

Pengembangan Model Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan Tradisional Benteng-Bentengan Pada Siswa Kelas 6 Di SDN Tunjung 2 Burneh

Name: Restina Yuliati¹, Ujang Rohman², Yoso Wiyarno³

Email correspondence: restinayuliati81@unipasby.ac.id

^{1,2,3} Program Magister Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran lari cepat melalui permainan tradisional benteng-bentengan pada siswa kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh. Modifikasi model permainan ini diharapkan dapat membuat proses pembelajaran berjalan dengan baik menyenangkan dan sesuai tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sehingga dapat mengembangkan model pembelajaran. Penelitian ini menggunakan model pengembangan ADDIE Langkah-langkah pengembangan dalam penelitian ini, meliputi (1) Menganalisis produk; (2) Merancang konsep produk; (3) Pengembangan produk; (4) Penggunaan produk ; (5) Evaluasi untuk penyempurnaan produk. Uji kelayakan dilakukan oleh ahli isi materi, ahli desain, ahli media, uji kelompok kecil 3 siswa, uji kelompok besar 9 siswa dan kelompok lapangan 21 siswa kelas 6 di SDN Tunjung 2 Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Terdapat dua jenis data yang diperoleh, yaitu data kualitatif dan kuantitatif. Data kuantitatif diperoleh dari penyebaran angket. Data kualitatif diperoleh dari hasil saran, kritik dan tanggapan dari para validator. di sekolah SDN Tunjung 2 Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan. Hasil analisis validasi yang dilakukan oleh ahli isi materi dan media dinyatakan layak, Langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba. Hasil validasi analisis dari ahli isi materi dengan nilai rata-rata 89,33%, ahli desain dengan rata-rata 88,57%, ahli media dengan nilai rata-rata 91,43%, hasil penilaian dari kelompok kecil dengan nilai rata-rata 88%, hasil penilaian dari kelompok besar dengan nilai rata-rata 90%, hasil penilaian dari kelompok uji coba lapangan dengan nilai rata-rata 90% dengan interpretasi masing-masing tingkat kelayakan adalah sangat layak.

Kata Kunci: Permainan Olahraga Tradisional, Pembelajaran Penjaskes.

ABSTRACT

This development research aims to develop a sprint learning model through traditional fort-fortress games for 6th grade students at SDN Tunjung 2 Burneh. Modification of this game model is expected to make the learning process run well, enjoyable and in accordance with the objectives of Physical Education, Sports and Health so that it can develop a learning model. This study uses the ADDIE development model. The development steps in this study include (1) Analyzing the product; (2) Designing the product concept; (3) Product development; (4) Product use; (5) Evaluation for product improvement. The feasibility test was carried out by content experts, design experts, media experts, small group tests of 3 students, large group tests of 9 students and field groups of 21 6th grade students at SDN Tunjung 2 Burneh District, Bangkalan Regency. There are two types of data obtained, namely qualitative and quantitative data. Quantitative data was obtained from distributing questionnaires. Qualitative data was obtained from the results of suggestions, criticisms and responses from validators. at SDN Tunjung 2 Burneh District, Bangkalan Regency. The results of the validation analysis carried out by the content and media experts were declared feasible. The next step is to conduct a trial. The results of the validation analysis from the content experts with an average value of 89.33%, design experts with an average of 88.57%, media experts with an average value of 91.43%, the results of the assessment from small groups with an average value of 88%, the results of the assessment from large groups with an average value of 90%, the results of the assessment from the field trial group with an average value of 90% with the interpretation of each level of feasibility is very feasible.

Keywords: Traditional Sports Games, Physical Education Learning.

Diterima 30 Maret 2025	Direview 25 April 2025	Disetujui 30 Mei 2025	Dipublish 31 Mei 2025
---------------------------	---------------------------	--------------------------	--------------------------

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Pengalaman belajar yang disajikan akan membantu siswa untuk memahami mengapa manusia bergerak dan bagaimana cara melakukan gerakan yang aman, efisien, dan efektif

Menurut Depdiknas (2001:8) pendidikan jasmani adalah merupakan bagian integral pendidikan secara keseluruhan yang mampu mengembangkan anak/individu secara utuh dalam arti mencakup aspek-aspek jasmaniah, intelektual (kemampuan interpretif), emosional, dan moral spiritual yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan pembiasaan pola hidup sehat.

