



UPAYA MENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI MELALUI PERMAINAN BENTENGAN DI KELAS IV SD NEDERI SISIR 03 BATU TAHUN PELAJARAN 2022/2023

Lucky Hidayat, S.Pd
SD Negeri Sisir 03 Kota Batu

Email : luckyhidayat04@gmail.com

(Naskah Masuk: 24-September-2022, Diterima Untuk Diterbitkan : 26 Oktober 2022-

ABSTRAK

Paradigma yang berkembang bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang baik bertujuan mengembangkan sikap positif terhadap gerak atau aktivitas jasmani, permainan dan olahraga. Dalam penelitian ini, model pembelajaran yang akan digunakan merupakan gerak lari dalam permainan bentengan yang telah dimodifikasi baik peraturan maupun bentuk lapangan yang digunakan. Pengembangan model pembelajaran yang baru dalam penelitian ini bertujuan meningkatkan siswa untuk lebih aktif bergerak, dan urgensinya dilakukan penelitian ini agar siswa mampu mengenal lebih dahulu arti penting olahraga pada umumnya dan pendidikan jasmani pada khususnya sehingga tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga dapat tercapai. Model permainan tradisional bentengan untuk kepentingan pembelajaran di sekolah dasar, penting untuk dikembangkan mengingat pengetahuan pembelajaran gerak lari bagi guru dan siswa. Tujuan PTK ini adalah mendeskripsikan upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan bentengan di kelas IV SDN Sisir 03 Batu tahun pelajaran 2022/2023. Berdasarkan Analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan siswa kelas IV SDN Sisir 03 Batu. Hasil belajar latihan gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,51 % dari skor 56,20 menjadi 66,60, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 21,62 % dari skor 66,60 menjadi 81,00. Permainan tradisional yang lain bisa dikembangkan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

Kata Kunci : Gerak Dasar Lari, Permainan Bentengan

ABSTRACT

The developing paradigm is that good physical education learning aims to develop a positive attitude towards motion or physical activity, games and sports. In this study, the learning model that will be used is the running motion in the bastion game which has modified both the rules and the shape of the field used. The development of a new learning model in this study aims to increase students to be more active in moving, and the urgency of doing this research is so that students are able to recognize in advance the importance of sports in general and physical education in particular so that the goals of physical education and sports can be achieved. The traditional game model Fortifications for the benefit of learning in elementary schools, it is important to develop them given the knowledge of learning running motion for teachers and students. The purpose of this PTK is to describe efforts to improve the basic movement abilities of running through bastion games in class IV SD Negeri Sisir 03 Batu in the 2022/2023 academic year. Sisir 03 Batu. The results of learning basic motion exercises for running from pre-cycle to cycle 1 increased by 18.51% from a score of 56.20 to 66.60. The learning outcomes for understanding basic motions for running from cycle 1 to cycle 2 increased by 21.62% from

a score of 66.60 to 81.00 Other traditional games can be developed as learning media to improve the quality of PJOK learning.

Keywords: Basic Running Movement, Fortress Game

PENDAHULUAN

Gerakan dan manusia merupakan ciri dari kehidupan manusia secara khusus, berfungsi untuk menyatakan diri bahwa manusia itu ada. Manusia hidup karena ada gerak, misalnya gerak pernapasan, gerak peredaran darah, gerak pencernaan, dan gerak fungsi anggota tubuh lainnya. Oleh sebab itu gerak menjadi kebutuhan yang hakiki seperti layaknya kebutuhan hidup yang lainnya.

Atas dasar itu, manusia yang hidup dapat dianggap sebagai manusia yang bergerak. Apabila gerak manusia mengalami gangguan maka akan terjadi sakit dan bahkan kematian. Namun perlu diyakini, bahwa tidak semua gerakan yang dibutuhkan manusia itu di bawa sejak lahir. Ternyata banyak sekali jenis dan bentuk gerakan yang perlu dipelajari, dibina dan disesuaikan dengan kebutuhan perkembangan gerakanya.

Dengan kata lain, manusia dituntut dan diarahkan belajar gerak yang sesuai serta cocok dengan perkembangan dan kebutuhan dirinya. Pemberian kesempatan belajar gerak melalui aktivitas jasmaniah yang cukup pada masa anak-anak untuk menjaga dan mengembangkan kondisi diri dan lingkungan sangatlah penting. Karena akan berguna untuk perkembangan keterampilan yang normal kelak setelah dewasa, begitu juga untuk perkembangan mental yang sehat.

PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan) menurut Melograno dan Ahperd yang dikutip Khomsin (2005) adalah suatu proses pendidikan yang unik dan paling sempurna dibanding bidang studi lainnya, karena melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan seorang guru dapat mengembangkan kemampuan setiap peserta didik melalui olahraga tidak hanya pada aspek fisik dan psikomotor semata, tetapi dapat dikembangkan pula aspek kognitif, afektif dan sosial secara bersama-sama. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan lewat aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan yang telah dirumuskan dalam ranah fisik, afektif, psikomotor, dan kognitif (Donny Wira Yudha Kusuma, 2009:2).

Paradigma yang berkembang bahwa pembelajaran pendidikan jasmani yang baik bertujuan mengembangkan sikap positif terhadap gerak atau aktivitas jasmani, permainan dan olahraga (*affective learning*). Dalam penelitian ini, model pembelajaran yang akan digunakan merupakan gerak lari dalam permainan bentengan yang telah dimodifikasi baik peraturan maupun bentuk lapangan yang digunakan. Pengembangan model pembelajaran yang baru dalam penelitian ini bertujuan meningkatkan siswa untuk lebih aktif bergerak, dan urgensinya dilakukan penelitian ini agar siswa mampu mengenal lebih dahulu arti penting olahraga pada umumnya dan pendidikan jasmani pada khususnya sehingga tujuan dari pendidikan jasmani dan olahraga dapat tercapai.

Penyajian materi dengan pendekatan teknik gerak lari pada permainan bentengan membuat anak keluar dari suasana penguasaan teknik dasar formal dalam olahraga. Menjadikan seorang guru harus menangani seluruh siswa, dimana waktu yang digunakan tidak efisien. Dari sudut pandang siswa, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sangat membosankan karena materi yang diajarkan dari tahun ke tahun tidak berubah atau pada

kondisi konstan. Dan dapat membuat anak mengalami ketegangan karena guru memberikan kompetisi dengan target prestasi, sehingga siswa yang mempunyai kemampuan motorik di bawah siswa yang lain merasa keberatan dengan target yang diberikan oleh guru. Tetapi menjadi tidak bermasalah untuk siswa yang mempunyai keterampilan lebih, mereka merasa tertantang dengan target yang diberikan oleh guru.

Ketertarikan siswa terhadap pembelajaran PJOK sangat diperlukan untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. Sehingga seorang guru perlu melakukan bagaimana metode yang tepat untuk mengajar PJOK. Salah satunya adalah pemberian materi yang tidak monoton. Dalam hal ini pembelajaran gerak lari yang dikembangkan pada permainan bentengan dapat digunakan untuk menambah keragaman materi untuk PJOK.

Model permainan tradisional bentengan untuk kepentingan pembelajaran di sekolah dasar, penting untuk dikembangkan mengingat pengetahuan pembelajaran gerak lari bagi guru dan siswa, sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan gerak, dan motivasi siswa untuk mengenal permainan bentengan serta mengatasi keterbatasan sarana prasarana pembelajaran gerak dasar lari.

Pelaksanaan pembelajaran gerak lari bagi siswa SD, masih disamakan dengan pembelajaran pada orang dewasa dan belum dimodifikasi sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Hal ini mengakibatkan tujuan pembelajaran kurang sesuai dengan yang diharapkan, seperti halnya dalam pencapaian tujuan untuk pengembangan dan peningkatan kebugaran jasmani bagi siswa. Selain itu sebagai bahan masukan pemerintah, dinas pendidikan, serta instansi terkait dalam pengembangan program pendidikan siswa sekolah dasar khususnya pembelajaran gerak dasar lari di tingkat dasar. Tujuan PTK ini adalah mendeskripsikan upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan bentengan di kelas IV SD negeri Sisir 03 Batu tahun pelajaran 2022/2023.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pendidikan Jasmani

Pendidikan merupakan hal yang mengalami perkembangan terus menerus sejak dulu hingga sekarang selama manusia masih hidup dan berkembang. Pendidikan jasmani dari waktu ke waktu juga mengalami perubahan dalam mendefinisikan pendidikan jasmani sesuai dengan karakteristik siswa. Paradigma pendidikan jasmani pada era lalu, yakni manusia hanya beranggapan bahwa pendidikan jasmani semata-mata mendidik jasmani atau sebagai pelengkap, penyeimbang, atau penyelarasan pendidikan rohani manusia. Dengan kata lain, pendidikan jasmani hanya pelengkap saja. Adapun paradigma pendidikan jasmani yang modern menganggap bahwa manusia bukan sesuatu yang terdiri atas bagian-bagian yang terpilah-pilah. Manusia adalah kesatuan dari berbagai bagian yang terpadu. Oleh karena itu, pendidikan jasmani, tidak dapat hanya berorientasi pada jasmani saja atau hanya untuk kepentingan satu komponen saja (Adang Suherman, 2000:19).

