

# MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI *SPRINT* MELALUI PERMAINAN BEBENTENGAN PADA SISWA KELAS VI SDN BANJARSARI VI

## (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VI SDN Banjarsari V Kecamatan Bayongbong Kabupaten Garut)

1. Faris Abdillah (email : abdillahfaris@student.upi.edu)
  2. Anin Rukmana (email : anin\_rukmana@upi.edu)
  3. Encep Sudirjo (email : encepudirjo@upi.edu)
- Program Studi PGSD UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurrachman No. 211 Sumedang

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatabelakangi oleh masalah di sekolah dasar yakni siswa masih belum menguasai gerak dasar lari *sprint* dengan benar. Tujuan diadakannya penelitian ini yaitu untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan bebentengan pada siswa kelas VI SDN Banjarsari VI Kecamatan Bayongbong Kabupaten Garut. Metode dalam penelitian ini yaitu metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dan menggunakan model Spiral Kemmis & Taggart dengan empat tahapan dalam setiap siklusnya. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak dua siklus, dimana setiap siklus dari hasil tes belajar mengalami peningkatan. Pada data awal hasil observasi hanya mencapai 43%, hasil dari siklus I mencapai 65,2%, dan hasil dari siklus II telah melampaui target 90% yaitu mencapai 90,47%. Dengan demikian, maka pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui permainan bebentengan pada siswa kelas VI SDN Banjarsari VI Kecamatan Bayongbong Kabupaten Garut telah meningkat.

**Kata kunci:** gerak dasar lari *sprint*, permainan, dan bebentengan.

### PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan dua istilah yang berkaitan dan berdampak sangat kuat terhadap perkembangan dan keberfungsian nilai-nilai sosial olahraga. Rosdiani (2013, hlm.137) mengemukakan bahwa:

“Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, preseptual, kognitif dan emosional, dalam erangka sistem pendidikan nasional.”

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap, mental, emosional, spiritual dan sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang serta perkembangan yang seimbang. Hal ini dimaksudkan untuk mengembangkan kemampuan jasmani anak dan potensi lainnya seperti kognitif, afektif dan psikomotor.

Supandi (dalam Simon & Saputra, 2007 hlm. 5) mengemukakan bahwa : “Pendidikan jasmani dan olahraga adalah suatu aktivitas yang menggunakan fisik atau tubuh sebagai alat untuk mencapai tujuan melalui aktivitas-aktivitas jasmani.”

Aktivitas jasmani dalam pengertian ini dipaparkan sebagai kegiatan pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif dan sosial. Dalam kata lain berarti aktivitas tersebut harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan pelaku aktivitas jasmani tersebut.

Secara sederhana pendidikan jasmani adalah belajar untuk bergerak, seperti yang dikemukakan (Lutan, 2001, hlm. 15) bahwa :

“Pendidikan Jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak.”

Dari batasan di atas terlihat adanya kaitan yang sangat kuat antara pendidikan jasmani dengan pendidikan. Karena itu, selain belajar dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. (Safari Indra, 2014, hlm. 13) mengemukakan bahwa:

“Pendidikan adalah proses pertumbuhan yang berlangsung melalui tindakan-tindakan belajar.”

Semua pernyataan tentang pengertian pendidikan jasmani seolah-olah aneh bagi kita. Mengapa anak perlu diajarkan bergerak? Bukankah keterampilan tersebut dapat dikuasai tanpa harus diajarkan? Memang benar, namun hal itu hanya berlaku untuk kemampuan yang terkait dengan kematangan.

Menurut Tamura dan Amung (dalam Simon & Saputra, 2007, hlm.6) yang telah melakukan serangkaian penelitian pada anak tingkat dasar menjelaskan: “Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan mata pelajaran yang sifatnya wajib diajarkan di SD karena memiliki nilai-nilai positif yang tercakup didalamnya.”

Pentingnya pendidikan jasmani dan olahraga bagi siswa SD, terutama dalam membangun kualitas hidup dan sikap sosialnya. Pada siswa akan terbentuk kualitas fisiknya, sikap mental, moral dan sosialnya melalui pendidikan jasmani dan olahraga atau aktivitas fisik yang didapatinya di sekolah. Yang pada akhirnya akan melahirkan sumberdaya manusia yang sehat dan cerdas guna mendukung terciptanya manusia yang paripurna.

