

## **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI *SPRINT* MELALUI PENDEKATAN BERMAIN**

1. Rifan Muhammad Iskandar (iskandarrifan@student.upi.edu)
2. Respaty Mulyanto (respaty@upi.edu)
3. Dewi Susilawati (dewisusilawati@upi.edu)

### **ABSTRAK**

Hasil observasi yang dilakukan dikelas IV SDN Cipicung pada umumnya siswa belum bisa melakukan gerak dasar lari *sprint* dengan benar, dilihat dari beberapa faktor yang mempengaruhi hasil belajar siswa yaitu, siswa masih kurang berani ketika melakukan gerak dasar lari *sprint*. serta pembelajaran yang guru berikan kurang menarik dan kurang kreatif sehingga menyebabkan siswa kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran. Maka disini peneliti akan melakukan penelitian melalui pendekatan bermain. Metode yang digunakan yaitu penelitian tindakan kelas (PTK) yang dimulai perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi serta instrumen yang digunakan IPKG 1, IPKG 2, observasi, dan hasil tes. Hasil tindakan sebanyak tiga siklus dan dari jumlah siswa 17, hasil tes pada data awal 3 siswa 17,6%, siklus I 6 siswa 35,3%, siklus II 11 siswa 64,7%, siklus III 16 siswa 94 % target siswa tercapai. Dengan demikian pembelajaran yang disuguhkan melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam melakukan gerak dasar lari *sprint*.

**Kata kunci:** Lari *sprint*, pendekatan bermain.

### **PENDAHULUAN**

Sasaran pendidikan yaitu siswa, di mana pendidikan bermaksud membantu para siswa untuk menumbuh kembangkan potensi-potensi kemanusiaanya. Tugas mendidik hanya mungkin dilakukan dengan benar dan tepat sesuai tujuanya, jika guru memiliki gambaran yang jelas tentang siapa siswa itu sebenarnya. Hal tersebut mengandung banyak aspek dan bersifat sangat kompleks, sehingga tidak sebuah batasan pun cukup memadai untuk menjelaskan arti pendidikan secara lengkap. Batasan tentang pendidikan yang di buat para ahli beraneka ragam, dan kandungannya berbeda dari yang satu dengan yang lainnya. Pendidikan diartikan sebagai kegiatan pewarisan budaya dari satu generasi ke generasi yang lain. Seperti halnya bayi lahir sudah berada di dalam suatu lingkungan budaya tertentu (Tirtarahardja & Sulo, 2005).

Dimiyati, n.d., (2013, hlm. 7) menyatakan pendapatnya adalah:

Belajar merupakan tindakan dan prilaku siswa yang kompleks. Sebagai tindakan, maka belajar dialami oleh siswa sendiri. Siswa adalah penentu terjadinya atau tidak terjadinya proses belajar, proses belajar terjadi berkat siswa memperoleh sesuatu yang ada di lingkungan sekitar. Lingkungan yang di pelajari oleh siswa berupa keadaan alam, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, manusia, atau hal-hal yang dijadikan bahan belajar. Tindakan belajar tentang suatu hal tersebut tampak sebagai perilaku belajar yang tampak dari luar.

Pembelajaran adalah belajar, dalam arti sempit pembelajaran dapat diartikan sebagai suatu proses atau cara yang dilakukan agar seseorang dapat melakukan kegiatan belajar. Sedangkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku karena interaksi individu dengan lingkungan dan pengalaman.

Kata “pembelajaran” sendiri lebih menekankan pada kegiatan belajar siswa secara sungguh-sungguh yang melibatkan aspek intelektual, emosional, dan sosial, kemudian kata “pengajaran” lebih cenderung pada kegiatan mengajar siswa di kelas. Sejalan dengan Piaget (Mulyanto, 2016, hlm. 1) menjelaskan, “Belajar adalah interaksi individu yang dilakukan terus menerus dengan lingkungan yang menyebabkan fungsi intelektual individu semakin berkembang”. Sehingga dengan demikian ruang lingkup “pembelajaran” lebih luas daripada “pengajaran”, dalam arti luas pembelajaran adalah suatu proses atau kegiatan sistematis dan sistemik, yang bersifat interaktif dan komunikatif antara guru dengan siswa, sumber belajar dan lingkungan untuk menciptakan suatu kondisi yang memungkinkan terjadinya belajar pada siswa, baik di kelas maupun diluar kelas, dihadiri guru secara fisik atau tidak, untuk menguasai kompetensi yang telah ditentukan (Arifin, 2009)