Atas dasar hal tersebut maka pendidikan jasmani di sekolah tidak diarahkan untuk menguasai cabang permainan olahraga, namun lebih mengutamakan proses perkembangan motorik siswa dari waktu ke waktu.

Pendidikan jasmani merupakan instrumen untuk membina siswa agar kelak mampu menjalani hidup sehat di sepanjang hayatnya. Tujuan ini akan dicapai melalui penyediaan pengalaman langsung dan nyata berupa aktivitas jasmani di sekolah. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Sejauh ini dalam pembelajaran penjas guru masih mengajar secara konvensional, monoton, tidak menarik dan membosankan. Pembelajaran aktif yang berpusat pada siswa sangat jarang dilakukan. Metode atau model pembelajaran yang dilakukan oleh guru penjas terbatas pada ceramah, demonstrasi, dan penugasan sehingga kurang bervariasi. Siswa merasa bosan, jenuh, kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran penjas. Guru jarang mengaitkan materi pelajaran dengan masalah nyata kehidupan sehari-hari siswa. Pada umumnya memberikan materi sesuai dengan bahan pelajaran yang diperoleh dari buku-buku acuan, pengalaman yang diperoleh selama bertahun-tahun mengajar. Dalam pembelajaran penjas siswa diharapkan dapat belajar langsung terhadap lingkungan yang ada disekitarnya. Dengan mengetahui lingkungan diharapkan siswa mendapatkan pengalaman yang lebih menarik, menyenangkan, serta mampu berpikir kreatif, inovatif, dan terampil dalam beraktifitas kehidupan lebih lanjut.

Pembelajaran konvensional dimana proses belajar mengajar terfokus pada guru dan kurang terfokus pada siswa masih diterapkan sampai saat ini oleh guru penjas. Akibatnya kegiatan belajar mengajar lebih menekankan pada pengajaran daripada pembelajaran. Untuk itu pola pikir pengembangan model pembelajaran perlu diubah dari sekedar memahami konsep praktik dan prinsip keilmuan, siswa juga harus memiliki kemampuan untuk berbuat sesuatu dengan menggunakan konsep dan prinsip keilmuan yang telah dikuasai. Bagi siswa, untuk benar-benar mengerti dan dapat menerapkan ilmu

pengetahuan, siswa harus bekerja untuk memecahkan masalah, menemukan sesuatu bagi dirinya sendiri dan bergulat dengan ide-idenya.

Tugas seorang guru dalam hal ini adalah membuat agar proses pembelajaran pada siswa berlangsung secara efektif dan bermakna. Untuk itu diperlukan sebuah pengembangan model pembelajaran yang lebih menarik yang membuat siswa merasa senang, aman, dan sesuai dengan tujuan pendidikan.

SD Negeri 2 Tunjung Kecamatan Burneh mempunyai 1 orang kepala sekolah, 17 orang guru, dan 300 orang siswa. Luas tanah SD Negeri 2 Tunjung Kecamatan Burneh seluas 425 m², dengan jumlah bangunan 12 ruang kelas, 1 ruang kepala sekolah dan 1 ruang guru, serta 3 toilet.

Dalam proses pembelajaran penjas, guru pendidikan jasmani di SD Negeri 2 Tunjung Kecamatan Burneh Kabupaten Bangkalan sering menghadapi berbagai kendala. Salah satunya adalah terbatasnya sarana dan prasarana. Namun sebagai guru penjas dituntut agar mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan berbagai variasi maupun model atau modifikasi pembelajaran dalam pembelajaran penjasorkes melalui pendekatan lingkungan persawahan sebagai sarana prasarana pembelajaran. Hal ini sesuai keadaan geografis sekolah di SD Negeri 2 Tunjung Kecamatan Burneh yang dominan berada di lingkungan persawahan. Menggunakan permainan tradisional dalam pembelajaran PJOK adalah salah satu alternative menumbuhkan minat belajar siswa. Untuk mencapai hal serupa bukanlah perkara mudah. Selain memerlukan kreatifitas yang tinggi, juga banyak permasalahan-permasalahan yang muncul di lapangan. Seperti masih banyak kalangan pendidik yang memiliki sumber daya manusia yang rendah dalam memberikan pembelajaran materi. Masih banyak guru penjas yang berijazah DII. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang akan pentingnya ilmu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.