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah yaitu psikomotor, kognitif dan afektif seperti yang dikemukakan (Rahayu, 2013, hlm. 18) bahwa:

Materi mata pelajaran pendidikan jasmani meliputi pengalaman mempraktikkan keterampilan dasar permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), Pendidikan luar kelas (*outdoor education*), dan kesehatan. Materi-materi semacam ini disajikan untuk membantu peserta didik agar memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan secara aman, efisien dan efektif.

Di dalam kurikulum sekolah dasar mata pelajaran Pendidikan Jasmani disebutkan: “Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan hidup sehat”.

Dalam garis besar program pengajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, juga memuat pokok bahasan Atletik. Karena itu, untuk mencapai tujuan seperti yang disebutkan dalam kurikulum,

pendidikan jasmani di Sekolah Dasar mempunyai andil yang sangat besar untuk dapat mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar. Atletik usia sekolah dasar yang telah ada saat ini merupakan alat yang sangat tepat dalam usaha mewujudkan tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar tersebut. Hal ini dapat dilihat bahwa senam kesegaran jasmani usia sekolah dasar bukan hanya sebagai materi pelajaran yang disampaikan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, tetapi juga dicantumkan dalam program pendidikan yang dilakukan sebelum jam pelajaran dimulai.

Atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum* Bahasa Yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna: pertandingan. Perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athleta*, atau dalam Bahasa Indonesia disebut atlet. Jadi atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat. (Saputra, 2001, hlm. 1).

Seiring dengan perkembangan olahraga, banyak olahragawan menggunakan gerakan atletik sebagai bentuk gerakan pemanasan. Sesuai dengan tugas gerak yang dilakukan, maka dikenal pula istilah *track and field* yang menunjukkan kepada kegiatan di lintasan dan lapangan.

Jadi atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat, berhubungan dengan definisi penjasorkes yang dikemukakan oleh Yi Ching, Huang (dalam Febrianti, 2013) bahwa:

Penjasorkes dan prestasi akademik saling melengkapi satu sama lain, dan aktivitas jasmani yang memadai tidak hanya dapat meningkatkan kesehatan mental dan fisik siswa tetapi dapat meningkatkan kemampuan belajar siswa.

Atletik dapat menjadi suatu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di SD sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa di SD pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik. Atletik dapat meningkatkan kualitas fisik siswa sehingga lebih bugar. Karena itu atletik sering dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Atletik dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dll.

Lari *sprint* adalah kegiatan memindahkan tubuh dengan dengan cepat dan tumpuan berat badan berada di kaki. Seperti yang dikemukakan (Ismail, 2014) bahwa :

“Cabang lari tergolong kedalam berbagai nomor lari, yaitu jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Lari jarak pendek atau *sprint* dibagi lagi kedalam beberapa nomor kelompok lari mulai dari 100 m, lari 200 m dan lari 400 m.”

Ada beberapa pembelajaran teknik dasar *start* dalam lari *sprint*. Persiapan dalam lari ditandai dengan tiga peringatan. Peringatan pertama adalah “Bersedia”, “Siap” dan “Ya” atau “Mulai!”. Berikut pembelajaran teknik dasar *start* dalam lari *sprint* Menurut (Nelistya, 2007, hlm. 22) sebagai berikut :

- 1) Setelah peringatan “Bersedia!”, para atlet harus sudah berada di garis *start* dan mengambil posisi *start*.

- 2) Pada saat peringatan "Siap!", para atlet menaikan kaki hingga lurus (nungging). Dengan telapak tangan yang masih menempel di tanah dengan membentuk huruf "V". Pada kondisi ini, setiap atlet harus sudah siap untuk mulai berlari.
- 3) Pada saat aba-aba "Ya!", pistol ditembakkan ke atas menandai para atlet untuk mulai berlari.

