

**MINAT SISWA TERHADAP PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK LARI 40 METER MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK TINGKAT**

# SEKOLAH DASAR

**Mutiara Fajar1, Siti Ayu Risma Putri2, Perabu Nita3 ,, Tri Bayu Norito, M.Pd4**

**PGRI University Of Palembang1234**

[**Sitiayurisma@gmail.com**](mailto:Sitiayurisma@gmail.com)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui minat siswa terhadap gerak dasar atletik lari 40 meter melalui permainan tradisional untuk tingkat sekolah dasar. berdasarkan (1) Minat siswa tentang pengetahuan pembelajaran gerak dasar atletik lari 40 meter, (2) Minat terhadap gaya mengajar guru, (3) Minat terhadap media yang digunakan mudah digunakan. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1)Minat siswa terhadap pengetahuan pembelajaran gerak dasar atletik lari 40 meter diperoleh nilai sebesar 85% dengan kategori sangat baik , (2 Minat terhadap gaya mengajar guru diperoleh nilai 83,13 % dengan kaegori baik, (3) Minat terhadap media yang digunakan mudah digunakan diperoleh nilai 85% dengan kategori sangat baik. Hasil dari penelitian ini menunjukan bahwa minat siswa terhadap dikembangkannya model pembelajaran gerak dasar atletik lari 40 meter melalui permainan tradisional untuk sekolah dasar kota palembang bernilai positif, untuk itu perlu dikembangkannya model pembelajaran gerak dasar atletik melalui permainan.

**Kata Kunci:** *Persepsi siswa, gerak dasar, atletik,*

***TITTLEIN ABSTRACT ENGLISH LANGUAGE MAXIMUM 20 WORDS***

***Abstract***

This study aims to determine students' interest in the basic movements of 40 meter running athletics through traditional games for elementary school level. based on (1) students' interest in learning the basic motion learning knowledge of 40-meter running athletics, (2) interest in the teacher's teaching style, (3) interest in the easy-to-use media. This research is descriptive quantitative research. The results of this study indicate that (1) the students' interest in learning the basic movement knowledge of 40-meter running athletics obtained a score of 85% with a very good category, (2 Interest in the teacher's teaching style obtained a score of 83.13% with a good category, (3) Interest in the teacher's teaching style). The results of this study indicate that students' interest in the development of a 40-meter running athletic basic motion learning model through traditional games for elementary schools in the city of Palembang is positive, for that it is necessary to develop a learning model basic athletic movements through games.

**Keywords**: student perception, basic movement, athletics,

*K****eyword****s: Student perception, basic movement, athletics,*

Correspondence author: name, afiliation, country. E-Mail: [zzz@yahoo.com](mailto:zzz@yahoo.com)

Description: Description: https://licensebuttons.net/l/by-sa/4.0/88x31.png

Jurnal HalamanOlahraga Nusantara licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) [International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

**PENDAHULUAN** *[Times New Roman, 12 point]*

Atletik berasal dari kata Yunani yaitu Atlon, Atlun yang berarti pertandingan atau perjuangan. Jadi atletik menurut Ensoklopedi Indonesia dalam (Megayana, 2018) atletik yaitu “suatu Cabang olah raga mempertandingkan lari, lompat, jalan dan lempar”. Olah raga Atletik mula-mula di populerkan oleh bangsa Yunani kira-kira pada abad ke-6 SM. Orang yang berjasa mempopulerkannya adalah Iccus dan Herodicus. Atletik yang terkenal sekarang sudah lain dari pada yang dilakukan oleh bangsa Yunani dulu. Tetapi walaupun demikian dasarnya tetap sama yaitu berjalan, lari, lompat dan lempar. Karena mempunyai berbagai unsur inilah atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang Olah raga. Mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari. Pada zaman Primitif sangat penting artinya untuk mencari nafkah dan mempertahankan hidup. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Pandangan hidup pada zaman itu adalah yang kuat; yang berkuasa sehingga untuk dapat tetap hidup dan mempertahankan diri mereka harus berlatih jasmani.

