



**UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN LARI JARAK  
PENDEK MELALUI METODE BERMAIN BENTENG  
BEREKOR SISWA KELAS IV SDN TEMBOK  
LUWUNG 02 TAHUN 2016**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**UNNES**  
**AMAL PURNOMO SALIM**  
**NIM. 6102914057**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2016**

## ABSTRAK

Amal Purnomo Salim. 2016. Upaya Meningkatkan Kecepatan lari jarak Pendek Melalui Metode Bermain Benteng Berekor Siswa Kelas IV SDN Tembok Luwung 02 Tahun 2016. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing I Dr. Heny Setyawati, M.Si, Dosen Pembimbing II Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

Kata Kunci : Meningkatkan kecepatan lari jarak pendek

Lari merupakan komponen yang dibutuhkan dalam pertumbuhan fisik serta faktor pendukung dalam aktifitas bermain. Lari jarak pendek adalah gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan jarak tertentu dengan kecepatan maksimum, jadi kebutuhan utama lari jarak pendek adalah kecepatan, karena kecepatan adalah faktor penentu didalam lari jarak pendek. Teknik dasar lari meliputi teknik start, teknik lari, teknik melewati finish. Dalam pembelajaran lari jarak pendek siswa kelas IV terdapat permasalahan yang dihadapi yaitu hasil belajar siswa yang masih dibawah KKM, terjadi karena siswa belum menguasai teknik dasar lari dengan benar, karena guru hanya melihat dari hasil yang dicapai oleh siswa tidak melihat dari proses yang dilakukan, sehingga menjadikan siswa kurang bersemangat, bosan didalam mengikuti pembelajaran tersebut. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa didalam pembelajaran lari jarak pendek melalui metode bermain benteng berekor.

Penelitian menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK), dilaksanakan di SDN Tembok Luwung 02 Kec. Adiwerna Kab. Tegal melibatkan siswa kelas IV dengan jumlah 29 siswa, terdiri atas 13 anak laki-laki dan 16 anak perempuan. Terdiri dari dua siklus dimana setiap siklus terdapat 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek, adalah sebagai berikut : kondisi awal nilai rata-rata aspek afektif 67, pada siklus I nilai rata-rata 69, meningkat pada siklus II yaitu 77, aspek kognitif kondisi awal nilai rata-rata 74, pada siklus I yaitu 75, meningkat pada siklus II dengan nilai rata-rata 83, lalu aspek psikomotorik pada kondisi awal nilai rata-rata 66, pada siklus I yaitu 68, dan meningkat pada siklus II dengan rata-rata nilai 75, dengan prosentase ketuntasan hasil belajar siswa pada kondisi awal 15 siswa (52%) tuntas, siklus I adalah 16 siswa (55%) telah tuntas, meningkat menjadi 24 siswa (83%) tuntas pada siklus II.

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek melalui metode bermain benteng berekor dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek dengan diawali teknik yang benar serta meningkatkan semangat dan keaktifan siswa kelas IV dan dalam proses pembelajaran berlangsung menjadi menyenangkan sehingga meningkatkan teknik dan hasil belajar siswa. Guru harus lebih kreatif dan berinovasi dalam penyampaian materi dan memilih metode yang tepat supaya proses pembelajaran berjalann efektif dan menyenangkan.

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AMAL PURNOMO SALIM

NIM : 6102914057

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Metode Bermain Benteng Berekor Siswa Kelas IV SDN Tembok Luwung 02 Tahun 2016".

Menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan hasil jiplakan dari karya tulis orang lain. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah.



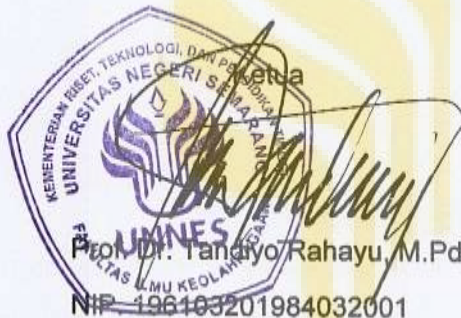
Amal Purnomo Salim

NIM. 6102914057

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama AMAL PURNOMO SALIM NIM 6102914057 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Judul "Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Metode Bermain Benteng Berekor Siswa Kelas IV SDN Tembok Luwung 02 Tahun 2016" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Sabtu tanggal 28 bulan Mei Tahun 2016.

### Panitia Ujian



Ketua  
Dr. Tangayo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

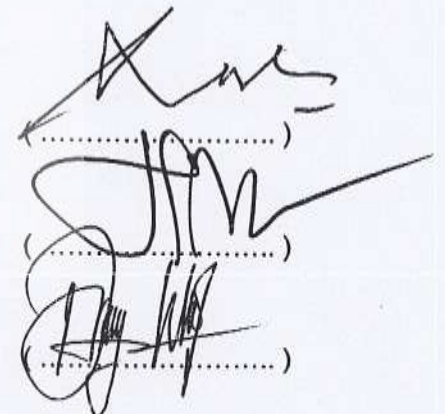
### Sekretaris



PANITIA UJIAN SKRIPSI  
JURUSAN PJKR - FIK  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Andry Akhiruyanto, S.Pd, M.Pd  
NIP. 198101292003121001

### Dewan Penguji

- 
1. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes (Ketua)  
NIP. 196410231990021001
  2. Dr. Heny Setyawati, M.Si (Anggota)  
NIP. 196706101992032001
  3. Donny Wira Yudha Kusuma, Ph.D (Anggota)  
NIP. 198402292009121004



(.....)

(.....)

(.....)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- ★ Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu dan orang-orang yang di beri ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Mujadilah, 58:11)
- ★ Barang siapa bertawakal pada Allah, maka Allah akan memberikan kecukupan padanya dan sesungguhnya Allah lah yang akan melaksanakan urusan (yang dikehendaki)-Nya. (QS. Ath-Thalaq, 65:3)
- ★ Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya, mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Ankabut, 29:45)

### PERSEMBAHAN

1. Kedua orangtua yang sangat saya cintai, Bapak Tjahjono dan Ibu Siti Manilowati, yang senantiasa selalu mendo'akan, mendukung, dan mengasihi, terima kasih.
2. Istri saya tercinta Novi Indrawati dan anak saya Aula Yusuf TJ, yang selalu menemani dalam keadaan susah maupun senang, dan sebagai penyemangat.

3. Serta seluruh keluarga besar yang tidak dapat disebutkan satu persatu dan keluarga besar di SD Negeri Tembok Luwung 02 Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal
4. Teman satu perjuangan, mahasiswa PJKR-PKG FIK UNNES angkatan tahun 2014.



## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran ALLAH SWT yang selalu melimpakan segala Rahmat, Ridhlo, serta Karunia-Nya kepada kita semua. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga serta para sahabatnya. Ucapan syukur ini tidak lepas dari peneliti karena telah menyelesaikan skripsi yang berjudul Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Metode Bermain Benteng Berekor Siswa Kelas IV SDN Tembok Luwung 02 Tahun 2016. Dengan demikian juga peneliti dapat menyelesaikan studi program Sarjana di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang (UNNES).

