



Peningkatan Keterampilan Dasar Kelincahan Dengan Metode Permainan Bentengan Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari

Alqutsi Tohirin¹, Slamet Junaidi¹, Wasis Himawanto²

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri

²Megister Keguruan Olahraga, Pascasarjana, Universitas Nusantara PGRI Kediri

*Email Korespondensi: alqutsi1987@gmail.com

Diterima:
7 Agustus 2024

Dipresentasikan:
10 Agustus 2024

Disetujui Terbit:
08 Oktober 2024

ABSTRAK

Penelitian ini didasari permasalahan pada kurang berminatnya siswa dalam materi kesegaran jasmani (kelincahan) serta pembelajaran yang monoton sehingga perlu modifikasi pembelajaran dengan permainan tradisional menjadi lebih mudah, menyenangkan, dan aman. Berdasarkan observasi, hasil praktek kelincahan siswa siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari pada ujian praktek harian siswa yang masih rendah. Tujuan Penelitian ini yaitu (1) Untuk mengetahui perkembangan belajar siswa dalam peningkatan kelincahan di Kelas IV SDN 3 Sukosari. (2) Untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam peningkatan kelincahan melalui modifikasi pembelajaran dengan permainan bentengan di Kelas IV SDN 3 Sukosari. Penelitian ini menerapkan Penelitian Tindakan Kelas dengan model rancangan Kemmis dan Taggart yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus mencakup empat tahap: Perencanaan tindakan, Pelaksanaan tindakan, Observasi, dan Refleksi. Subjek Penelitian ini yaitu siswa kelas IV SD Negeri 3 Sukosari. Instrumen penelitian ini menggunakan RPP, yang mencakup pedoman penskoran, norma shuttle-run, klasifikasi nilai, baik untuk kognitif, psikomotor, dan afektif siswa. Berdasarkan hasil rekapitulasi nilai akhir Siklus I dan Siklus II, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas IV di SD Negeri 3 Sukosari menunjukkan peningkatan prestasi dan mencapai predikat 'baik,' meskipun masih ada beberapa siswa yang memperoleh predikat 'kurang.' Selain itu, rata-rata nilai siswa juga telah mencapai predikat 'baik' dan melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Oleh karena itu, peneliti memutuskan bahwa latihan dan tes yang dilakukan sudah cukup efektif sehingga menghentikan penelitian pada Siklus II. Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan serta data penelitian yang diperoleh, berikut adalah kesimpulan dari studi ini: (1) Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pembelajaran kelincahan pada siswa kelas IV di SD Negeri 3 Sukosari menunjukkan peningkatan signifikan pada setiap siklus dan penilaian. Peningkatan ini terlihat jelas dari mayoritas siswa yang berhasil meningkatkan kemampuan kelincahan mereka. (2) Hasil penelitian juga menyebutkan bahwa penggunaan media modifikasi permainan tradisional bentengan efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa selama sesi latihan *shuttle-run* sekaligus memberikan dampak positif terhadap aktivitas pembelajaran secara keseluruhan. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh faktor pengulangan latihan; pelaksanaan berulang-ulang dari latihan *shuttle-run* dengan menggunakan media modifikasi permainan tradisional bentengan menciptakan otomatisasi gerakan yang lincah dan tepat sehingga menghasilkan performa yang baik dan cepat.

Kata Kunci : Kelincahan, *Shuttle-Run*, Bentengan

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani memiliki keterkaitan yang erat dengan olahraga dalam konteks pendidikan. Sebagai bagian integral dari keseluruhan sistem pendidikan, Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan untuk mengembangkan



berbagai aspek termasuk kebugaran jasmani, keterampilan gerak, kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran logis, kestabilan emosi, tindakan moral yang baik serta pola hidup sehat (M. Akbar Husein Allsabab. & Harmono., 2022). Kesemua tujuan ini dirancang secara sistematis guna mencapai visi pendidikan nasional sebagaimana diatur oleh Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.

Menurut Undang-Undang tersebut, pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar serta proses pembelajaran yang memungkinkan peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Tujuan akhirnya adalah agar mereka memiliki kekuatan spiritual keagamaan yang kuat; pengendalian diri; karakter pribadi yang matang; kecerdasan intelektual; akhlak mulia; serta keterampilan-kompetensi penting bagi kehidupan pribadi mereka maupun kebutuhan masyarakat, bangsa dan negara (Daryanto & Hidayat, 2015).