Menurut Sharman (1936) yang dikutip Nadisah (1992:15) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan (secara umum) yang berlangsung melalui aktivitas yang melibatkan mekanisme gerak tubuh manusia dan menghasilkan pola-pola perilaku pada individu yang bersangkutan. Pendidikan jasmani adalah komponen

pendidikan yang meliputi 3 ranah dalam PJOK yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor. Kognitif adalah kemampuan manusia dalam berpola pikir terhadap suatu masalah dan dapat menemukan solusi dalam pemecahan masalah tersebut. Afektif adalah penilaian terhadap sikap maupun tindak tanduk yang dianggap dapat menyesuaikan situasi dan kondisi dimana manusia itu berada. Adapun psikomotor adalah aspek dimana sistem gerak yang diuji akan kebenaran dan keindahan geraknya karena kemampuan peserta didik untuk menangkap suatu instruksi kemudian meresponnya ke dalam bentuk gerakan yang dimaksud.

Kedudukan pendidikan jasmani sama pentingnya dengan pendidikan yang lain karena sedini mungkin pembangunan karakter siswa harus terarah sesuai tujuan pendidikan nasional yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa. Pada mata pelajaran pendidikan jasmani, siswa dituntut aktif dalam bergerak serta dapat melakukan nilai-nilai yang terkandung dalam suatu permainan untuk diterapkan dalam kehidupan siswa sehari-hari, misalnya: kerjasama, berbagi, toleransi, lapang dada, bertanggung jawab, sportif, jujur dan lain-lain.

2. Gerak Dasar

Gerak (*motor*) sebagai istilah umum untuk berbagai bentuk perilaku gerak manusia. Sedangkan psikomotor khusus digunakan pada domain mengenai perkembangan manusia yang mencakup gerak manusia. Jadi gerak (*motor*) ruang lingkupnya lebih luas dari pada psikomotor. Pengertian gerak adalah sesuatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati (Yanuar Kiram, 1992:1).

Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M.Saputra (2000:20), kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi 3 kategori, yaitu : 1) kemampuan lokomotor, digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti lari dan lompat, 2) kemampuan non lokomotor, dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai, contoh mendorong, menarik dan lain-lain, 3) kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan kemampuan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh juga dapat digunakan. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif antara

lain melempar, menangkap, dan menggiring bola.

Menurut Gabbard yang dikutip Khomsin (2000:7) komponen gerak dasar manusia antara lain:



Gambar 1.1 Komponen Gerak Dasar(Gabbard:1987)

Dari pendapat tersebut, dapat diartikan bahwa kemampuan gerak dasar adalah kemampuan dan kesanggupan untuk dapat melakukan tugas-tugas jalan, lari, lompat, dan lempar secara efektif dan efisien.

Ukuran dan proporsi tubuh berubah secara bertahap, dan hubungan konstan dipertahankan dalam perkembangan tulang dan jaringan. Oleh karenanya, energi anak diarahkan ke arah penyempurnaan pola gerak dasar yang telah terbentuk selama periode masa awal anak. Disamping penyempurnaan pola gerak dasar, adaptasi dan modifikasi terhadap gerak dasar perlu dilakukan, hal ini dimaksudkan untuk menghadapi adanya peningkatan ataupun penambahan berbagai situasi (Yanuar Kiram,1992:36).

Keterampilan gerak menurut Barbara Godfrey dan Newel Kephart (1969) seperti yang dikutip Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:80) yaitu keterampilan gerak lebih berupa kegiatan yang dibatasi dalam keluasannya dan melibatkan suatu gerakan tunggal atau sekelompok kecil gerak tertentu yang ditampilkan dengan tingkat kecepatan dan kecermatan yang tinggi. Pada dasarnya keterampilan merupakan penghalusan gerak dari pola-pola gerak dasar.

3. Permainan Tradisional

Permainan tradisional menurut James Danandjaja (1987) adalah salah satu bentuk yang berupa permainan anak-anak, yang beredar secara lisan di antara anggota kolektif tertentu, berbentuk tradisional dan diwarisi turun temurun serta banyak mempunyai variasi. Sifat atau ciri dari permainan tradisional anak sudah tua usianya, tidak diketahui asal-usulnya, siapa penciptanya dan dari mana asalnya. Biasanya disebarkan dari mulut ke mulut dan kadang-kadang mengalami perubahan nama atau bentuk meskipun dasarnya sama. Jika dilihat dari akar katanya, permainan tradisional tidak lain adalah kegiatan yang diatur oleh suatu peraturan permainan yang merupakan pewarisan dari generasi terdahulu yang dilakukan manusia (anak-anak) dengan tujuan mendapat kegembiraan.

Menurut Atik Soepandi, Skar dkk (1985-1986), permainan adalah perbuatan untuk menghibur hati baik yang mempergunakan alat ataupun tidak mempergunakan alat. Sedangkan yang dimaksud tradisional adalah segala sesuatu yang dituturkan atau diwariskan secara turun temurun dari orang tua atau nenek moyang. Jadi permainan tradisional adalah segala perbuatan baik mempergunakan alat atau tidak, yang diwariskan secara turun temurun dari nenek moyang, sebagai sarana hiburan atau untuk menyenangkan hati.

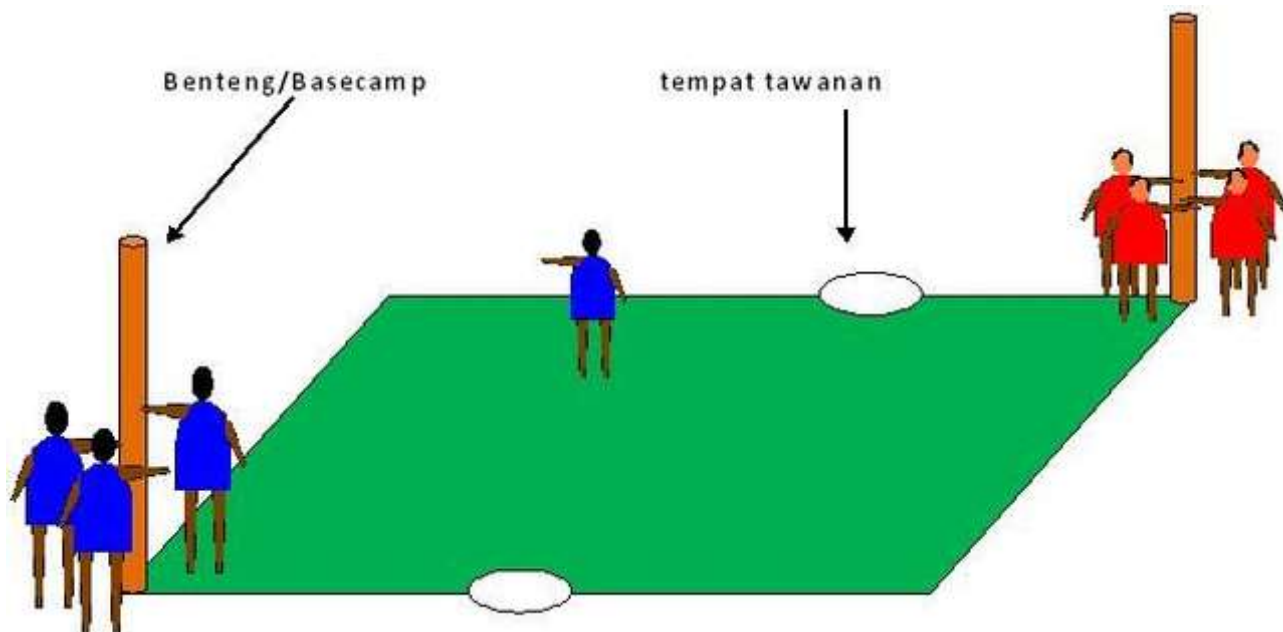
Permainan tradisional ini bisa dikategorikan dalam tiga golongan, yaitu : permainan untuk bermain (rekreatif), permainan untuk bertanding (kompetitif) dan permainan yang bersifat edukatif. Permainan tradisional yang bersifat rekreatif pada umumnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Permainan tradisional yang bersifat kompetitif, memiliki ciri-ciri : terorganisir, bersifat kompetitif, dimainkan oleh paling sedikit 2 orang, mempunyai kriteria yang menentukan siapa yang menang dan yang kalah, serta mempunyai peraturan yang diterima bersama oleh pesertanya. Sedangkan permainan tradisional yang bersifat edukatif, terdapat unsur-unsur pendidikan di dalamnya. Melalui permainan seperti ini anak-anak diperkenalkan dengan berbagai macam ketrampilan dan kecakapan yang nantinya akan mereka perlukan dalam menghadapi kehidupan sebagai anggota masyarakat. Berbagai jenis dan bentuk permainan pasti terkandung unsur pendidikannya. Inilah salah satu bentuk pendidikan yang bersifat non-formal di dalam masyarakat. Permainan jenis ini menjadi alat sosialisasi untuk anak-anak agar mereka dapat menyesuaikan diri sebagai anggota kelompok sosialnya.