Pada zaman Yunani dan Romawi kuno telah terlihat arah latihan jasmani. Istilah atletik ini juga bisa dijumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris *Athletic*, dalam bahasa Perancis *Ateletique*, dalam bahasa Belanda Atletiek, dalam bahasa Jerman Athletik. Untuk dapat memahami pengertian tentang Atletik, tidaklah lengkap jika tidak diketahui sejarah atau riwayat istilah atletik serta perkembangannya sebagai salah satu cabang olahraga mulai zaman purbakala sampai zaman modern ini. Memahami sejarah tidak hanya sekedar untuk pengertian dan pengetahuan tetapi mengetahui dan mengikuti perkembangan atletik sejak zaman kuno sampai dengan zaman sekarang. Dengan mengetahui kejadian-kejadian pada masa lampau, dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah-langkah dimasa yang akan datang.

Olahraga atletik sangat terkenal pada masa kejayaanya, dimulai dari negara Yunani, negara–negara dibenua Eropa sampai Amerika dan seluruh dunia, masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam memainkanya. Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan banyak medali, hal ini muncul karena atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu; jalan, lari, lempar dan lompat. Dari tiap-tiap nomor tersebut di dalamnya terdapat beberapa nomor yang dilombakan. Untuk nomor lari terdiri dari: lari jarak pendek, jarak menengah, jarak jauh atau marathon, lari gawang, lari sambung dan lari lintas alam. Nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak peluru dan lontar martil.

Menurut (Widya & Djumidar, 2004) bahwa pengertian atletik ialah “salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta adanya pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan juga seimbang”. Sementara menurut (Sukirno, 2012) mendefiniskan atletik ialah “olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga, oleh sebab itu atletik sering disebut sebagai *the mother of sport”*. Definisi serupa menurut (Purnomo & Depan, 2011) menjelaskan bahwa “merupakan olahraga tertua di dunia bahkan disebut juga *Mother of Sports* yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia”. Definisi lain (Muhajir, 2007) menerangkan bahwa “atletik ialah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia, berlari, meloncat dan melempar ialah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan Indonesia”.

Selain sebagai cabang olahraga untuk prestasi, atletik juga ada di dalam kuikulum pendidikan. Hal ini terlihat dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, baik itu tingkat dasar (SD), menengah (SMP), dan atas (SMA) ada materi atletik yang harus dipelajari oleh peserta didik. Sama halnya dalam kejuaraan atletik pada umunya, pada materi atletik dalam mata pelajaran pendidikan jasmani para siswa akan mempelajari materi lari, jalan, lompat, dan lempar. Akan tetapi jika ditinjau dari tujuannya, tentu berbeda antara kejuaraan atletik dengan pembelajaran atletik.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa salah satu nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik adalah lari. Menurut (Wiranto, 2013) Lari merupakan cabang olahraga atletik yang paling populer. Olahraga ini banyak yang meminantinya di seluruh penjuru dunia, karena modal awal dari segala olahraga. Nomor lari dalam atletik terdapat berbagai nomor yaitu lari jarak pendek, menengah, dan jarak jauh. Menurut (Mardiana et al., 2011) lari jarak pendek atau sprint adalah nomor-nomor lari dari mulai 40 m sampai dengan jarak 400 meter. Namun di ruang tertutup lari jarak pendek dapat dimulai dari jarak 40 meter atau 60 meter, tergantung kapasitas ruang perlombaanitu sendiri. Dalam penelitian ini lari jarak pendek yang dimaksud oleh penulis adalah lari jarak 40 meter.

Pembelajaran gerak dasar lari 40 meter merupakan bagian dari mata pelajaran pendidikan jasmani disekolah dasar. Pelajaran yang di dalamnya terdapat banyak sekali aktivitas fisik, yang tentunya sangat bermanfaat bagi hidup. Ditegaskan oleh Ennis (2010:17) mengemukakan “*As I have talked with physical educators in the United States and arownd the world about the goals for physical education, most agree that physical education should prepare students to participate in physica activity for a life time”*. Artinya bahwa guru penjas di Amerika bahkan seluruh dunia setuju bahwa pendidikan jasmani akan mempersiapkan siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik selama hidupnya. Pembelajaran penjas yang diberikan kepada siswa haruslah dirancang sedemikian rupa, agar mudah diserap oleh siswa dan harus melihat karakteristik siswa, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal dan tepat sasaran. Karena terdapat faktor yang memepengaruhi keberhasilan proses belajar mengajar pendidikan jasmani, yaitu intern dan ekstern. Faktor intern meliputi kondisi fisiologis, psikologis, kecerdasan dan kematangan. Sedangkan faktor ekstern meliputi lingkungan alam dan sosial, seperti keluarga, masyarakat dan sekolah (Sobarna, A., Hambali, S., & Koswara, 2020)