Pendidikan Jasmani di sekolah dasar pada hakekatnya mempunyai arti, peran dan fungsi yang amat vital dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Dari suatu sisi, pendidikan jasmani dapat menyalurkan hasrat dan keinginan peserta didik untuk bergerak. Bergerak tidak hanya merupakan kebutuhan alami peserta didik usia sekolah dasar melainkan dari sisi lain juga dapat membentuk, membina dan mengembangkan individu peserta didik.

Menurut Suherman (1999: 23) "pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas gerak dan proses pendidikan untuk meningkatkan aktivitas jasmani." Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua yang telah ada dan dilakukan olah manusia sejak zaman purba sampai sekarang. Hal ini disebabkan karena setiap gerakan atletik seperti jalan, lari, lempar dan lompat merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia.

Bahagia (2000: 1) mengatakan bahwa atletik merupakan "mother atau ibu dari semua cabang olahraga." Maksudnya gerakan-gerakan olahraga pada umumnya itu berasal dari gerakan olahraga atletik. Cabang olahraga atletik sebenarnya merupakan terjemahan dari track and field yang mana terdiri atas nomor-nomor lintasan lari dan jalan. Lari merupakan nomor lintasan dari lari dan jalan. Lari dibedakan dari jaraknya yaitu jarak pendek, menengah, dan jauh. Bahagia (2000: 11) "mengartikan lari merupakan keterampilan gerak siklus yang mana kedua kaki pada saat melayang di udara kedua telapak kaki lepas dari tanah."

Sedangkan menurut Widya (2004: 1) “lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari kecenderungan badan melayang.” Artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari di SD pada umumnya sama, namun di SD pembelajaran lari harus diterapkan secara mendasar karena lari adalah gerak dasar dan dapat diperlombakan. Pembelajaran di sekolah dasar untuk pembelajaran Penjasorkes, guru harus melakukan pembelajaran yang menyenangkan dan efektif. Guru sangat berperan aktif dalam proses belajar mengajar siswa pun juga sebaliknya dengan peranan keduanya akan tercipta suasana yang menyenangkan dan tercapainya tujuan.

Hubungan olah raga lari cepat dengan permainan tradisional ini adalah, nomor lari cepat (sprint) merupakan cabang yang digemari oleh siswa, disamping biaya yang dikeluarkan relatif murah juga tidak memerlukan tempat khusus untuk melakukannya. Guru dalam melaksanakan pembelajaran lari cepat dapat memanfaatkan alat-alat yang sederhana. Dengan perlengkapan sederhana yang dapat disediakan dilingkungan sekitar sekolah, dan guru dapat mengajar lari cepat dalam suasana yang lebih menarik sesuai karakteristik anak. Melalui pembelajaran lari cepat anak dapat menyalurkan unsur kegembiraan dan sifat-sifat tertentu, seperti kegigihan, semangat berlomba, dan lain-lain.

Sesuai dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan model pembelajaran yang efektif, menarik, menyenangkan, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Oleh karena itu pembelajaran lari cepat dapat diterapkan melalui berbagai model pembelajaran sebagai sarana siswa mengerti dan mudah menerima materi yang diberikan atau yang akan diterapkan oleh guru. Dalam menentukan metode pembelajaran guru seharusnya mengetahui karakteristik anak, kemampuan anak, kesukaan anak dan tujuan yang harus dicapai. Model pembelajaran bisa diterapkan secara efektif jika siswa merasa senang, nyaman dalam proses belajar mengajar. Guru dapat mengemas metode pembelajarannya dengan metode permainan.

Menurut Bigo (dalam Sukintaka, 1992: 5) mengatakan bahwa “permainan mempunyai makna pendidikan, permainan merupakan salah satu wahana untuk membawa anak kepada hidup bersama dan bermasyarakat.” Anak akan menghargai dirinya dan temannya tumbuh kebersamaan, anak mengetahui kekuatannya, emosinya, kegembiraan dan rasa sosial. Sebagian besar dalam pembelajaran siswa SD melaksanakan pembelajaran lari cepat tanpa menggunakan metode permainan padahal kesempatan anak untuk melatih potensi-potensi ialah pada waktu mereka bermain secara tidak langsung dapat mendorong potensi dalam diri anak, atau disebut merupakan naluri.