Konsep pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan, artinya penjas bukan hanya sekedar dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat siswa sibuk. Namun melalui penjas yang di arahkan dengan baik, siswa akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Penjas merupakan wahana pendidikan yang memberikan kesempatan bagi siswa untuk mempelajari hal-hal yang penting. Oleh karena itu, pelajaran penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lainnya. Jadi, penjas diartikan sebagai proses pendidikan jasmani, aktivitas jasmani atau olahraga. Inti pengertiannya adalah mendidik siswa, yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan berupa gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar oleh guru dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar nantinya dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan siswa (Husdarta, 2009).

Menurut Roswati, (2017 hlm. 41). “bermain bagi anak merupakan kebutuhan yang merupakan karakteristik anak sekolah dasar”. Menurut Sudono (Heryanti, Wembrayarli, & Hadiwinarto, 2014, hlm. 28) “bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan menggunakan alat atau tanpa alat yang menghasilkan kesenangan maupun mengembangkan imajinasi anak.”. Paham terakhir menyebutkan bahwa kurikulum adalah segala pengalaman pendidikan yang diberikan oleh sekolah kepada seluruh siswa, baik dilakukan di dalam sekolah maupun diluar sekolah. Pengalaman siswa di sekolah dapat diperoleh melalui berbagai kegiatan pendidikan antara lain, mengikuti pelajaran di kelas, praktik keterampilan, latihan-latihan olahraga dan kesenian, dan kegiatan karya wisata atau praktik dalam laboratorium di sekolah. Kurikulum ini menyajikan segala bahan pelajaran dalam berbagai macam mata

pelajaran (*subject*) yang terpisah-pisah satu sama lain, seakan-akan ada batas pemisah antara mata pelajaran yang satu dengan yang lain, juga antara suatu kelas dengan kelas yang lain (Suryosubroto,2010).

Saputra & Ed (2001, hlm. 1) menjelaskan, “atletik merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat di perlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat. Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh beberapa lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota, di desa-desa maupun sampai ke pelosok-pelosok tanah air, dari anak-anak, pemuda dan orang tua, pria maupun wanita. Hal ini dikarenakan lari *sprint* mudah untuk dilaksanakan. Bagi siswa untuk lari *sprint* bisa dilakukan di halaman sekolah, jalan maupun di lapangan yang tidak terlalu luas. Muchtar dan Irawati (2009, hlm.14) menyebutkan bahwa, “lari adalah lompatan yang berturut-turut, di mana di dalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak atau menumpui pada tanah. Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana seorang atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”. *Sprint* merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan di sekolah yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani, dalam upaya meningkatkan keterampilan lari jarak dekat (*sprint*), para siswa di sekolah harus menguasai berbagai macam teknik dasar *sprint*. Kemampuan siswa menguasai teknik dasar lari *sprint* dapat meraih waktu secepat mungkin. Melihat betapa pentingnya penguasaan teknik dasar *sprint*, maka bagi setiap siswa harus dilatih secara baik dan benar.

Start jongkok merupakan sikap awal dalam lari (*sprint*). Menurut (Sidik, 2011, hlm. 14) urutan gerak start jongkok sebagai berikut:

1. Dalam posisi “Bersedia” sprinter telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal.
2. Dalam posisi “Siaap” sprinter bergerak ke posisi start secara optimal.
3. Dalam posisi dorong, sprinter meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari.
4. Dalam fase lari percepatan, sprinter menambah kecepatan lari dan melakukan transisi ke gerakan start.

*Sprint* merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tiap siswa untuk menguasai berbagai macam teknik dasar seperti cara melakukan *star* jongkok yang meliputi menetapkan letak lutut dan tangan, tangan dan kaki, serta reaksi. Kemudian teknik lari yang meliputi langkah, kecondongan tubuh dan perkenaan kaki dengan tanah. Namun berkaitan dengan hal tersebut, terdapat fakta di lapangan yang menyebutkan bahwa sebagian siswa kelas IV di SDN Cipicung belum menguasai keterampilan dasar dalam lari *sprint*. Salah satunya adalah kurang latihan dan juga kurangnya kreativitas guru, sehingga siswa mengalami kebosanan dan kejenuhan. Sehubungan dengan hal tersebut, diharuskan

untuk melakukan serangkaian penelitian mengenai teknik dasar *sprint* yang meliputi teknik *star* jongkok dan teknik lari. Sehingga mencapai KKM yang telah di tentukan yaitu 6.5. Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan tes yang dilakukan terbukti bahwa pada pembelajaran lari *sprint*, para siswa belum menguasai keterampilan ini secara benar. Hasil ini terinci dari data awal yang dipaparkan pada tabel 1 sebagai berikut.

