

## **METODE PERMAINAN UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI PADA SISWA KELAS III SDN ORO-ORO OMBO 03 BATU TAHUN PELAJARAN 2022/2023**

**Ribut Sri Kartini**  
**SDN Oro-oro Ombo 02 Batu**

**Email : [ributsrikartini@gmail.com](mailto:ributsrikartini@gmail.com)**

(Naskah Masuk: 12 April -2023, Diterima Untuk Diterbitkan: 20 Mei 2023)

### **ABSTRAK**

Pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Dalam penelitian ini, model pembelajaran yang akan digunakan merupakan gerak lari dalam permainan kucing mengejar tikus 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. Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan dan kesanggupan untuk dapat melakukan tugas-tugas jalan, lari, lompat, dan lempar secara efektif dan efisien. Lari adalah frekwensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Tujuan PTK ini adalah mendeskripsikan metode permainan untuk meningkatkan gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Oro-oro Ombo 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 gobak sodor siswa kelas III SDN Oro-oro Ombo 03 Batu. Siswa kelas III SD Negeri Oro-oro Ombo 03 Batu aktif dan senang dalam pembelajaran peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan. Hasil belajar latihan gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,20 % dari skor 63,76 menjadi 71,76, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 20,85 % dari skor 66,60 menjadi 81,00. Metode Permainan bisa dikembangkan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

**Kata Kunci :** Metode Permainan , Peningkatan Gerak Dasar Lari

### **ABSTRACT**

*Physical education is a process of educating a person as an individual or a member of society which is carried out consciously and systematically through various physical activities in the framework of improving physical abilities and skills, growing intelligence and forming character. In this study, the learning model that will be used is the running motion in the cat chasing mouse 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. is the ability and ability to be able to carry out walking, running, jumping and throwing tasks effectively and efficiently. Running is the frequency of steps that are accelerated so that when running there is a tendency for the*

body to float. The purpose of this PTK is to describe a game method to improve basic running movements in class III students of SDN Oro-oro Ombo 03 Batu for the 2022/2023 academic year. Based on the data analysis, the PTK activities proved to be an increase in learning outcomes in carrying out the basic motions of running with the gobak sodor game media for class III students at SDN Oro-oro Ombo 03 Batu. Grade III students of SD Negeri Oro-oro Ombo 03 Batu are active and happy in learning to increase learning outcomes in doing basic running movements with game media. Results The results of learning basic motion exercises for running from pre-cycle to cycle 1 increased by 18.20% from a score of 63.76 to 71.76, learning outcomes for understanding basic motions of running from cycle 1 to cycle 2 increased by 20.85% from a score of 66.60 to 81.00. The game method can be developed as a learning medium to improve the quality of PJOK learning.

**Keywords:** Game Method, Basic Running Movement Improvement

## PENDAHULUAN

Menurut UNESCO (1978) dalam “International Charter of Physical Education and Sport” Pendidikan jasmani adalah satu proses pendidikan seseorang sebagai individu atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

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.

C. A Bucher menyatakan bahwa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani. Annarino, Cowell, dan Hazelton menyatakan bahwa 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 kucing mengejar tikus 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.

Gerak merupakan usaha manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya dengan aktivitas. Manusia melakukan aktivitas bergerak disesuaikan dengan kebutuhannya, aktivitas gerak manusia mulai dari gerak sederhana sampai dengan gerakan yang rumit dan kompleks menjadi elemen penting dalam kehidupan manusia. Gerak sebagai instrumen untuk mencapai tujuan dari seluruh aktivitas kehidupan manusia, termasuk gerak dalam olahraga (Yanuar,

2019). Sementara itu pembahasan tentang gerak dan manfaatnya yang luas melalui pengalaman gerak dalam situasi olahraga dapat dijadikan sebuah *life is sport and sport is life* (Abduljabar, 2018).

Kemampuan gerak dasar adalah kemampuan dan kesanggupan untuk dapat melakukan tugas-tugas jalan, lari, lompat, dan lempar secara efektif dan efisien. Lari adalah frekwensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah (Djumidar, 1998: 13)

Modifikasi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh para guru agar pembelajaran mencerminkan *developmentally appropriate practice* (DAP). Oleh karena itu, DAP termasuk didalamnya "*body scaling*" atau ukuran tubuh siswa, yang harus selalu menjadi prinsip utama dalam memodifikasi pembelajaran penjaskes. Esensi modifikasi permainan adalah menganalisa sekaligus mengembangkan materi pembelajaran dengan cara meruntungkannya dalam bentuk aktivitas belajar potensi yang dapat memperlancar siswa dalam belajarnya. Cara ini dimaksudkan untuk menuntun, mengarahkan, dan membelajarkan siswa dari yang tadinya tidak bisa menjadi bisa, dari tingkat yang tadinya lebih rendah menjadi memiliki tingkat yang lebih tinggi (Yoyo B dan Adang S, 2000:1). Pengertian permainan menurut Ahmadi adalah suatu perbuatan yang menyenangkan dan dilakukan atas kehendak sendiri dengan tujuan untuk mendapatkan kesenangan pada waktu melakukan kegiatan tersebut (Ahmadi, dalam Novitasari, 2012).

Metode permainan 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 metode permainan 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. Tujuan PTK ini adalah mendeskripsikan metode permainan untuk meningkatkan gerak dasar lari pada siswa kelas III SDN Oro-oro Ombo 03 Batu tahun pelajaran 2022/2023.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. PJOK dan Gerak**

Mata pelajaran pendidikan jasmani Olah Raga Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan. Pada sistem pendidikan di Indonesia pembelajaran pendidikan jasmani, diajarkan mulai tingkat Usia Dini, SD, SMP, dan SMA. Pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani atau fisik yang bertujuan untuk mengembangkan, meningkatkan kualitas fisik setiap individu (Advendi & Kolektus, 2020).

Mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani. Mata pelajaran pendidikan jasmani wajib diajarkan pada semua tingkat pendidikan di Indonesia (Paramitha & Anggara, 2018). Mata pelajaran PJOK, membahas materi tentang keterampilan gerak meliputi

yaitu: gerak lokomotor, dan gerak non lokomotor, untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar seperti, jalan, lari, lompat dan lempar (Resita, 2017).

Sepanjang daur kehidupannya manusia tidak dapat lepas dari yang namanya aktivitas gerak, baik berupa gerak di dalam sel ataupun gerak yang bisa terhamati dalam aktivitas sehari-hari. Dalam aktivitas kehidupan sehari-hari, aktivitas gerak selalu melekat dalam kehidupan manusia. Gerak merupakan salah satu ciri dari makhluk hidup atau manusia. Kemampuan gerak merupakan suatu bentuk yang dapat menjaga keberlangsungan hidup dari manusia itu sendiri. Manusia sebagai makhluk sosial dengan aktivitas hidup yang kompleks sangat tergantung dengan lingkungan sekitarnya. Berbagai macam aktivitas dilakukan manusia untuk menjalankan kehidupan sehari-hari yang meliputi aktivitas bekerja, berolahraga, bergotong-royong (Sriwahyuniati, 2017).

Bucher, (1979) mengemukakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari suatu proses pendidikan secara keseluruhan melalui kegiatan fisik yang dipilih untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan organik, neuromuskuler, interperatif, sosial, dan emosional. Abdul Kadir Ateng, (1993), menyatakan pula bahwa; pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Sukintaka (2004) menyatakan bahwa pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental sosial, serta emosional dalam kerangka menuju manusia Indonesia seutuhnya dengan wahana aktivitas jasmani sehingga pengertian pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan melalui aktivitas jasmani yang disusun secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya.

## 2. Gerak Dasar

Gerak merupakan suatu yang sangat penting bagi manusia. Dari begitu luasnya pembahasan tentang gerak –tubuh atau studi gerak manusia maka diperlukan pembatasan. Pembahasan gerak dalam spectrum yang luas tergantung pada pola konteks, pola dan tujuan, arti suatu gerak jasmaniah untuk satu tujuan tertentu bergantung pada konteks dan prosesnya (Abduljabar, 2018). Gerak manusia dapat kita amati karena adanya perubahan dari anggota tubuh dalam ruangdan waktu (Hidayat, 2007).

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).

Gerak sangat esensial bagi manusia. Perkembangan gerak dapat menggambarkan fungsi dari persepsi senso-motorik, fungsi intelektual dan fungsi emosi psikologis. Perkembangan merupakan suatu proses berlanjut menuju perubahan pada kapasitas fungsional yang terorganisasi, terspesialisasi dalam diri individu, dan dapat berfungsi secara penuh. Pertumbuhan merupakan suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran, bertambah tinggi atau berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan (James & Wahyuningtyas, 2012).

Mekanisme gerak berlaku sama bagi semua individu, tetapi setiap orang mempunyai karakter gerak sendiri (Hidayat, 2007). Perkembangan gerak dapat diartikan bagian perubahan kompetensi dan kemampuan gerak dari masa bayi atau masa infancy sampai masa dewasa (adulthood) yang melibatkan semua aspek perilaku manusia, kemampuan gerak dan aspek perilaku pada manusia mempengaruhi perkembangan gerak, perkembangan gerak mempengaruhi kemampuan dan perilaku manusia. Gerak manusia sangat kompleks dan merupakan refleksi dari aktivitas lokomotor, fungsi syaraf, serta perpaduan mekanisnya (Hidayat, 2007).

Perkembangan gerak merupakan suatu proses yang sejalan dengan bertambahnya usia. Untuk mendapatkan kualitas gerak yang lebih baik maka diperlukan suatu pola atau proses pembelajar tentang gerak dan perkembangan gerak yang tidak bisa dilepaskan, dari pendidikan jasmani yaitu proses pembelajaran yang terlibat pada pembelajaran keterampilan gerak untuk gaya hidup aktif (Rahayu, 2013). Kemampuan gerak dan keterampilan gerak merupakan hasil dari suatu proses pembelajaran (Hadiputra, 2017). Belajar gerak merupakan proses belajar yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, sikap, dan keterampilan (Juliana et al., 2017).

Belajar gerak melibatkan semua unsur-unsur (Sriwahyuniati, 2017). Pemahaman tentang perkembangan gerak sangat penting dipahami oleh seorang pendidik olahraga, pelatih olahraga dan Pembina olahraga sehingga dengan pemahaman konsep gerak manusia yang benarmaka proses pendidikan olahraga dan pelatihan olahraga dapat mencapai tujuan dengan tepat dan efisien. Perkembangan gerak bagian pokok dari kehidupan manusia. Kelemahan gerak menyebabkan manusia menjadi

### 3. Gerak Lari

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.

Lari cepat merupakan suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging) (Yudha M. Saputra, 2001: 39). Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat. cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancar, efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. (Edi Purnomo, 2007: 30). Secara garis besar dapat diketahui bahwa unsur yang menentukan hasil belajar lari cepat adalah unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik. Unsur penting yang harus diperhatikan dalam lari yaitu teknik gerakan lari cepat. Urutan gerak lari cepat seperti nampak dalam gambar sebagai berikut:

Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama, akan tetapi berhubung adanya pembagian jarak yang ditempuh, maka dalam pelaksanaannya juga terdapat perbedaan sekalipun itu kecil. Lari cepat (sprint) termasuk lari jarak pendek. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400

meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan (Eddy Purnomo, 2007: 30)

#### 4. Metode Permainan

Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk mengimplementasikan apa yang sudah direncanakan dalam suatu kegiatan nyata dengan tujuan agar apa yang telah disusun dapat tercapai. Seperti yang diungkapkan oleh Sanjaya (2009, dalam Saefudin dkk, 2012) yang menyatakan metode adalah cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam kegiatan nyata agar tujuan yang telah disusun tercapai secara optimal.