Pada tingkat pendidikan dasar, fokus pembelajaran Pendidikan Jasmani diarahkan pada pengembangan keterampilan gerak dasar, teknik-teknik permainan olahraga, serta internalisasi nilai-nilai seperti sportivitas, kejujuran, dan kerja sama. Selain itu juga penting menerapkan pola hidup sehat sebagai kebiasaan sejak dini. Pembelajaran ini tidak dilaksanakan melalui pendekatan konvensional berupa studi teoritis dalam kelas; melainkan melalui aktivitas fisik yang melibatkan unsur mental, intelektual emosi maupun sosial siswa.

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk menyesuaikan diri (beradaptasi) terhadap beban fisik yang diberikan, baik dari aktivitas sehari-hari maupun latihan fisik, tanpa menyebabkan kelelahan berlebihan. Untuk meningkatkan kesegaran jasmani, perlu dilakukan latihan olahraga secara teratur dan menjalankan aktivitas sehari-hari yang bermanfaat untuk meningkatkan daya pikir. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan kelincahan. Kelincahan adalah salah satu komponen kesegaran motorik yang penting untuk aktivitas yang membutuhkan kecepatan dalam mengubah posisi tubuh dan bagian-bagiannya (M. Akbar Husein Allsabab. & Harmono., 2022). Kelincahan memiliki berbagai kegunaan bagi siswa di sekolah dasar dan dapat memberikan kontribusi positif terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial anak-anak. Kendala dalam meningkatkan kelincahan siswa antara lain adalah kurangnya minat siswa terhadap materi kesegaran jasmani, khususnya kelincahan, serta metode pembelajaran yang monoton.

Modifikasi kemampuan jasmani dalam peningkatan unsur kelincahan pada siswa sekolah dasar dapat menggunakan berbagai permainan. Permainan tradisional merupakan permainan yang telah dimainkan oleh anak-anak yang bersumber dari suatu daerah secara tradisi, yaitu permainan tersebut diwarisi dari generasi yang satu ke generasi berikutnya (Prasetio & Praramdana, 2020). Salah

satu permainan tradisional yang umum dimainkan oleh siswa sekolah dasar adalah permainan bentengan. Permainan ini telah dikenal dan diwariskan turun-temurun dari nenek moyang kita. Bentengan merupakan jenis permainan kooperatif yang dapat dilakukan dengan biaya sangat minimal atau bahkan tanpa biaya sama sekali. Aktivitas ini sangat cocok untuk anak usia dini karena melibatkan banyak aktivitas fisik seperti berlari dan melompat. Dalam permainan bentengan, keterampilan dasar kelincahan sangat dibutuhkan. Permainan tradisional yang berperan dalam pengembangan kemampuan motorik dapat dimanfaatkan sebagai materi pembelajaran dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. Permainan bentengan memiliki unsur-unsur seperti berlari, shuttle run, dan lari zig-zag, yang semuanya mendukung peningkatan kelincahan.

Penelitian ini didasari permasalahan pada kurang berminatnya siswa dalam materi kebugaran jasmani (kelincahan) serta tingkat kelincahan siswa yang masih kurang sehingga perlu modifikasi pembelajaran dengan permainan tradisional bentengan agar kelincahan siswa dapat meningkat serta menjadi lebih mudah, menyenangkan, dan aman.

Pemecahan masalah diatas dapat dilakukan dengan melakukan tindakan peningkatan kelincahan dengan menggunakan modifikasi permainan tradisional bentengan. Indikator keberhasilan dengan menggunakan indeks peningkatan pada kognitif, motorik, dan afektif siswa. Tujuannya yaitu (1) Untuk mengetahui perkembangan belajar siswa dalam peningkatan kelincahan di Kelas IV SDN 3 Sukosari. (2) Untuk mengetahui hasil belajar siswa dalam peningkatan kelincahan melalui modifikasi pembelajaran dengan permainan bentengan di Kelas IV SDN 3 Sukosari.

METODE

Subjek penelitian ini adalah siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari Kecamatan Kasembon Kabupaten Malang Tahun Ajaran 2023/2024. Jumlah keseluruhan siswa sebanyak 29 siswa, dengan rincian siswa laki-laki sebanyak 12 siswa dan siswa perempuan sebanyak 17 siswa. Alasan dipilihnya siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari dikarenakan hasil praktek kelincahan siswa pada ujian praktek harian siswa yang masih rendah, atas hal ini peneliti berusaha meningkatkan kelincahan siswa Kelas IV SD Negeri 3 Sukosari dengan modifikasi permainan bentengan sebagai solusi kreatif dan praktek secara berkala. Penelitian ini dilakukan di Lapangan SD Negeri 3 Sukosari pada 22 April – 17 Mei 2024. Kolaborator dalam pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas adalah orang yang membantu peneliti dari awal hingga akhir proses penelitian dilakukan. Selama proses penelitian, kolaborator penelitian ini yaitu Yuyun Nur Fauziah, S.Th.I selaku kepala sekolah di SD Negeri 3 Sukosari.