Guru perlu memahami karakteristik anak sekolah dasar yang memiliki kekhasan dalam bersikap yang diungkapkannya melalui bermain, karakteristik inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan anak. Agar pesan tersampaikan, maka guru dapat menggunakan pendekatan pengajaran sesuai dengan perkembangan anak sekolah dasar. Salah satu pendekatan dalam pengajaran yaitu pendekatan bermain, pendekatan bermain dalam pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting bagi siswa, terutama siswa sekolah dasar. Salah satu jenis permainan yang dimainkan oleh siswa SD yaitu permainan tradisional dikenal juga dengan permainan rakyat yang merupakan kegiatan rekreatif yang tidak hanya bertujuan untuk menghibur, tetapi juga untuk memelihara hubungan sosial. Permainan tradisional dapat diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, salah satunya adalah dalam pembelajaran lari *sprint*. Permainan yang tujuannya sama untuk mengembangkan kecepatan, kualitas fisik, dan daya tahan diantaranya adalah permainan bebentengan. Pada kali ini peneliti tertarik dengan permainan bebentengan yang pada dasarnya teknik dasar permainannya memiliki hubungan dengan teknik latihan pada lari *sprint*. "Permainan Tradisional merupakan suatu aktivitas permainan yang tumbuh dan berkembang di daerah tertentu, yang sarat dengan nilai-nilai budaya dan tata nilai kehidupan masyarakat dan diajarkan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya." (Kurniati, 2016, hlm. 2).

Menurut (Nurastuti, Karini, dan Yuliadi, 2013) bahwa "permainan tradisional bebentengan adalah permainan yang memerlukan dua tim untuk bermain. Permainan tradisional termasuk kedalam permainan adu ketangkasan, bersifat kompetisi, dan ditentukan ada pemenang dan ada pula pihak yang kalah."

Berdasarkan pengamatan langsung dari lapangan bahwa yang paling dominannya kurang adalah gerak dasar lari *sprint*, selain dari kekurangan keterampilan siswa juga dalam penerapan belajar oleh guru dalam melakukan pembelajaran lari *sprint* masih belum maksimal dilakukan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Penelitian ini meneliti tentang gerak dasar lari *sprint* yang mengharuskan peneliti terjun langsung ke lapangan dengan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Definisi penelitian tindakan kelas menurut (Mulyasa, 2009, hlm.11) bahwa "Penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) merupakan suatu upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan

memberikan tindakan (*treatment*) yang sengaja dimunculkan dengan maksud untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran.”

Menurut Suharsimi (2013, hlm. 130) penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencerminan terhadap kejadian yang sengaja di lakukan dan terjadi di kelas, penelitian tindakan kelas tidak sulit karena guru tinggal melakukan dengan sengaja dan mengamati hasilnya secara seksama. Sehingga guru melakukan perbaikan pembelajaran dengan cara pengamatan tersebut dan menemukan solusi yang tidak jauh dari kondisi kelas yang akan di teliti ada juga beberapa karakteristik dari penelitian tindakan kelas

Adapun tindakan yang digunakan peneliti dalam pembelajaran ini yaitu pendekatan permainan tradisional bebentengan untuk meningkatkan gerak dasar lari *sprint* di kelas VI SDN Banjarsari VI.

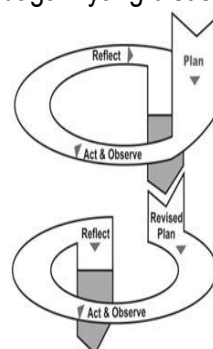
### Desain Penelitian

Sebelum melakukan penelitian tindakan kelas, terlebih dahulu harus disiapkan membuat rancangan (Desain) penelitian.

Penyusunan rancangan penelitian dapat dilakukan dengan jalan memilih salah satu model rancangan yang telah dikembangkan oleh para penelitian. Rancangan penelitian tindakan kelas dapat disusun secara berbeda-beda tergantung pada tujuan penelitian, sifat masalah yang digarap, dan karakteristik kelas yang diteliti.

Dalam penelitian tindakan kelas, peneliti menggunakan model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart yang dikenal dengan model spiral, model spiral yaitu model siklus yang dilakukan secara berulang-ulang. Satu siklus itu berupa perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), pengamatan (*observing*) dan refleksi (*reflection*). Keempat tahap komponen tersebut dipandang sebagai satu siklus penelitian.

Berikut ini dikutipkan model visualisasi bagan yang disusun oleh Kemmis dan Mc Taggart.