4. Permainan Bentengan

Bentengan atau Rerebonan merupakan permainan yang dimainkan oleh dua kelompok penawan dan tertawan. Masing-masing kelompok terdiri atas empat hingga delapan orang. Lalu, memiliki satu tempat sebagai markas. Markas atau 'benteng' bisa berupa sebuah tiang, pohon, atau pilar. Dalam permainan bentengan terkandung unsur pendidikan jasmani yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar yaitu: 1) Gerak lari, 2) Permainan yang mudah dimainkan, 3) Kelincahan, 4) Menyenangkan, dan 5) Sosialisasi untuk anak-anak agar mereka bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Untuk memainkan permainan bentengan tidak memerlukan peralatan dan perlengkapan yang sulit. Adapun tempat yang digunakan adalah sebidang tanah atau tempat bermain yang lapang dan datar. Kemudian kita tentukan 2 titik yang akan dijadikan markas masing-masing tim yang berupa tonggak, atau tembok, atau pohon atau apapun yang bisa disepakati bersama.

a. **Aturan Permainan Bentengan**



Ilustrasi permainan bentengan. (Pinterest/Sonya R. Aryananta)

Menurut buku *Rangkuman Materi: Kelas 4 SD Tematik Kurikulum 2013 Revisi, 2019*, bentengan adalah permainan yang harus dimainkan secara berkelompok. Kelompok tersebut terbagi menjadi dua. Kemudian, masing-masing kelompok beranggotakan sekitar empat hingga delapan orang.

Lalu, jangan lupa untuk menentukan tempat memainkan permainan ini. Kamu disarankan untuk memilih tempat yang luas, karena pemain harus banyak berlari saat bermain bentengan.

Selain itu, tentukan juga tempat yang akan dijadikan markas atau benteng. Markas atau benteng antar kelompok harus saling berhadapan untuk memudahkan jalannya permainan. Berikut adalah peraturan mainnya.

- 1) Permainan bentengan terdiri dari dua kelompok. Kemudian, masing-masing kelompok terdiri dari empat hingga enam pemain.
- 2) Permainan ini dilakukan dengan menjaga benteng yang berbentuk tonggak tiang kayu atau bambu. Tonggak tersebut dijadikan sebagai *basecamp* masing-masing kelompok.
- 3) Permainan bentengan yang keluar dari *basecamp* dianggap menyerbu terlebih dahulu. Apabila pemain dikejar dan tersentuh tangan oleh musuh, maka dianggap tertangkap dan ditempatkan sebagai tawanan.
- 4) Pemain dapat kembali mempertahankan bentengnya apabila sudah diselamatkan temannya dengan cara disentuh tangannya atau bagian tubuh lainnya.
- 5) Kelompok yang menang adalah kelompok pemain yang menyentuh basecamp musuh dan mendapatkan nilai.

5. Penelitian Terkait

- 1) Yulinda Nanda Hanief, Sugito. 2015. Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional. Salah satu tujuan pelaksanaan pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan di sekolah dasar adalah meningkatkan kemampuan dan

keterampilan gerak dasar siswa. Gerak dasar jalan, lari dan lompat merupakan gerak dasar lokomotor yang perlu dikembangkan di sekolah dasar (SD) disamping gerak dasar lainnya. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), di samping gerak dasar non-lokomotor dan gerak dasar manipulatif, gerak dasar lokomotor yang merupakan pokok bahasan yang diajarkan di sekolah dasar (SD). Gerak dasar mempunyai peran penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani, terutama cabang olahraga yang menuntut perpindahan tempat atau titik berat badan seperti lari cepat, lompat jauh, lompat tinggi dan cabang olahraga lainnya. Kemampuan gerak dasar dapat diterapkan dalam aneka permainan, olahraga, dan aktivitas jasmani yang dilakukan sehari-hari. Permainan tradisional merupakan salah satu jenis permainan yang dapat memberikan manfaat untuk perkembangan pertumbuhan anak. Permainan tradisional mempunyai hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, serta karakter anak.

- 2) Itsna Rusmawati. 2017. Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Gerak Dasar Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas IV SDN Margomulyo 1 Bojonegoro. Pada dasarnya anak telah mempunyai kemampuan gerak dasar yang telah dimiliki sejak lahir atau bawaan. Gerak dasar pada anak ini adalah gerak dasar motorik yaitu gerak dasar lokomotor, non lokomotor (stabilitas) dan manipulatif. Penelitian ini bertujuan 1.) Untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas IV SDN Margomulyo 1 Bojonegoro. 2.) Untuk mengetahui besarnya pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas IV SDN Margomulyo 1 Bojonegoro dengan jumlah populasi 58 siswa. Hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan tradisional terhadap gerak dasar motorik siswa dalam pembelajaran PJOK pada kelas IV SDN Margomulyo 1 Bojonegoro. Hal ini berdasarkan dari perhitungan menggunakan wilcoxon yaitu Zhitung (-2,770) > Ztabel (-1,96) dengan taraf signifikan 0,05. Besarnya pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK sebesar 14,22%.

- 3) Abdul Malik. 2017. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Dan Lompat Melalui Permainan Tradisional*. Hasil penelitian prasiklus hanya 11 siswa tuntas (35,49%) dan 20 siswa belum tuntas (64,51%). Pada siklus I diperoleh hasil belajar siswa yang tuntas sebanyak 18 siswa (58,07%) dan tidak tuntas sebanyak 13 siswa (41,93%). Dengan perolehan rata-rata afektif (77,42%), psikomotor (35,49%) dan kognitif (83,87%). Pada siklus II diperoleh hasil belajar siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa (83,87%) dan tidak tuntas sebanyak 5 siswa (16,13%). Dengan perolehan rata-rata afektif (96,77%), psikomotor (74,19%) dan kognitif (83,87%) Berdasarkan hasil analisis dari siklus I dan siklus II menunjukkan peningkatan dan pencapaian target yang signifikan. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa: Penggunaan alat bantu sederhana dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari dan lompat pada siswa kelas III MIN Sroyo Jaten Karanganyar tahun ajaran 2016/2017.
- 4) Kurnia Pramukanthi Asih. 2014. *Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan Bentengan Untuk Meningkatkan Partisipasi Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas Iii Sd Negeri 2 Randublatung Kabupaten Blora 2013/2014*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan antusiasme mahasiswa dan partisipasi dalam belajar dasar sprint untuk subjek olahraga kelas 3 di SD Negeri 2 Randublatung Blora tahun 2013/2014 melalui permainan bentengan tradisional. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kolaboratif tindakan kelas. Hasil penelitian menunjukkan bagaimana mengejutkan permainan tradisional benar-benar cocok untuk merangsang antusiasme siswa belajar. Grafik menunjukkan peningkatan yang signifikan dari siklus cema yang hanya memiliki 69,69% dari tingkat keberhasilan untuk 93,90% dari tingkat keberhasilan pada akhir siklus kedua. Berikut ini hasil survei yang menunjukkan sebagian besar siswa merasa tertentu kegembiraan bersama dengan ini cara belajar. Itu menyimpulkan bahwa dasar-dasar pembelajaran berlari melalui permainan tradisional bentengan mampu meningkatkan mahasiswa antusiasme dan partisipasi.
- 5) Juan Haerul Rizal1, Safruddin1, Nurul Kemala Dewil. 2022.. *Pengaruh Permainan Benteng terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan benteng terhadap kemampuan gerak dasar lari pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas IV SDN 2 Lendang kunyit. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pre-eksperimental design tipe one group pretest-posttest design. Adapun hasil analisis data menggunakan uji dependent t-test memperoleh nilai Sig (2-tailed) yakni sebesar $0,000 < 0,05$. Jika nilai signifikansi ($P < 0,05$) maka data memiliki perbedaan yang signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara selisih pretest dan posttest. Hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh permainan benteng terhadap kemampuan gerak dasar lari pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan siswa kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit.

- 6) Yudanto. 2005. Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain di Sekolah Dasar. Pengembangan keterampilan gerak merupakan inti dari program pendidikan jasmani di sekolah dasar. Guru harus memberikan perhatian yang serius terhadap pengembangan keterampilan gerak dasar. Keterampilan ini terdiri dari gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulasi. Keterampilan gerak dasar lari dan lompat termasuk dalam keterampilan gerak dasar lokomotor. Melalui permainan, pengembangan keterampilan tersebut di sekolah dasar dapat dicapai. Karena anak-anak selalu memiliki “*moment of live*” mereka saat bermain game. Game juga memberikan manfaat pada beberapa aspek seperti aspek fisik, psikomotorik, kognitif, dan afektif. Model perkembangan dapat dan harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, untuk mencapai hasil yang kita inginkan.

METODE PENELITIAN

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilakukan melalui proses kerja kolaborasi guru olahraga, guru kelas dan kepala sekolah serta tenaga kependidikan lain yang bersangkutan.

Dalam istilah aslinya, Penelitian Tindakan Kelas disebut dengan *Classroom Action Research*. Menurut Arikunto Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah pencermatan dalam bentuk tindakan terhadap kegiatan belajar yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan. Suharjono mendefinisikan penelitian tindakan kelas adalah penel tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran.

Dalam tataran ilmiah, penelitian tindakan kelas dapat menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik pembelajaran.