Berdasarkan silabus sekolah dasar 3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. 4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional. Pembelajaran gerak dasar lari 40 meter merupakan materi pembelajaran dimana siswa dapat memahami dan memperaktikan belajar gerak dasar lari 40 meter dengan menyenangkan. Hasil observasi yang telah dilakukan di SD Lahat Provinsi Sumatera Selatan, pembelajaran gerak dasar lari disekolah sudah berjalan cukup baik namun ditemukannya beberapa kendala dalam proses pembelajaran diantaranya adalah kurangnya variasi dalam pembelajaran sehingga masih banyak peserta didik yang kurang termotivasi dan merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar lari 40 meter, kurangnya pemahaman dalam pembelajaran gerak dasar lari sehingga siswa banyak melakukan kesalahan gerak dan rendahnya hasil belajar peserta didik pada pembelajaran atletik pada materi lari 40 m.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlunya ada pembaharuan dalam proses belajar sehingga tujuan dari pembelajaran tersebut tercapai. Upaya untuk menjawab solusi permasalhan diatas dengan memberikan pengetahuan tentang pembelajaran gerak dasar lari 40 meter, memberikan model pembelajaran gerak dasar lari 40 meter yang menyengkan dan sesuai karakteristik siswa sekolah dasar. Guru perlu memahami karateristik peserta didik sekolah dasar yang memiliki ciri khas dalam bersikap yang diungkapkannya melalui bermain. Karakteristik inilah yang harus diangkat untuk menjembatani antara keinginan guru dan peserta didik. (Aypay, 2016) menjelaskan bahwa “*play can provide a context wherein children achieve deep learning through the integration of intellectual, physical, moral, and spiritual values and can give them the opportunity to commit themselves to learning, development, and growth”*. Agar pesan tersampaikan, maka guru dapat menggunakan model pembelajaran yang sesuai dengan perkembangan peserta didik usia Sekola Dasar. Artinya, perlu dilakukan untuk membuat model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik tingkat Sekolah Dasar.

Merujuk pada silabus sekolah dasar permainan yang cocok untuk siswa sekolah dasar adalah permainan tradisioanal. Permainan tradisional merupakan warisan leluhur dan tradisi budaya. Hampir di setiap daerah di Indonesia mempunyai ciri khas olahraga permainan tradisional. Permainan tradisioanal merupakan aktivitas/kegiatan dengan suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan dengan tujuan mendapat kegembiraan. Menurut (Mulyani, 2016) permainan tradisional mempunyai beberapa manfaat diantanya adalah Mengembangkan kecerdasan emosi antar personal anak, Mengembangkan kecerdasan logika anak, Mengembangkan kecerdasan kinestetik anak, Mengembangkan kecerdasan natural anak, Mengembangkan kecerdasan musikal anak. Pembelajaran gerak dasar lari 40 meter akan lebih menyenangkan dengan melalui permainan tradisional.

