

PROSIDING SNPO 2018

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE
Character Building
UNIVERSITY



Penyelenggara :
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING

SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berdasarkan Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. (Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE
Character Building
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018
FIK Unimed, 8 September 2018:
Digital Library , Universitas Negeri Medan

PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
Drs. Suharjo, M.Pd.
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.
Drs. Mesnan, M.Kes.
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.
Akbar Zahriali, S.Pd.
Rian Handika, S.Pd.
Sri Astuti, S.Pd.
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan
Telp: 061-6625972
E-mail: fik@unimed.ac.id
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.
NIP. 19660520 199102 1 001



Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Side Jump Sprint</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Dandy Surama Torong</i>	834
Pengaruh Kepribadian Dan Motivasi Terhadap Kinerja Pelatih Taekwondo Di Kabanjahe <i>Petrus Sembiring</i>	843
Analisis Keberbakatan Olahraga Pada Siswa-Siswa SMP Se Kota Medan <i>Mesnan</i>	850
Upaya Meningkatkan Keterampilan <i>Low Dribbling</i> melalui Variasi Latihan Pattern <i>Jefri Fernando Nainggolan</i>	856
Pengembangan Teknik Elimination Dalam Permainan Hockey. <i>Haris fadilla</i>	860
OLAHRAGA REKREASI DAN KESEHATAN	
Kebugaran Jasmani <i>Netti Kartikasari Berutu</i>	864
Survei Minat Masyarakat Untuk Menggunakan Fasilitas Olahraga Unimed <i>Dewi Hamda Mukminingsih Sirait</i>	870
Motivasi Peserta Senam Aerobik Masal Di Kota Stabat kabupaten Langkat Tahun 2018 <i>Ilham Dwi Pranata</i>	877
Peranan Olahraga Terhadap Anak <i>Ali Mukhtar Harahap</i>	882
Hubungan Antara Publik Space Dan Kebugaran Jasmani Terhadap Aktifitas Olahraga Rekreasi Bagi Masyarakat <i>Suyono</i>	889
Kondisi Status Gizi Dan Hubungannya Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Putera <i>Akhmad Syiroj</i>	896
Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Pada Siswa <i>Khoirul Fiqri Batubara</i>	901
Permainan Tradisional Balapan Ban Sepeda Motor Bekas Untuk Materi Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Putra Arima , Tarsyad Nugraha, Agung Sunarno</i>	909



PENGEMBANGAN PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI PADA SISWA

Khoirul Fiqry Batubara¹, Indra Kasih², Muhammad Irfan³
¹Khoirulfikry1604@gmail.com

Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Abstrak. Dalam penelitian pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada anak SD kelas IV ini merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pembelajaran. Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini menggunakan model pengembangan *Research & Development (R&D)*. Penelitian pengembangan permainan tradisional ini terdiri dari tiga tahap, dengan langkah-langkah rancangan uraian penjelasannya dan diselaraskan dengan tujuan dan kondisi penelitian yang sebenarnya. Pengguna yang menjadi sasaran dalam penelitian pengembangan permainan tradisional ini berjumlah 40 siswa. Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 056000 Medan yang berlokasi di Jl. Kapten Rahmad Budin Kecamatan Medan Marelan Gang Jagung.

Kata Kunci: *Pengembangan, Permainan Tradisional.*

PENDAHULUAN

Pemahaman gerak yang diberikan seorang guru sekolah dasar sangatlah menentukan siswa tersebut untuk dapat bergerak aktif dalam beraktifitas di berbagai macam cabang olahraga, baik olahraga perorangan maupun olahraga beregu, misalnya dalam cabang olahraga atletik. Olahraga ini merupakan induk dari semua cabang olahraga yang berisikan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang mendorong manusia untuk bergerak dengan gerakan alamiah atau wajar seperti: jalan, lari, lompat dan lempar.