Semua naluri atau dorongan dari dalam ini harus diusahakan untuk disalurkan secara baik dan terkontrol. Oleh karena itu bermain bagi anak merupakan kebutuhan hidupnya. Bermain dalam kehidupan manusia merupakan latihan-latihan yang dilakukan agar mereka menjadi manusia. Oleh karena itu bermain tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia itu sendiri. Oleh sebab itu dalam pembelajaran lari cepat menggunakan metode permainan agar siswa SD lebih tertarik dan mudah memahami pembelajaran lari cepat sesuai yang diinginkan. Untuk itu metode pembelajaran permainan diterapkan di sekolah, siswa cenderung menyukai dan dapat melakukan

pembelajaran dengan senang. Guru harus mengemas kegiatan bermain itu akan diarahkan ke gerak yang sebenarnya, yaitu belajar sambil bermain.

METODE PENELITIAN

Penelitian pengembangan atau penelitian berbasis pengembangan model ADDIE, pengembangan ini terdiri atas lima langkah yaitu, (1) Analisis (Analyze), (2) Perencanaan (desain), (3) Pengembangan (development), (4) Implementasi (Implementation), dan (5) Evaluasi (evaluation). Alasan penulis menggunakan metode ini adalah dimana peneliti akan mengembangkan suatu produk berupa buku panduan tentang pengembangan model pembelajaran lari cepat melalui permainan tradisional benteng-bentengan.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa model penelitian pengembangan adalah usaha yang dapat menghasilkan sebuah produk untuk bisa memecahkan masalah dengan melakukan uji coba produk tersebut dengan program yang tersusun dan melalui beberapa tahapan revisi dari produk yang digunakan, serta dengan adanya sebuah produk yang dihasilkan, diharapkan bisa menunjang proses kegiatan pembelajaran.

Dalam penelitian ini pengembangan metode yang digunakan adalah metode penelitian pengembangan, jadi berbeda dengan metode penelitian – penelitian yang lain. Menurut Tim Puslitjaknov (2008) Metode penelitian Pengembangan memuat butir-butir (1) model pengembangan, (2) prosedur pengembangan, dan (3) uji coba produk. Dalam butir uji coba produk perlu diungkapkan (a) desain uji coba, (b) subjek uji coba, (c) jenis data, (d) instrumen pengumpulan data, dan (e) teknik analisis data.

HASIL PENELITIAN

Analisis Kebutuhan

Pada tahap ini yang dilakukan adalah melakukan analisis kebutuhan. Tahap analisis kebutuhan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengembangan model pembelajaran pada permainan tradisional dalam pembelajaran Pjok materi lari cepat kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh kab, Bangkalan dapat diterapkan dengan benar. Siswa diajak untuk berkompetisi satu anak dengan anak yang lain dalam memenangkan permainan benteng-bentengan dengan mengandalkan kecepatan berlari sehingga salah satu kelompok menghasilkan kemenangan. Melalui permainan tradisional benteng-bentengan ini akan melatih kecepatan motorik siswa dalam berlari sehingga menghasilkan kecepatan berlari yang maksimal. Dalam pemberian model pengembangan pembelajaran permainan tradisional akan menciptakan situasi belajar yang menyenangkan dan saling membangun kerjasama. Karakter belajar siswa selama ini hanya terfokus pada gerakan teknik pada tiap olahraga yang ada pada olahraga prestasi. Untuk memahami permainan tradisional, siswa akan diajak untuk menerapkan proses pengembangan model pembelajaran permainan tradisional. Bapak ibu guru masih sering kali memberikan materi yang monoton hingga penguasaan teknik harus dikuasai dengan benar oleh mereka sebagai peserta didik. Penguasaan teknik yang benar akan membawa pada bentuk permainan yang indah untuk dimainkan. Hal yang demikian akan membawa pada rasa pembeda setiap anak. Untuk itu diperlukan proses pengembangan pembelajaran permainan tradisional benteng-bentengan yang dapat menciptakan variasi gerakan dalam melakukan aktivitas permainan tradisional dengan suasana gembira dan menyenangkan.

Pembelajaran Pjok pada permainan tradisional benteng-bentengan bertujuan untuk ikut menjaga dan melestarikan kembali permainan tradisional serta melatih motorik siswa dalam berlari sehingga siswa

mampu mengikuti perkembangan permainan yang telah dimodifikasi oleh guru dalam menciptakan permainan. Jika sentuhan aktivitas ini diterapkan pada proses pembelajaran di luar kelas, maka besar kemungkinan siswa merasakan situasi yang menyenangkan belajar pjok menggunakan materi permainan tradisional yang sudah dimodifikasi.

