

PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN TRADISIONAL TINGKAT SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN SUMBER MARGA TELANG

**Oleh : Alfian¹, Muhsana El Cintami Lanos²
(Universitas PGRI Palembang^{1,2})
Email : alvianalvra08@gmail.com**

Abstrak

Kurangnya minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek, Media pembelajaran yang kurang menarik dan Metode yang di gunakan tidak bervariasi sehingga menimbulkan kejenuhan pada siswa. Berdasarkan masalah di atas peneliti berencana mengembangkan model pembelajaran yang menarik, sehingga dapat meningkatkan minat dan antusias siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek, dan menggunakan media pembelajaran dengan efektif. Sehingga melalui model pembelajaran tersebut dapat menunjang dan meningkatkan kualitas perkembangan pada pertumbuhan peserta didik. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan tradisional tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Sumber Marga Telang. Dalam penelitian ini menggunakan metode *research and development (R&D)* dengan model Borg and Gall yaitu . *Research And Information Collecting. Planning. Develop Preliminary Form a Product. Preliminary Field Testing. Main Product Revision. Main Field Testing. Operational Product.* Penelitian ini dibatasi pada tahap ke 7 yaitu pada tahap operasional produk. Teknik analisis data dalam penelitian ini berupa deksriptif presentase untuk mengolah data kualitatif dan kuantitatif. Pada penelitian ini telah melalui validasi ahli, yaitu validasi ahli media diperoleh rata-rata presentase 90%, validasi ahli materi diperoleh rata-rata presentase 72% dan validasi ahli pengajaran diperoleh rata-rata presentase 94%. Dari ketiga ahli sebagai validator diperoleh nilai rata-rata presentase 85%. Setelah melakukan validasi terhadap produk penelitian berupa naskah, kemudian melakukan uji skala kecil yang dilakukan pada 10 peserta didik mendapatkan nilai presentase 90,4% dan pada uji skala besar kepada 40 siswa mendapat nilai rata-rata presentase 88,6% yang berarti pada pengembangan model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan tradisional tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Sumber Marga Telang layak digunakan sebagai bahan pembelajaran pada siswa tingkat Sekolah Dasar.

Kata kunci : Pengembangan, Model Pembelajaran, Lari jarak pendek, permainan tradisional.

DEVELOPMENT OF SHORT DISTANCE LEARNING MODEL THROUGH A TRADITIONAL GAME APPROACH TO ELEMENTARY SCHOOL LEVELS IN SUMBER MARGA DISTRICT, TELANG

Abstract

Lack of student interest in participating in short-distance running lessons, learning media that are less attractive and the methods used do not vary, causing

student boredom. Based on the problems above, the researcher plans to develop an interesting learning model, so that it can increase students' interest and enthusiasm in learning short distance running, and use learning media effectively. So that through this learning model it can support and improve the quality of development in the growth of students. This study aims to develop a short distance running learning model through a traditional game approach at the elementary school level in Sumber Marga Telang District. In this study, the research and development (R&D) method used the Borg and Gall model, namely . Research And Information Collecting. Planning. Develop Preliminary Form a Product. Preliminary Field Testing. Main Product Revision. Main Field Testing. Operational Products. This research is limited to the 7th stage, namely the product operational stage. The data collection instruments in this study were in the form of observations, interviews and questionnaires. The data analysis technique in this research is descriptive percentage to process qualitative and quantitative data. This research has gone through expert validation, namely media expert validation obtained an average percentage of 90%, material expert validation obtained an average percentage of 72% and teaching expert validation obtained an average percentage of 94%. From the three experts as validators, an average percentage value of 85% was obtained. After validating the research product in the form of a manuscript, then conducting a small-scale test carried out on 10 students obtaining an average percentage score of 90.4% and on a large-scale test to 40 students getting an average percentage value of 88.6% which means at the development of a short-distance running learning model through a traditional game approach at the elementary school level in Sumber Marga Telang sub-district is suitable for use as learning material for elementary school students.

Keywords: Development, Learning Model, Short distance running, traditional games.