Dari keempat nomor tersebut nomor lari merupakan olahraga yang paling mudah dilakukan untuk mencapai kesegaran jasmani. Karena olahraga lari merupakan dasar dari semua cabang olahraga untuk menghasilkan keberhasilan dari olahraga tersebut. Khususnya lari jarak pendek (lari cepat) merupakan salah satu nomor bergengsi dalam olahraga atletik, karena untuk menempuh jarak antara 50 m, 100 m bahkan 400 m memerlukan kecepatan yang luar biasa dalam persekian detiknya. Untuk menjadi pelari cepat yang sukses dalam berlomba memang tidak mudah perlu adanya latihan dan pembelajaran, yang dimana dapat dilihat dari suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, *biomotor dan energetic*.

Pembelajaran anak-anak bisa diberikan dengan permainan melalui gerakan dasar lari cepat yang dimodifikasi. Pengenalan masalah gerak dasar lari cepat dan lari cepat yang benar ditinjau dari sudut anatomis dapat memperbaiki sikap berlari cepat serta meningkatkan motivasi siswa terhadap reaksi, kecepatan dan percepatan gerak siswa, serta koordinasi gerak siswa dalam berlari.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada anak SD kelas IV ini merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pembelajaran. Penelitian dan pengembangan dalam pembelajaran ini

menggunakan model pengembangan *Research & Development (R & D)* dari Borg & Gall (1983:776) yang terdiri dari sepuluh langkah antara lain:

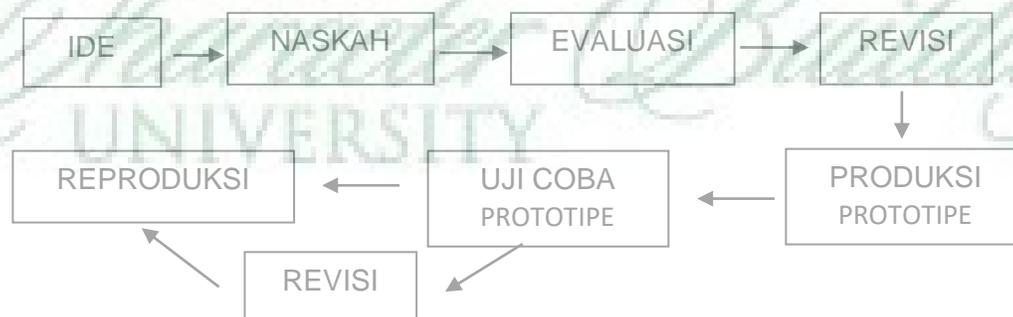
1. Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan)
2. Melakukan perencanaan (pendefinisian keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan pengajaran, dan uji coba skala kecil)
3. Mengembangkan bentuk produk awal (penyiapan materi pengajaran, penyusunan buku pegangan, dan perlengkapan evaluasi)
4. Melakukan uji lapangan permulaan (menggunakan 6-12 subyek)
5. Melakukan revisi terhadap produk utama (sesuai dengan saran-saran dari hasil uji lapangan permulaan)
6. Melakukan uji lapangan utama (dengan 30-100 subyek).
7. Melakukan revisi produk (berdasarkan saran-saran dan hasil uji coba lapangan utama).
8. Uji lapangan dengan 40-200 subyek
9. Revisi produk akhir
10. Membuat laporan mengenai produk pada jurnal, bekerja dengan penerbit yang dapat melakukan distribusi secara komersial.

Langkah-langkah Riset Pengembangan

Penelitian pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada anak SD kelas IV ini terdiri dari tiga tahap, dengan langkah-langkah rancangan uraian penjelasannya dan diselaraskan dengan tujuan dan kondisi penelitian yang sebenarnya, seperti yang tergambar secara jelas pada gambar berikut:

Perencanaan dan Penyusunan Model

Sedangkan untuk perancangan produk pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada anak SD kelas IV dikutip dari Sadiman yang memiliki langkah-langkah sebagai berikut:



Gambar 3.2 Model Pengembangan dengan *Flow Chart* (Sadiman, 2003:6)