Padmono menyatakan bahwa metode permainan adalah suatu cara penyajian bahan pelajaran melalui berbagai bentuk permainan (2011, dalam Saefudin et all, 2012). Sedangkan Permana mendefinisikan metode permainan adalah cara mengajar yang dilaksanakan dalam untuk permainan (2009, dalam Saefudin et all, 2012). Arisnawati (2009, dalam Saefudin et all, 2012) mendefinisikan metode permainan adalah cara yang digunakan oleh guru dalam menyajikan pelajaran dengan menciptakan suasana yang menyenangkan, serius tapi santai, dengan tidak mengabaikan tujuan pelajaran yang hendak dicapai. Berdasarkan pengertian diatas, maka dapat kita tarik kesimpulan bahwa metode permainan adalah sebuah cara yang digunakan dalam menyampaikan pelajaran dengan menggunakan berbagai bentuk permainan yang dapat menciptakan suasana yang menyenangkan, serius tapi santai, dan tidak mengabaikan tujuan pelajaran yang hendak dicapai. Seperti yang diungkapkan oleh Ayu dan Murdibjono (2012:5).

Permainan digunakan untuk mendorong pembelajar untuk mengeksplorasi bahasa target, dalam hal ini adalah bahasa inggris. Hadfield (1999, dalam Ayu dan Murdibjono, 2012:5) menyatakan bahwa penggunaan permainan dalam mengajar juga memiliki beberapa fungsi karena permainan disebut juga sebagai belajar santai serius. Dengan menerapkan permainan didalam kelas guru meminta para siswa untuk belajar dalam waktu ya ng bersamaan siswa juga menikmatinya. Domke (1991, dalam Thanh Huyen dan Khuat Thi Thu Nga (2003:7) menyebutkan bahwa siswa menyukai atmosfer yang santai, unsur kompetitif, dan motivasi yang dibawa oleh permainan dalam kelas. Hal ini karena para siswa memiliki kesempatan untuk menggunakan imajinasi dan kreativitas mereka selama aktifitas seperti permainan didalam kelas; karena itu mereka termotivasi untuk belajar. Disebutkan oleh Lee dalam Dalton (2006, dalam Ayu dan Murdibjono, 2012:5) dengan menggunakan permainan dalam mengajar, guru tidak hanya menemukan permainan tersebut sebagai salah satu cara untuk menyampaikan materi dengan cara yang menyenangkan, tetapi juga sebagai latihan bagi para siswa untuk mengembangkan kemampuan mereka dalam meningkatkan gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif.

Menurut Mulyani (2016: 167-168)) Permainan ini biasa dimainkan anak-anak ketika waktu luang, waktu istirahat atau setelah pulang sekolah di halaman atau lapangan. Kelompok atau beberapa anak membuat sebuah lingkaran besar dan saling bergandengan tangan membentuk lingkaran ke dalam. Dua anak bertindak sebagai tikus. Cara bermain adalah kucing berusaha mengejar tikus dan tikus berusaha menghindari dari kejaran kucing. Lingkaran membantu tikus dengan cara menghalangi kejaran kucing dengan cara tidak boleh masuk ke lingkaran baik saat mau ke dalam atau mau ke luar.

## 5. Penelitian Terkait

- 1) Della Agrinnitami, Mustara, Slamet Sukriadi. 2020. Model Pembelajaran Gerak Dasar Lari Berbasis Permainan Kecil Pada Anak Usia 7-9 Tahun. Penelitian ini menggunakan metode Research and Development Borg and Gall yang dikemukakan sepuluh tahapan, akan tetapi berdasarkan penilaian dari pakar, maka penelitian ini hanya menggunakan lima langkah, adapun langkah-langkah tersebut adalah (1) Potensi dan masalah, (2) Mengumpulkan Informasi, (3) Desain Produk, (4) Validasi Desain, (5) Perbaikan Desain, per-tama petunjuk pelaksanaan model, kedua tujuan model, ketiga pengoptimalan alat dari segi keamanan, keempat jumlah permainan menjadi 19 permainan yang dapat dilaksanakan dalam proses pembelajaran. Data dikumpulkan melalui kegiatan dokumentasi, wawancara, dan observasi. Hasil penelitian berupa buku model pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan kecil pada anak usia 7-9 tahun. Hasil penelitian membuktikan bahwa model pembelajaran, gerak dasar lari berbasis permainan kecil pada anak usia 7-9 tahun telah dinyatakan valid oleh ahli atletik ahli gerak dasar, dan ahli pembelajaran.
- 2) Aris Priyanto. 2001. Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V SD I Donotirto Kretek Bantul. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lari dalam pembelajaran penjas melalui pendekatan bermain. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan sasaran penelitian siswa kelas V SD I Donotirto. Penelitian dilakukan selama siklus siklus, tiap 1 siklus 1 kali pertemuan, Data motivasi diperoleh dari wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran dengan pendekatan bermain meningkatkan motivasi belajar gerak dasar lari siswa, sehingga dapat meningkatkan rerata kecepatan lari 50 m dari siklus I sebesar 9,75 (kategori baik) meningkat menjadi 9,46 (kategori baik) pada siklus II. Sedangkan jumlah siswa yang tuntas pada siklus I sebanyak 23 anak (67, 65 %) setelah siklus II yang tuntas menjadi 29 anak (85,29 %) maka telah melampaui ketuntasan individu dengan kategori baik dan ketuntasan klasikal sebesar 75 %. Kata kunci: motivasi belajar, pendekatan bermain, gerak dasar lari.
- 3) Khoirul Anwar. 2018. Peningkatan Kualitas Gerak Dasar Lari Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Dan Olahraga Tradisional. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas gerak dasar lari pada siswa sekolah dasar melalui permainan dan olahraga tradisional. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan selama dua siklus, subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri Pangeranan 2 Bangkalan sejumlah 29 siswa. Data peningkatan kualitas gerak dasar lari diperoleh dari hasil tes dan pengukuran serta observasi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan dan olahraga tradisional meningkatkan kualitas gerak dasar lari siswa, jumlah siswa yang tuntas sejumlah 9 siswa (31,03%) pada kondisi awal menjadi 15 siswa (51,72%) pada siklus I dan 22 siswa (79,31%) pada siklus II, dengan ketuntasan klasikal sebesar 75%.