Barangkali selama ini guru hanya melaksanakan kegiatan pembelajaran secara rutin saja tanpa mengetahui apakah kegiatan yang dilakukan itu berkualitas efektif atau tidak. Dengan menggunakan penelitian tindakan kelas, guru secara perlahan dapat membuktikan dan mengevaluasi apakah suatu teori pembelajaran atau suatu metode pembelajaran yang secara teoritis dikatakan bagus, juga dapat diterapkan dengan baik di kelas dan apakah dapat meningkatkan efektifitas hasil belajar peserta didik.

Sebagai tahap awal peneliti menentukan tujuan penelitian, permasalahan penelitian, dan merencanakan tindakan. Rencana yang telah disusun dilaksanakan peneliti hadir di dalam kelas untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu yang terjadi pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi. Pada saat tindakan segala sesuatu yang terjadi pada saat pembelajaran yaitu segala kegiatan belum mencapai sasaran maka akan dilakukan perbaikan terus menerus sehingga mencapai tujuan yang telah ditentukan.

2. Tempat, Waktu, dan Subyek Penelitian

Tempat yang digunakan sebagai penelitian upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui permainan bentengan adalah kelas IV SDN Sisir 03 Batu. Peneliti menentukan tempat SDN Sisir 03 Batu sebagai tempat penelitian, sebab sekolah itu merupakan tempat dimana peneliti mengabdikan diri dan mengampu mata pelajaran PJOK.

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester ganjil tahun pelajaran 2022/2023, tepatnya mulai bulan september.

Subyek pemberi tindakan adalah guru PJOK kelas IV SDN Sisir 03 Batu. Sedangkan kepala sekolah dan guru kelas bertindak sebagai subyek penelitian yang membantu dalam perencanaan dan pengumpulan data. Subyek penerima tindakan adalah peserta didik kelas IV SDN SISIR 03 Batu yang berjumlah 24 siswa, terdiri dari 10 peserta didik laki-laki dan 14 peserta didik perempuan.

Pemilihan dan penentuan subyek penelitian ini berdasarkan pada *purposive sampling* (sampel bertujuan), dengan alasan bahwa peserta didik kelas IV telah memiliki kemampuan membaca dan berbahasa yang memadai, memenuhi persyaratan dan sudah mampu diajak berkomunikasi dan berdiskusi cukup baik dengan guru maupun sesama temannya.

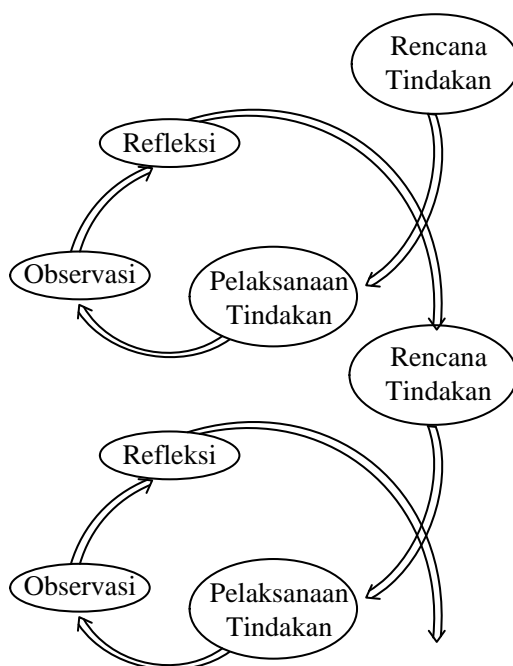
3. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian berbasis kelas kolaboratif. Satu penelitian yang bersifat praktis, situasional, dan kondisional berdasarkan permasalahan yang muncul dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari di SDN Sisir 03 Batu. Tindakan yang diambil dalam penelitian diharapkan dapat menghasilkan pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi yang efektif dan tercapainya tujuan akhir yaitu meningkatkan hasil belajar siswa SDN Sisir 03 Batu.

Dalam mengawali penelitian diadakan dialog awal yaitu dialog yang dilakukan peneliti bersama guru dan kepala sekolah. Dalam dialog ini, peneliti mengajukan permohonan ijin untuk melakukan penelitian, yang berlanjut dengan upaya diagnosis terhadap permasalahan yang muncul pada pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi di kelas IV SDN Sisir 03.

Dengan dialog awal ini, peneliti, guru pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi, kepala sekolah, dan guru lain yang bersangkutan membuat suatu kesepakatan bersama untuk mendukung berjalannya penelitian agar dalam prosesnya berjalan dengan lancar. Selain itu bersama-sama mengumpulkan fakta-fakta pembelajaran untuk melengkapi kajian yang ada.

Prosedur atau model rancangan PTK terletak pada alur pelaksanaan tindakan yang dilakukan. Alur penelitian tindakan dalam PTK ini dapat dilihat pada Gambar 1 yang diadaptasi dari Kemmis dan McTaggart :



Gambar di atas menunjukkan bahwa *pertama*, sebelum melaksanakan tindakan, terlebih dahulu peneliti harus merencanakan secara seksama jenis tindakan yang akan dilaksanakan. Perencanaan tindakan PTK dilakukan bersama oleh peneliti dengan guru kelas IV SDN Sisir 03 Batu. Melalui kegiatan perencanaan ini menghasilkan beberapa produk atau dokumen yang terdiri dari : piranti mengajar guru yang terdiri dari Silabus dan RPP, catatan kendala guru dalam pembelajaran, instrumen supervisi, dan catatan-catatan tentang media guru dalam mengajar.

Kedua, setelah rencana disusun secara matang, barulah tindakan itu dilakukan. Tindakan dalam penelitian ini dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tugas peneliti sebagai guru PJOK di SD Negeri Sisir 03 Batu. Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan secara kolaboratif. Peneliti bekerja sama dengan berbagai pihak, baik kepala sekolah maupun guru kelas IV dalam upaya memberikan bantuan untuk berkolaborasi dengan beberapa yang bertugas sebagai observer dalam membantu mengamati atau supervisi dan mengumpulkan data penelitian.

Ketiga, bersamaan dengan dilaksanakannya tindakan, peneliti mengamati atau melakukan tahapan observasi proses pelaksanaan tindakan itu sendiri dan akibat yang ditimbulkannya. Observasi dilakukan oleh peneliti yang berkolaborasi dengan para guru yang bertugas membantu pengumpulan data melalui observasi. Dalam melakukan observasi para observer menggunakan pedoman observasi yang disusun peneliti dan observer secara kolaboratif,

Keempat, berdasarkan hasil pengamatan tersebut, peneliti kemudian melakukan refleksi atas tindakan yang telah dilaksanakan. Jika hasil refleksi menunjukkan perlunya dilakukan perbaikan atas tindakan yang dilakukan, maka rencana tindakan perlu disempurnakan lagi agar tindakan yang dilaksanakan berikutnya tidak sekedar mengulang apa yang telah diperbuat sebelumnya. Demikian seterusnya sampai masalah yang diteliti dapat dipecahkan secara optimal. pada siklus ke 2.

4. Pengumpulan Data

Sesuai dengan tujuan penelitian, dan pendekatan yang digunakan serta model penelitian, maka teknik untuk mengumpulkan data dan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah teknik observasi (pengamatan), wawancara, angket ,dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, data yang ingin diperoleh oleh peneliti adalah data primer sebagai data utama dan data sekunder sebagai data pendukung. Pengumpulan data dilakukan dengan cara :

1). Angket

Angket digunakan untuk memperoleh data primer dalam penelitian ini. Cara ini dilakukan untuk mengetahui tanggapan responden tentang pelaksanaan dengan menggunakan model ini. Bertindak sebagai responden atau pengisi angket adalah siswa kelas IV SDN Sisir 03 Batu

2). Observasi

Sesuai dengan data yang ingin dikumpulkan dalam penelitian ini, maka peneliti melakukan pengamatan dengan model observasi partisipasi aktif. Hal ini dimaksudkan agar peneliti terlibat secara langsung dalam kegiatan. Peneliti bersama guru-guru berkolaborasi melibatkan diri dalam setiap kegiatan mereka. Peneliti kadang-kadang juga ikut membantu guru dan sekolah dalam memecahkan permasalahan mereka sambil mengamati terus menerus perilaku siswa selama kegiatan penelitian.

Penggunaan strategi seperti ini mengacu pada saran yang dikemukakan oleh Moleong (2005) bahwa peran serta seorang peneliti berada dari satu tempat ke tempat lainnya. Di satu tempat peneliti harus aktif sekali, barangkali di tempat lainnya ia harus diam saja.

Alasan peneliti menggunakan model pengamatan ini, dimaksudkan agar peran serta peneliti dapat terwujud seutuhnya apabila membaaur secara fisik dengan kelompok komunitas yang ditelitinya. Di samping itu, peran serta peneliti akan mudah diterima kelompok komunitas yang diteliti dengan jalan memberi bantuan atau supervisi tertentu yang dibutuhkan mereka. Dalam hal ini upaya pemecahan masalah yang dibahas dalam kegiatan.

Peneliti berusaha untuk selalu hadir di tempat penelitian dengan maksud agar terjalin hubungan yang akrab antara peneliti dengan informan dan lebih lanjut diharapkan para informan tidak ragu-ragu atau bebas memberikan informasi berkisar pada fokus penelitian. Dengan langkah tersebut diharapkan dapat terungkap data obyektif yang terjadi di lapangan.