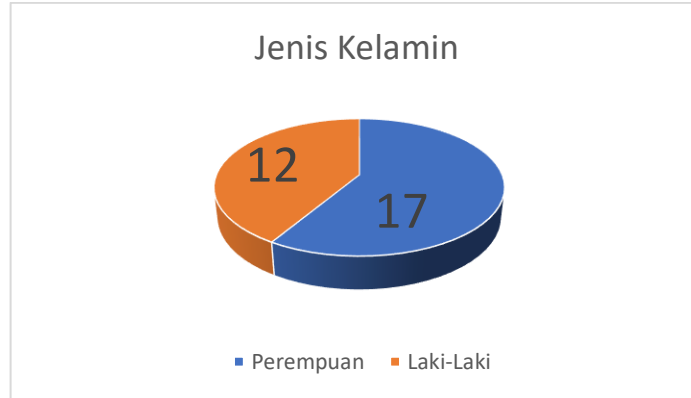
Penelitian ini mengimplementasikan metode penelitian tindakan. Penelitian tindakan merupakan inisiatif praktis yang dilakukan oleh guru, baik secara individual maupun bersama pihak lain, untuk menyelesaikan masalah yang muncul dalam proses belajar mengajar (Yunitaningrum & Haetami, 2016). Selain itu, penelitian tindakan kelas didefinisikan sebagai jenis penelitian yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelas melalui berbagai pendekatan seperti metode, penggunaan media, teknik evaluasi, dan sebagainya (Herdiana et al., 2016). Penelitian ini khusus menerapkan Penelitian Tindakan Kelas dengan model rancangan Kemmis dan Taggart yang terdiri dari dua siklus. Setiap siklus mencakup empat tahap: Perencanaan tindakan, Pelaksanaan tindakan, Observasi, dan Refleksi (Sari, 2019)

Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan melakukan tes praktik *shuttle run* 40 meter kepada siswa kelas IV SD Negeri 3 Sukosari, Kecamatan Kasembon, Kabupaten Malang pada tahun ajaran 2023/2024. Prosedur pengumpulan data penelitian dilaksanakan dan dijelaskan sebagai berikut: (1) Guru melaksanakan rencana penelitian dengan melaksanakan setiap siklus yang direncanakan. (2) Setelah seluruh siklus selesai, guru mengolah nilai siswa dengan menggunakan instrumen pengumpulan data penelitian yang memberikan pedoman penilaian teknik evaluasi kognitif, afektif, dan psikomotorik.

Setelah melaksanakan metode dan prosedur pengumpulan data, analisis data penelitian yang dikumpulkan dilakukan dengan menggunakan dua teknik khusus : (1) Analisis Data Kuantitatif, penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif yang melibatkan perhitungan statistik inferensial. Langkah-langkah yang diperlukan dalam analisis ini antara lain: Guru mengolah skor dengan memasukkan nilai siswa ke dalam pedoman penilaian masing-masing (kognitif, afektif, dan psikomotorik), Guru menganalisis kumpulan data yang dihasilkan, selanjutnya, berdasarkan hasil analisis ini – baik menerima atau menolak hipotesis – kesimpulan tentang peningkatan kelincahan siswa kelas IV SD Negeri 3 Sukosari yang mengikuti latihan berbasis permainan tradisional akan diambil dan didiskusikan. (2) Analisis Statistik Deskriptif, peneliti menggambarkan hasil analisis data berdasarkan norma dan ketentuan yang ada.