A. PENDAHULUAN

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai hubungan erat dengan kehidupan sehari-hari kita selalu melakukan gerak atletik terdiri atas jalan, lari, lempar, dan lompat. Atletik disebut juga olahraga paling lampau di dunia dan menjadi induk dari semua cabang olahraga mengandung unsur gerak atletik. Guru pendidikan jasmani harus memahami konsep dasar atletik dan pendekatan pembelajaran melalui pendekatan bermain. Dengan pendekatan bermain peserta didik diberikan keluasaan guna mengapresiasikan kemampuannya kepada tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan (Nopiyanto, 2020).

Teknik awal atletik yakni dasar untuk berolahraga. Atletik merupakan aktivitas yang bisa kamu temukan pada kehidupan sehari-hari. Dari Atletik ini

kita dapat menjadikannya sebuah permainan ataupun olahraga yang bisa dijadikan ajang pertandingan. (Kurniadi & Prapanca, 2010).

Garis besarnya, atletik didefinisikan sebagai olahraga dengan bentuk lari, lompat dan lempar. Berdasarkan definisi tersebut, terdapat cabang lari, dimana didalamnya terdapat nomor. Sebelum dikategorikan sebagai cabang olahraga, lari terlebih dahulu sudah dikenal. Pada dasarnya, gerakan jalan dan lari tidak ada perbedaan. Baik jalan ataupun lari merupakan sebuah gerakan perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkahkan kaki secara bergantian. Jadi bisa dikatakan bahwa lari juga sama dengan jalan karena sama-sama melakukan perpindahan gerak tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dengan melangkahkan kaki. (Yuliawan & Sukendro, 2019). Ada beberapa nomor yang terdapat pada kategori lari, yakni: 1. Lari jarak pendek 100, 200, 400 meter, 2. Lari jarak menengah 800, 1500 meter, 3. Lari jarak jauh 5000, 10.000 meter dan marathon 42.195 km.

Prestasi atletik cabang lari jarak pendek Indonesia tepatnya pada perhelatan Asian Games pada tahun 1962, Atlet Lari pertama peraih medali emas Sarengat Muhammad, menjadi pelari tercepat di Asia Tenggara pada cabang olahraga lari 100 meter. Hebatnya lagi, belum ada atlet yang berhasil mengalahkannya hingga tahun 1987, atau gelar ini bertahan hingga 25 tahun.

Di Sumatera Selatan khususnya lari jarak pendek merupakan olahraga yang di gemari masyarakat baik di kalangan anak-anak, remaja maupun dewasa. khususnya di kalangan pelajar karena lari juga termasuk di pembelajaran pendidikan jasmani materi atletik. Lari menjadi hobi baru untuk masyarakat di tengah pandemi covid, banyak sekali tempat-tempat yang di jadikan untuk olahraga lari jarak pendek salah satunya di Stadion Gelora Jakabaring yang menjadi salah satu pusat olahraga yang berada di kota Palembang.

Pendidikan jasmani dalam pembelajaran atletik materi lari jarak pendek juga di terapkan di sekolah tingkat dasar berdasarkan silabus SD. 3.3 Memahami

variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan atau olahraga yang dimodifikasi dan olahraga tradisional.

Lari jarak pendek sudah di terapkan di tingkat sekolah dasar namun di temukan beberapa kendala antara lain. Minimnya ketertarikan peserta didik pada saat proses pembelajaran materi lari jarak pendek dikarenakan Metode yang di gunakan dalam menyampaikan materi tidak bervariasi, sehingga siswa merasa jenuh saat mengikuti pembelajaran lari jarak pendek. Berdasarkan masalah yang di temukan di lapangan maka peneliti ingin mengembangkan model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan tradisional. Melalui metode ini diharapkan anak-anak lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek dan siswa tidak merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran. karena permainan tradisional ini di samping anak-anak bisa belajar lari jarak pendek dengan pendekatan bermain, mereka juga bisa melestarikan permainan tradisional yang saat ini mulai di lupakan oleh anak-anak. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti berencana mengembangkan model pembelajaran yang menarik, sehingga dapat meningkatkan minat dan antusias siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek, dan menggunakan media pembelajaran dengan efektif. Sehingga melalui model pembelajaran tersebut dapat menunjang dan meningkatkan kualitas perkembangan pada pertumbuhan peserta didik.