Untuk melaksanakan observasi partisipasi aktif yang peneliti lakukan, diupayakan untuk tidak mengakibatkan terganggunya aktivitas responden. Hal ini sesuai dengan yang disyaratkan oleh Banister (dikutip Idrus, 2007) menyatakan bahwa untuk mendapatkan informasi yang seoptimal mungkin disarankan untuk mengikuti kegiatan keseharian responden dalam waktu tertentu, memperhatikan apa yang terjadi, mendengarkan apa yang dikatakan, menanyakan pertanyaan, mempelajari dokumen yang dimiliki responden. Dengan demikian dalam rangka mendapatkan data penulis secara aktif mengikuti kegiatan yang dilakukan informan.

Cara ini dilakukan untuk mendapatkan data tentang praktek pelaksanaan pembelajaran di SDN Sisir 03 Batu. Dalam kegiatan ini data yang diperoleh adalah : a) data tentang aktifitas guru dalam pembelajaran, b) data aktifitas siswa dalam pembelajaran. Data melalui observasi, akan digunakan sebagai data pendukung untuk mengetahui efektivitas pembelajaran. Untuk memperoleh data hasil observasi digunakan instrumen panduan observasi yang didasarkan pada pustaka pendukungnya.

3). Diskusi dan Wawancara mendalam

Selain pengamatan, untuk menjangkau data digunakan teknik wawancara. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu yang dilakukan oleh dua belah pihak, yaitu wawancara yang memberikan pertanyaan dan yang diwawancarai yang memberikan jawaban atas pertanyaan.

Kegiatan wawancara dilakukan untuk memperoleh data dan informasi yang berhubungan dengan pengetahuan, pengalaman, pendapat, perasaan, latar belakang. Wawancara dilakukan secara mendalam kepada "*key informant*", dalam hal ini guru kelas IV SDN Sisir 03 Batu.

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur dan wawancara tak terstruktur. Wawancara terstruktur maksudnya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti kepada informan telah dipersiapkan sebelumnya, dan sebaliknya wawancara tak terstruktur adalah pertanyaan yang tidak dipersiapkan terlebih dahulu. Wawancara terstruktur dilakukan untuk memperoleh keterangan secara umum mengenai pelaksanaan kepemimpinan kepala sekolah yang efektif. Wawancara tak terstruktur digunakan pula apabila ada jawaban-jawaban dari wawancara terstruktur yang berkembang namun masih relevan dengan masalah penelitian yang dilaksanakan.

Data penelitian ini, data juga diperoleh dari hasil diskusi dan wawancara dengan responden yang telah melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan bahan yang digunakan dalam penelitian ini. Dalam melakukan wawancara, peneliti menggunakan instrumen pedoman wawancara. Hasil wawancara dengan responden merupakan data primer dalam penelitian ini. Disamping itu untuk memperoleh data pendukung dalam upaya memperkuat hasil penelitian ini, peneliti juga melakukan wawancara dengan para kolaborasi dalam penelitian ini.

4). Dokumentasi

Guna melengkapi data yang diperoleh melalui observasi dan wawancara maka peneliti menggunakan dokumentasi. Dokumen dapat mendukung kegiatan observasi yang dilaksanakan dan berkaitan dengan masalah yang diteliti. Mengutip pendapat Guba dan Lincoln (2001) yang menyatakan bahwa dokumen dapat digunakan untuk keperluan penelitian karena alasan-alasan yang dapat dipertanggungjawabkan seperti berikut: (1) dokumen merupakan sumber yang stabil, kaya dan mendorong; (2) berguna sebagai bukti untuk suatu pengujian; (3) berguna dan sesuai dengan penelitian kualitatif karena sifatnya yang alamiah, sesuai dengan konteks, lahir dan berada dalam konteks; (4) hasil pengkajian isi akan membuka kesempatan untuk lebih memperluas tubuh pengetahuan terhadap sesuatu yang diselidiki.

Untuk menentukan dokumen yang tepat dan mendukung pelaksanaan penelitian, maka peneliti akan melakukan telaah terhadap keaslian dokumen, kebenaran isi dokumen itu dan menentukan relevan tidaknya isi dari dokumen yang dimaksud dalam penelitian.

Secara rinci yang dikumpulkan melalui dokumen adalah dokumen yang dapat memberikan masukan data secara kronologis dalam pelaksanaan penelitian yang terdiri dari :

- a. Gambaran umum sasaran penelitian.
- b. Perencanaan tindakan yang melibatkan aktivitas peneliti dan guru sebagai kolegiannya.
- c. Pelaksanaan tindakan yang melibatkan aktivitas peneliti dan guru sebagai kolegiannya, serta siswa dalam pembelajaran.
- d. Evaluasi Pelaksanaan tindakan yang melibatkan aktivitas peneliti dan guru sebagai kolegiannya, serta siswa dalam pembelajaran.

Dalam penelitian ini, dokumen yang digunakan sebagai data pendukung dokumen yang dilihat oleh peneliti adalah : a) perangkat yang digunakan guru dalam pembelajaran selain perangkat atau bahan pembelajaran dari peneliti, b) Laporan hasil kerja siswa dalam pembelajaran dan, c) lembar jawaban hasil tes dari siswa.

4. Analisis Data

Bogdan dan Biklen (2005) menjelaskan bahwa analisis data meliputi kegiatan-kegiatan mempengaruhi data, menatanya, membagi menjadi satuan yang dapat dikelola, disintesis, dicari pola, diketemukan yang penting dan apa yang akan dipelajari serta memutuskan apa yang akan dilaporkan.

Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa secara garis besar terdapat dua pekerjaan dalam menganalisis data yaitu menata dan menyajikan data serta memberi makna atau arti dari data hasil analisis.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui empat kegiatan utama seperti yang disarankan oleh Miles dan Huberman (2002) yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Langkah-langkah analisis data dipaparkan sebagai berikut:

1). Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan melalui pengamatan, wawancara, dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua bagian yaitu bagian deskriptif dan bagian reflektif. Bagian deskriptif merupakan catatan tentang peristiwa dan pengalaman yang dilihat, didengar, disaksikan, dan dialami sendiri oleh peneliti yang dicatat selengkap dan seobyektif mungkin. Bagian deskriptif ini berisi tentang gambaran diri informan, rekonstruksi dialog, catatan tentang peristiwa khusus, dan gambaran kegiatan.

Sedang bagian reflektif merupakan catatan yang berisi kesan, komentar, pendapat dan tafsiran peneliti tentang fenomena yang dijumpai dan rencana program pengumpulan data untuk tahap berikutnya.

2). Reduksi Data

Reduksi data dimaksudkan sebagai kegiatan untuk menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan-catatan lapangan (Miles, 2002).

Reduksi data dilakukan dengan membuat abstraksi atau membuat rangkuman mengenal inti, proses dan pernyataan-pernyataan yang perlu dijaga. Langkah selanjutnya dalam satuan-satuan atau kategorisasi sambil membuat kode. Dengan demikian reduksi data merupakan suatu bentuk analisis yang menajamkan, menggolongkan, mengarahkan, membuang yang tidak perlu dan mengkategorisasikan data dengan cara yang sedemikian rupa sehingga kesimpulan akhirnya dapat ditarik dan diverifikasi.

Data tentang dalam penelitian ini jumlahnya cukup banyak. Maka sesuai dengan saran Miles (2002) agar tidak terjadi tumpang tindih data penelitian (*overlapping*), maka data tersebut dipilah-pilah, dirangkum, dipersingkat, dipilih data-data yang dianggap penting untuk mempermudah penarikan kesimpulan.

Data yang sudah direduksi disajikan dalam bentuk matriks secara lebih rinci dan lengkap serta disajikan dalam bentuk teks naratif. Untuk memudahkan penyajian data, maka terlebih dahulu catatan diberi kode tertentu agar mudah dilihat dan dipahami hubungan antara yang satu dengan yang lainnya.

3). Penarikan Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan selama penelitian berlangsung. Semua data yang telah terkumpul direduksi dan disajikan dalam bentuk matriks dan disimpulkan atau diberi makna. Jika kesimpulan belum mantap maka peneliti kembali mengumpulkan data di lapangan, mereduksi, dan menyajikan serta penarikan kesimpulan kembali dan seterusnya sehingga merupakan suatu siklus.

Dalam penelitian ini analisis data peneliti lakukan secara deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif berdasarkan hasil observasi terhadap proses dan hasil belajar siswa, pengakuan siswa dalam angket, hasil wawancara dan studi dokumentasi hasil kerja siswa

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif kualitatif digunakan untuk memaparkan:

- 1) Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada saat pembelajaran yang dilakukan oleh responden.
- 2) Hasil diskusi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan guru, siswa dan para ahli yang melakukan validasi perangkat.
- 3) Info-info dan tanggapan tanggapan dari pihak terkait dengan pelaksanaan pembelajaran.

Analisis ini dilakukan dengan mengelompokkan informasi dari data kualitatif yang berupa tanggapan, kritik dan saran. Hasil analisis ini digunakan sebagai dasar untuk perbaikan model pembelajaran. Dalam penelitian ini, analisis data kuantitatif dilakukan untuk mengolah data dan menganalisis data non tes yang diperoleh melalui angket. Dalam analisis data ini digunakan statistik deskriptif ini, peneliti menggunakan program excel, khususnya untuk analisis prosentase.