HASIL DAN PEMBAHASAN

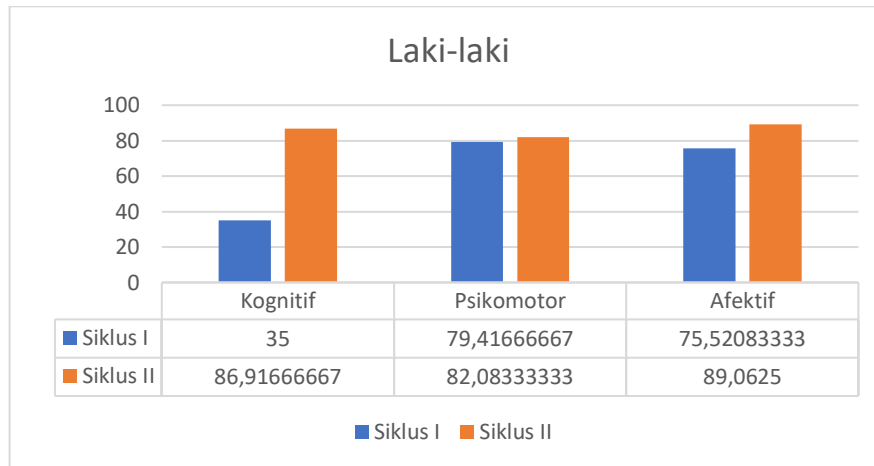
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat 29 siswa kelas IV SD Negeri 3 Sukosari yang telah memenuhi kriteria sampel dalam penelitian. Karakteristik objek penelitian berdasarkan jenis kelamin, sebagai berikut:



Gambar 1. Jenis Kelamin

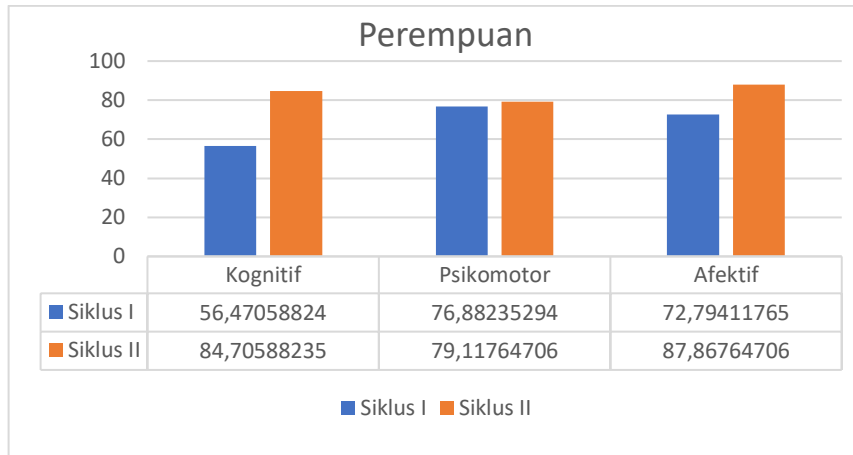
Berdasarkan gambar 1, objek penelitian dengan jenis kelamin paling besar yaitu perempuan sebesar 17 siswa dengan presentase 59%. Diikuti oleh objek penelitian Laki-Laki sebesar 12 responden dengan presentase 41%.

Setelah diperoleh hasil dari penelitian, penelitian dianggap sukses karena dapat dilihat bahwa terdapat peningkatan dari siklus I dan siklus II. berikut merupakan deskripsi dari hasil penelitian secara rinci sebagai berikut:



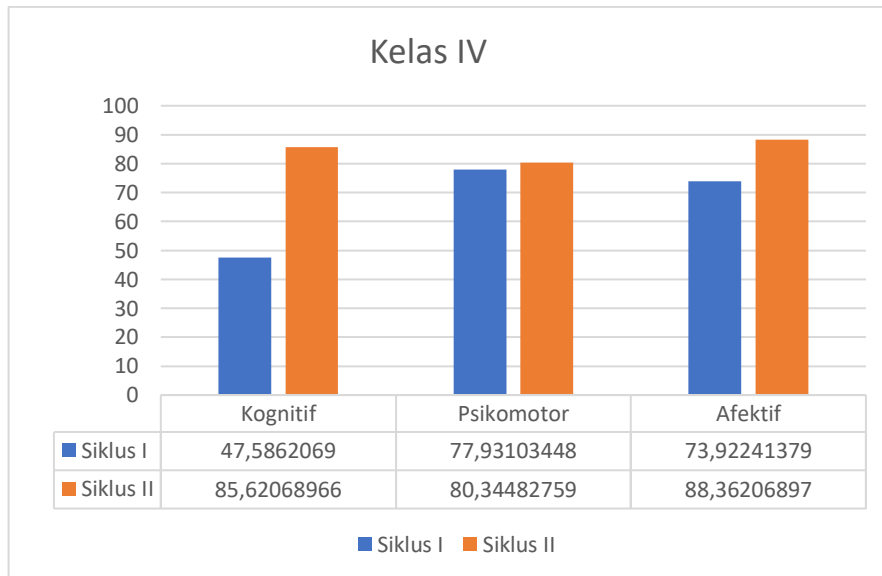
Gambar 2. Deskripsi Hasil Laki-Laki

Dari gambar 2 diatas, diketahui bahwa rata-rata siswa laki-laki mengalami kenaikan hasil baik kognitif, pskiomotor dan afektif mereka. Jadi diperoleh hasil yang dianggap meningkat pada siswa dalam hal kelincahan.