**Gambar 1.** Model Desain PTK Kemmis dan Mc Taggart (dalam Arikunto, 2013, hlm. 132)

### Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Banjarsari VI Kecamatan Bayongbong Kabupaten Garut. Adapun alasan pengambilan lokasi penelitian ditetapkan disini dengan pertimbangan masih

terdapat beberapa masalah yang dihadapi guru penjas dalam pelaksanaan pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint*, lokasi sekolah dekat dengan tempat tinggal peneliti, sehingga akan mempermudah proses penelitian, peneliti sudah hafal sifat dan kebiasaan subjek, sehingga akan mempermudah peneliti untuk mengidentifikasi masalah yang diteliti, dan memudahkan peneliti untuk memantau dan mengumpulkan data yang diperlukan.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian adalah siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri Banjarsari VI yang berjumlah 23 siswa, yang terdiri dari 12 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Pemilihan kelas VI SDN Banjarsari VI sebagai subjek dilandasi pertimbangan bahwa permasalahan di kelas VI ditemukan kesulitan dalam gerak dasar lari *sprint*

### **Teknik Pengumpulan Data**

Menyusun instrumen adalah kegiatan penting dalam sebuah penelitian. Apalagi jika peneliti menggunakan metode yang memiliki celah yang besar untuk dimasuki minat peneliti. Disini peneliti menggunakan instrumen yang sifatnya umum, yaitu wawancara (*interview*), pengamatan (*observasi*) dan format penilaian.

### **Teknik Pengolahan dan Analisis Data.**

Pengolahan data hasil observasi, wawancara, catatan lapangan, tes pratik dan data hasil dibaca, dipelajari dan ditelaah langkah selanjutnya pengolahan data yang dilakukan melalui tiga langkah yaitu data kualitatif, paparan data, dan penyimpulan

Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lari *sprint*.

Menurut (Sugiyono, 2017, hlm. 147) menyatakan bahwa "Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul."

Keberhasilan siswa dalam memperagakan teknik gerak dasar lari *sprint* yang menggambarkan hasil belajar siswa dengan mempunyai skor maksimal tiga dengan jumlah ideal sembilan. Setelah diketahui skor masing-masing siswa, kemudian melakukan perhitungan untuk memberikan nilai kepada siswa, yaitu dengan cara sebagai berikut:

$$\text{Presentase skor} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor ideal}} \times 100\%$$

Kemudian apabila nilai siswa telah diperoleh, maka dilakukan penafsiran tuntas atau tidak tuntasnya hasil belajar siswa ditentukan oleh pencapaian kriteria ketuntasan minimal (KKM), dengan jumlah nilai 65.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki hasil dan proses pembelajaran siswa dalam materi gerak dasar lari *sprint*. Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus tindakan. Berdasarkan dari data tindakan siklus I sampai dengan siklus II menunjukkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan menerapkan permainan bebentengan dapat meningkatkan dengan baik dalam aspek perencanaan, pelaksanaan, aktivitas siswa, dan hasil belajar siswa. Peningkatan dalam setiap siklus dapat dilihat pada diagram 1 sebagai berikut.