4). Pengecekan Keabsahan Temuan

Moleong (2005) menilai bahwa, keabsahan data sebagai unsur yang tidak dapat dipisahkan dari tubuh penelitian. Keabsahan data dimaksudkan untuk memperoleh tingkat kepercayaan yang berkaitan dengan seberapa jauh kebenaran hasil penelitian mengungkapkan dan memperjelas data dengan fakta-fakta yang aktual.

Menurut Noeng Muhadjir (2005) yang menyatakan bahwa keterandalan penelitian terletak pada kredibilitas, transferabilitas, konfirmabilitas, serta dependabilitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Moleong (2005) yang menyatakan bahwa untuk menetapkan keabsahan (*trustworthiness*) data diperlukan teknik pemeriksaan yang didasarkan atas sejumlah kriteria tertentu yakni: derajat kepercayaan (*credibility*), keteralihan (*transferability*), ketergantungan (*dependability*) dan kepastian (*confirmability*). Kredibilitas dapat diupayakan dengan memperpanjang keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, pengecekan sejawat, kecukupan referensial, kajian kasus negatif, dan pengecekan anggota. Sedang transferabilitas, dependabilitas dan konfirmabilitas hasil terkait dengan konteks dan waktu penelitian dilakukan. Dalam penelitian ini yang dapat dilakukan hanyalah pada kredibilitas.

Dalam hal tersebut di atas langkah-langkah yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data yang terpercaya adalah sebagai berikut:

- 1) Perpanjangan keikutsertaan, dalam hal ini peneliti berusaha untuk selalu hadir pada setiap dilaksanakannya kegiatan pembelajaran. Peneliti berusaha efektif, melakukan pengamatan secara berulang tentang aspek-aspek yang diteliti secara cermat, aktual, terinci dan mendalam. Pemanfaatan waktu keikutsertaan semaksimal mungkin, efisien dan efektif.
- 2) Melakukan triangulasi, yakni teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu, untuk keperluan pengecekan atau sebagai bahan pembandingan terhadap data.

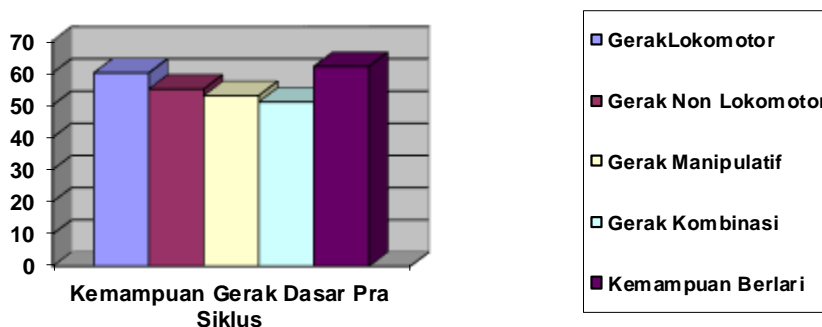
HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kondisi Awal (Pra Siklus)

Sebagai langkah awal yang dilakukan oleh peneliti PTK ini, dilakukan pengamatan terhadap perilaku atau aktivitas peserta didik yang berhubungan dengan pemahaman gerak dasar berlari. Peneliti juga melakukan wawancara dengan peserta didik yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran PJOK selama ini. Metode pengumpulan data awal ini dilakukan untuk mengetahui kondisi awal peserta didik sebelum adanya upaya peningkatan pemahaman gerak dasar berlari menggunakan media permainan bentengan di kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu. Berdasarkan hasil studi awal tersebut selanjutnya diberikan layanan tindakan oleh peneliti untuk meningkatkan kemampuan peserta didik dalam Peningkatan Pemahaman Gerak dasar berlari menggunakan media permainan bentengan

Hasil studi awal tentang kemampuan peserta didik dalam Peningkatan Pemahaman Gerak dasar berlari di Kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu kami sajikan pada table sebagai berikut:

No	Kemampuan Siswa	Skor	Katagori
1	Gerak Lokomotor	60	Cukup
2	Gerak Non Lokomotor	55	Kurang
3	Gerak Manipulatif	53	Kurang
4	Gerak Kombinasi	51	Kurang
5	Kemampuan Berlari	62	Cukup
	Rata Rata Skor	56,2	Kurang



Berdasarkan analisis data dari data pada tabel diatas, diketahui kemampuan siswa kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu dalam kemampuan melakukan gerak dasar pada pra siklus sebagai berikut :

- 1) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari bagi peserta didik pada pra penelitian sebesar 56,20 berada pada katagori Kurang.
- 2) Hanya ada satu aspek yang memiliki nilai cukup, yakni kemampuan berlari dengan skor 62, artinya peserta didik mulai memiliki potensi untuk belajar melakukan gerak dasar.
- 3) Kemampuan mengenal gerak dasar berlari memiliki skor yang lebih rendah dari skor rata-rata dengan skor 50.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti pada pra penelitian yang berhubungan dengan melakukan gerak dasar berlari peserta didik diperoleh data kualitatif sebagai berikut :

- 1) Sebagian peserta didik belum bisa mengetahui pentingnya melakukan gerak dasar berlari bagi pembelajaran PJOK.
- 2) Sebagian besar peserta didik kurang menghargai pentingnya gerak dasar dalam upaya mengembangkan kemampuan gerak untuk kesehatan.
- 3) Sebagian besar peserta didik belum mampu melakukan gerak dasar berlari dengan baik.
- 4) Semangat peserta didik dalam melakukan gerak dasar berlari masih relatif rendah.
- 5) Sebagian besar peserta didik kurang memiliki semangat untuk melakukan gerak dasar berlari.
- 6) Kepercayaan diri peserta didik relatif tinggi untuk belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 7) Sebagian besar peserta didik belum memiliki inisiatif untuk melakukan belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 8) Sebagian besar peserta didik kurang berusaha mengatasi rintangan dalam belajar melakukan gerak dasar berlari.

- 9) Belum ada peserta didik yang bersaha untuk mampu mempengaruhi temannya untuk belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 10) Hampir semua peserta didik mengaku belum pernah belajar melakukan gerak dasar berlari dengan bantuan media.

2. Siklus I

Dalam siklus 1 PTK ini peneliti melakukan perencanaan terlebih dahulu dalam upaya peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari pada siswa kelas IV SD Negeri Sisir 03 kota Batu.

Rencana proses pembelajaran pada siklus 1 yaitu :

- 1) Membuat RPP sebagai acuan pelaksanaan pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan.
- 2) Menyiapkan instrumen data penilaian dan catatan lapangan.
- 3) Menyiapkan lapangan permainan dan media pendukung lainnya yang akan digunakan saat pembelajaran gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan.
- 4) Menyiapkan alat dokumentasi berupa foto, dan video.

Pelaksanaan Siklus I

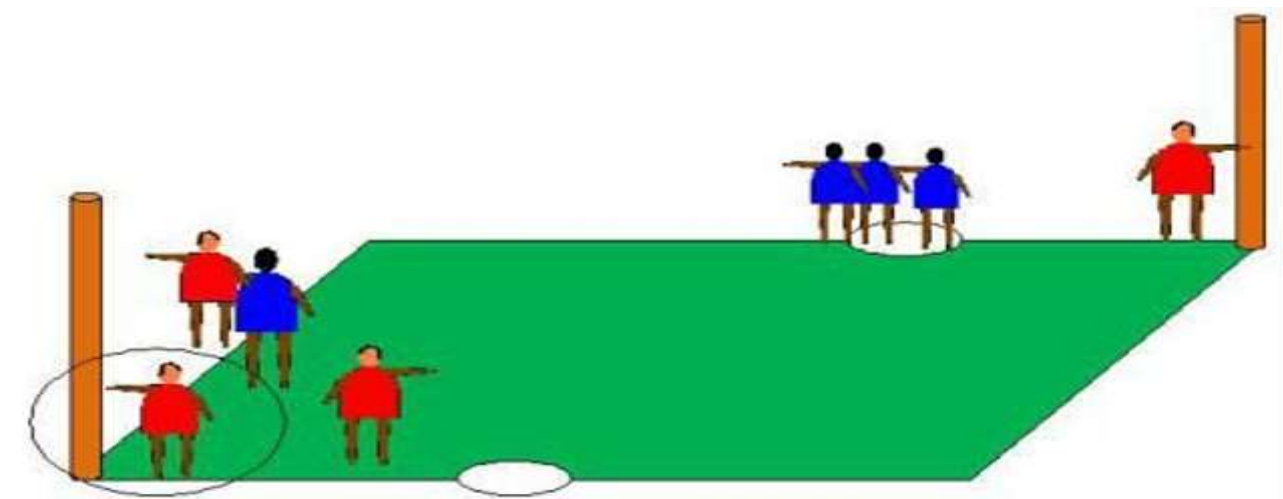
Dalam pelaksanaan PTK ini pembelajaran tentang melakukan gerak dasar berlari diselenggarakan secara kelompok dengan 3 kali pertemuan, adapun pelaksanaannya sebagai berikut : langkah yang diterapkan guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu melakukan belajar melakukan gerak dasar berlari melalui permainan Bentengan. Siswa berlatih secara terus menerus untuk melakukan gerak dasar berlari permainan Bentengan.