Pengertian penelitian dan pengembangan menurut Borg dan Gall (Fachrozi Iwan et al., 2020) merupakan sebuah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Tahapan penelitian dan juga langkah pengembangan ini terdiri dari kajian mengenai penemuan tersebut, melakukan uji coba lapangan sesuai dengan latar di mana produk tersebut akan diterapkan, dan akan dilakukan perbaikan terhadap hasil uji coba lapangan.

B. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian diskriptif kuantitatif. Menurut (Sugiyono, 2015) menyatakan bahwa dalam penelitian dan pengembangan menggunakan jenis penelitian campuran yaitu dengan Eksperimen (kuantitatif) dan pengamatan serta wawancara. Dalam penelitian ini pengumpulam data menggunakan metode diskriptif dan kuantitatif, di mana data-data tersebut diambil dengan cara wawancara, observasi dan kuesioner/angket. Hasil dari pengumpulan data diolah menggunakan metode kuantitatif sehingga hasilnya akurat.

Penelitian kualitatif menurut (Sugiyono, 2015) adalah penelitian yang pengumpulan data menggunakan tes yang objektif dan standar. Pengumpulan data ini menggunakan tes yang berisikan pertanyaan kepada subjek yang diteliti gunanya dijawab. Berdasarkan hasil jawabannya, maka data dapat diolah sehingga menghasilkan data yang valid. Pengumpulan data ini dilakukan pada uji coba baik skala kecil, maupun skala besar.

Kuesioner yang dipakai untuk ahli dan siswa berupa poin aspek yang harus di nilai kelayakannya. Faktor yang di gunakan berupa kualitas model pembelajaran lari jarak pendek berbasis permainan tradisional, dan juga komentar ataupun saran umum jika ada rentang kuesioner ahli dan siswa mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara memberikan tanda “v” pada kolom yang tersedia 1: tidak baik, 2: kurang baik, 3: cukup baik, 4: baik, 5: sangat baik.

C. HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini dilakukan pada 4 sekolahan yaitu :. SD Negeri 7 Sumber Marga Telang yang di pimpin oleh Ibu Ngaisah, S.Pd. Subjek yang digunakan 10 siswa. SD Negeri 11 sumber marga telang yang di pimpin oleh Bapak Dwi Kristianto, S.Pd.SD, M.Si. Subjek yang digunakan 10 siswa. SD Negeri 10 sumber marga telang yang di pimpin oleh Ibu Sulistiyah, S.Pd. SD Negeri 4 Sumber Marga Telang yang di pimpin oleh Bapak Budiarto, S. Pd

Menggunakan 10 subjek untuk uji skala kecil pada siswa V.1 dan untuk skala besar menggunakan 10 siswa di kelas V.2.

a. Uji coba skala kecil

Uji coba skala kecil diterapkan di satu sekolah yaitu di SD Negeri 4 Sumber Marga Telang dengan subjek 10 siswa di kelas V.1. Subjek diambil secara acak. Setelah menentukan subjek, siswa diberikan informasi mengenai naskah yang dikembangkan dan tata cara pengisian angket. Lalu siswa memahami naskah yang dikembangkan dan mengisi angket yang sudah diberikan. Berikut hasil dari nilai angket yang didapat pada siswa kelas V.1 dengan jumlah 10 siswa.