Peneliti menyadari tersusunya skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak.maka dari itu penulis mengucapkan banyak-banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan untuk menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengadakan serta menyelesaikan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Univeristas Negeri Semarang yang telah memberikan Ijin penelitian, membimbing serta memberi kesempatan menyelesaikan penelitian.

4. Ibu Dr. Heny Setyawati, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I, yang selalu memberikan masukan, motivasi dan pengarahan di dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing II, yang telah sabar memberikan masukan, serta pengarahannya, dan juga sebagai motivator dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah dan dewan guru beserta staf karyawan Sekolah Dasar Negeri Tembok Luwung 02 Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal yang telah member ijin untuk melakukan penelitian, serta senantiasa mendoakan dan mendukung dalam penyusunan skripsi ini.
7. Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Tembok Luwung 02 Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal yang telah bersedia menjadi sample dalam penelitian ini.
8. Teman mahasiswa PJKR-PKG FIK UNNES angkatan tahun 2014 atas kerjasama serta dukunganya didalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Kepada keluarga besar Bapak dan Ibu atas do'a dan dukungannya.
10. Kepada semua pihak yang telah membantu hingga terselesainya skripsi ini dan peneliti berharap agar skripsi ini dapat berguna dan memberi manfaat bagi kita semua.

Semarang, Mei 2016

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
PERNYATAAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR/GRAFIK/PETA .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Perumusan Masalah atau Fokus Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Kegunaan/Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Pengertian Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	7
2.2 Tujuan Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan .....	8
2.3 Pengertian Pembelajaran .....	10
2.4 Komponen Pembelajaran .....	10
2.5 Karakteristik Peserta Didik .....	14
2.6 Lari Jarak Pendek .....	16
2.7 Permainan Benteng Berekor .....	19
2.7.1 Peraturan Permainan Benteng Berekor .....	22

2.8 Kerangka Berfikir .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Subyek Penelitian .....	28
3.2 Objek Penelitian .....	28
3.3 Waktu Penelitian .....	28
3.4 Lokasi Penelitian .....	28
3.5 Perencanaan Tindakan Persiklus .....	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.7 Instrumen Pengumpulan Data .....	35
3.8 Analisis Data .....	41
3.9 Indikator Capaian Penelitian .....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian Siklus I .....	45
4.1.1 Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dengan Hasil Belajar Sebelumnya ...	51
4.2 Hasil Penelitian Siklus II .....	52
4.2.1 Perbandingan Hasil Belajar Siklus II, I, dan Hasil Belajar Sebelumnya ....	58
4.3 Analisis Data Angket Siswa .....	60
4.4 Pembahasan .....	61
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	63
5.2 Saran .....	64
DAFTAR PUSTAKA .....	65
LAMPIRAN .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 1.1 Lembar penilaian lari jarak pendek (pembelajaran sebelumnya) ..	2
2. Tabel 3.1 Indikator penilaian aspek kognitif .....	36
3. Tabel 3.2 Indikator penilaian aspek afektif .....	36
4. Tabel 3.3 Indikator penilaian aspek psikomotor .....	37
5. Tabel 3.4 Pengamatan guru .....	38
6. Tabel 3.5 Pengamatan siswa .....	39
7. Tabel 3.6 Penilaian tes lari .....	40
8. Tabel 3.7 Pedoman penilaian tes lari anak usia 10-12 tahun .....	41
9. Tabel 3.8 Kriteria ketuntasan belajar .....	42
10. Tabel 4.1 Hasil pengamatan guru siklus I .....	46
11. Tabel 4.2 Hasil pengamatan siswa kelas IV siklus I .....	47
12. Tabel 4.3 Hasil belajar aspek afektif siklus I .....	50
13. Tabel 4.4 Hasil belajar aspek kognitif siklus I .....	50
14. Tabel 4.5 Hasil belajar aspek psikomotor siklus I .....	50
15. Tabel 4.6 Perbandingan hasil belajar sebelum dan siklus I .....	51
16. Tabel 4.7 Hasil pengamatan guru siklus II .....	54
17. Tabel 4.8 Hasil pengamatan siswa kelas IV siklus II .....	55
18. Tabel 4.9 Hasil belajar aspek afektif siklus II .....	57
19. Tabel 4.10 Hasil belajar aspek kognitif siklus II .....	58

20. Tabel 4.11 Hasil belajar aspek psikomotor siklus II .....	58
21. Tabel 4.12 Perbandingan hasil belajar sebelumnya, siklus I dan siklus II ..	59
22. Tabel 4.13 Analisis data angket siswa .....	60



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 2.1 Bendera Kecil .....	20
2. Gambar 2.2 Tiang Bendera .....	21
3. Gambar 2.3 Tali dan Kertas Krep Berwarna .....	21
4. Gambar 2.4 Peluit .....	22
5. Gambar 2.5 Lem Kertas .....	22
6. Gambar 2.6 Stopwatch .....	22
7. Gambar 2.7 Alur Pemain .....	24
8. Gambar 2.8 Lapangan Permainan .....	26
9. Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas .....	29
10. Gambar 4.1 Ketuntasan Belajar Siklus I .....	49
11. Gambar 4.2 Perbandingan Hasil Belajar Sebelum dan Siklus I .....	51
12. Gambar 4.3 Ketuntasan Belajar Siklus II .....	56
13. Gambar 4.4 Perbandingan Hasil Belajar Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II .....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lampiran 1 SK Penetapan Dosen Pembimbing .....	67
2. Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian .....	68
3. Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian .....	69
4. Lampiran 4 Silabus Pembelajaran .....	70
5. Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I .....	72
6. Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II .....	79
7. Lampiran 7 Jadwal dan Daftar Petugas Penelitian .....	86
8. Lampiran 8 Daftar Nama Siswa Kelas IV .....	87
9. Lampiran 9 Instrumen Tes Kognitif (pengetahuan) Siklus I .....	88
10. Lampiran 10 Lembar Penilaian Afektif Siswa Siklus I .....	90
11. Lampiran 11 Lembar Penilaian Kognitif Siswa Siklus I .....	91
12. Lampiran 12 Lembar Penilaian Psikomotorik Siswa Siklus I .....	92
13. Lampiran 13 Hasil Ketuntasan Belajar Siklus I .....	93
14. Lampiran 14 Instrumen Tes Kognitif (pengetahuan) Siklus II .....	94
15. Lampiran 15 Lembar Penilaian Afektif Siswa Siklus II .....	96
16. Lampiran 16 Lembar Penilaian Kognitif Siswa Siklus II .....	97
17. Lampiran 17 Lembar Penilaian Psikomotorik Siswa Siklus II .....	98
18. Lampiran 18 Hasil Ketuntasan Belajar Siklus II .....	99
19. Lampiran 19 Lembar Angket Siswa .....	100

20. Lampiran 20 Hasil Tes Lari .....	101
21. Lampiran 21 Dokumentasi .....	102



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Didalam UU No. 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat, sehingga akan terbentuk manusia yang lebih unggul dan bertanggung jawab.