## **METODE PENELITIAN**

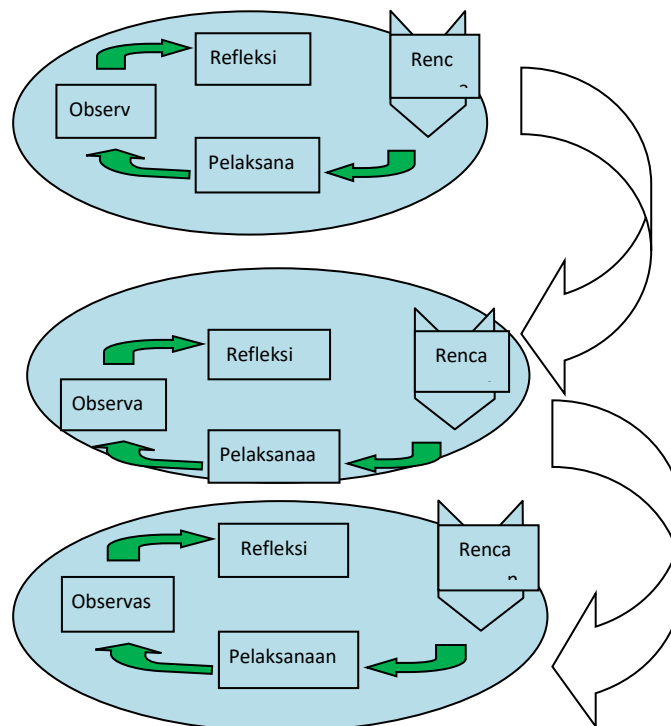
Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat di pertanggung jawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan dalam penelitian. Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dengan penelitian tindakan kelas peneliti dapat mencermati suatu objek dalam hal ini siswa, pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan. Subjek kls IV yang berjumlah 6 siswa laki-laki dan 11 siswi perempuan pada SD Cipicung. Objek dalam penelitian ini adalah SD Cipicung pada kelas V.

Penelitian tindakan kelas mempunyai beberapa karakteristik yang sedikit berbeda bila dibandingkan dengan penelitian formal lainnya. Beberapa karakteristik penting tersebut diantaranya, seperti : 1) Masalah yang dipecahkan merupakan masalah yang dihadapi peneliti dalam kehidupan profesinya sehari-hari, 2) peneliti memberikan perlakuan atau *treatment* yang berupa tindakan yang terencana untuk memecahkan permasalahan dan sekaligus meningkatkan kualitas yang dapat dirasakan implikasinya oleh subjek yang diteliti, 3) langkah penelitian yang direncanakan dalam bentuk siklus, 4) adanya langkah berpikir reflektif, hal ini penting untuk melakukan kajian ulang terhadap tindakan yang telah diberikan dan implikasi yang muncul pada subjek yang diteliti sebagai akibat adanya penelitian tindakan.

Menurut Ebbut (Wiriaatmadja, 2005, hlm. 12) bahwa: "Penelitian tindakan kelas adalah kajian sistematis dari upaya perbaikan pelaksanaan praktek pendidikan oleh sekelompok guru dengan melakukan tindakan-tindakan dalam pembelajaran". Berdasarkan definisi dari pendapat dari para ahli di atas, maka dapat di simpulkan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan suatu proses pembelajaran yang dapat mengevaluasi kegiatan proses belajar mengajar yang di laksanakan secara sistematis dan menggunakan teknik-teknik yang relevan.

## Desain Penelitian

Dalam penelitian ini penulis menggunakan model Spiral Kemmis dan Mc. Taggart (Wiriaatmadja, 2005, hlm. 66) Seperti tampak pada gambar berikut ini:



**Gambar 3.2**

**Desain PTK Menurut Kemmis & Taggart, n.d., (2013, hlm. 23).**

Dari gambar diatas dapat terlihat bahwa dalam penelitian tindakan kelas ini yang diawali dengan perencanaan (*planning*) yaitu rencana tindakan yang akan dilaksanakan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku sebagai solusi; pelaksanaan (*action*) yaitu sesuatu yang akan dilakukan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, perubahan dan peningkatan yang diinginkan; pengamatan yaitu aktifitas mengamati proses dan hasil dari suatu tindakan yang akan dilakukan; dan melakukan refleksi yaitu suatu kegiatan yang mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil dari suatu tindakan.