- 4) Belajar I Made Yoga Parwata . 2021. Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka . Kebijakan Merdeka Belajar yang digagas oleh Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, yaitu program belajar dengan konsep Pendidikan Merdeka. Pendidikan jasmani memanfaatkan aktivitas jasmani untuk mengembangkan dan meningkatkan komponen fisik, kognitif, dan emosional. Pelaksanaan penelitian dengan metode penelitian kepustakaan atau library research. Dengan mengkaji literatur atau artikel-artikel yang sesuai judul penelitian. Pendekatan penelitian dengan pendekatan kualitatif, dengan metode deskriptif. Pengumpulan data-data primer pada penelitian ini, dari artikel-artikel yang berkaitan dengan judul penelitian. Proses terjadinya gerak merupakan hal mendasar yang harus dipahami dimana proses terjadinya gerak pada manusia dimulai dari stimulus (S), ke reseptor (R), menuju ke otak (O).
  
- 5) 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 lari, 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.
  
- 6) 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  $Z_{hitung} (-2,770) > Z_{tabel} (-1,96)$  dengan taraf

signifikan 0,05. Besarnya pengaruh penerapan permainan tradisional terhadap gerak dasar motorik dalam pembelajaran PJOK sebesar 14,22%.

- 7) 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.
- 8) 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**

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan melalui proses kerja kolaborasi guru PJOK dan guru kelas yang melibatkan siswa kelas III sebagai obyek penelitian.

Penelitian Tindakan Kelas disebut juga 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 penelitian tindakan yang dilakukan di kelas dengan tujuan memperbaiki/meningkatkan mutu praktik pembelajaran. Untuk menjembatani kesenjangan antara teori dan praktik pembelajaran, maka penelitian Tindakan kelas ini bisa menjadi alternatif untuk memecahkan persoalan-persoalan di kelas. Dengan menggunakan penelitian tindakan kelas, teori pembelajaran atau metode pembelajaran dapat dibuktikan oleh guru, apakah bisa meningkatkan efektifitas hasil belajar peserta didik atau tidak.

Sebagai tahap awal peneliti menentukan tujuan penelitian, permasalahan penelitian, dan merencanakan tindakan. Rencana yang telah disusun, dilaksanakan peneliti di dalam kelas untuk mengamati dan mencatat segala sesuatu yang terjadi pada saat pembelajaran PJOK. 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 diharapkan.

## 2. Tempat, waktu dan subyek penelitian

Tempat yang digunakan sebagai penelitian meningkatkan kemampuan gerak dasar lari melalui metode permainan adalah kelas III SDN Oro-oro Ombo 03 Batu. Peneliti menentukan tempat SDN Oro-oro Ombo 03 Batu sebagai tempat penelitian, karena peneliti mengajar mata pelajaran PJOK. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2022/2023, tepatnya mulai bulan Februari 2023.

Subyek pemberi tindakan adalah guru PJOK kelas III SDN Oro-oro Ombo 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 III SDN Oro-oro Ombo 03 Batu yang berjumlah 20 siswa, terdiri dari 12 peserta didik laki-laki dan 8 peserta didik perempuan.

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

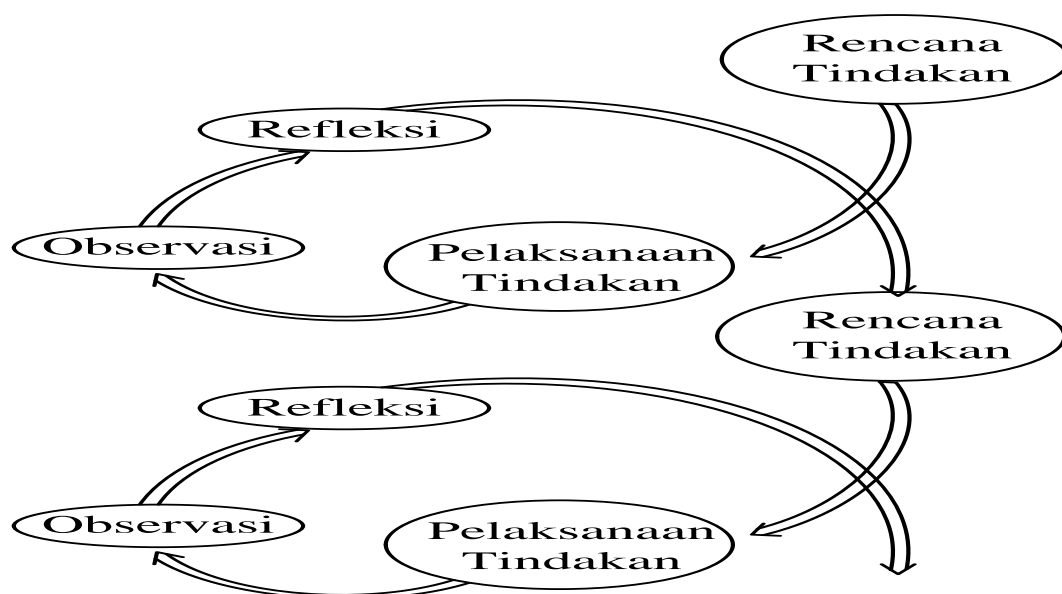
## 3. Rancangan Penelitian

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 Oro-oro Ombo 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 Oro-oro Ombo 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 PJOK di kelas III SDN Oro-oro Ombo 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 III SDN Oro-oro Ombo 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 Oro-oro Ombo 03 Batu. Pelaksanaan kegiatan penelitian dilakukan secara kolaboratif. Peneliti bekerja sama dengan berbagai pihak, baik kepala sekolah maupun guru kelas III 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 III SDN Oro-oro Ombo 03 Batu. Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah berbentuk angket. Angket digunakan untuk pengumpulan data dari siklus yang dijalankan. Alasan memilih angket adalah jumlah subyek yang relatif banyak sehingga dapat diambil secara serentak dan dalam waktu yang singkat. Kepada siswa diberikan angket yang sama, angket siswa dititik beratkan pada kenyamanan dalam menggunakan produk. Apakah siswa dapat bermain dengan kondisi lapangan dan peraturan permainan yang berbeda dengan permainan kucing dan tikus pada umumnya.