Kegiatan pembelajaran siklus I.

Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pelaksanaan pada siklus I ini adalah:

- 1) Guru menjelaskan materi
- 2) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru dan mengajukan pertanyaan.
- 3) Guru membagi peserta didik menjadi 2 kelompok.
- 4) Secara berkelompok, peserta didik diminta melakukan permainan bentengan.
- 5) Melalui perwakilan, tiap kelompok memberikan pendapatnya tentang permainan bentengan.

Strategi Permainan Benteng Bentengan



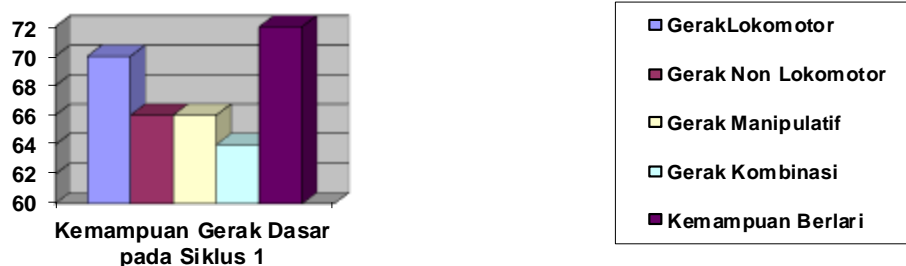
Sumber: <https://kumparan.com/info-sport/permainan-bentengan-aturan-strategi-dan-manfaatnya-1wS1Q6Gz6Vc/3>

Berikut ini adalah strategi yang bisa kamu gunakan ketika bermain permainan bentengan:

- 1) Mata-mata untuk mengawasi lawan yang sudah lama tidak menyentuh benteng.
- 2) Pengganggu yang bertugas memancing lawan keluar dari area aman.
- 3) Penjaga yang bertugas menjaga bentengnya sendiri agar tidak disentuh oleh pihak lawan.
- 4) Pihak penyerang harus berusaha mencari celah agar dapat segera menyentuh benteng lawan.
- 5) Bila setiap anggota kelompok bisa melakukan tugasnya dengan baik, maka permainan ini dapat dengan mudah dimainkan dan kemenangan akan didapatkan.

Berdasarkan hasil observasi lapangan saat pembelajaran pada siklus I, kami sajikan data sebagai berikut.

No	Kemampuan Siswa	Skor	Katagori
1	Gerak Lokomotor	70	Baik
2	Gerak Non Lokomotor	66	Cukup
3	Gerak Manipulatif	66	Cukup
4	Gerak Kombinasi	64	Cukup
5	Kemampuan Berlari	72	Baik
	Rata Rata Skor	66,6	Cukup



Berdasarkan analisis data pembelajaran gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan pada siklus I maka kami sajikan data pada tabel sebagai berikut :

- 1) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan pada pembelajaran siklus 2 sebesar 66,6 berada pada katagori Cukup.
- 2) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari peserta didik pada siklus 2 yang terendah adalah kemampuan melakukan gerak kombonasi dengan skor 64 yang berada pada katagori Cukup.
- 3) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari peserta didik pada siklus 2 yang tertinggi adalah kemampuan berlari dengan skor sebesar 72 yang berada pada katagori baik.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti pada pelaksanaan pembelajaran siklus I yang berhubungan dengan melakukan gerak dasar berlari peserta didik diperoleh data kualitatif sebagai berikut :

- 1) Sebagian peserta didik mulai mengetahui pentingnya melakukan gerak dasar bagi kehidupan dirinya.
- 2) Sebagian besar peserta didik cukup menghargai kemampuan melakukan gerak dasar dengan permainan bentengan dalam upaya mengembangkan sikapnya dalam kehidupannya.
- 3) Sebagian besar peserta didik mulai mampu melakukan gerak dasar berlari melalui permainan bentengan
- 4) Sebagian peserta didik semakin menyadari pentingnya kemampuan melakukan gerak dasar lari melalui permainan bentengan.
- 5) Semangat peserta didik dalam melakukan gerak dasar berlari melalui permainan bentengan terus mengalami peningkatan.
- 6) Peserta didik semakin memiliki keberanian untuk melakukan gerak dasar berlari.
- 7) Kepercayaan diri peserta didik relatif tinggi untuk belajar melakukan gerakan dasar.
- 8) Hampir semua peserta didik mulai memiliki usaha sebagai bukti meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar berlari.
- 9) Sebagian besar peserta didik mulai memiliki inisiatif untuk melakukan belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 10) Sebagian besar peserta didik telah berusaha mengatasi rintangan dalam belajar melakukan gerak dasar berlari.

Berdasarkan data kuantitatif dan kualitatif tersebut di atas, dapat diketahui efektifitas pembelajaran pada siklus II, yakni upaya peningkatan hasil belajar pada melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan siswa kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu dari pra siklus ke siklus I tersaji pada table sebagai berikut :

No	Aspek	Rata Rata Skor		Peningkatan
		Pra Siklus	Siklus 1	
1	Gerak Lokomotor	60	70	16,67 %
2	Gerak Non Lokomotor	55	66	20,00 %
3	Gerak Manipulatif	53	66	24,53 %

4	Gerak Kombinasi	51	64	25,49 %
5	Kemampuan Berlari	62	72	16,12 %
	Rata Rata Skor	56,2	66,6	18,51 %

3. Siklus 2

Dalam siklus 2 PTK ini, pelaksanaannya disesuaikan dengan hasil refleksi pada siklus 1. Rencana yang disusun peneliti pada siklus 2 ini sebagai berikut :

- 1) Menyempurnakan RPP sebagai acuan pelaksanaan pembelajaran siklus 2.
- 2) Menyiapkan instrumen data penilaian dan catatan lapangan siklus 2.
- 3) Menyiapkan pembelajaran melakukan gerak dasar berlari permainan bentengan.
- 4) Menyiapkan alat dokumentasi berupa foto, dan video.

Pelaksanaan Siklus II

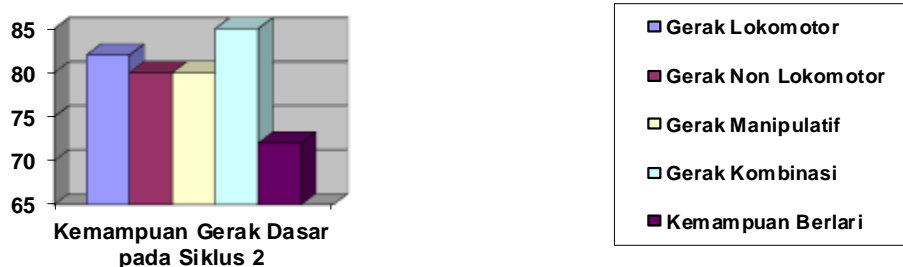
Dalam pelaksanaan siklus II PTK ini pembelajaran tentang melakukan gerak dasar berlari diselenggarakan secara kelompok dengan 3 kali pertemuan. Pelaksanaan siklus II didasarkan pada hasil reflesi pembelajaran pada siklus 1. Pelaksanaannya sebagai berikut Langkah yang diterapkan, guru membagi siswa menjadi 2 kelompok, yaitu belajar melakukan gerak dasar berlari permainan bentengan. Siswa berlatih secara terus menerus untuk melakukan gerak dasar berlari permainan bentengan.

. Kegiatan pembelajaran siklus II dengan dilakukan sebagai berikut:

- 1) Guru menjelaskan materi penguatan berdasarkan refleksi pembelajaran siklus 1
 - 2) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru dan mengajukan pertanyaan.
 - 3) Guru membagi peserta didik menjadi 2 kelompok untuk permainan bentengan
 - 4) Secara berkelompok, peserta didik diminta melakukan permainan bentengan
 - 5) Melalui perwakilan, tiap kelompok memberikan pendapatnya tentang permainan bentengan.
- . Kegiatan pembelajaran siklus 2 pertemuan pertama terbagi pada 4 tahap yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti, kegiatan refleksi dan kegiatan penutup.

Data kami sajikan data sebagai berikut.

No	Kemampuan Siswa	Skor	Katagori
1	Gerak Lokomotor	82	Baik
2	Gerak Non Lokomotor	80	Baik
3	Gerak Manipulatif	80	Baik
4	Gerak Kombinasi	85	Baik
5	Kemampuan Berlari	78	Baik
	Rata Rata Skor	81,00	Baik



Berdasarkan analisis data dari data pada tabel diatas, diketahui bahwa :

- 1) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari dengan menggunakan pembelajaran kontekstual peserta didik pada pembelajaran siklus II sebesar 81,00 berada pada katagori Baik.
- 2) Skor rata rata dari semua aspek melakukan gerak dasar berlari peserta didik pada pada siklus 2 yang terendah adalah kemampuan berlari skor 78 yang berada pada katagori Baik.
- 3) Skor rata rata dari semua aspek pada siklus II yang tertinggi adalah melakukan gerak dasar kombinasi skor sebesar 85 yang berada pada katagori baik.