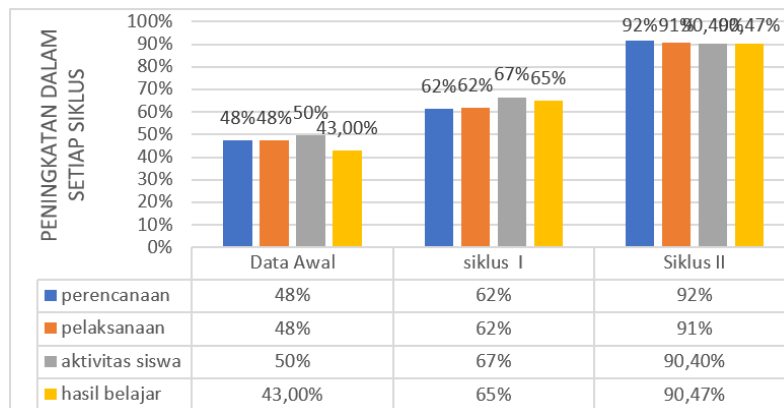


Diagram 1. Hasil Peningkatan Data Awal sampai Siklus II

### Perencanaan Pembelajaran Gerak Dasar Lari *Sprint* melalui Permainan Bebentengan

Hasil yang telah dicapai pada perencanaan data awal yang diperoleh guru dalam pembelajaran meningkatkan gerak dasar lari *sprint* melalui permainan bebentengan, pada pengambilan data awal memperoleh persentase sebesar 47,5%, dan setelah melakukan analisis dan refleksi perencanaan untuk siklus I kinerja guru dalam tahap perencanaan diperoleh 61,57%, dimana hasil perencanaan tersebut belum mencapai target yang telah ditentukan, dan perlu dilakukannya perencanaan dalam siklus II. Kemudian setelah dilakukan analisis dan refleksi dari siklus I maka dalam kegiatan kinerja guru pada tahap perencanaan siklus II diperoleh 91,58%, dan dalam pencapaian siklus II pada tahap perencanaan sudah dapat mencapai target dalam penelitian. Dengan begitu dapat disimpulkan kinerja guru pada tahap perencanaan pembelajaran meningkatkan gerak dasar lari *sprint* melalui permainan bebentengan mengalami peningkatan dan sudah mencapai target pembelajaran, berikut hasil rekapitulasi hasil keseluruhan siklus dalam penelitian.

Tabel 1

## Rekapitulasi Hasil Perencanaan Siklus II

No	Aspek yang diamati	Persentase			
		Data Awal	Siklus I	Siklus II	Target
1	Perumusan tujuan pembelajaran	50%	62,5%	87,5%	90%
2	Mengembangkan dan mengorganisasikan materi media sumber belajar dan metode pembelajaran	43,75%	56,25%	93,75%	90%
3	Merencanakan skenario kegiatan pembelajaran	41,6%	60%	85%	90%
4	Merencanakan prosedur, jenis dan menyiapkan alat penilaian	37,5%	66,6%	91,67	90%
5	Tampilan dokumen rencana pembelajaran	37,5%	62,5%	100%	90%
Persentase (%) Total			43,5%	91,5%	90%

### **Pelaksanaan Pembelajaran Meningkatkan Gerak Dasar Lari *Sprint* melalui Permainan Bebentengan**

Kinerja guru pada pelaksanaan mengalami peningkatan pada disetiap siklusnya, pelaksanaan yang baik terlihat dari bagaimana guru merencanakan pembelajarannya sehingga pelaksanaan akan sesuai yang diharapkan. Berikut hasil penilaian dari pelaksanaan dalam observasi pengambilan data awal yaitu mencapai 47,5%, dan setelah melakukan analisis dan refleksi untuk siklus I, pelaksanaan pembelajaran siklus I mencapai 62%, dan untuk pelaksanaan siklus II bisa mencapai target penelitian yaitu dalam pelaksanaan siklus II diperoleh 90,8%. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat adanya peningkatan pelaksanaan kinerja guru dalam pembelajaran meningkatkan gerak dasar lari *sprint* melalui permainan bebentengan dari mulai data awal sampai siklus II. Berikut hasil rekapitulasi pembelajaran kinerja guru dalam tahap pelaksanaan.

**Tabel 2**  
Rekapitulasi Hasil Perolehan Persentase Pelaksanaan Kinerja Guru

No	Aspek yang di amati	Persentase			
		Data Awal	Siklus I	Siklus II	Target
1	Pra Pembelajaran	37,5%	62,5%	100%	90%
2	Membuka Pembelajaran	50%	62,5%	87,5%	90%
3	Mengelola Inti Pembelajaran	40%	70%	85%	90%
4	Mendemonstrasikan Kemampuan Khusus Dalam Pembelajaran	45%	65%	85%	90%
5	Melaksanakan Evaluasi Proses Dan Hasil Belajar	62,5%	62,5%	87,5%	90%
6	Kesan Umum Kinerja Guru	50%	50%	100%	90%
Persentase Total		47,5%	62%	90,8%	90%

**Aktivitas Siswa dalam Meningkatkan Gerak Dasar Lari *Sprint* melalui Permainan Bebentengan**  
Berdasarkan hasil penelitian di lapangan selama pembelajaran berlangsung didapatkan hasil sebagai berikut. pencapaian hasil penilaian aktivitas siswa pada data awal didapatkan sebesar 49,7%, pada aktivitas siswa siklus I yaitu mencapai 66,6, dan yang terakhir pada siklus II pencapaian hasil aktivitas siswa sebesar 90,4%. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa aktivitas siswa selama pembelajaran



meningkatkan gerak dasar lari *sprint* melalui permainan bebentengan dalam setiap siklusnya meningkat. Berikut hasil rekapitulasi aktivitas siswa keseluruhan siklus.