Design (Desain)

Menganalisis kesadaran terhadap nilai-nilai keterampilan gerak permainan olahraga prestasi tentu siswa akan terfokus pada kompetisi dilapangan. Dikarenakan proses belajar pjok masih menggunakan kompetisi dan situasi yang dirasakan monoton tentu peneliti merancang system pengembangan pembelajaran permainan tradisional benteng-bentengan yang diharapkan agar menambah motivasi belajar siswa serta melatih jerja motorik saat berlari khususnya dalam lari cepat. Adapun rancangan buku panduan tersebut meliputi: melihat silabus kelas 6 yang terdapat pada kurikulum 2013, kemudian memetakan kompetensi dasar, membuat alur konsep permainan tradisional benteng-bentengan, dan yang terakhir kegiatan mengembangkan permainan tradisional menjadi permainan yang menyenangkan dengan kombinasi permainan.

Development (Pengembangan)

Tahap ketiga dari model pengembangan ADDIE adalah tahap develop atau pengembangan. Tahap ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kelayakan Pengembangan permainan tradisional benteng-bentengan kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh yang sudah dirancang. Setelah mendapatkan penilaian kelayakan, modul pembelajaran direvisi sesuai dengan kritik dan saran validator.

Analisis isi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani 89.33 berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan metode pengembangan permainan tradisional benteng-bentengan kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh dapat diterapkan dengan benar, layak dan valid. Adapun setiap komponen diperoleh yaitu Tingkat relevan buku ajar diperoleh skor 4, Ketetapan judul unit dengan uraian materi dalam tiap unit diperoleh skor 4, Kejelasan pengantar pada setiap tema 5, Kejelasan kerangka isi diperoleh skor 5, Kesesuaian indikator dan kompetensi dasar diperoleh skor 5, Kesesuaian indikator dengan uraian materi diperoleh skor 4, Kesesuaian antara kompetensi dasar, indikator dan uraian materi diperoleh skor 4, Kejelasan uraian diperoleh skor 4, Kejelasan contoh-contoh yang disajikan dengan materi pembelajaran diperoleh skor 5 Kejelasan penyesuaian contoh soal disela-sela uraian materi diperoleh skor 4 Kejelasan isi rangkuman diperoleh skor 4, Kejelasan antara uji kompetensi dengan indikator diperoleh skor 5 Kemerarikan komponen-komponen dalam buku ajar diperoleh skor 5 Kemerarikan isi pembelajaran diperoleh skor 4, Kemerarikan pengorganisasian bahan ajar dengan menggunakan model ADDIE diperoleh skor 4.

Validasi Analisis Desain Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani diperoleh 88,57 berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa produk pengembangan permainan tradisional benteng-bentengan pada kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh adalah layak dan valid. Adapun setiap komponen diperoleh yaitu Kualitas Penjilitan diperoleh skor 4, Kemerarikan desain cover diperoleh skor 4, Ketetapan layout pengetikan diperoleh skor 5, Konsisten penggunaan spasi, judul, sub dan pengetikan materi diperoleh skor 4, Kejelasan tulisan/pengetikan diperoleh skor 4, Kelengkapan komponen-komponen pada setiap bab buku ajar diperoleh skor 5, Ketetapan cara penyajian materi diperoleh skor 5

Implementasi

Pada tahap ini peneliti menerapkan semua kegiatan pada pembelajaran, baik dari kegiatan pembelajaran 1 sampai dengan 3. Kegiatan pembelajaran dimulai dengan

kegiatan absensi, memotivasi siswa, dan memberitahu tujuan pembelajaran. Pada apersepsi, siswa melakukan kegiatan pada bahan ajar yang telah disediakan yaitu “Mengamati” secara individu. Setelah melakukan kegiatan tersebut siswa membuat pertanyaan di pada kolom diskusi.

Pada kegiatan proses pembelajaran yang mengutamakan gerak keterampilan tentulah akan sangat berbeda situasinya. Apalagi diketahui bahwa berdasarkan penelitian kekuatan rata-rata manusia untuk terus konsentrasi dalam situasi yang monoton hanyalah sekitar 15 menit.

Evaluate (Evaluasi)

Tahap kelima dari model pengembangan ADDIE adalah tahap evaluation atau penilaian. Setelah tahap implementation dilaksanakan, tahap selanjutnya adalah Evaluasi pengembangan permainan tradisional benteng-bentengan pada kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh. Pada tahapan ini, penilaian Model pengembangan permainan tradisional benteng-bentengan pada kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh, yang dilihat adalah aspek kepraktisan dan keefektifan model pembelajaran.