Dalam pelaksanaan pembelajaran gerak dasar lari 40 meter dapat dilakukan dengan pemanfaatan alat-alat yang sederhana yang bisa didapatkan dilingkungan sekolah. Dengan perlengkapan sederhana yang dapat disediakan di lingkungan sekolah dan guru dapat mengajarkan gerak dasar lari 40 m dalam suasana yang lebih menarik bagi peserta didik. Kreativitas guru sangat diperlukan untuk melahirkan ide gerak yang mudah dilaksanakan oleh peserta didik, yang teramat penting dari semuanya itu adalah faktor kegembiraan pada peserta didik yang ditimbulkan dari kegiatan atletik, sehingga peserta didik akan tetap tertarik dan mulai menyukai atletik lari 40 m. Untuk mewujudkan suasana yang menggembirakan diperlukan pengembangan model pembelajaran atletik 40 m yang bernuansa permainan. Menurut (Yien et al., 2011) menerangkan “*games have been recognized as being a good tool to promote learners to actively participate in learning activities”*. Dapat dipahami bahwa permainan telah diakui sebagai alat yang baik untuk mempromosikan peserta didik untuk secara aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Seperti memanfaatkan permainan-permainan tradisional yang ada di Kabupaten Lahat Provinsi Sumatera Selatan. Mengingat permainan ini adalah warisan dari leluhur peserta didik yang ada di daerah tersebut. Seperti permainan adang-adangan yang mengandung unsur-unsur kecepatan, permainan benteng-bentengan yang mengandung unsur melatih stimulus dan respon, dan jenis permainan lainya. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian dari (Romadlon & Nurharsono, 2015) menerangkan bahwa “di dalam permainan terkandung berbagai aspek pendidikan yaitu afektif, kognitif dan psikomotor. Artinya melalui permainan tidak hanya aspek psikomotor saja yang dapat dikembangkan tetapi juga pengetahuan, mental, sikap dan perilaku sehingga permainan dapat membentuk manusia yang sehat, cerdas, sportif dan bermoral”.

Seiring berkembangnya zaman yang semakin canggih, tidak menutup kemungkinan olahraga permainan tradisional ini akan punah apabila tidak dilestarikan oleh penerus bangsa sendiri. Pelestarian permainan Dalam olahraga tradisional itu sendiri mengandung nilai-nilai sosial dan nilai gerak yang sangat berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu juga faktor pengaruh lainnya adalah masuknya pesawat TV, Internet ke daerah-daerah pedesaan, juga keterbatasan lahan bermain anak-anak remaja lebih suka pergi bekerja di kota, sehingga tidak banyak lagi anak-anak mementaskan permainan tradisional. Permainan tradisional ini memberikan suatu permainan yang tidak kalah sangat seru dengan permainan modern, karena permainan ini dapat juga melatih berimajinasi, berfikir, dan gerakannya secara tidak disadari sangat memerlukan suatu tenaga atau kebugaran yang baik dan aktivitas gerak dasar yang baik pula. Sehingga dengan demikian pembelajaran berbasis permainan tradisional dapat dimanfaatkan agar dapat menumbuhkan minat peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar atletik khususnya pada materi lari 40 meter ataupun dapat memanfaatkan permainan-permainan tradisional yang asli millik daerah masing-masing. Oleh sebab itu, peneliti akan mengembangkan model pembelajaran gerak dasar atletik lari 40 meter berbasis permainan tradisional tingkat sekolah dasar untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar lari siswa sekolah dasar.

**METODE** *[Times New Roman, 12 point]*

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif. Penelitian ini dilakukan di Sekolah dasar (SD) kota Lahat. subjek penelitian ini adalah 20 siswa. Penelitian yang digunakan dalam bentuk kuesioner berisi sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh responden (Maksum, 2008). Hasil data penelitian berupa yaitu berdasarkan (1) Minat siswa tentang pengetahuan pembelajaran gerak dasar atletik lari 40 meter, (2) Minat terhadap gaya mengajar guru, (3) Minat terhadap media yang digunakan mudah digunakanmudah.

Hasil data dari kuisioner yang diisi selanjutnya dipersentasikan dengan (Sugiyono, 2008) rumus yang digunakan untuk mengolah data sebagai berikut:

P = 

Keterangan:

P : Persentase hasil evaluasi subjek uji coba. X : Jumlah jawaban skor oleh subjek uji coba.

Xi : Jumlah jawaban maksimal dalam penilaian oleh subjek uji coba. 100% : Konstanta

Untuk mempermudah kesimpulan terhadap hasil analisis persentase tingkat kemenarikan dan kemudahan produk pengembangan, ditetapkan kriteria penggolongan.