**Tabel 3**  
Rekapitulasi Hasil Aktivitas Siswa Keseluruhan Siklus

No	Kualifikasi	Tafsiran		
		B	C	K
1.	Siklus I	3 Siswa	16 Siswa	4 Siswa
	Persentase	13,04%	69,56%	17,39%
	Total persentase	49,7%		
2.	Siklus II	18 Siswa	5 Siswa	-
	Persentase	78,6%	21,7%	-
	Total persentase	66,6 %		
3	Siklus II	21 Siswa	-	-
	Persentase	100%	-	-
	Total persentase	90,04%		

### Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Meningkatkan Gerak Dasar Lari *Sprint* melalui Permainan Bebentengan

Pada hasil tes belajar siswa mengalami peningkatan disetiap siklusnya terlihat bahwa pada perolehan data awal siswa yang dapat mencapai ketuntasan terdapat 10 siswa atau 43%, dan siswa yang tidak tuntas terdapat 13 siswa atau 56%, pada siklus I ada 15 siswa atau 65,2% siswa yang dapat melakukan tes belajar dengan tuntas, dan ada 6 siswa 34,7% siswa tidak tuntas. Sedangkan pada siklus II terdapat 19 siswa atau 90,47% siswa tuntas, dan 2 siswa atau 9,5% siswa tidak tuntas, dan dalam siklus 2 terdapat 2 siswa yang tidak hadir. Dengan hasil siklus II yang sudah bisa melampaui target pembelajaran, penelitian dihentikan pada siklus II. Berikut rekapitulasi hasil belajar keseluruhan siklus.

**Tabel 4**  
Rekapitulasi Hasil Belajar Siswa

No.	Tindakan	Jumlah Siswa	Tuntas	Belum Tuntas
1.	Data Awal	23	10 siswa (43%)	13 siswa (56%)
2.	Siklus I	23	15 siswa (65,2%)	6 siswa (34,7%)
3.	Siklus II	21	19 siswa (90,47%)	2 siswa (9,5%)

### Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa pada pembelajaran permainan bebentengan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas VI SDN Banjarsari VI Kecamatan Bayongbong Kabupaten Garut. Bisa dilihat bahwa hasil perencanaan data awal mencapai 47,5%, siklus I diperoleh 61,57%, dan pada siklus II diperoleh 91,58%. Pada pelaksanaan data awal mencapai 47,5% siklus I mencapai 62%, dan siklus II mencapai 90,8%. Kemudian pada aktivitas siswa pengambilan data

awal mencapai 49,7%, siklus I yaitu mencapai 66,6, dan pada siklus II sebesar 90,4%. Pada hasil tes belajar pencapaian data awal sebesar 43%, pada siklus I mencapai 65,2%, dan pada siklus II mencapai 90,47%, dengan target penelitian yaitu 90%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Praktik, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Yogyakarta.
- Febrianti, R. (2013). Pengembangan materi atletik melalui permainan atletik. *Semarang, Universitas Negeri Semarang*, 2(1).
- Ismail, B. I. (2014). Hubungan Panjang Langkah Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter. *Bengkulu: Universitas Bengkulu*.
- Kurniati, E. (2016). *Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. Kencana.
- Lutan, R. (2001). *Asas-asas pendidikan jasmani pendekatan pendidikan gerak di sekolah dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Mulyasa, E. (2009). *Praktik penelitian tindakan kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mutia Febri Nurastuti, Suci Murti Karini, dan I. Y. (2013). Pengaruh Permainan Tradisional Bentengan Terhadap Interaksi Sosial Anak Asuh di Panti Yatim Hajjah Maryam Kalibeber Wonosobo. *Wonosobo: Universitas Sebelas Maret*.
- Nelistya Anne. (2007). *Menjadi Juara Atletik*.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan pembelajaran dalam pendidikan jasmani dan kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Safari Indra. (2014). Kumpulan Bahan Ajar Psikologi Pendidikan. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Saputra, Y. M. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Ditjen Olahraga. Depdiknas.
- Simon, R., & Saputra, Y. (2007). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung. UPIPRESS.
- Sugiyono, M. P. K. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta (Vol. 124).
- Zuhdi, M. S. (2013). Analisis Gerak Lari Sprint 60 Meter Secara Biomekanika. *Surabaya: Universitas Negeri Surabaya*, 1.