Menurut Sadiman (2003:6) model pengembangan yaitu : 1) Pertama kali yang ditentukan adalah sebuah ide-ide yang akan dikembangkan, dengan mengumpulkan informasi sebagai landasan pemikiran untuk membuat konsep, 2) Penulisan naskah media (rancangan produk), bentuk rancangan tersebut adalah *story board*, 3) Revisi produk I, revisi dilakukan oleh ahli yang bersangkutan, 4) Produksi prototipe, dilakukan dengan pengambilan gambar produk dengan media audio-visual (video), 5) Uji coba prototipe, pengujian terhadap subyek lapangan baik dalam uji coba tahap I maupun uji coba tahap II, 6) Revisi produk kedua, revisi dilakukan oleh ahli guna memperoleh hasil yang sempurna, 7)Reproduksi, penyempurnaan produk untuk menuju produk akhir yang diharapkan pada pengembangan.

a. Penentuan Ide

Dari analisis kebutuhan yang dihimpun dari hasil observasi dan wawancara dengan kuesioner, yang diberikan kepada para siswa maka akan diperoleh ide. Dan dari analisis kebutuhan yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ide dari pengembangan ini adalah perlu adanya permainan tradisional untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada anak SD kelas IV, sehingga akan dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan belajar dalam penguasaan teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*).

b. Pembuatan naskah

Setelah mendapatkan ide, langkah selanjutnya adalah membuat produk awal berupa rangkaian permainan tradisional untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada anak SD kelas IV yang nantinya dapat dijadikan sebagai pedoman atau petunjuk untuk memperoleh nilai yang baik. Produk awal tersebut dituangkan dalam bentuk naskah media (*story board*). Dengan *story board* diharapkan produk yang dikembangkan dapat tersusun secara sistematis dan logis, sehingga produk ini mempunyai keefektifan dan keefisienan yang layak dipublikasikan. Dalam pembuatan produk yang dikembangkan peneliti, peneliti harus mengkonsultasikan produk pada ahli/pelatih atletik, ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan ahli permainan tradisional, supaya menghasilkan produk yang sempurna.

c. Evaluasi

Setelah pembuatan naskah selesai maka tahap berikutnya adalah mengevaluasi naskah tersebut. Evaluasi ini dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan naskah yang telah dibuat.

d. Revisi Produk I

Untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan pada naskah yang dibuat, maka naskah tersebut diberikan kepada 2 ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan 2 orang ahli/pelatih atletik untuk direvisi.

e. Produksi prototipe

Setelah naskah direvisi oleh ahli dengan benar, maka langkah berikutnya adalah pengambilan gambar. Pada produksi prototipe ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Pengambilan gambar dengan menggunakan alat perekam gambar (*handycam*).
2. Perekaman suara atau narasi di ruang kedap suara.
3. Pengeditan gambar dan narasi dari kaset video ke VCD.



f. Uji coba prototipe

Kemudian tahap selanjutnya adalah uji coba prototipe, ini dimaksudkan untuk mencari masukan, saran dan penilaian terhadap produk yang akan dikembangkan. Pelaksanaan uji coba dilakukan melalui tahapan-tahapan, yaitu:

- 1) Menetapkan desain uji coba
- 2) Menetapkan subyek uji coba
- 3) Menyusun instrumen penyusunan data
- 4) Menetapkan teknik analisis data.

g. Revisi produk II

Setelah produk awal diuji cobakan, untuk mengetahui tingkat keefektifannya maka dilakukan revisi, baik dari ahli media, ahli pembelajaran pendidikan jasmani, ahli/pelatih atletik maupun para siswa (uji coba tahap I dan uji coba tahap II).

h. Reproduksi

Kemudian pada tahap terakhir yaitu reproduksi. Pada tahap ini dilakukan pengeditan kembali terhadap produksi prototip yang sudah direvisi dengan sempurna. Sehingga produk akhir dalam bentuk pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada anak SD kelas IV sudah dapat digunakan serta dipakai siswa untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari.

Uji Coba Produk.

Uji coba produk dilakukan untuk mengumpulkan data yang digunakan sebagai dasar untuk menetapkan kelayakan produk yang dikembangkan peneliti. Tahap-tahap dalam uji coba produk ini antara lain: 1) menetapkan desain uji coba, 2) menetapkan subyek uji coba, 3) menetapkan jenis data, 4) menetapkan instrumen pengumpulan data, dan 5) teknik analisis data.