Menurut Mulyasa (2009, hlm. 10) mengemukakan bahwa penelitian tindakan kelas merupakan upaya untuk mencermati kegiatan belajar sekelompok peserta didik dengan memberikan sebuah tindakan (*treatment*) yang sengaja di munculkan.

Jika hasil dari refleksi menunjukkan perlunya dilakukan perbaikan lagi, maka harus disiapkan kembali perencanaan untuk mengulang tindakan yang belum optimal pada siklus sebelumnya. Demikian seterusnya sampai masalah yang diteliti dapat dipecahkan secara optimal.

- a. Perencanaan tindakan
  1. Meminta izin kepada kepala sekolah.
  2. Membuat rencana pembelajaran kesehatan diri.
  3. Membuat lembaran observasi, untuk mengamati proses pelaksanaan tindakan, pengaruh, atau masalah proses pembelajaran gerak dasar lari *sprint*.
- b. Pelaksanaan tindakan
  1. Melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui pendekatan bermain.
  2. Memantau dan mengoreksi kegiatan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui pendekatan bermain.
- c. Observasi

Observasi dilakukan untuk mengetahui kinerja guru dan aktifitas siswa dalam perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* melalui pendekatan bermain, serta untuk mengumpulkan data dan membuat catatan lapangan mengenai hal-hal yang terjadi selama proses pembelajaran berlangsung.
- d. Refleksi

Tahap refleksi merupakan kegiatan untuk menganalisis, menginterpretasi dan eksplorasi terhadap semua informasi yang diperoleh dari hasil observasi terhadap perencanaan dan pelaksanaan tindakan siklus selanjutnya.
- e. Tahap Perencanaan Tindakan Selanjutnya

Tahap ini merupakan perencanaan tindakan lanjutan bila pada tahap sebelumnya hasil tindakan belum mencapai target yang telah ditentukan. Perencanaan tindakan lanjutan ini merupakan jawaban dari hasil refleksi tindakan sebelumnya yang belum dipecahkan sehingga perlu adanya tindakan lanjutan untuk memperbaiki tindakan sebelumnya.

### **Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN Cipicung Kelurahan Darmajaya Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang. Jumlah siswa sebanyak 17 orang, terdiri dari 13 siswi perempuan dan 5 siswa laki-laki.

### **Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini peneliti memprediksi selama kurang lebih enam bulan, terhitung dari bulan Januari sampai Juni 2018. Waktu tersebut mencakup waktu penyusunan perencanaan, pelaksanaan penelitian hingga penyusunan laporan hasil penelitian

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Analisis Data**

Dalam penelitian tindakan kelas, analisis data dilakukan sejak awal penelitian, pada setiap aspek kegiatan penelitian. Penelitian juga dapat langsung menganalisis apa yang diamati, situasi dan suasana kelas/lapangan, hubungan guru dengan anak didik, dan anak didik dengan teman yang lainnya. Analisis data menurut Patton dan Moleong (2012, hlm. 103) mengemukakan bahwa, "Proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori, dan satuan uraian dasar, yang membedakannya dengan penapsiran yaitu memberikan arti yang signifikan terhadap hasil analisis, menjelaskan pola uraian dan mencari hubungan di antara dimensi-dimensi uraian".

Hal ini berarti bahwa peneliti akan melakukan analisis data sejak tahap orientasi lapangan yang artinya model ideal dari pengumpulan data dan analisis data adalah secara bergantian berlangsung sejak awal. Pada tahap ini data ditelaah, direnungkan, dan diberi penjelasan supaya data yang telah didapat dicek untuk menentukan kebiasaan data tersebut. Dalam penelitian ini pengecekan kebiasaan data menggunakan ketekunan pengamatan. Data yang terjaring lewat observasi di triangulasi kepada guru dan siswa.

Analisis dalam penelitian dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai dilapangan. Analisis data yang akan dilakukan secara kualitatif, mengkategorikan dan mengklarifikasi berdasarkan analisis kemudian ditafsirkan dalam konteks keseluruhan permasalahan penelitian.