### **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.

### **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 III SDN Oro-oro Ombo 03 Batu.

Teknik wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur dan wawancara tak terstruktur. Wawancara terstruktur maksudnya pertanyaan-pernyataan 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.

#### **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 kolegialnya.
- c. Pelaksanaan tindakan yang melibatkan aktivitas peneliti dan guru sebagai kolegialnya, serta siswa dalam pembelajaran.
- d. Evaluasi Pelaksanaan tindakan yang melibatkan aktivitas peneliti dan guru sebagai kolegialnya, 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.

#### **5. 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.

##### **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 mengenai 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.

### 1) 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:

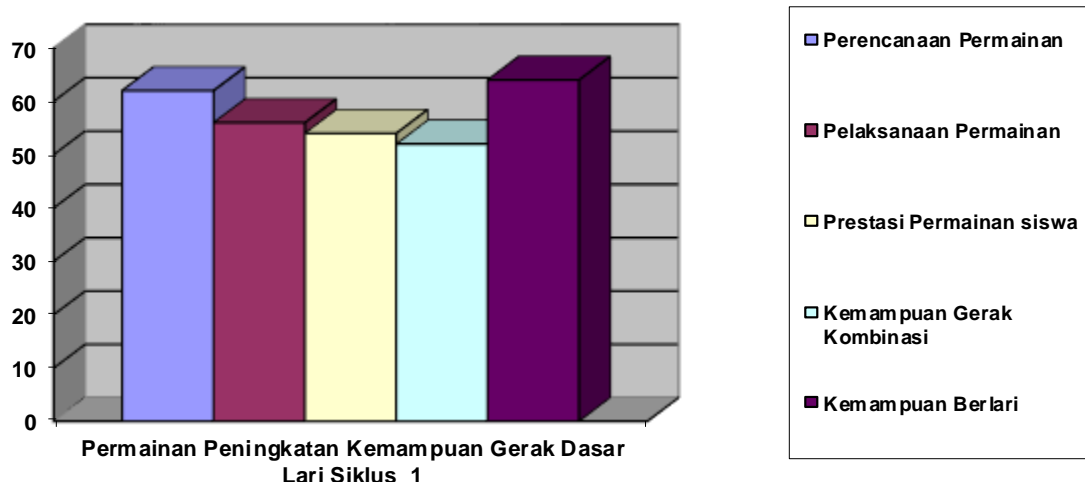
- 1) Perpanjangan keikutsertaan, dalam hal ini peneliti berusaha untuk selalu hadir pada setiap dilaksanakannya kegiatan pembelajaran. Peneliti berusaha efektif, melakukan pengamatan secara berulang tentang aspek-aspek yang diteliti secara cermat, aktual, terinci dan mendalam. Pemanfaatan waktu keikutsertaan 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 Pra Siklus

Hasil studi awal tentang kemampuan peserta didik dalam Peningkatan Pemahaman Gerak dasar berlari di Kelas III SD Negeri Oro-oro Ombo 03 Batu kami sajikan pada table sebagai berikut:

No	Kemampuan Siswa	Skor	Katagori
1	Perencanaan Permainan	62	Cukup
2	Pelaksanaan Permainan	55	Kurang
3	Prestasi Permainan siswa	54	Kurang
4	Kemampuan Gerak Kombinasi	52	Kurang
5	Kemampuan Berlari	64	Cukup
	<b>Rata Rata Skor</b>	<b>57,4</b>	<b>Kurang</b>



Berdasarkan analisis data dari data pada tabel diatas, diketahui kemampuan siswa kelas III SD Negeri Oro-oro Ombo 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 57,40
- 2) Hanya ada dua aspek yang memiliki nilai cukup, yakni kemampuan berlari dengan skor 63, dan aspek kemampuan geraklokomotor, 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 53.

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 III SD Negeri Oro-oro Ombo 03 kota Batu.

Rencana proses pembelajaran pada siklus 1 yaitu :

- 1) Membuat RPP sebagai acuan pelaksanaan pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan kucing dan tikus.
- 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 kucing mengejar tikus.
- 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, masing-masing kelompok terdiri dari 10 peserta. Masing-masing kelompok melakukan belajar gerak dasar berlari melalui permainan kucing dan tikus. Siswa berlatih secara terus menerus untuk melakukan gerak dasar berlari melalui permainan kucing dan tikus.

### 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 kucing dan tikus.
- 5) Melalui perwakilan, tiap kelompok memberikan pendapatnya tentang permainan kucing dan tikus.

#### 1. *Cara Bermain Kucing dan tikus*

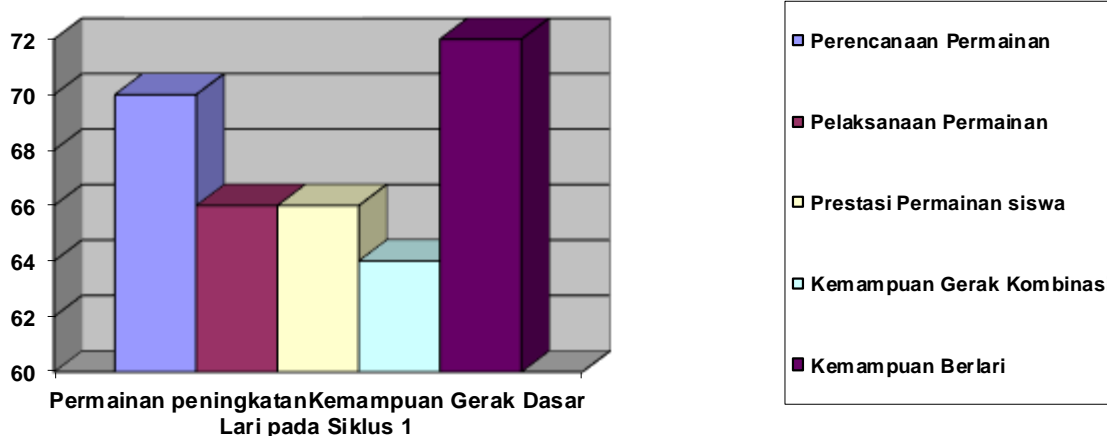
Cara bermain kucing dan tikus adalah siswa berpegangan membentuk lingkaran kemudian si tikus ada di dalam dan si kucing berada di luar lingkaran. siswa akan menjalankan tugasnya masing-masing. Tugas tikus berlari agar kucing tidak menangkapnya, sedangkan tugas kucing adalah mengejar si tikus sampai dapat menyentuh salah satu anggota tubuh.