1. Desain Uji Coba

Tujuan dari desain uji coba adalah untuk memperoleh data yang dibutuhkan guna memperbaiki produk secara lengkap. Desain uji coba dilakukan melalui dua tahap, yaitu evaluasi tahap pertama dan evaluasi tahap kedua. Kedua tahap ini bertujuan untuk memperoleh informasi tentang kebermaknaan produk yang dikembangkan.

a. Evaluasi Tahap Pertama

Tujuan dari evaluasi tahap pertama ini adalah untuk mengetahui kesesuaian model yang hendak diproduksi dan dikembangkan. Evaluasi tahap pertama terdiri dari:

- 1) Tinjauan dan analisa ahli, yang meliputi ahli/pelatih atletik, dan ahli pembelajaran pendidikan jasmani. Untuk ahli/pelatih atletik berfungsi memberikan informasi dan penilaian tentang kesesuaian materi pembelajaran atletik, sehingga nantinya akan terhimpun saran-saran dari kedua ahli. Untuk ahli pembelajaran pendidikan jasmani berfungsi memberikan informasi dan penilaian permainan tradisional yang diterapkan.



2) Uji coba tahap I (kelompok kecil)

Pada tahap ini menggunakan subyek 10 orang siswa. Yang digunakan sebagai subyek pada tahap ini adalah siswa Sekolah Dasar. Tujuan dari uji coba tahap I ini untuk mendapat masukan dengan jalan mengidentifikasi dan menyempurnakan produk yang dikembangkan setelah ditinjau oleh beberapa ahli. Langkah-langkah uji coba ini meliputi:

- a) Penjelasan tentang konsep produk kepada subyek (siswa)
- b) Memberikan contoh permainan tradisional.
- c) Meminta siswa untuk mempraktekkan permainan tradisional.
- d) Siswa di tes keterampilan larinya.

3) Revisi produk pertama

Hasil dari tinjauan dan analisis beberapa ahli akan memunculkan revisi-revisi pada produk pengembangan. Sehingga hasil revisi para ahli akan menjadi produk II berupa naskah siap produksi yang akan diuji cobakan di lapangan. Selain itu juga untuk merevisi instrumen yang telah diuji cobakan, sehingga hasilnya dapat digunakan untuk menilai siswa pada tahap uji coba lapangan.

b. Evaluasi Tahap Kedua

Evaluasi tahap kedua ini akan dilaksanakan uji coba tahap II oleh semua siswa dengan jumlah 40 orang. Sehingga produk berupa permainan tradisional ini akan menjadi lebih sempurna lagi, dan dapat diterapkan dengan sebaik-baiknya.

Subyek Uji Coba

Dalam pengembangan ini subyek uji coba yang digunakan meliputi:

- a) Tinjauan para ahli yang terdiri dari 4 orang ahli, yaitu 2 orang ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan 2 orang ahli/pelatih lari. Kualifikasi ahli dalam pengembangan ini harus ditentukan dalam peranannya melakukan evaluasi atau revisi. Untuk ahli pembelajaran pendidikan jasmani (1) seorang ahli yang bekerja atau berkompeten di bidang pembelajaran pendidikan jasmani, (2) mempunyai masa kerja minimal 3 tahun. Sedangkan untuk ahli/pelatih lari cepat harus memiliki karakteristik, antara lain: (1) minimal sudah menghasilkan juara tingkat nasional, (2) menguasai teknik lari dengan baik (3) menjadi pelatih minimal 3 tahun.
- b) Subyek analisis kebutuhan sebanyak 40 siswa SDN 056000 Medan.
- c) Uji coba tahap I, subyek uji coba adalah 10 orang siswa SDN 050655 Medan diambil dengan menggunakan teknik sampel bertujuan (*purposive sample*).
- d) Uji coba tahap II, subyek uji coba terdiri 40 orang SDN Impres Medan Marelan.