SK Mendikbud nomor 413/U/1987 menyebutkan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang integral dari pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, intelektual, dan emosional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Permendiknas No. 23 Tahun 2006). Dimana salah satu tujuannya adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani serta mengembangkan kemampuan dasar manusia, yang salah satu bentuk aktifitasnya adalah lari. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan didalam



dunia pendidikan yang diajarkan disekolah baik jenjang SD, SMP maupun SMA merupakan bagian penting dari proses pendidikan, karena dapat memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Peneliti menggunakan kurikulum KTSP di dalam proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Didalam pembelajaran pendidikan jasmani ada beberapa materi yang diajarkan, salah satunya adalah atletik. Atletik terdiri dari beberapa cabang yaitu lari, lempar, lompat, dan tolak, cabang lompat meliputi lompat tinggi dan lompat jauh. Lari merupakan salah satu komponen yang dibutuhkan dalam pertumbuhan fisik serta faktor pendukung didalam aktifitas bermain.

Lari cepat dapat diartikan lari menempuh jarak tertentu pada bidang datar yang harus dilakukan dengan kecepatan maksimum (Khomsin, 2005: 31), dapat disimpulkan kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan, karena Kecepatan faktor penentu dalam lari jarak pendek. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Harsono, 2001: 36), atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Nomor-nomor pada lari jarak pendek yaitu : 100 m, 200 m, dan 400 m. Teknik dasar lari meliputi: teknik start, gerakan/tehnik lari, dan teknik memasuki garis finish.

Tabel 1.1 Lembar penilaian lari jarak pendek (sebelumnya/kondisi awal)

No	Nama	Aspek Penilaian			Rata-rata	Ket.
		Afektif	Kognitif	Psiko		
1	ACHMAD SHAFI B.	55	70	65	63	TT
2	ADITYA FIRGI A.	55	80	60	65	TT
3	AIDA AYU S.	80	75	70	75	T
4	AKHMAD FIKRI	60	60	60	60	TT

5	ANIL MUNAYA	80	80	70	77	T
6	ASTRIANA DWI C.	55	70	55	60	TT
7	AULIA PUTRI V.	75	80	70	75	T
8	BIMA BAGUS S.	75	80	75	77	T
9	BINTANG SATRIA P. N.	80	80	70	77	T
10	DAFA RESTU F.	60	70	60	63	TT
11	FARHAN RIFQI H.	75	85	80	80	T
12	FITRA NAFTALIA R.	75	75	75	75	T
13	HILMI APRI Z.	60	70	60	63	TT
14	M. AGUNG M.	80	80	80	80	T
15	MOH. ABID A.	55	60	55	57	TT
16	MOHAMMAD AJI S.	70	85	70	75	T
17	MUH. FATIKHUL M.	60	60	60	60	TT
18	MUHAMMAD K.	70	85	75	77	T
19	NADZUA H. M.	65	75	55	65	TT
20	NAFASYA A. P.	60	80	85	75	T
21	NINA NURRESTI	85	70	70	75	T
22	NUR QOMARIYA	75	70	80	75	T
23	NURUL A.	65	75	55	65	TT
24	RAHMA ENI F.	65	70	60	65	TT
25	RIMARSYA	65	70	60	65	TT
26	SEKAR AYUDYA U.	70	85	70	75	T
27	SILVINA CAHYA M.A	60	75	55	63	TT
28	SITI SOLEKHA	75	75	75	75	T
29	ZASKIA N.	65	75	55	65	TT
	Rata-rata	68	75	67	70	

Dari data diatas pada pembelajaran atletik yang dilakukan oleh siswa SD Negeri Tembok Luwung 02 Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal yaitu cabang olahraga lari nomor lari jarak pendek terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi, hasil belajar siswa (table diatas) materi lari jarak pendek dapat dilihat masih banyaknya nilai siswa yang masih dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75, data hasil belajar siswa menunjukkan dari siswa kelas IV yang

berjumlah 29 siswa yang terdiri atas 13 anak laki-laki dan 16 anak perempuan, terdapat 14 siswa atau sekitar 48% masih mendapat nilai dibawah KKM (tidak tuntas) dan sisanya 15 siswa atau sekitar 52% sudah tuntas. Hal ini terjadi karena peserta didik belum menguasai teknik dasar lari dengan benar, karena guru masih memberikan materi lari jarak pendek dengan hanya melihat dari hasil yang dicapai tidak memperhatikan proses yang dilakukan, sehingga yang seharusnya siswa sudah terbiasa melakukannya justru menjadikan kurang bersemangat cenderung bosan. Hal ini terjadi karena guru mengalami kesulitan didalam menentukan metode yang tepat, dimana untuk meningkatkan kompetensi siswa dalam gerak dasar atletik nomor lari jarak pendek dibutuhkan metode pembelajaran yang menarik dan tidak membosankan sesuai dengan karakter siswa anak SD yaitu anak-anak masih senang bermain maka akan mendapat respon baik oleh siswa.

Dari permasalahan diatas peneliti berupa untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek (sprint), maka penting sekali adanya pengembangan metode pembelajaran yang menarik bagi siswa untuk menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran sehingga membangkitkan suasana belajar mengajar siswa menjadi menyenangkan.

Benteng adalah salah satu permainan tradisional yang sering dimainkan oleh anak-anak di pedesaan, untuk merebut dan mempertahankan benteng agar bisa memenangkan permainan. permainan ini memerlukan kecepatan lari, kelincahan dalam bergerak, dan strategi yang handal. Meskipun permainan tradisional, permainan ini juga mempunyai beberapa peraturan. Tujuan pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan permainan benteng

berekor adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Peneliti mencoba membuat suatu model pembelajaran yang menarik bagi siswa dengan model pembelajaran pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukan unsur permainan kedalam materi lari jarak pendek (sprint) dengan tujuan agar siswa aktif, merasa senang, bersemangat didalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari jarak pendek (sprint) dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

Maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek Melalui Metode Bermain Benteng Berekor Siswa Kelas IV SD Negeri Tembok Luwung 02 Tahun Pelajaran 2015-2016”

## **1.2 Perumusan Masalah/Fokus Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

“Apakah pembelajaran dengan menggunakan metode bermain benteng berekor dapat meningkatkan aspek afektif, aspek kognitif dan aspek psikomotorik lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri Tembok Luwung 02 Tahun Pelajaran 2015-2016?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar aspek afektif, aspek kognitif, dan aspek psikomotorik siswa kelas IV SD Negeri Tembok Luwung 02 Tahun Pelajaran 2015-2016 melalui pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan metode bermain benteng berekor.

#### 1.4 **Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk :

##### **a. Bagi Siswa**

Diharapkan siswa yang menjadi objek penelitian dapat meningkatkan motivasi, minat, pemahaman, keterampilan, dan hasil belajar lari jarak pendek.

##### **b. Bagi Guru**

- a) Membantu guru dalam meningkatkan keterampilan dan kreatifitas dalam mengajar.
- b) Guru mengetahui cara menentukan metode pembelajaran yang tepat sesuai dengan kondisi peserta didik sehingga pembelajaran menjadi menyenangkan.

##### **c. Bagi Sekolah**

Untuk memberikan sumbang saran dan mengetahui masalah pembelajaran yang ada disekolah, sehingga dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan model atau strategi belajar mengajar yang tepat dalam pembelajaran yang efektif sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengertian Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup manusia yang sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Didalam lingkup lingkungan belajar diatur secara saksama guna meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa. (Samsudin,2008:2)

Menpora 053A/MENPORA/1994 mengungkapkan bahwa Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan fisik, kecerdasan dan pembentukan watak.