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi peneliti pada pelaksanaan pembelajaran siklus II yang berhubungan dengan melakukan gerak dasar berlari peserta didik diperoleh data kualitatif sebagai berikut :

- 1) Sebagian peserta didik mengetahui pentingnya melakukan gerak dasar berlari bagi kehidupan dirinya.
- 2) Sebagian besar peserta didik menghargai kemampuan melakukan gerak dasar berlari.
- 3) Sebagian besar peserta didik lebih mampu melakukan gerak dasar berlari.
- 4) Sebagian peserta didik menyadari pentingnya peran permainan bentengan dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar.
- 5) Peserta didik semakin memiliki keberanian untuk melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan.
- 6) Kepercayaan diri peserta didik semakin tinggi untuk belajar melakukan gerak dasar berlari, juga semakin meningkat.
- 7) Hampir semua peserta didik memiliki usaha sebagai bukti meningkatkan kemampuan melakukan gerak dasar berlari.
- 8) Sebagian besar peserta didik memiliki inisiatif untuk melakukan belajar melakukan gerak dasar berlari.
- 9) Peserta didik peserta didik telah berusaha untuk mampu mempengaruhi temannya untuk belajar melakukan gerak dasar berlari.

Berdasarkan data kuantitatif dan kualitatif tersebut di atas, dapat diketahui efektifitas layanan pembelajaran pada siklus II dapat meningkatkan melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan. Besarnya peningkatan melakukan gerak dasar berlari tersaji pada table berikut :

No	Aspek	Rata Rata Skor		Peningkatan
		Siklus 1	Siklus 1I	
1	Gerak Lokomotor	70	82	17,14 %
2	Gerak Non Lokomotor	66	80	21,21 %
3	Gerak Manipulatif	66	80	21,21 %
4	Gerak Kombinasi	64	85	32,81 %
5	Kemampuan Berlari	72	78	8,33 %
	Rata Rata Skor	66,6	81,00	21,62 %

Berdasarkan Analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari melalui permainan bentengan siswa kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu. Hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,51 % dari skor 56,20 menjadi 66,60, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 21,62 % dari skor 66,60 menjadi 81,00.

1. Pembahasan

Kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari melalui permainan bentengan siswa kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu. Sebagai langkah awal pra PTK ini peneliti berusaha menganalisis kesulitan belajar PJOK tentang gerak dasar berlari. Adapun beberapa kesulitan belajar yang dialami siswa terdapat pada kesulitan dalam melakukan gerak dasar. Padahal latihan gerak dasar sangat diperlukan untuk memperkuat kesehatan fisik. Hal tersebut menunjukkan bahwa diperlukannya pendekatan pembelajaran yang tepat bagi peserta didik agar dapat melakukan gerak dasar dengan baik dan berguna bagi kesehatan.

Berdasarkan hasil PTK ini ditunjukkan bahwa hasil belajar latihan gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,51 % dari skor 56,20 menjadi 66,60, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 21,62 % dari skor 66,60 menjadi 81,00.

Manfaat menggunakan permainan bentengan dalam pembelajaran gerak lari pada siswa kelas IV di SDN Sisir 03 Batu, untuk mengoptimalkan sarana dan prasarana yang ada sesuai pertumbuhan dan perkembangan siswa sekolah dasar sehingga dapat digunakan sebagai alternatif model pembelajaran PJOK khususnya cabang olahraga atletik, nomor lari, yang merupakan bagian penting dari aktivitas gerak jasmani. Pendidikan jasmani tidak terlepas dari aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani pada umumnya berupa gerak fisik. Gerak fisik dapat dikategorikan menjadi gerak lokomotor (berjalan, berlari, melompat dan lain-lain), gerak non-lokomotor (memutar, meliuk, membungkuk, menengadahkan, dan lain-lain), serta gerak manipulatif (melempar, menangkap, menggulirkan, dan lain-lain).

Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak selalu hanya pada aspek jasmani saja, akan tetapi juga aspek mental, emosional, sosial dan spiritual.

Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan ke dalam empat kategori, yaitu :

- 1) Perkembangan fisik, yaitu berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak, yaitu berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan mendekati sempurna (*skillful*).
- 3) Perkembangan mental, yaitu berhubungan dengan kemampuan berpikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa.
- 4) Perkembangan sosial, yaitu berhubungan dengan kemampuan siswa dalam

menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Dalam PTK ini peneliti ingin mengembangkan media permainan bentengan sebagai sarana untuk peningkatan gerak dasar melalui banyak berlari dalam olahraga tradisional bentengan. Permainan tradisional bentengan menawarkan manfaat yang besar untuk peningkatan gerak dasar. Berikut ini adalah manfaat yang diperoleh dari permainan bentengan:

- 1) Melatih kecepatan dan kelincihan berlari.
- 2) Meningkatkan daya tahan tubuh, karena bentengan merupakan permainan yang melatih fisik dan sama seperti melakukan olahraga.
- 3) Memupuk kerja sama dan kekompakan dalam kelompok.
- 4) Membuat anak lebih aktif bergerak dan mengurangi risiko obesitas akibat kurang bergerak.

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

- 1) Siswa kelas IV SD Negeri Sisir 03 Batu aktif dalam pembelajaran peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan.
- 2) Berdasarkan analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan bentengan siswa kelas IV SDN Sisir 03 Batu.
- 3) Hasil belajar latihan gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,51 % dari skor 56,20 menjadi 66,60, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 21,62 % dari skor 66,60 menjadi 81,00.

2. Saran

- 1) Permainan tradisional yang lain bisa dikembangkan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.
- 2) Peneliti juga memberikan rekomendasi kepada peneliti lain untuk mengembangkan media pembelajaran inovatif PJOK yang mendukung standar proses pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Malik.. 2017. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Dan Lompat Melalui Permainan Tradisional. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
<file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/50547-133027-1-SM.pdf>
- Adang, Suherman. (2000). Dasar-Dasar PJOK. Jakarta:Departemen. Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Atik Soepandi, S. Kar. (1994). Ragam Cipta Mengenal Seni Pertunjukan Jawa Barat. Bandung: CV. Media. Baharjo,
- Bogdan, Robert C. dan Biklen Kopp Sari, 1982, Qualitative Research for Education: An Introduction to Theory and Methods. Allyn and Bacon, Inc.: Boston London

- Danandjaja, James. 1994. Antropologi Psikologi:Teori, Metode, dan Sejarah Perkembangannya. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Gabbard, Carl., LeBlanc, E., & Lowy, S. (1987). *Physical Education For Children Building The Foundation*. America: Texas A & M University.
- Guba, Egon G., and Lincoln, YvonnaS. 2005. "Paradigmatic Controversies, Contradictions, and Emerging Confluences." In *The Sage Handbook of Qualitative Research*, edited by Norman K. Denzin, and Yvonna S. Lincoln, 191-215. London: Sage Publication
- Hp/Downloads/19543-Article%20Text-23587-1-10-20170608.pdf
- Idrus, Muhammad. (2007). *Metode Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial (Pendekatan. Kualitatif dan Kuantitatif)*. Yogyakarta :UII Press Yogyakarta
- Itsna Rusmawati . 2017. Penerapan Permainan Tradisional Terhadap Gerak Dasar Motorik Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas IV SDN Margomulyo 1 Bojonegoro S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Surabaya, itsnarusmawat. 2018
- Juan Haerul Rizal1 , Safruddin1, Nurul Kemala Dewil . 2022.. Pengaruh Permainan Benteng terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lari pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas IV SDN 2 Lendang Kunyit.
- Kemmis, S. & Mc. Taggart, R. 1988. *The Action Research Planner*. Victoria: Deakin. University Press.
- Khomssin. 2005. *Dasar-dasar Atletik*. Alfamedia. Yogyakarta. Khamidi, Amrozi. 2008. *Pendidikan dan Strategi Belajar Mengajar*. Surabaya : UNESA Eniversity Press.
- Kiram, Yanuar (1992), *Belajar Motorik*, Jakarta, Depdikbud.
- Kurnia Pramukanthi Asih. 2014. *Pembelajaran Lari Cepat Melalui Permainan Bentengan Untuk Meningkatkan Partisipasi Dalam Pembelajaran Penjasorkes Pada Siswa Kelas Iii Sd Negeri 2 Randublatung Kabupaten Blora 2013/2014*. * Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia
- Miles, Matthew B. and A. Michael Huberman. 2005. *Qualitative Data Analysis*. (terjemahan). Jakarta : UI Press.
- Moleong, Lexy. 2005. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja. Rosdakarya.
- Nadisah. (1992). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Noeng Muhadjir, 2002. *Metodologi Penelitian Kualitatif Edisi IV*. Yogyakarta: Penerbit Rake Sarasin
- Williyanto, Septian, Nasuka, dan Donny Wira Yudha Kusuma. 2018. *The Development of Badminton Skills Test Instruments for Athletes in Age of Children, Cub, Teenager and Youth*. *Journal of Physical Education and Sports*. 7(1):51.

Yudanto. 2005. Pengembangan Gerak Dasar Lari dan Lompat Melalui Pendekatan Bermain Di Sekolah Dasar. Universitas Negeri Yogyakarta

Yulinda Nanda Hanief, Sugito. 2015. Membentuk Gerak Dasar Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Tradisional .*Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 1(1), 60-73. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v1i1.575