### **Pembahasan**

Pada kegiatan penelitian ini dimulai dengan mencari data awal tentang kemampuan siswa atau ketuntasan minimal yang diperoleh siswa dalam melakukan pembelajaran lari *sprint*. Dari data awal yang diperoleh peneliti dengan mengobservasi dan memberikan tes awal, peneliti mendapat gambaran sementara bahwa siswa kelas IV SDN Cipicung banyak yang belum memenuhi kriteria minimal melakukan gerak dasar lari *sprint*. Berdasarkan temuan-temuan pada data awal yang didapatkan, maka dilakukan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan oleh peneliti untuk mengatasi masalah pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain. Secara umum berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas yang dilakukan dari hasil temuan-temuan pada setiap siklus, menunjukkan bahwa pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain dalam gerak dasar lari *sprint*. Hal ini dapat dilihat dari persentase peningkatan pada setiap siklus untuk aktivitas siswa dan hasil belajar.

### **Pembahasan Tahap Perencanaan**

Berdasarkan hasil analisis dan refleksi pada pembelajaran tiap siklusnya, maka diperoleh hasil perencanaan setiap siklus I, siklus II, dan siklus III, Setiap siklus yang dilaksanakan berdasarkan analisis dan refleksi terhadap kegiatan sebelumnya, dan target yang belum tercapai dapat diperbaiki sampai mencapai target yang diinginkan. Kegiatan siklus I kinerja guru dalam tahapan perencanaan pembelajaran diperoleh persentase indikator perencanaan pembelajaran mencapai 54,5%, dimana hasil tersebut masih jauh dari target. Oleh karena itu diperlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Pada siklus II, target perbaikan belum tercapai tetapi mengalami peningkatan menjadi 78,25%, dan begitu halnya seperti tindakan siklus sebelumnya diperlukan adanya perbaikan pada siklus selanjutnya. Pada siklus III hasil persentase keseluruhan perencanaan pembelajaran telah mencapai 94,44%, jadi jelas target perbaikan telah melampaui target yaitu 90%. Penelitian pun dihentikan pada siklus III.

### **Pembahasan Kinerja Guru**

Hasil pemaparan data kinerja guru siklus I, siklus II, dan siklus III diperoleh dari hasil rancangan pelaksanaan pembelajaran dalam meningkatkan gerak dasar lari *sprint* menggunakan pendekatan bermain. Pada data awal mencapai 41,6%. Siklus I hasil persentase keseluruhan yang diperoleh dari kinerja guru yaitu mencapai 61,1%. Hasil persentase keseluruhan yang diperoleh dari pelaksanaan kinerja guru pada siklus II yaitu mencapai 85,41%. Hasil persentase keseluruhan yang diperoleh dari pelaksanaan kinerja guru pada siklus III yaitu mencapai 93,5%, jadi jelas target perbaikan telah tercapai bahkan telah terlampaui yaitu 90%. Penelitian pun dihentikan pada siklus III.

### **Pembahasan Aktivitas Siswa**

Berdasarkan hasil observasi mengenai aktivitas siswa pada pembelajaran siklus I, siklus II, dan siklus III terlihat adanya kenaikan persentase aktivitas siswa. Pada data awal Sangat Baik tidak ada siswa (0%), Baik tidak ada siswa (0%), Cukup 16 siswa (94%), dan kurang satu siswa (6%). Pada Siklus I, Sangat Baik tiga siswa (17,6%), Baik 12 siswa (70,6%), Cukup dua siswa (11,8%), dan tidak ada yang kurang.

Pada Siklus II, Sangat Baik enam siswa (35,3%), Baik 11 siswa (64,7%), Cukup tidak ada siswa (0%), dan tidak ada yang kurang. Pada Siklus III, Sangat Baik 16 siswa (94%), Baik satu siswa (6%), Cukup dan kurang tidak ada siswa. Pada komponen aktivitas siswa, faktor semangat belajar mempengaruhi kemauan individu untuk meningkatkan hasil belajar, yang dipengaruhi oleh konsentrasi yang merupakan cara memfokuskan pembelajaran saat jenuh melalui permainan.