Menurut pangrazi (2004: 4) mengatakan bahwa Penjasorkes adalah bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan yang memberikan sumbangan pertumbuhan dan perkembangan total pada setiap anak, terutama melalui latihan gerak.

Dalam KTSP tahun 2006 (Depdiknas, 2006: 204) diuraikan tentang Penjas sebagai berikut : Penjasorkes merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesegaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan

lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa proses pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan melalui pengalaman belajar kepada peserta didik berupa aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan motorik, keterampilan berfikir (kecerdasan), emosional, dan perilaku (moral).

## **2.2 Tujuan Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan**

Didalam Undang- undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam Bab II pasal 3 bahwa tujuan pendidikan nasional bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Dalam kurikulum Penjasorkes di sekolah dasar dijelaskan bahwa tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah membantu siswa untuk mempunyai tujuan seperti yang tertera dalam KTSP tahun 2006 (Depdiknas, 2006: 205), sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang dipilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.

3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap yang positif.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap, dan mebiasakan hidup sehat (Subagiyo, 2008: 107).

Berdasarkan pada beberapa pernyataan diatas tentang tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, maka dapat disimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di Sekolah dapat digolongkan ke dalam beberapa aspek yaitu aspek psikomotorik, aspek kognitif, dan aspek afektif.

### **2.3 Pengertian Pembelajaran**



Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara pendidik dan peserta didik untuk membuat peserta didik belajar atau suatu kegiatan untuk membelajarkan peserta didik (Warsita, 2008:85).

Sedangkan menurut Sudjana (2004:28) pembelajaran dapat diartikan sebagai upaya sistematis dengan sengaja untuk menciptakan terjadinya kegiatan interaksi edukatif antara pendidik sebagai sumber belajar dengan peserta didik sebagai warga belajar yang terciptanya kegiatan membelajarkan.

Dalam undang-undang No.20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional pasal 1 ayat 20 pembelajaran dijelaskan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar.

Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan suatu proses interaksi edukatif yang direncanakan dan dilakukan yang terjadi antara pendidik dan peserta didik didalam lingkungan belajar untuk mencapai perubahan sikap atau kemampuan diri pada peserta didik kearah kedewasaanya.

## **2.4 Komponen Pembelajaran**

Proses pembelajaran terdiri dari beberapa komponen yang satu sama lain saling berinteraksi dimana pada setiap bagian-bagiannya akan menentukan berhasil atau tidaknya proses pendidikan. Jadi dapat disimpulkan bahwa komponen pembelajaran mempunyai peranan penting didalam proses pembelajaran karena akan mempengaruhi kualitas sebuah pembelajaran.

### **a. Tujuan**

Tujuan pembelajaran merupakan salah satu komponen pertama yang harus ditetapkan karena memiliki peran penting dalam sebuah pembelajaran, yang pada dasarnya dapat diartikan menjadi sebuah harapan, yaitu apa yang diharapkan dari siswa dari hasil belajar semuanya tergantung pada tujuan yang ingin dicapai.

Tujuan pembelajaran telah mengalami pergeseran cara pandang seperti yang dikemukakan W. James Popham dan Eva L. Baker (2005) dimana dulu guru harus menuliskan tujuan pembelajaran dalam bentuk bahan dengan menguraikan topik-topik atau konsep-konsep yang akan dibahas selama berlangsung kegiatan pembelajaran, sehingga dapat disimpulkan guru lebih mengutamakan pentingnya penguasaan bahan bagi siswa dan pada umumnya yang dikembangkan melalui pendekatan pembelajaran yang berpusat pada guru (*teacher-centered*). Sedangkan pergeseran cara pandang yang terjadi masa ini adalah yang semula lebih memusatkan pada penguasaan bahan, bergeser menjadi penguasaan kemampuan siswa atau biasa dikenal dengan sebutan penguasaan kompetensi, oleh W. James Popham dan Eva L. Baker (2005) menegaskan bahwa seorang guru profesional harus merumuskan tujuan pembelajarannya dalam bentuk perilaku siswa yang dapat diukur yaitu menunjukkan apa yang dapat dilakukan oleh siswa tersebut sesudah mengikuti pelajaran.

b. Materi/bahan Pembelajaran

Materi pembelajaran pada dasarnya merupakan isi dari kurikulum yakni berupa mata pelajaran atau bidang studi dengan rincianya digunakan untuk membantu guru dalam melaksanakan proses pembelajaran. Menurut Panen (2001) mengungkapkan bahwa bahan ajar merupakan bahan-bahan

atau materi pelajaran yang disusun secara sistematis, yang digunakan guru dan peserta didik dalam proses pembelajaran (Andi,2011:16).

Bahan pembelajaran merupakan komponen penting yang harus dipersiapkan guru sebelum melaksanakan kegiatan belajar mengajar. Kelengkapan bahan pembelajaran akan membantu guru dan siswa dalam kegiatan ini. Kelengkapan didalam penyusunan yang secara sistematis dapat menciptakan proses belajar dan pembelajaran yang efektif dan efisien.

#### c. Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran adalah sebuah cara yang digunakan oleh pengajar/pendidik dalam menyampaikan atau menyajikan atau mengimplementasikan pesan/isi pelajaran kepada peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran. Keberhasilan pencapaian tujuan pembelajaran sangat ditentukan oleh komponen ini. Oleh karena itu pengajar/pendidik perlu memahami dengan baik peran dan fungsi metode dan strategi dalam pelaksanaan proses pembelajaran, tidak hanya terpaku dengan menggunakan satu metode, tetapi pengajar/pendidik sebaiknya menggunakan metode yang bervariasi agar jalannya pembelajaran tidak membosankan, tetapi menarik perhatian peserta didik.

Menurut Nana Sudjana (2005: 76) metode pembelajaran adalah cara yang dipergunakan guru dalam mengadakan hubungan dengan siswa pada saat berlangsungnya pengajaran. Menurut M. Sobri Sutikno (2009: 88) menyatakan, "Metode pembelajaran adalah cara-cara menyajikan materi pelajaran yang dilakukan oleh pendidik agar terjadi proses pembelajaran pada diri siswa dalam upaya untuk mencapai tujuan. Dapat disimpulkan bahwa ketepatan penggunaan metode pembelajaran merupakan suatu cara

atau strategi yang dilakukan oleh seorang guru agar terjadi proses belajar pada diri siswa untuk mencapai tujuan belajar.

d. Media Pembelajaran

Media pembelajaran dapat diartikan sebagai sebuah sarana komunikasi untuk menyampaikan isi/materi pembelajaran. Menurut Mudhoffir dalam Munadi (2008) Media pembelajaran sebagai sumber belajar merupakan suatu komponen system pembelajaran yang meliputi pesan, orang, bahan, alat, teknik, dan lingkungan, yang dapat mempengaruhi hasil belajar peserta didik.