2. Jenis Data

Data yang digunakan pada pengembangan permainan tradisional untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada anak SD kelas IV ini adalah data kualitatif, karena data yang diperoleh



dinyatakan dengan kalimat dan bukan dengan angka. Sedangkan data kuantitatif diperoleh dengan cara mengubah data kualitatif ke kuantitatif dengan jalan memberi skor pada data kualitatif tersebut.

Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket untuk analisis kebutuhan, kuesioner evaluasi ahli/pelatih atletik, kuesioner evaluasi ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan hasil penilaian siswa (dalam uji coba tahap I dan uji coba tahap II). Instrumen identifikasi kebutuhan dalam penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mendapatkan data pendapat guru terhadap bahan ajar yang pernah atau sedang mereka gunakan, dan bahan ajar seperti apa yang mereka inginkan. Instrumen ini juga didasarkan pada konsep tentang evaluasi bahan ajar. Instrumen uji lapangan awal dan utama disusun berdasarkan konsep evaluasi dari para siswa.

Sebelum evaluasi dari para ahli mengisi angket untuk pengambilan data dijelaskan dahulu beberapa tatacara pengisian dari angket, seperti berikut:

- a. Sebelum mengisi instrumen ini dimohon terlebih dahulu anda membaca petunjuk yang disediakan.
- b. Mohon anda mengamati tayangan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan lari untuk anak SD kelas IV, kemudian mengisi lembar instrumen evaluasi yang telah disediakan dengan memberikan tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d yang menurut anda sesuai.
- c. Pedoman penilaiannya adalah sebagai berikut:
 1. Jawaban a mempunyai nilai atau skor 4
 2. Jawaban b mempunyai nilai atau skor 3
 3. Jawaban c mempunyai nilai atau skor 2
 4. Jawaban d mempunyai nilai atau skor 1
- d. Saran-saran sebagai perbaikan mohon ditulis pada lembar yang telah disediakan.

Setelah data diperoleh kemudian dilakukan analisis data untuk setiap ahli, yang meliputi ahli pembelajaran pendidikan jasmani dan ahli/pelatih atletik. Sedangkan untuk mengetahui hasil produk berupa pembelajaran lari cepat dalam bentuk permainan yang di uji cobakan kepada siswa sudah berhasil atau belum, maka data yang harus dikumpulkan, yaitu: data tentang kemampuan psikomotorik siswa dalam gerak dasar lari. Pengumpulan data ini dilakukan pada saat uji coba kelompok kecil dan uji coba lapangan.

Berikut adalah bentuk tes dan penjelasan untuk pengambilan data uji coba lapangan utama:

1) Tes Psikomotorik Lari Cepat

a. Definisi Operasional

Kemampuan dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari dengan permainan tradisional yang dilakukan siswa merupakan hasil yang diperoleh untuk mengetahui penguasaan pembelajaran yang diajarkan. Hasil psikomotor diperoleh dari skor total siswa dalam melakukan tes unsur-unsur gerak yang



dinilai dari kebenaran dalam melakukan tiap-tiap gerakan lari cepat. Indikator yang di nilai antara lain: (1) Awalan (*Start*), (2) Saat keluar start, (3) Saat lari, (4) *Finish*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama ini perhatian guru sekolah dasar kurang tertuju pada pembelajaran gerak dasar lari cepat sehingga atlet berbakat terlambat ditemukan. Hal tersebut berpengaruh pada regenerasi atlet lari cepat. Oleh karena itu perlu sedini mungkin menemukan atlet-atlet yang berbakat. Salah satu faktor keberhasilan proses pembelajaran yaitu bagaimana guru dalam menyajikan materi pembelajaran pada siswa, sehingga siswa dapat menyenangi dan memahami yang telah disampaikan oleh guru tersebut. Pada kenyataannya pembelajaran yang diberikan guru pendidikan jasmani pada sekolah dasar saat ini sebagian besar kurang memperhatikan gerak dasar yang dibutuhkan anak didiknya

Seperti yang ditulis dalam buku pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bahwa, fokus program pendidikan jasmani di SD kelas IV-VI yaitu:

1. Program pendidikan jasmani harus memberikan kesempatan untuk memperoleh kesenangan, belajar keterampilan baru, dan belajar berbagai cabang olahraga
2. Anak juga membutuhkan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani
3. Pada tingkat usia ini hampir pasti bahwa pendidikan jasmani dipandang sebagai tempat untuk membentuk persahabatan yang baru.
4. Anak juga menekankan bahwa program pendidikan jasmani memberikan kesempatan untuk “beraksi” (*show off*) dan anak juga mampu menghilangkan ketegangannya.