Tabel 3.1 Analisis Persentase

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Persentase | Kategori | Keteragan |
| 80-100% | Sangat Baik | Dapat digunakan tanpa revisi |
| 61-80% | Baik | Dapat digunakan dengan revisi kecil |
| 41-60% | Cukup Baik | Kurang layak digunakan, disarankan tidak dipergunakan |
| 21-40% | Kurang Baik | Tidak dapat digunakan |
| 0-20% | Tidak Baik | Tidak dapat digunakan |

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data hasil penelitian adalah diperoleh berdasarkan kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa dengan empat indikator menggunakan skala guttman dengan hasil perhitungan frekuensi jawaban, skor rata-rata yaitu berdasarkan (1) Minat siswa tentang pengetahuan pembelajaran gerak dasar atletik lari 40 meter diperoleh nilai 83%, (2) Minat terhadap gaya mengajar guru diperoleh 85 % (3) Minat terhadap media yang digunakan mudah digunakan diperoleh 85% dengan kategori sangat baik yang berarti bahwa siswa setuju jika dikembangkannya model pembelajaran atletik lari 40 meter .

Berdasarkan hal tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa minat siswa terhadap dikembangkannya model pembelajaran gerak dasar atletik lari 40 meter pada siswa sekolah menengah pertama kota lahat bernilai positif. Pendekatan pembelajaran melalui bermaian akan membantu siswa pentransferan ilmu yang akan diberikan oleh guru lebih menyenangkan, Pendekatan dalam proses pembelajaran gerak dasar atletik larin40 meter harus dapat membuat anak tersebut senang dan merasa tidak sulit dalam melakukan olahraga bolavoli ini.pembelajaran ini juga dilakukan secara langsung antara siswa dan guru dalam transfer ilmu, pembelajaran langsung dapat didefinisikan sebagai model pembelajaran di mana guru mentransformasikan informasi atau keterampilan secara langsung kepada peserta didik( Afandi, et al, 2016). *Through the process of self-directed learning, learners continue to review their own learning process and learn how to improve* (Sunhee Lee, et al., 2019). Hal tersebut dapat meningkatkan minat dan semnagat dalam belajar sehingga siswa dapat melakukan teknik dasar bola voli dengan benar dan tercapai tujuan pembelajarannya.

# KESIMPULAN

Minat siswa terhadap model pembelajaran gerak dasar atletik lari 40 meter melalui permainan yang ingin dikembangkan bernilai positif dan lebih bermakna. Hal ini menunjukan bahwa siswa memahami konsep utama serta kebutuhan dalam pembelajaran melalui pendekatan bermain yang melibatkan siswa dalam pembelajaran yang aktif dan menyenagkan. Berdasarkan hal tersebut model pembelajaran gerak dasar pendekatan bermaian dapat menjawab kendala tentang kesulitan siswa dalam belajar teknik dasar atletik lai 40 meter.

dalam proses pembelajaran. Model pembelajaran teknik dasar bola voli melalui pendekatan bermain dapat bermanfaat bagi guru, pelatih bola voli, siswa dan masyarakat pada umumnya sebagai bahan referensi dalam pembelajaran teknik dasar bola voli.

# UCAPAN TERIMAKASIH

Kami sangat berterimaksih kepada FKIP Universitas PGRI Palembang pada program studi Pendidikan jasmani, dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penulisan artikel ini.

# DAFTAR PUSTAKA

## Pustaka Primer (Jurnal):

Handi, N. dan Sugito. (2015). Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah dasar Melalui Permainan Tradisional. *Jurnal Halaman Olahraga Nusantara* (1); 60-73.

## Buku Teks:

Maksum, A. (2008). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Univesity Press.

## Prosiding:

Nurkholis, Moh. (2015). Kontribusi Pendidikan Jasmani dalam Menciptakan SDM yang Berdaya Saing di Era Global. *Prosiding.* Seminar Nasional Olahraga UNY Yogyakarta; 192-201.

## Skripsi/Tesis/Disertasi:

Hanief, Y.N. (2014). Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M. *Skripsi.* Program Studi Pendidikan Kepelatihan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

## Internet:

Asnaldi, Arie. Pendidikan Jasmani. <http://artikel-olahraga.blogspot.co.id/>Diakses tanggal 1 Januari 2018.