Heinich dan Molenda (2009) terdapat enam jenis dasar dari media pembelajaran, yaitu:

- 1) Teks. Merupakan elemen dasar dalam menyampaikan suatu informasi yang mempunyai berbagai jenis dan bentuk tulisan yang berupaya memberi daya tarik dalam penyampaian informasi.
- 2) Media audio. Membantu menyampaikan maklumat dengan lebih berkesan dan membantu meningkatkan daya tarikan terhadap sesuatu persembahan. Jenis audio termasuk suara latar, musik, atau rekaman suara, dan lainnya.
- 3) Media visual. Media yang dapat memberikan rangsangan-rangsangan visual seperti gambar/photo, sketsa, diagram, bagan, grafik, kartun, poster, papan buletin, dan lainnya.
- 4) Media proyeksi gerak. Termasuk di dalamnya film gerak, film gelang, program TV, video kaset (CD, VCD, atau DVD).
- 5) Benda-benda tiruan/miniatur. Termasuk di dalamnya benda-benda tiga dimensi yang dapat disentuh dan diraba oleh siswa. Media ini dibuat

untuk mengatasi keterbatasan baik obyek maupun situasi sehingga proses pembelajaran tetap berjalan dengan baik.

- 6) Manusia. Termasuk di dalamnya guru, siswa, atau pakar/ahli di bidang/materi tertentu.

Menurut Hamalik (2008:49), Fungsi media pembelajaran yaitu:

- a) Untuk mewujudkan situasi pembelajaran yang efektif
- b) Penggunaan media merupakan bagian internal dalam system pembelajaran.
- c) Media pembelajaran penting dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran.
- d) Penggunaan media dalam pembelajaran adalah untuk mempercepat proses pembelajaran dan membantu siswa dalam upaya memahami materi yang disajikan oleh Guru dalam kelas.
- e) Penggunaan media dalam pembelajaran dimaksudkan untuk mempertinggi mutu pendidikan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sumber belajar dalam bentuk apapun yang dapat menyalurkan atau mengirim suatu : pesan, perasaan, fikiran sehingga dapat terbentuk suatu pembelajaran melalui proses belajar terhadap peserta didik.

## **2.5 Karakteristik Peserta Didik**

Siswa sekolah dasar merupakan kelompok anak yang berusia 7-12 Tahun. Siswa SD merupakan anak dengan katagori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik. Secara fisik anak laki-laki cenderung lebih baik daripada anak perempuan. Antara keduanya secara

fisik belum begitu tampak perbedaan otot-otot tubuh yang menonjol. Karakteristik siswa SD usia tersebut kebanyakan dari mereka cenderung masih suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, 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. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Menurut Sumantri Nursidik Kurniawan (2005), adapun karakteristik anak usia sekolah dasar yaitu: (a) senang bermain; (b) senang bergerak; (c) senang bekerja dalam kelompok; dan (d) senang merasakan atau melakukan sesuatu secara langsung.

- a) Senang bermain. Siswa-siswa sekolah dasar terutama yang masih berada di kelas-kelas rendah pada umumnya cenderung untuk ingin bermain dan masih suka bermain. Oleh karena itu, guru sekolah dasar dituntut untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bermuatan permainan.
- b) Senang bergerak. Siswa sekolah dasar masuk kategori masa pertumbuhan fisik dan mental menjadikan siswa tidak mau diam, bergerak kesana-kemari seolah-olah tidak merasakan rasa capek atau letih. Dapat duduk dengan tenang paling lama hanya sekitar 30 menit. Oleh karena itu, guru hendaknya

merancang model pembelajaran yang memungkinkan siswa berpindah atau bergerak.

- c) Senang bekerja dalam kelompok. Manusia dikatakan sebagai makhluk sosial, termasuk anak-anak yang secara tidak langsung memiliki sifat sosial tersebut, terutama pada teman sebayanya. Guru dapat meminta siswa untuk membentuk kelompok kecil dengan anggota 3-4 anak yang mereka bentuk sendiri, biasanya siswa akan belajar memenuhi aturan-aturan tertentu, belajar setia kawan, belajar bersaing dengan orang lain secara sehat (sportif), mempelajari olah raga, belajar keadilan dan demokrasi.
- d) Senang merasakan atau melakukan atau memperagakan sesuatu secara langsung. Anak akan belajar menghubungkan konsep-konsep baru dengan konsep-konsep lama. Dalam pemahaman anak SD semua materi atau pengetahuan yang diperoleh harus dibuktikan dan dilaksanakan sendiri agar mereka bisa paham dengan konsep awal yang diberikan.

Dari beberapa yang dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa guru hendaknya mengembangkan pembelajaran yang mengandung unsur permainan, memungkinkan siswa berpindah atau bergerak dan bekerja atau belajar dalam kelompok, serta memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pembelajaran.

## **2.6 Lari Jarak Pendek**

Lari jarak pendek (sprint) adalah salah satu kategori nomor lari dimana pelari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh (Rumini, 2004: 19). Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) yaitu semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Teknik dasar

lari jarak pendek diantaranya: 1) Start (starting action) 2) Lari sprint (sprinting action) 3) Finish (finishing action).

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan lari jarak pendek (sprint) adalah lari sepanjang jarak yang ditempuh dengan kecepatan penuh dengan kunci pertama yang harus dikuasai oleh pelari adalah *start*. Kesalahan atau ketidaktepatan dalam melakukan start sangat merugikan pelari karena akan menghambat percepatan atau pola lari sipelari tersebut.

Pada umumnya kita mengenal 3 cara melakukan start diantaranya: (1). Start berdiri (standing start), (2). Start melayang (flying start), (3). Start jongkok (crouching start).

a. Awalan (start)

Start yang digunakan didalam lari jarak pendek adalah start jongkok. Cara melakukan start jongkok adalah sebagai berikut : (1) Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok start, lutut kaki belakang berada pada sejajar dengan ujung kaki depan. (2) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari jari tangan diletakkan dibelakang garis start. (3) Berat badan bertumpu dikedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba-aba.

Untuk mencapai sikap start yang baik perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut :

1. Pada aba-aba "Bersedia"

Sikap jongkok, kaki tolak adalah kaki terkuat (a), Letakan kedua tangan di tanah lurus, tangan sedikit lebih lebar dari bahu. Kedua lengan menopang berat badan (b), Jari jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik (c), Bahu agak condong kedepan (d), Seluruh badan dalam



keadaan rileks tidak tegang (e), Pandangan ke depan kira-kira 2 – 2,5 meter dimuka (f), Pusatkan perhatian pada aba aba berikutnya (g).

2. Pada aba-aba “ Siaap”

Angkat pinggang naik secara terkontrol (a), berat badan kedepan (b), pinggang sedikit lebih tinggi dari bahu (c), kedua lengan lurus siku tidak bengkok (d), kepala segaris dengan badan (e), pandangan mata kira-kira 1 – 1,5 meter dimuka (f), pusatkan perhatian pada aba-aba “ya”, bunyi peluit/pistol (g).