Gambar 3. Deskripsi Hasil Perempuan

Dari gambar 3, diketahui bahwa rata-rata siswa perempuan mengalami kenaikan hasil baik kognitif, psikomotor dan afektif mereka. Jadi diperoleh hasil yang dianggap meningkat pada siswa dalam hal kelincahan.



Gambar 4. Deskripsi Hasil Kelas IV

Dari gambar 4 diatas, diketahui bahwa rata-rata siswa kelas IV SD Negeri 3 Sukosari mengalami kenaikan hasil baik kognitif, pskiomotor dan afektif mereka. Jadi diperoleh hasil yang dianggap meningkat pada siswa dalam hal kelincahan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil rekapitulasi nilai akhir Siklus II, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa kelas IV di SD Negeri 3 Sukosari menunjukkan peningkatan prestasi dan mencapai predikat 'baik,' meskipun masih ada beberapa siswa yang memperoleh predikat 'kurang.' Selain itu, rata-rata nilai siswa juga telah mencapai predikat 'baik' dan melebihi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75. Oleh

karena itu, peneliti memutuskan bahwa latihan dan tes yang dilakukan sudah cukup efektif sehingga menghentikan penelitian pada Siklus II.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdurrochim, m., & rachman, h. A. 2016. Pengembangan model permainan bolatangan untuk anak usia sekolah dasar kelas atas. *Jurnal keolahragaan*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i1.8136>
- Abidah, a. F., rukayah, r., & dewi, n. K. 2019. Sikap kerjasama melalui permainan bentengan pada anak usia 5-6 tahun. *Kumara cendekia*, 7(2), 104. <https://doi.org/10.20961/kc.v7i2.36332>
- Allsabah., M. Akbar Husein, & Harmono., S. (2022). Survey of Gross Motor Skills on Students of State Elementary School 2 Mojoroto, Kediri City. *Competitor : Jurnal Pendidikan Keplatihan Olahraga*, 14(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26858/cjpko.v14i2.35508>
- Burhaein, e. 2017. Aktivitas fisik olahraga untuk pertumbuhan dan perkembangan siswa sd. *Indonesian journal of primary education*, 1(1), 51. <https://doi.org/10.17509/ijpe.v1i1.7497>
- Darmawati, n. B., & widyasari, c. 2022. Permainan tradisional engklek dalam meningkatkan motorik kasar anak usia dini. *Jurnal obsesi : jurnal pendidikan anak usia dini*, 6(6), 6827–6836. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i6.3487>
- Daryanto, z. P., & hidayat, k. 2015. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal pendidikan olahraga*, 4(12), 201–212. <https://journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>
- Fajri, z., & aini, q. 2023. Efektifitas pembelajaran kooperatif melalui permainan tradisional “bentengan” pada anak usia dini di tk dharma wanita insani probolinggo. *Jurnal ilmiah mandala education*, 9(1), 468–479. <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.4634>
- Faqih, a. 2017. Survei tingkat kebugaran jasmani siswa kelas iv sekolah dasar se-gugus selatan kecamatan plumpang kabupaten tuban. *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan*, 5(3), 389. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/19597/17914>
- Herdiana, h., tatang, n., & dinar, m. 2016. Meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan tradisional galah asin. *Sp vol 1*, 1(1), 71–79.
- Imania, k. A., & bariah, s. K. 2019. Rancangan pengembangan instrumen penilaian pembelajaran berbasis daring-design of development of online-based learning assessment instruments. *Jurnal petik*, 5(1), 31–47.
- Isnaini, f. N. 2021. Pentingnya pendidikan jasmani dalam meningkatkan literasi dan kemampuan kognitif bagi peserta didik sekolah dasar di era revolusi industri 4.0. *Jurnal syntax transformation p-issn*, 2(1), 75–85.