Langkah cara bermain permainan kucing dan tikus: 1) Anak membentuk lingkaran besar sambil berpegangan tangan atau dengan lainnya. 2) Anak yang berperan sebagai tikus berada di dalam lingkaran, sedangkan anak yang berperan sebagai kucing di luar lingkaran. 3) Kucing harus berusaha menangkap tikus dengan cara menerobos lingkaran gandingan tangan yang berusaha melindungi tikus. 4) Jika kucing berhasil menerobos dan masuk lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk melarikan diri dengan cara diberi jalan keluar. 5) Jika kucing berhasil ke luar lingkaran, maka tikus diberi kesempatan untuk masuk lingkaran. 6) Saat tikus berada di dalam atau diluar lingkaran terus berusaha untuk menjauh dari kucing. 7) Tikus berhasil disentuh kucing, maka tikus tersebut dinyatakan mati. 8) Jika kucing sudah dapat menangkap tikus, maka permainan bisa dilanjutkan dengan mengganti pemain lain.

Demikian seterusnya. 9) Permainan bisa diakhiri dengan waktu misalkan 5 atau 10 menit atau sesuai dengan kesepakatan anak-anak.

Berdasarkan pengamatan peneliti dan observer diperoleh data kuantitatif pembelajaran pada siklus 1 sebagai berikut :

No	Kemampuan Siswa	Skor	Kategori
1	Perencanaan Permainan	70	Baik
2	Pelaksanaan Permainan	66	Cukup
3	Prestasi Permainan siswa	66	Cukup
4	Kemampuan Gerak Kombinasi	64	Cukup
5	Kemampuan Berlari	72	Baik
	<b>Rata Rata Skor</b>	<b>66,6</b>	<b>Cukup</b>



Berdasarkan analisis data pembelajaran gerak dasar berlari dengan media permainan kucing dan tikus 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 kucing mengejar tikus 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 kucing mengejar tikus dalam upaya mengembangkan sikapnya dalam kehidupannya.

- 3) Sebagian besar peserta didik mulai mampu melakukan gerak dasar berlari melalui permainan kucing dan tikus
- 4) Sebagian peserta didik semakin menyadari pentingnya kemampuan melakukan gerak dasar lari melalui permainan kucing dan tikus.
- 5) Semangat peserta didik dalam melakukan gerak dasar berlari melalui permainan kucing dan tikus 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 kucing dan tikus siswa kelas III SD Negeri Oro-oro Ombo 03 Batu dari pra siklus ke siklus I tersaji pada table sebagai berikut :

No	Aspek	Rata Rata Skor		Peningkatan
		Pra Siklus	Siklus 1	
1	Perencanaan Permainan	60	70	16,67 %
2	Pelaksanaan Permainan	55	66	20,00 %
3	Prestasi Permainan siswa	53	66	24,53 %
4	Kemampuan Gerak Kombinasi	51	64	25,49 %
5	Kemampuan Berlari	62	72	16,12 %
	<b>Rata Rata Skor</b>	<b>56,2</b>	<b>66,6</b>	<b>18,51 %</b>

### 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 kucing dan tikus.
- 4) Menyiapkan alat dokumentasi berupa foto, dan video.

#### 4.3.1 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 melalui permainan kucing dan tikus. Siswa berlatih secara terus menerus untuk melakukan gerak dasar berlari permainan kucing dan tikus.

#### Kegiatan pembelajaran siklus II

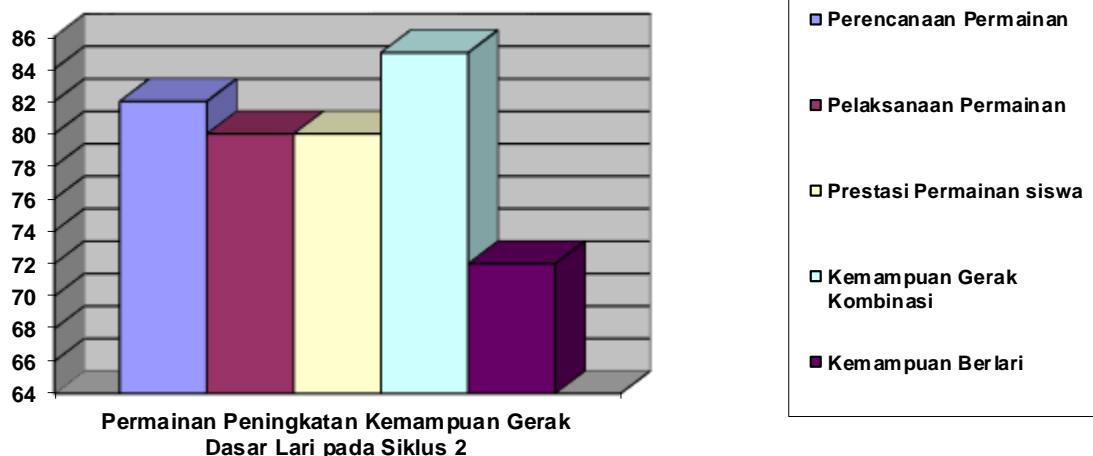
Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pelaksanaan pada siklus II ini adalah:

- 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 kucing dan tikus
- 4) Secara berkelompok, peserta didik diminta melakukan permainan kucing dan tikus
- 5) Melalui perwakilan, tiap kelompok memberikan pendapatnya tentang permainan gobkucing dan tikus.