Tabel 4.9 nilai angket uji skala kecil

jumlah siswa	skor yang diperoleh	skor maksimal
10	1582	1750
nilai rata-rata	4.5	
Validitas	90.4%	

Dari tabel di atas diperoleh nilai angket siswa dalam uji skala kecil dengan total 1582. Data yang sudah diperoleh direkapitulasi menggunakan rumus yang berpedoman pada buku (Sugiyono, 2019)

$$\text{Nilai Kelayakan (NK)} = \frac{\text{nilai skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100\%$$

Jumlah nilai skor maksimal = jumlah pertanyaan x skor maksimal butir soal

$$\text{Nilai Kelayakan (NK)} = \frac{1582}{1750} \times 100\% = 90.4\%$$

Berdasarkan hasil yang diperoleh yaitu 90.4%, dapat disimpulkan bahwa dalam uji skala kecil terhadap produk penelitian berupa naskah dinyatakan layak tanpa revisi karena tidak ada komentar atau saran dari siswa dan dapat dilanjutkan pada tahap selanjutnya.

b. Uji Skala Besar

Uji skala besar pada penelitian ini dilaksanakan pada 4 sekolah yaitu di SD Negeri 7 Sumber Marga Telang dengan subjek 10 siswa. SD Negeri 11 Sumber Marga Telang dengan subjek 10 siswa. SD Negeri 10 Sumber Marga Telang dengan subjek 10 siswa. SD Negeri 4 Sumber Marga Telang Menggunakan 10 subjek untuk uji skala kecil pada siswa V.1 dan untuk skala besar menggunakan 10 siswa di kelas V.2. Pengambilan subjek dilakukan secara acak. Sebelum siswa melakukan pengisian angket, peneliti menjelaskan terlebih dahulu mengenai naskah yang sudah dibuat dan menjelaskan mekanisme pengisian angket. Setelah itu siswa melakukan pengisian angket mengenai naskah yang berjudul model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan tradisional tingkat Sekolah Dasar di Kecamatan Sumber Marga Telang. Dari penilaian angket terhadap naskah yang sudah dibuat, direkapitulasi penilaian tersebut sebagai berikut: Tabel 4.10 Nilai Angket Uji Skala Besar

Jumlah Siswa	Skor Yang Diperoleh	Skor Maksimal
40	6203	7000
Nilai Rata-Rata	4.4	
Validitas	88.6%	

Berdasarkan tabel di atas didapat jumlah skor nilai 6203 dengan skor maksimal 7000.

Berdasarkan perolehan nilai kelayakan yang didapat dari 40 responden mendapat nilai keseluruhan 88.6%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kategori tersebut termasuk sangat kuat. Maka dari itu, produk yang dikembangkan bisa diterapkan pada proses pembelajaran.

D. Kesimpulan

Dapat ditarik kesimpulannya, penelitian pengembangan ini merupakan hasil analisis presentase yang diterapkan bahwa perolehan presentase pada interval 81% - 100% diklasifikasikan sangat kuat. Pada penelitian pengembangan ini dihasilkan 10 model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan

permainan tradisional. Setelah 10 model pembelajaran dibuat lalu dilakukan tahap validasi, pada tahap validasi produk dengan validator ahli di bidangnya masing-masing didapat hasil 85%. Setelah produk dinyatakan layak, maka dilakukan uji produk pada siswa, di mana pada uji skala kecil kepada 10 siswa didapat hasil 90,4% dan pada uji skala besar pada 40 siswa didapat hasil 88,6% yang berarti pada pengembangan model pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan permainan tradisional tingkat sekolah dasar di kecamatan sumber marga telang layak digunakan sebagai bahan pembelajaran pada siswa tingkat Sekolah Dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Iwan, G. H. (2020). *Penelitian dan pengembangan*. malang
- Hanafi. (2017). Konsep Penelitian R&D Dalam Bidang Pendidikan. *Jurnal Kajian Keislaman*, 4(2), 129–150.
- Kurniadi, D., & Prapanca, S. (2010). *Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah Kelas IV*.
- Muhubiddin, F. (2015). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Video Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 24–29.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. ALFABATE.
- Yahya Eko Nopiyanto, Septian Raibowo, A. (2020). *Pembelajaran Atletik*. Elmarkazi.
- Yuliawan, E., & Sukendro. (2019). dasar dasar atletik. In *Dasar-dasar Atletik*. Salim Media Indonesia.