3. Pada aba-aba “ Ya“

Dorongan/tolakan dilakukan kedua tungkai kaki dengan kuat (a), lengan mendorong dan lepas dari tanah (b), kaki terbelakang meninggalkan block dengan cepat untuk mencapai tanah (c), langkah lari makin lama makin lebar (d), ayun lengan tinggi ke depan sesuai dengan gerakan tungkai dengan kuat (e), berat badan meluncur kedepan (f).

b. Teknik Lari Jarak Pendek(Sprint)

Kedua kaki bertolak kuat kuat, dengan menggunakan ujung kaki sebagai tumpuan 1, kaki tumpu mendarat kira-kira tepat di bawah titik berat badan pelari 2, lutut diangkat setinggi panggul 3, posisi kepala tegak, sikap badan tetap rileks, dengan badan condong kedepan 4, kedua lengan diayun kuat kebelakang dengan posisi siku ditekuk dengan sudut 90 derajat 5, pandangan lurus kedepan dan konsentrasi 6.

c. Teknik Memasuki Garis Finish

Melewati garis finish merupakan salah satu faktor penting yang dapat menentukan kalah menangnya seorang pelari selain dari faktor kecepatan

pelari itu sendiri. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada waktu pelari mencapai garis finish.

- 1) Lari terus tanpa perubahan gerak apapun.
- 2) Dada dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan ke bawah belakang (gaya merebahkan diri).
- 3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju kedepan.

Dari tehnik dasar lari jarak pendek yang sudah dijelaskan diatas maka untuk mendapatkan kecepatan yang optimal dalam lari harus di perhatikan hal hal sebagai berikut:

1. Konsentrasi didalam melakukan awalan, karena tolakan dari start sangat menentukan yaitu untuk mengoptimalkan irama saat lari.
2. Pertahankan kecepatan lari dari start sampai akhir melewati garis finis
3. Mempercepat kecepatan lari sebelum melewati garis finis
4. Pandangan kedepan posisi badan condong tanpa perubahan gerak badan (oleng)
5. Dada di putar dengan ayunan tangan kedepan, sehingga bahu sebelah maju kedepan

## **2.7 Permainan Benteng Berekor**

Benteng adalah salah satu permainan tradisional yang sering dimainkan oleh anak-anak di pedesaan. Merupakan permainan asli dari Indonesia yang telah berkembang keberbagai daerah dengan nama yang berbeda disetiap daerahnya, namun permainan yang dimainkan masih serupa. Mengapa dikatakan serupa karena disetiap daerahnya mempunyai sedikit perbedaan

didalam peraturan permainan tetapi dari segi cara permainannya sama yaitu mempertahankan daerah (benteng) dari serangan pemain lawan yang akan menguasainya, benteng boleh berupa pilar (tiang/tonggak) atau berupa sebuah batu. Permainan ini dapat dimainkan diluar ruangan atau out door (lapangan/pantai) ataupun didalam ruang tertutup atau in door. Didalam permainan ini memerlukan kecepatan lari, kekuatan, kelincahan, kerjasama, strategi, ketahanan kondisi fisik yang baik.

Permainan ini dimainkan oleh 2 kelompok/regu/team dengan anggota kelompok berjumlah 4 sampai 8 anggota. Masing-masing kelompok/regu/team memiliki benteng/markas/base/sarang sebagai pertahanan penting.

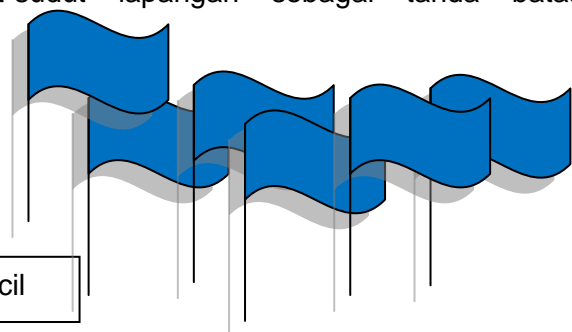
a. Prasarana

Dalam permainan benteng berekor prasarana yang dimaksud adalah sebuah lapangan/pantai dengan berbentuk persegi panjang, yang panjang lapangannya 50 meter dengan lebar 20 meter. Sebenarnya seberapa panjang dan lebar lapangan dapat disesuaikan dengan jumlah pemain yang ada. Semakin sedikit jumlah pemain lapangan dapat dipersempit atau disesuaikan agar unsur bermain pada permainan ini tidak hilang.

b. Sarana

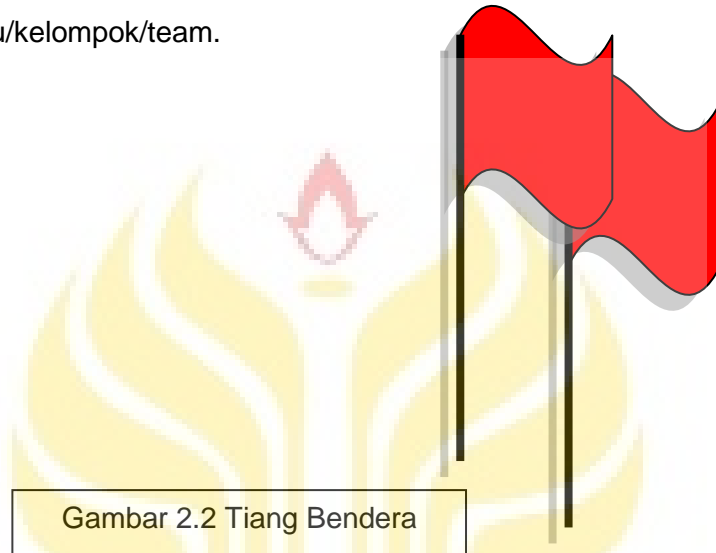
Perlengkapan dan peralatan yang diperlukan dalam permainan ini, antara lain :

- 1) 4 buah tiang bendera kecil (mini) dengan ukuran panjang 30 cm yang ditempatkan ditiap sudut-sudut lapangan sebagai tanda batas lapangan/area permainan.



Gambar 2.1 Bendera Kecil

- 2) 2 buah tiang bendera berwarna (merah) dengan ukuran panjang tiang 2 meter ditempatkan pada 2 sisi yaitu sisi sebelah kiri dan sisi sebelah kanan dan dengan ukuran bendera panjang 30cm, lebar 20cm. Dimana fungsi bendera ini adalah sebagai benteng atau sarang dari tiap regu/kelompok/team.



Gambar 2.2 Tiang Bendera

- 3) Tali raffia yang diikatkan ke pinggang
- 4) Kertas krep berwarna (merah, hijau, biru), dibuat satu ukuran dengan panjang 30cm



Gambar 2.3 Tali dan Kertas Krep

- 5) Garis lapangan permainan dapat dibuat dengan menggunakan cat, kapur, tali dsb sebagai penanda garis batas-batas pada lapangan/area permainan.
- 6) Peluit
- 7) Lem Kertas sebagai perekat kertas krep berwarna
- 8) Jam/stopwatch untuk mengatur batas waktu permainan.