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	Perencanaan Permainan	82	Baik
2	Pelaksanaan Permainan	80	Baik
3	Prestasi Permainan siswa	80	Baik
4	Kemampuan Gerak Kombinasi	85	Baik
5	Kemampuan Berlari	78	Baik
	<b>Rata Rata Skor</b>	<b>81,00</b>	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 kucing dan tikus dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar.
- 5) Peserta didik semakin memiliki keberanian untuk melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan kucing dan tikus.
- 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 kucing dan tikus. Besarnya peningkatan melakukan gerak dasar berlari tersaji pada table berikut :

No	Aspek	Rata Rata Skor		Peningkatan
		Siklus 1	Siklus II	
1	Perencanaan Permainan	70	82	17,14 %
2	Pelaksanaan Permainan	66	80	21,21 %
3	Prestasi Permainan siswa	66	80	21,21 %
4	Kemampuan Gerak Kombinasi	64	85	32,81 %
5	Kemampuan Berlari	72	78	8,33 %
	<b>Rata Rata Skor</b>	<b>66,6</b>	<b>81,00</b>	<b>21,62 %</b>

Berdasarkan Analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari melalui permainan siswa kelas III SD Negeri Oro-oro Ombo 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.

#### 4. Pembahasan

Berdasarkan Analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari melalui permainan siswa kelas III SD Negeri Oro-oro Ombo 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, 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 gerakannya.

Penyajian materi dengan pendekatan teknik gerak lari dengan metode permainan 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 kesegaran 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 dasar lari yang dikembangkan metode permainan yang dapat digunakan untuk menambah keragaman materi untuk PJOK.

Perkembangan gerak merupakan proses yang berurutan dan berlanjut sesuai dengan umur, di mana gerak berkembang dari gerak yang sederhana, tak terorganisasi, menuju pencapaian keterampilan gerak yang terorganisasi dengan baik. Perkembangan gerak merupakan satu aspek penting untuk kehidupan, karena gerak merupakan sifat dari kehidupan. Gerak tersebut mengalami perubahan, dari sejak manusia lahir sampai dewasa. Dari gerak bebas menjadi gerak yang terarah dan memiliki makna, dari gerak kasar menjadi gerak halus. Dari gerak tidak beraturan menjadi beraturan. Jenis-jenis dan bentuk gerakan yang perlu dipelajari, dan disesuaikan dengan kebutuhan diri, dan norma sosialnya. Dengan bertambahnya usia maka gerak akan berkembang.

Berdasarkan Analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil belajar pada pembelajaran melakukan gerak dasar berlari melalui permainan siswa kelas III SD Negeri Oro-oro Ombo 03 Batuhasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 21,62 % dari skor 66,60 menjadi 81,00.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional kucing dan tikus sangat bermanfaat dalam melatih gerak dasar lari. . Permainan tradisional kucing dan tikus merupakan permainan yang dilakukan secara berkelompok, dimana kelompok tersebut membuat lingkaran besar dan saling bergandengan tangan, setelah itu ada dua anak yang salah satu anak akan menjadi tikus dan satu anak menjadi kucing.

Manfaat permainan tradisional kucing dan tikus Menurut Mulyani (2016: 168) permainan ini melatih keterampilan fisik-motorik anak. Anak berlari, bermain kejar-kejaran, terkadang melompat dan sebagainya. Anak-anak juga dilatih untuk memecahkan masalah. Misalnya saat kucing masuk ke dalam lingkaran dan menyentuh tikus, begitu pula sebaliknya. Tikus senantiasa berpikir cara untuk melarikan diri dari kejaran kucing, sementara kucing berpikir cara menangkap tikus. Oleh karena itu, dalam permainan ini anak juga belajar tentang

strategi. Anak harus mempunyai strategi untuk memenangkan permainan. Permainan ini juga mengajarkan anak untuk berperilaku sportif, menerima kekalahan dengan lapang dada. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional kucing dan tikus dapat memberikan manfaat bagi anak diantaranya yaitu anak bisa melatih keterampilan fisik motoriknya, berperilaku sportif dan bisa menerima kekalahan dengan lapang dada.

Permainan ini melatih keterampilan fisik-motorik anak. Anak berlari, bermain kejar-kejaran, terkadang melompat dan sebagainya. Anak-anak juga dilatih untuk memecahkan masalah. Misalnya saat kucing masuk ke dalam lingkaran dan menyentuh tikus, begitu pula sebaliknya. Tikus senantiasa berpikir cara untuk melarikan diri dari kejaran kucing, sementara kucing berpikir cara menangkap tikus. Oleh karena itu, dalam permainan ini anak juga belajar tentang strategi. Anak harus mempunyai strategi untuk memenangkan permainan. Permainan ini juga mengajarkan anak untuk berperilaku sportif, menerima kekalahan dengan lapang dada. Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional kucing dan tikus dapat memberikan manfaat bagi anak diantaranya yaitu anak bisa melatih keterampilan fisik motoriknya, meningkatkan daya tahan tubuh, berperilaku sportif dan bisa menerima kekalahan dengan lapang dada.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

- 1) Sarana dan prasarana untuk model permainan ini baik dan mudah, karena dapat dilakukan oleh tiap guru PJOK, siswa, dan sekolah, bentuk modifikasi permainan kucing dan tikus yang dikembangkan dapat mengatasi keterbatasan sarana prasarana pembelajaran gerak dasar lari.
- 2) Siswa kelas III SD Negeri Oro-oro Ombo 03 Batu aktif dan senang dalam pembelajaran peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan kucing dan tikus.
- 3) Berdasarkan analisa data maka kegiatan PTK ini terbukti terjadi peningkatan hasil pembelajaran melakukan gerak dasar berlari dengan media permainan kucing dan tikus siswa kelas III SDN Oro-oro Ombo 03 Batu.
- 4) Hasil Hasil belajar latihan gerak dasar berlari dari pra siklus ke siklus 1 terjadi peningkatan 18,20 % dari skor 63,76 menjadi 71,76, hasil belajar pemahaman gerak dasar berlari dari siklus 1 ke siklus 2 terjadi peningkatan 20,85 % dari skor 66,60 menjadi 81,00. Metode Permainan bisa dikembangkan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.