Seperti bentuk permainan yang lain, permainan tradisional juga mempunyai fungsi psikologis yang penting bagi perkembangan anak. Pada semua usia, permainan atau bermain merupakan kegiatan yang memberikan kesenangan dan perasaan positif bagi anak Hurlock (dalam Iswinarti, 2007:4).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Permainan tradisional adalah suatu hasil budaya masyarakat, yang berasal dari zaman yang sangat tua, yang telah tumbuh dan hidup hingga sekarang, dengan masyarakat pendukungnya yang terdiri atas tua muda, laki perempuan, kaya miskin, rakyat bangsawan dengan tiada bedanya. Dalam disiplin keilmuan folklor permainan tradisional termasuk ke dalam bentuk folklor sebagian lisan. Namun demikian, permainan tradisional dahulunya bukanlah hanya sekedar alat penghibur hati, sekedar penyegar pikiran atau sekedar sarana berolah raga tetapi memiliki berbagai latar belakang yang bercorak *rekreatif, kompetitif, paedagogis, magis dan religius*.

Permainan tradisional adalah bentuk kegiatan permainan dan atau olahraga yang berkembang dari suatu kebiasaan masyarakat tertentu. Pada perkembangan selanjutnya permainan tradisional sering dijadikan sebagai jenis permainan yang memiliki ciri kedaerahan asli serta disesuaikan dengan tradisi budaya setempat. Kejadiannya dilakukan baik secara rutin maupun sekali-kali dengan maksud untuk



mencari hiburan dan mengisi waktu luang setelah terlepas dari aktivitas rutin seperti bekerja mencari nafkah, sekolah, dsb. Dalam pelaksanaannya permainan tradisional dapat memasukkan unsur-unsur permainan rakyat dan permainan anak ke dalamnya. Bahkan mungkin juga dengan memasukkan kegiatan yang mengandung unsur seni seperti yang lazim disebut sebagai seni tradisional.

Saran

Saran yang dapat penyusun berikan sehubungan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa agar lebih bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lompat jauh ataupun olahraga yang lain.
2. Bagi Sekolah, agar menyediakan atau memperbaharui sarana dan prasarana olahraga atletik, sehingga semua siswa dapat melakukan olahraga dengan senang.
3. Diharapkan penulis lain dapat melakukan penelitian lebih lanjut sebagai pengembangan dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aunurrahman. 2012. *Belajar Dan Pembelajaran*. Bandung: CV Alfabeta.
- Agus Suprijono. 2010. *Cooperative Learning. Teori Dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bompa. 2009. *Periodization (theory and methodology of training)*. United States of America: human kinetics.
- Borg. W. R & Gall, M. D. 1983. *Educational Research An Introduction*. New York : Longman.
- B,E, Rahantoknam. 1998. *Belajar Motorik Teori dan Aplikasinya Dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Dikti, P2LPTK.
- DR. Jose Manuel Ballesteros. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. (akarta: Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Heri Rahyubi. 2012. *Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- IAAF. *Run Jump Throw*. 2001. Knightsbridge, London, England: *Development Programe*.
- Imam Soedjadi. 1979. *Permainan Dan Metodik Buku I*. Jakarta :Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Iswinarti (2007). *Nilai-Nilai Terapiutil Permainan Tradisional Engklek*. Fakultas Psikologi UMM.
- Matakupan. 1993. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud Proyek Peningkatan Mutu Guru Setara D II dan Bagian Kependudukan.
- Mochamad Djumidar A. Widya. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. akarta: PT. Raja Grafinda Persada.
- Sugianto, Sudjarwo. 1993. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.