Gambar 2.4 Peluit



Gambar 2.5 Lem Kertas



Gambar 2.6 Stopwatch

### 2.7.1 Peraturan Permainan Benteng Berekor

#### a. Alokasi waktu permainan

Lamanya permainan yaitu 2 x 20 menit terdiri dari babak pertama dan babak kedua, ketersediaan babak tambahan dibuat jika memang dibutuhkan.

b. Aturan permainan

Persiapan

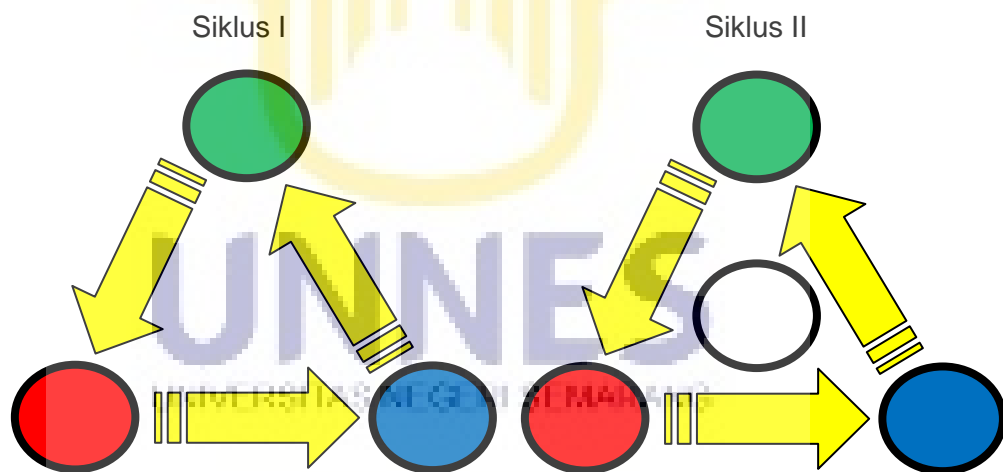
Pertama-tama buatlah masing-masing sarang atau tempat bertahan/berkumpul/markas/base dikedua ujung lapangan, boleh berupa pilar (tiang/tonggak) atau berupa sebuah batu. Dikedua sisi dari masing-masing sarang terdapat tempat atau daerah untuk menyimpan tawanan, ditempat tawanan tersebut para tawanan yang berhasil tertangkap berdiri dan menunggu agar dibebaskan. Kertas krep berwarna merah, biru, hijau.

Aturan dan Tahapan Permainan

- 1) Bagilah anak-anak dalam dua kelompok yang sama banyak jumlah anggotanya kita sebut regu A dan regu B.
- 2) Setiap regu menempatkan diri pada masing-masing sarang yang berbeda dikedua ujung lapangan.
- 3) Sebelum dimulai permainan dibuat sebuah undian. Regu yang menang keluar dari sarang mendekati sarang lawan untuk memancing pemain lawan agar mengejanya.
- 4) Pihak lawan salah satu dari anggota dari regu mencoba untuk mengejar pemain pemancing yang keluar dari sarang tersebut. Catatan : Setiap pemain berfungsi sebagai pemancing atau dikejar dan dapat juga sebagai pengejar.
- 5) Setiap regu mempunyai 3 jenis pemain dengan warna yang berbeda. Dalam hal ini setiap pemain menggunakan kertas krep berwarna yang ditempatkan pada pinggang bagian belakang yang nantinya setelah dipasangkan akan menyerupai ekor.

6) Alur pemain permainan benteng berekor :

- a) Pemain berwarna merah hanya dapat menyerang (menangkap) musuh pemain berwarna biru.
- b) Pemain berwarna biru hanya dapat menyerang (menangkap) musuh pemain berwarna hijau.
- c) Pemain berwarna hijau hanya dapat menyerang (menangkap) musuh pemain berwarna merah.
- d) Pemain berwarna putih dapat menangkap musuh pemain berwarna merah, biru, dan hijau. Dapat di tangkap oleh pemain lawan berwarna putih yang mempunyai kekuatan lebih besar (baru keluar dari sarang).



Gambar 2.7 Alur pemain

- 7) Berlaku peraturan untuk semua pemain; bahwa pemain yang terlebih dahulu keluar dari sarang mempunyai kekuatan yang lebih sedikit dibandingkan pemain yang keluar setelahnya. Sehingga jika terjadi

battle diantara kedua pemain tersebut dengan cara mendapatkan atau menarik kertas krep berwarna yang menyerupai ekor maka pemain yang memancinglah (yang pertama keluar sarang) yang kalah atau tertangkap dan menjadi tawanan pemain musuh. Oleh karena itu, akan lebih aman jika pemain tersebut kembali kesarang sehingga memiliki kekuatan yang lebih besar lagi dan dapat segera mengejar pemain lawan, begitu seterusnya. Catatan : pemain akan menjadi pengejar regu lawan apabila pemain lebih dahulu meninggalkan bentengnya, dan ia akan menjadi orang yang dikejar oleh lawan apabila ia meninggalkan bentengnya lebih dahulu.

- 8) Seorang pemain dikatakan sebagai tawanan jika telah tertangkap oleh pemain lawan dengan cara tersentuh/tertarik/tercabut pada kertas krep berwarna pada bagian belakang badan pemain yang menyerupai ekor. Seorang tawanan berada pada daerah yang sudah disediakan dan dapat dibebaskan dengan sentuhan dari pemain lainnya (teman satu regu). Sikap tawanan sikap siap bergandengan tangan.
- 9) Tawanan dilarang melewati daerah tawanan kecuali sudah dibebaskan atau mendapat sentuhan dari teman satu regunya yang belum tertangkap oleh pemain lawan.

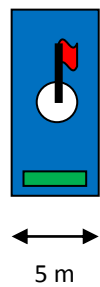
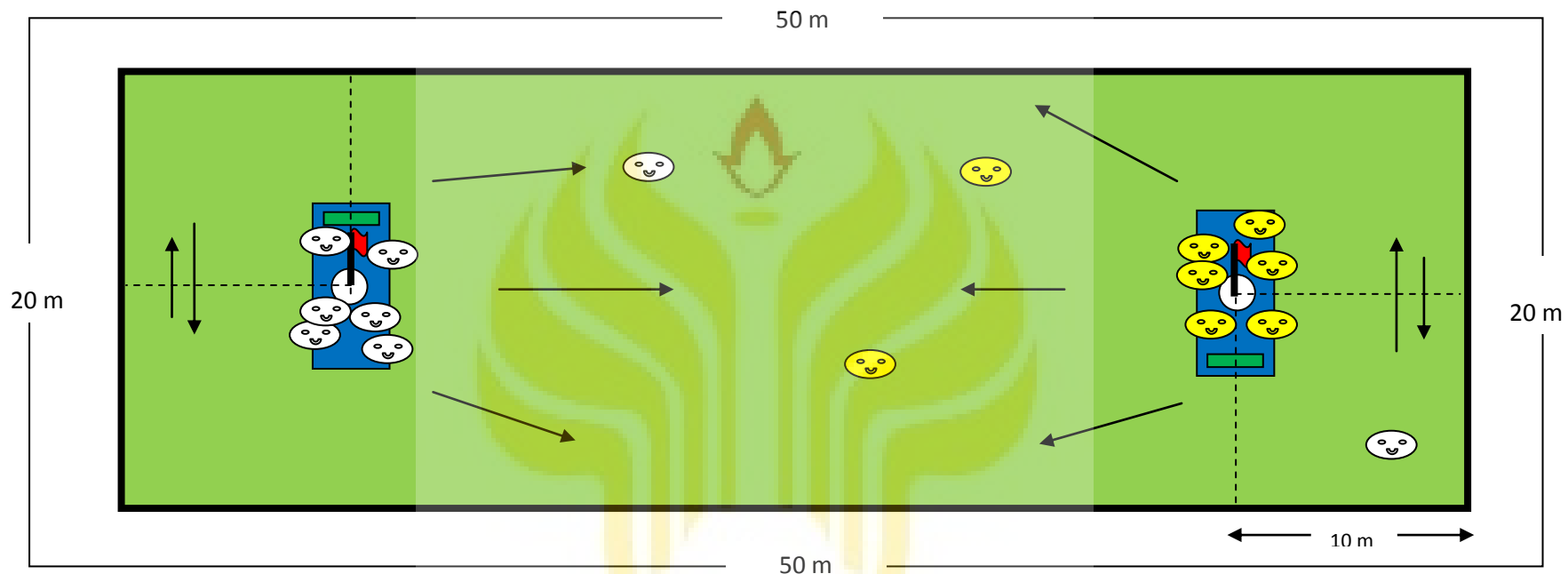
c. Pembuatan Skor dan Penyelesaian Permainan