### **1. Saran**

- 1) Bagi guru PJOK di Sekolah Dasar, dapat mencoba menggunakan model permainan tradisional ini di sekolah, dalam pembelajaran gerak lari.
- 2) Permainan tradisional yang lain bisa dikembangkan sebagai media pembelajaran untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK.
- 3) Bagi peserta didik, kebingungan dan kesalahan dalam bermain permainan gobak sodor diharapkan tidak mengurangi motivasi dalam bermain. Peserta didik diharapkan dapat terus belajar dan berlatih untuk dapat menguasai tehnik gerak lari sehingga peserta didik dapat bermain dengan baik dan benar.
- 4) Peneliti juga memberikan rekomendasi kepada peneliti lain untuk mengembangkan media

pembelajaran inovatif PJOK yang mendukung standar proses pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar. (2018). Re-orientasi pendidikan jasmani kedalam perspektif kependidikan dan kemanusiaan. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI.
- Advendi, K., & Kolektus oky, R. (2020). Merdeka belajar dalam perspektif pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran pengembangan karakter *advendi*.
- Amung Ma'mun, Yudha. M. Saputra. 2000. Perkembangan Gerak dan Belajar. Gerak. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Aris Priyanto. 201. Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V SD I Donotirto Kretek Bantul 3. Jurnal Pendidikan Jasmanai Indonesia. <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/3056-7966-1-SM.pdf>
- Ayu., Murdibjono. (2012). Hakikat Pembelajaran. Bandung: Rineka Cipta.
- Bahagia Yoyo, Suherman Adang 2000. Prinsip Prinsip Pengembangan dan. Modifikasi Cabang Olahraga. Jakarta, Depdiknas.:
- Belajar I Made Yoga Parwata . 2021. Pembelajaran Gerak Dalam Pendidikan Jasmani Dari Perspektif Merdeka Universitas Dhyana Pura, Badung, Indonesia; [yogaparwata@undhirabali.ac.id](mailto:yogaparwata@undhirabali.ac.id) <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/1250-Article%20Text-4659-1-10-20210828.pdf>
- Bucher, Charles A. (1979). Foundation Of Physical Education. Eight Edition. Mosby Company. St. Louis, NY.
- Butcher C., Davies, C., & Highton, M. (2006). Designing learning from module outline to effective teaching. New York: Routledge.
- Della Agrinnitami, Mustara , Slamet Sukriadi. 2020. Model Pembelajaran Gerak Dasar Lari Berbasis Permainan Kecil Pada Anak Usia 7-9 Tahun. Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif. <file:///C:/Users/User-Hp/Downloads/16746-Article%20Text-46207-2-10-20201231.pdf>.
- Djumidar. 1998. Dasar dasar Atletik, Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan
- Donny Wira Yudha Kusuma, M.Pd., Ph.D. Lektor Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (S1) Fakultas Ilmu Keolahragaan Badminton Physical Education Sport ...
- Eddy Purnomo. 2007. Gerak Dasar Atletik. Universitas Negeri Yogyakarta. Sanjaya (2009,
- Hadiputra, K. (2017). Profesionalisme tenaga profesi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga. Hermanto. (2010). Bina gerak dan aksesibilitas. UNY Press.
- Hidayat, I. (2007). Biomekanik. FPOK IKIP Bandung.
- Huyen, Thanh., and dan Nga, Khuat Thi Thu. (2003). Learning Vocabulary Through Games. Diakses dari laman web tanggal 12 Juni 2017 dari: [http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GEDzWCaLuqA:www.asian-efl-journal.com/dec\\_03\\_yn.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk](http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:GEDzWCaLuqA:www.asian-efl-journal.com/dec_03_yn.pdf+&cd=2&hl=id&ct=clnk)
- James, T., & Wahyuningtyas, P. (2012). Kepelatihan olahraga pembinaan prestasi olahraga (D. Yulianti (ed.); 2nd ed.). Cerdas Jaya.
- Juliana, D. G., Widana, I. W., & Sumandya, I. W. (2017). Hubungan motivasi berprestasi, kebiasaan belajar dan minat belajar terhadap hasil belajar matematika. Emasains, 6(1), 40-60. ISSN 2302-2124.

- Khoirul Anwar. 2018. Peningkatan Kualitas Gerak Dasar Lari Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Dan Olahraga Tradisional. Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. Satria Jurnal. <https://media.neliti.com/media/publications/268604->
- Khomsin (2005). Ilmu Gizi : Korelasi Gizi, Kesehatan, dan produktivitas Kerja. Penerbit Rineka Cipta. Jakarta.
- Mulyani, Novi. 2017. Pengembangan Seni Anak Usia Dini. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Novitasari, R. (2012). Diabetes Melitus Medical Book. Yogyakarta: Nuha Medika
- Rahayu, E. T. (2013). Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. CV Alfabeta. Resita, C. (2017). Pelatihan gerak dasar Anak Usia Dini Sekolah Paud. 20, 174–178.
- Saefudin 2012. Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : Yayasan Bina *Pustaka*
- Sriwahyuniati, C. F. (2017). Belajar Motorik. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukintaka. .2004: . Tujuan Pendidikan Jasmani, Jakarta : Depdikbud.
- UNESCO .1978. “International Charter of Physical Education and Sport”. UNESCO
- Yanuar, K. (2019). Belajar keterampilan motorik (1st ed.). Prenadamedia Group