PEMBAHASAN

Permainan benteng-bentengan merupakan permainan tradisional yang memadukan kecepatan lari dengan strategi menguasai benteng lawan. Permainan ini banyak disukai oleh anak-anak, terutama anak laki-laki. Penggunaan model pembelajaran permainan benteng-bentengan untuk meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter diujikan kepada siswa kelas 6 SDN 2 Tunjung Kecamatan Burneh. Hasil lari cepat 50 meter sebelum dan setelah diterapkan model pembelajaran permainan benteng-bentengan disajikan pada tabel .

Percobaan pada minggu pertama menunjukkan bahwa ada perbedaan yang nyata dari hasil lari cepat 50 meter sebelum permainan benteng-bentengan dan setelah dilakukan permainan benteng-bentengan. Rata-rata siswa kelas 6 yang diuji dalam penelitian ini mampu mencapai garis finis pada lari cepat 50 meter setelah 17,85 detik, jauh lebih cepat dari hasil lari cepat sebelum dilakukan permainan benteng-bentengan, yaitu 19,08 detik (tabel 1). Meningkatnya kecepatan lari dari siswa-siswa kelas 6 yang diuji berhubungan erat dengan permainan benteng-bentengan. Permainan benteng-benteng memiliki manfaat yang banyak bagi anak-anak, diantaranya adalah melatih anak-anak bergerak cepat dan lincah agar dapat menangkap lawan atau tidak tertangkap oleh lawan. Intensitas pergerakan cepat yang sering dari permainan ini juga melatih kekuatan fisik anak-anak (Murtafi'atun, 2018; Mulyono dkk, 2008).

Permainan benteng-bentengan sebagai model pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 50 meter dapat diterapkan karena bentuk permainannya yang sudah umum diketahui siswa, mudah dilakukan, mendorong kognitif, afektif, psikomotorik siswa. Benteng-bentengan merupakan permainan tradisional yang sudah banyak dikenal di berbagai wilayah di Indonesia, dari dulu sampai sekarang. Walaupun berbeda nama di beberapa daerah tetapi cara bermainnya sama. (Dinas Kebudayaan, 2021) menjelaskan bahwa konsep dari benteng-bentengan adalah pemain harus berlari untuk menangkap lawan dan menjaga benteng. Permainan ini mudah dilakukan karena tujuan utamanya mengambil alih benteng/markas lawan atau dengan menangkap seluruh lawan.

Kemampuan kognitif siswa akan terbentuk dengan mengikuti permainan benteng-bentengan. Aspek kognitif merupakan aspek yang berkaitan dengan proses berpikir

secara rasional, meliputi pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi (Retno, 2022). Dalam permainan benteng-bentengan, siswa dituntut untuk mengenali teman maupun lawan sehingga terbentuk proses pengetahuan. Kemudian siswa juga belajar memahami untuk memenangkan permainan harus dilakukan dengan menyerang benteng lawan atau dengan menangkap lawan. Selain itu siswa dilatih untuk menganalisis situasi dan keadaan di lapangan untuk dapat memenangkan permainan.

Kemampuan afektif siswa juga dapat terbentuk dalam permainan benteng-bentengan. Keinginan untuk menang atau menyelamatkan temannya yang tertahan oleh lawan memicu emosi siswa. Dalam permainan ini, siswa dapat merasa senang ketika berhasil mengambil alih benteng lawan, atau dapat merasa kecewa ketika bentengnya dapat dikuasai lawan. Dari permainan ini juga dapat terbentuk rasa tanggung jawab untuk menjaga bentengnya dari serangan lawan dan bekerja sama untuk menguasai benteng lawan (Dinas Kebudayaan, 2021).

Kemampuan psikomotorik siswa akan terbentuk melalui permainan benteng-bentengan. Benteng-bentengan memerlukan fisik yang prima, gerakan yang cepat dan lincah sehingga keterampilan psikomotoriknya terasah. Permainan benteng-bentengan yang terdiri dari dua tim, dengan masing-masing tim beranggotakan 10-11 siswa menuntut setiap pemainnya untuk terus bergerak aktif. Gerakan yang pasif dan lambat akan mengancam bentengnya sehingga mudah dikuasai oleh lawan. Jadi secara bertahap, permainan benteng-bentengan melatih kemampuan fisik dan gerak cepat dari pemainnya. Manfaat dari permainan ini sangat cocok untuk diterapkan dalam olahraga lari jarak pendek, yaitu lari cepat 50 meter.