<https://jurnal.syntaxtransformation.co.id/index.php/jst/article/view/202/297>

- Junaedi, s., & nugroho, i. H. 2014. Permainan tradisional “betengan” sebagai metode permainan untuk pengembangan kecerdasan kinestetik anak usia dini. *Nusantara of research*, 1(1), 38–44.
- Kresnayadi, i. P. E., widiantari, n. L. G., pranata, i. K. Y., saputra, i. G. A. A., darmada, i. M., & sudiarta, i. G. N. 2023. Melatih kelincahan atlet sepak bola melalui zig-zag run. *Bajra : jurnal keolahragaan*, 2(2), 48–54. <https://bajrajurnal.id/index.php/ojs/article/view/22>
- Kristianto, k. T. 2021. *Squat thrust: pengertian, teknik, dan manfaat*. Kompas.com. <https://www.kompas.com/sports/read/2021/04/29/16200068/squat-thrust--pengertian-teknik-dan-manfaat>
- Kuntjoro, b. F. T. 2020. Rasisme dalam olahraga. *Jurnal penjakora*, 7(1), 69. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v7i1.19503>
- Mudzakir, d. O. 2020. Pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap motivasi belajar dalam pembelajaran penjas kelas v sekolah dasar negeri dadap 2 indramayu. *Jurnal maenpo: jurnal pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*, 10(1), 44. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>
- Mufti, m. U., & kusuma, i. D. M. A. W. 2022. Pengaruh latihan agility l-drill terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal sma assa ' adah sampurnan bungah gresik. *Jurna prestasi olahraga*, 5(4), 41–47.
- Mulyana, y., & lengkana, a. S. 2019. *Permainan tradisional* (y. Mulyana & a. S. Lengkana (eds.);1st ed.). Salam insan mulia. [https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=oypkdwaaqbaj&oi=fnd&pg=pr1&dq=contoh+macam+permainan+tradisional&ots=ykzsb1_o82&sig=jfm5afs0rozeuid2fwfhlKKMdi0&redir_esc=y#v=onepage&q=contoh macam permainan tradisional&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=en&lr=&id=oypkdwaaqbaj&oi=fnd&pg=pr1&dq=contoh+macam+permainan+tradisional&ots=ykzsb1_o82&sig=jfm5afs0rozeuid2fwfhlKKMdi0&redir_esc=y#v=onepage&q=contoh%20macam%20permainan%20tradisional&f=false)
- Nugraha, b. 2015. Pendidikan jasmani olahraga usia dini. *Jurnal pendidikan anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Prasetio, p. A., & praramdana, g. K. 2020. Gobak sodor dan bentengan sebagai permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes berbasis karakter pada sekolah dasar. *Pedagogi: jurnal penelitian pendidikan*, 7(1), 19–28. <https://doi.org/10.25134/pedagogi.v7i1.2858>
- Rohman, s. 2015. Pengaruh pelatihan rope jump dengan metode interval training terhadap kelincahan. *E-journal kesehatan olahraga fik unesa*, 3(1), 207–214.
- Saitya, i. 2022. Pentingnya perencanaan pembelajaran pada pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Pendidikan olahraga*, 1(1), 12.
- Sari, f. 2019. Penerapan metode eksperimen untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *Jurnal penelitian dan pengkajian ilmu pendidikan: e-saintika*, 2(2), 75. <https://doi.org/10.36312/e-saintika.v2i2.23>



- Sceisarriya, v. M. 2017. Problematika pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Prosiding seminar nasional profesionalisme tenaga profesi*, 153–159.
- Sepriadi, hardiansyah, s., & syampurma, h. 2017. Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*, 7(1), 27.
- Supriyadi, m. 2018. Pelaksanaan proses belajar mengajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah dasar. *Gelanggang olahraga: jurnal pendidikan jasmani dan olahraga (jpjo)*, 1(2), 64–73. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136>
- Usman, k. 2019. Peralatan modifikasi olahraga dasar pendidikan jasmani tingkat sekolah dasar. *Seminar nasional pendidikan dasar universitas negeri medan*, 2(1), 175–181.
- Vebrilian, a. 2021. Pengaruh latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. *Jurnal edukasimu*, 1(2), 1–8. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/30>
- Wiriawan, o. (2017). *Panduan pelaksanaan tes & pengukuran olahragawan*.
- Yonatan, a. Z. 2023. *Inilah bentuk latihan kebugaran untuk meningkatkan kelincahan*. Detik.com. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6507842/inilah-bentuk-latihan-kebugaran-untuk-meningkatkan-kelincahan>
- Yunitaningrum, w., & haetami. 2016. Upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa*, 5(5), 1–10. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/15355>