- 1) Jika pemain berhasil menyentuh pilar (tiang/tonggak) atau berupa sebuah batu yang menjadi sarang/base musuh. (Menyimbolkan bahwa pemain telah menduduki/menguasai markas musuh).



2) Regu pemenang adalah yang mendapatkan skor atau nilai yang paling banyak.





8 m

5 m



D = 3m

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Keterangan gambar :



: Siswa



: Base/sarang



: posisi tawanan

Gambar 2.8 Lapangan Permainan

## 2.8 Kerangka Berfikir

Berkaitan dengan pembelajaran lari jarak pendek pada siswa SD Negeri Tembok Luwung 02 Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal, kurangnya hasil belajar yang maksimal dalam pembelajaran pendidikan jasmani yaitu cabang olahraga lari jarak pendek (sprint). Perlu adanya penggunaan model pembelajaran yang efektif, kreatif, dan menyenangkan, serta dikembangkan sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga dapat terciptanya suasana pembelajaran yang menyenangkan agar tercapai tujuan pembelajaran yang optimal. Pembelajaran dengan model bermain merupakan salah satu metode yang tepat dimana keaktifan dan keterlibatan siswa secara langsung menciptakan pembelajaran yang menyenangkan.

Model permainan benteng berekor diharapkan dapat meningkatkan aktifitas gerak sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa SD Negeri Tembok Luwung 02 Kecamatan Adiwerna Kabupaten Tegal, karena dalam permainan ini dibutuhkan aktifitas gerak serta koordinasi tubuh yang baik. Selain itu maksud dari permainan ini adalah melatih siswa untuk berfikir cepat dan tepat untuk menempatkan posisinya sesuai dengan area permainan.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Dari penelitian tindakan kelas yang dilakukan pada siswa Kelas IV SDN Tembok Luwung 02 Tahun 2016 pembelajaran lari jarak pendek melalui metode bermain benteng berekor, disimpulkan bahwa :

1. Metode bermain benteng berekor dapat meningkatkan aspek afektif, data menunjukkan kondisi awal nilai rata-rata siswa 67, dari hasil pengamatan siklus I diperoleh data pada aspek afektif nilai rata-rata 69 dengan prosentase mencapai 62% dengan kategori nilai baik, dan hasil pengamatan siklus II aspek afektif nilai rata-rata 77 prosentase mencapai 83% kategori baik.
2. Metode bermain benteng berekor dapat meningkatkan aspek kognitif, data kondisi awal dengan nilai rata-rata 74, tingkat pemahaman siswa meningkat pada siklus I nilai rata-rata 75 prosentase mencapai 51% kategori sangat baik dan baik, dan mengalami peningkatan pada siklus II yaitu nilai rata-rata 83 prosentase mencapai 73% kategori nilai sangat baik dan baik.
3. Metode bermain benteng berekor dapat meningkatkan aspek psikomotorik, keterampilan siswa pada kondisi awal yaitu nilai rata-rata 66, meningkat pada siklus I yaitu nilai rata-rata 68 prosentase mencapai 38% kategori nilai baik, dan hasil keterampilan siswa pada siklus II meningkat yaitu nilai rata-rata 75 prosentase mencapai 48% kategori nilai baik.

## 5.2. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan, saran peneliti sebagai berikut :

1. Bagi guru, guru harus mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan sesuai karakteristik siswa SD yaitu senang bermain sehingga dapat meningkatkan aktifitas siswa dalam mengikuti pembelajaran tersebut, guru harus mampu berinovasi dan kreatif didalam menyampaikan materi serta cara penyampaian yang baik dan jelas, agar mudah dimengerti oleh siswa dan pembelajaran dapat berjalan dengan efektif serta menyenangkan.
2. Bagi siswa, agar lebih bersemangat serta dapat meningkatkan minat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi sehingga hasil belajar dapat maksimal.
3. Bagi sekolah, agar lebih mengoptimalkan strategi pembelajaran yang tepat serta memperbarui sarana maupun prasarana sebagai pendukung agar terlaksananya pembelajaran dapat berjalan sesuai tujuan pembelajaran.



## DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. 2003. *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Depatemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Dirjen Manajemen Pendidikan Dasar dan Menengah*. Jakarta: Direktorat Pembina Sekolah Dasar
- Depdiknas. 2006. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2006. *Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah*. Jakarta: Peraturan Menteri Pendidikan Nasional
- Depdiknas. 2003. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani
- Rubi Bangun Suhendrik. 2011. "*Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Tradisional Bentengan Pada Siswa Kelas Tinggi Di SD Negeri Sidakangen Kecamatan Kalimanah Kabupaten Purbalingga Tahun Ajaran 2010/2011*". Skripsi. Program Sarjana UNNES
- Sri Hariyani. 2012. "*Upaya Peningkatan Ketrampilan Lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 2 Gedongsari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung 2012*". Skripsi. Program Sarjana UNNES
- Budi Hartono. 2013. "*Pembelajaran Lari Jarak Pendek Menggunakan Pendekatan permainan lari bola keranjang pada siswa Kelas III SD Negeri Muncang Larang 03 Kecamatan Bumijawa Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013*". Skripsi. Program Sarjana UNNES.

- Suharsimi Arikunto, Suhardjono & Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*.  
Jakarta: Bumi Angkasa
- Rumini, 2004. *Model Pembelajaran Atletik dan Metodik 1*. UNNES.
- Agus Kristiyanto, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. UNS Press.
- Zainal Aqib, 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung : Yrama Widya.
- Khomsin, 2005. *Atletik 1*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press.
- Harsono, 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: UPI Bandung.
- Pangrazi, Robert P. 2004. *Dynamic Physical Education for Elementary School Children*. San Fransisco : Benjamin Cummings.
- Warsita, Bambang. 2008. *Tekhnologi Pembelajaran: Landasan dan Aplikasinya*.  
Jakarta : Rineka Cipta
- Nana Sudjana. 2004. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Popham W. James, Eval, Baker. 2005. *Teknik Mengajar Secara Sistemik*.  
Jakarta : Rineka Cipta.
- Oemar Hamalik. 2008. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- M. Sobry Sutikno. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*, Prospect. Bandung.
- Universitas Negeri Semarang, 2011. *Panduan Penulisan Skripsi*. FIK Universitas  
Negeri Semarang