Penerapan model pembelajaran permainan benteng-bentengan untuk meningkatkan kemampuan siswa pada olahraga lari cepat 50 meter juga dilakukan pada minggu kedua dan ketiga. Walaupun hasil pengujian sebelum dan setelah permainan menunjukkan hasil lari cepat 50 meter yang tidak berbeda nyata, namun dari catatan waktu tempuh lari cepat 50 meter pada minggu pertama dengan minggu kedua dan ketiga menunjukkan hasil yang berbeda (tabel 1).

Waktu tempuh rata-rata lari cepat 50 meter pada minggu kedua sebelum permainan adalah 18,11 detik dan setelah permainan 18,00 detik. Waktu tempuh tersebut lebih baik dibandingkan dengan rata-rata hasil lari cepat 50 meter pada minggu pertama sebelum diterapkannya permainan benteng-bentengan (19,08 detik). Demikian pula dengan hasil lari cepat 50 meter pada minggu ketiga sebelum dan setelah permainan (17,59 detik dan 17,24 detik) lebih baik daripada hasil lari cepat 50 meter pada minggu pertama dan kedua sebelum permainan. Bahkan hasil lari tersebut tidak berbeda dengan hasil lari cepat pada minggu pertama setelah permainan. Hasil data-data di atas menunjukkan bahwa permainan benteng-bentengan secara periodik telah mampu meningkatkan kecepatan lari dari siswa-siswa yang diuji dalam penelitian ini. Benteng-bentengan telah mampu meningkatkan performa fisik dari siswa-siswa yang mengikuti permainannya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa pengembangan Permainan Tradisional benteng-bentengan pada kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh dari diperoleh nilai rata-rata validasi Analisis Isi Mata Pelajaran Pjok 89,33%, Hasil Validasi Analisis Desain diperoleh 88,57%, dan Hasil Validasi Analisis Media diperoleh 91,43% berdasarkan tiga analisis hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa produk Pengembangan Model Permainan Tradisional benteng-bentengan pada kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh memiliki peranan penting dalam proses KBM penjasokes. Materi yang telah dikembangkan ini tentu akan

mempermudah peserta didik untuk lebih menyenangi permainan tradisional, mengenal lebih dekat permainan tradisional yang sudah baku, dan yang terakhir ikut menjaga dan melestarikan budaya permainan tradisional. Desain permainan yang sudah dikembangkan juga memiliki nilai-nilai karakter yang dapat dirasakan oleh peserta didik. Nilai karakter yang dimaksud diantaranya menumbuhkan rasa kepedulian terhadap cinta tanah air terhadap lestari budaya permainan tradisional, menumbuhkan rasa kebersamaan antar teman, menumbuhkan jiwa sosial yang tinggi untuk terus meningkatkan komunikasi antar teman, menumbuhkan rasa saling mengalah antar teman, dan menciptakan situasi bermain yang menyenangkan. Dari hasil karakter tersebut tentu akan membawa tujuan hidup peserta didik lebih tertata dan terbiasa bilamana ini diterapkan dengan baik dan sungguh-sungguh.

Selanjutnya pada uji coba kelompok kecil, uji coba kelompok besar dan uji lapangan diketahui bahwa Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Tradisional benteng-bentengan pada kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh yang telah dikembangkan terbukti efektif setelah melalui beberapa tahap penelitian dan pengembangan yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini dikarenakan Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Tradisional benteng-bentengan pada kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh sangat berguna untuk meningkatkan kecepatan lari siswa serta membangun pola gerak yang dominan dan menciptakan pengembangan permainan yang menyenangkan, pembelajaran yang direncanakan dengan model permainan tradisional mengamati kompetensi dasar pada kurikulum 2013 akan lebih sinergi dalam memberikan proses pembelajaran. Adanya undang-undang tentang pembinaan dan pengembangan olahraga juga bisa menjadi tolak ukur bahwa peraturan di dalam pasal tersebut menerangkan dalam proses belajar mengajar ditingkat SD perlu adanya pemberian materi tentang olahraga masyarakat. Olahraga masyarakat sangat berperan dalam kehidupan sosial di lingkungan mereka sendiri. Mereka bisa saling mengajak, menikmati sebagai pelaku olahraga bahwa mencintai olahraga itu dimulai dari olahraga yang menyenangkan. Olahraga yang menyenangkan tentu bisa diawali dengan melakukan gerakan olahraga masyarakat ini. Mulai dari usia anak-anak hingga dewasa sudah mengenal permainan olahraga tradisional. Pemahaman aturan olahraga tradisional juga sudah mereka kuasai. Namun disini tugas kita bersama bisa memberikan informasi terbaru bahwa dengan adanya pengembangan desain olahraga tradisional yang sudah dibuat juga membawa manfaat bermain yang luar biasa. Manfaat bermain lebih dirasakan bahwa aturan bermain olahraga tradisional bisa dikembangkan secara meluas.

