebut, maka hasil belajar siswa tergolong kurang. Jika hal ini terus berlangsung maka akan mengakibatkan kegagalan pada siswa dalam proses pembelajaran maupun menghambat perolehan hasil belajar yang optimal. Hal ini mungkin dapat disebabkan oleh penyajian materi masih bersifat monoton dan membosankan, sehingga siswa kurang tertarik untuk belajar lari jarak pendek. Untuk itu diperlukan solusi agar seluruh siswa merasa menjadi bagian dalam proses belajar mengajar. Agar dapat meningkatkan pentingnya belajar dalam pendidikan, maka perlu dicari jalan penyelesaiannya yaitu suatu cara mengelola proses belajar untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek sehingga dapat dipahami dengan baik oleh siswa.

Dengan demikian jika menyisipkan beberapa permainan tradisional pada pembelajaran penjas akan membantu motivasi belajar siswa menjadi lebih baik terutama motivasi belajar penjas umumnya pada materi pelajaran yang lainnya. Tingkat motivasi belajar merupakan faktor yang sangat penting bagi siswa sehingga perlunya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek.

Menurut Yudabbirul Arif & Deny Hadiwijaya (2021) dalam Teguh Susanto (2016) Atletik yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga tertua dan disebut juga sebagai induk atau induk dari semua cabang olahraga. Oleh karena itu, atletik akan memiliki asal-usulnya. Sejarah atletik tidak dapat dipisahkan dari sejarah Olimpiade. Karena atletik merupakan satu-satunya cabang olahraga yang dipertandingkan dalam Olimpiade pertama di Yunani kuno pada tahun 776 M. Keterampilan atletik yang merupakan gerakan dasar dari setiap kegiatan olahraga pada umumnya sangat penting untuk dikuasai. Salah satu nomor olahraga yang paling populer adalah nomor lari jarak pendek.

Menurut Ilham Perani, Fitriana Puspa Hidasari, & Andika Triansyah (2018) “Lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari cepat adalah start. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada waktu melakukan start, sangat merugikan seorang pelari

cepat. Oleh sebab itu, cara melakukan start harus benar-benar diperhatikan dan dipelajari, serta dilatih dengan cermat” (h.3).

Karena luasnya pembahasan tentang lari, maka penelitian ini hanya dapat fokus pada lari jarak pendek. Lari cepat atau *sprint* adalah jenis olahraga lari yang dimainkan dengan mengandalkan kekuatan penuh dan kecepatan di sepanjang garis lintasan dari awal hingga akhir.

Sebagai cabang olahraga lari jarak pendek merupakan cabang atletik yang membutuhkan kecepatan tinggi, lari jarak pendek termasuk kedalam lari anaerob, artinya tidak membutuhkan banyak O₂ tetapi harus dilakukan secepat mungkin. Karena jaraknya yang tidak jauh, dimulai dari pelari, mereka harus bisa berlari dengan kecepatan tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, Apakah permainan Tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak permainan tradisional terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa SMP 6 Pontianak kelas VIII.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bias bermanfaat bagi semua orang seperti:

- a. Bermanfaat bagi guru sebagai acuan untuk memberikan pemanasan kepada siswa agar lebih siap mengikuti pembelajaran yang akan di berikan.
- b. Bermanfaat bagi siswa untuk meningkatkan kerjasama dan motivasi belajar Pendidikan jasmani
- c. Bermanfaat bagi penulis dapat menjadi referensi kedepannya untuk penerapan pembelajaran disekolah.

E. Definisi Operasional

Berdasarkan judul yang diajukan yaitu impementasi permainan Tradisional untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek. Maka untuk menyamakan persepsi atau pengertian yang berbeda perlu adanya penegasan definisi konsep sebagai berikut:

a. Permainan Tradisional

Permainan Tradisionsal adalah suatu kegiatan rekreasional yang tidak hanya dimaksudkan untuk menghibur tetapi juga sebagai sarana pemeliharaan hubungan sosial dan gerakan kesejahteraan dengan tujuan hiburan, seperti pemeliharaan hubungan sosial dan peredaran disekitar yang bermanfaat bagi jasmani. dan perkembangan mental anak. “Setiap permainan tradisional sebenarnya mengandung nilai-nilai yang dapat dijadikan sebagai sarana mendidik anak.

b. Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek atau yang biasa dikenal dengan *sprint running* atau lari sprint adalah lari jarak pendek yang dilakukan secepat mungkin yang merupakan hasil kontraksi kekuatan otot yang ditandai dengan proses menggerakkan tubuh secara secepat mungkin atau biasa disebut dari garis start sampai garis *finish* dalam beberapa tahap.