## **Pembahasan Hasil Belajar Siswa**

Dalam bagian ini akan dijelaskan hasil belajar siswa pada setiap siklus dari siklus I sampai dengan siklus III. Peningkatan hasil belajar siswa siklus I, II, dan III. Dapat dilihat adanya peningkatan hasil belajar siswa dari tindakan siklus I, tindakan siklus II, dan tindakan siklus III. Pada perolehan data awal, siswa yang mendapatkan kategori tuntas sebanyak tiga siswa (18%), sedangkan siswa yang mendapatkan kategori belum tuntas pada perolehan data awal sebanyak 14 siswa (82%). Pada pembelajaran siklus I, siswa yang mendapatkan kategori tuntas sebanyak 6 siswa (35,3%), sedangkan siswa yang mendapatkan kategori tidak tuntas pada tindakan siklus I sebanyak 11 siswa (64,7%). Sedangkan pada siklus II hasil yang didapatkan sudah mendekati target dimana siswa yang dikategorikan tuntas sebanyak 11 siswa (64,7%) dan yang tidak tuntas sebanyak enam siswa (35,3%). Sedangkan pada siklus III perolehan hasil yang dicapai telah mencapai target dimana sebanyak 16 siswa atau 94% siswa telah tuntas sedangkan yang tidak tuntas sebanyak satu siswa (6%).

## **Simpulan**

Berdasarkan pembahasan dan pengolahan data hasil penelitian bab IB dapat disimpulkan mengenai kegunaan media bebentengan dan galah asin terhadap kebugaran jasmani pada ekstrakurikuler adalah sebagai berikut. Tidak terdapat pengaruh secara signifikan terhadap kemampuan kecepatan lari 600 meter pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler dapat dilihat dari hasil uji peningkatan rata-rata dapat dilihat bahwa *P-value* (sig.) *2 tailed* dua arah menunjukkan 0,999 lebih dari 0,05. Oleh karena itu, *P value* sig. *2 tailed* lebih besar dari 0,05 yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak. Hal ini berarti tidak terdapat pengaruh secara signifikan melalui pembelajaran bebentengan dan galah asin terhadap kebugaran jasmani siswa sekolah dasar yang mengikuti program ekstrakurikuler.

Pengaruh pembelajaran dengan menggunakan permainan bebentengan dan galah asin kemampuan kecepatan lari 600 meter dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler setelah dilihat dari hasil analisis koefisien determinasi bahwa diketahui mempunyai kontribusi sebesar 0,036 sebagaimana rumus dari koefisien determinasi yaitu  $K_d \times 100\%$  maka  $0,036 \times 100 = 3,6\%$  artinya pengaruh dari pembelajaran permainan bebentengan dan galah asin dalam kecepatan 600 meter meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler memiliki kontribusi sebesar 3,6% yang dipengaruhi oleh faktor luar seperti jadwal pembelajaran, kondisi fisik, evaluasi dan kondisi lapang penelitian.

## **REFERENSI**

- Arifin, Z. (2009). *Evaluasi pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dimiyati, M. (n.d.). Mudjiono.(2013). *Belajar Dan Pembelajaran*.
- Hendrayana, Y. (2007). *Bermain Atletik*. Bandung: UPI PRESS

- Heryanti, V., Wembrayarli, W., & Hadiwinarto, H. (2014). *Meningkatkan Perkembangan Kognitif Anak Melalui Permainan Tradisional (Congklak)*. Universitas Bengkulu.
- Husdarta, H. J. S. (2009). *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Kemmis, S., & Taggart, M. (n.d.). R.(2013). *The Action Research Planner: Doing Critical Participatory Action Research*.
- Muhtar, T. & Irawati, R. (2009). *Atletik*. Bandung: UPI PRESS
- Mulyanto, R. (2016). *Belajar Dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: Prodi PGSD Penjas Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang.
- Mulyasa, E. (2009). *Praktik penelitian tindakan kelas*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Roswati, I. (2017). MENINGKATKAN HASIL LOMPATAN MELALUI PERMAINAN MELOMPATI KARDUS PADA SISWA KELAS V SDN TEGALKALONG KABUPATEN SUMEDANG. *Mimbar Pendidikan Dasar*, 8(1), 39–45.
- Saputra, Y. M., & Ed, M. (2001). *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta. Depdiknas.
- Sidik, D. Z. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik* (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suryosubroto, (2010). *Manajemen Pendidikan di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta. Swadaya Group.
- Wiriaatmadja, R. (2005). *Metode penelitian tindakan kelas*. Bandung: Remaja Rosdakarya.