Manfaat penggunaan Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Tradisional benteng-bentengan pada kelas 6 di SDN Tunjung 2 Burneh yaitu dapat meningkatkan kecepatan motorik siswa dalam berlari serta kreatifitas dalam mengembangkan permainan tradisional, menjaga serta ikut melestarikan kembali permainan tradisional, mengajak dan mengenalkan kembali permainan tradisional dengan menggunakan peraturan baku serta permainan yang telah dikembangkan. Dari manfaat yang telah diuraikan diatas tentu akan mengasah keterampilan gerak motorik anak dalam terampil mengendalikan permainan baru. Meningkatkan kreatifitas peserta didik bahwa desain olahraga tradisional bisa lebih dikembangkan lagi secara luas. Daya kritis peserta didik akan terasah dalam menciptakan permainan baru ke depannya.

KESIMPULAN

Dengan pengembangan metode permainan tradisional dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang sesuai dengan pendekatan tematik melalui permainan siswa dapat belajar secara efektif, efisien dan menyenangkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. *Atletik*. Depdikbud. Proyek Penataran Guru Setara SLTP D-III. (Jakarta, 1999)
- Ade Mardiana, Purwadi Wira Indra Satya, *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008)
- Agus Mahendra, *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2008)
- Ateng. *Pembelajaran Modifikasi Permainan*. Jakarta : Depdiknas, 1992
- Bahagia, Yoyo. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. (Depdiknas Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2000)
- Bigo, Kohnstan dan Palland (dalam Sukintaka). *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjas*. (Departemen Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, 1992)
- Dani Wardani, *Bermain Sambil Belajar*, (Jakarta: EDUKASIA, 2009)
- Euis Kurniati, *Permainan Tradisional dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*, (Jakarta: PRENADAMEDIA GROUF, 2016)
- Ismail, *Menjadi cerdas dan Ceria dengan Permainan Tradisional*, (Yogyakarta: Pilar Media, 2006)
- Murtafi'atun, *Kumpulan Permainan Tradisional Nusantara*, (Yogyakarta: CV Solusi Distribusi, 2018)
- Montolalu, dkk, *Bermain dan Permainan Anak*, (Jakarta: Universitas Terbuka, 2005)
- Mulyani, S., *Metode Analisis dan Perancangan Sistem. 2 penyunt*. (Bandung: Abdi Sistemika, 2016)
- Mulyono, Sukirman Damar, *Permainan tradisional Jawa*, (Yogyakarta: Kepel Press, 2008)
- M. Yudha & Saputra. *Pembelajaran Atletik Di Sekolah Dasar*. (Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga, 2003)
- Ridwan. Iwan & Ikwan. Sulaeman. *Seri Pendidikan Jasmani dan Olahraga Atletik*, (Surakarta: PT. Widya Duta Grafika. 2008)
- Samsudin. *Pemanfaatan Lingkungan dalam Pembelajaran Penjas*. (Universitas Terbuka, 2009)
- Suharsimi Arikunto. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2006)
- Susanto, Heru. *Pertumbuhan dan Perkembangan Anak*. (Jakarta: Intan Media, 1994)
- Syarifuddin, Aip. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. (Jakarta: Grasindo, 1996)
- Tim Puslitjaknov. *Metode Penelitian Pengembangan*. (Jakarta: Pusat Penelitian Kebijakan dan Inovasi Pendidikan, Badan Penelitian dan Pengembangan Departemen Pendidikan Nasional, 2008)
- Wardani. *Riset Sumber Daya Manusia*. (Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009)
- Widya, Mochamad Djumidar. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004)