

Nolvin, Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Melalui Permainan Olahraga Tradisional Benteng Siswa SD Inpres 2 Kamarora.

**MENINGKATKAN KECEPATAN LARI SPRINT MELALU PERMAINAN
OLAHRAGA TRADISIONAL BENTENG HADANG PADA SISWA
KELAS V SD INPRES 2 KAMARORA KECAMATAN
NOKILALAKI KABUPATEN SIGI**

NOLVIN

**Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako
kampus Bumu Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah**

ABSTRAK

Permasalahan utama penelitian ini adalah kurangnya kecepatan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari sprint melalui permainan olahraga tradisional benteng hadang. Subyek penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Inpres 2 Kamarora yang berjumlah 30 siswa. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan selama dua siklus.

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan kecepatan lari sprint melalui olahraga tradisional benteng hadang pada siklus kedua menunjukkan bahwa kecepatan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V di SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi dari hasil observasi awal hanya 5 orang siswa atau 15 % dari 30 siswa yang dinyatakan tuntas dan 25 orang siswa atau 85% dari 30 siswa dinyatakan belum tuntas hal ini memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus 1 terdapat 2 siswa (6,7 %) dalam skala 5 (baik sekali) dan meningkat menjadi 5 siswa (23,3 %), sehingga diperoleh peningkatan 17 % (23,3 % -6,7 %). Demikian pula pada skala nilai 4 (kategori baik) menunjukkan bahwa pada siklus 1 terdapat 8 siswa (26,7 %) dan meningkat menjadi 25 siswa (76,3 %) sehingga diperoleh peningkatan 50 % (76,3 % - 26,7 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui permainan olahraga tradisional benteng hadang yang dilaksanakan pada siklus II memiliki peningkatan sebesar 67 % (17 % + 50 %) pada kecepatan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V di SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi.

Kata Kunci : Permainan benteng hadang, kecepatan lari sprint.

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Penyelenggaraan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan kegiatan yang sangat kompleks, yang membutuhkan penanganan secara profesional, mengingat saat ini permasalahan yang dihadapi sangat beragam mulai dari rendahnya apresiasi terhadap pendidikan jasmani sampai pada kualitas pelaksanaannya di lapangan.

Pernyataan di atas terkait dengan apa yang terjadi di SD Inpres Kamarora Kecamatan Nokilalaki, dimana mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dianggap sebagai pelajaran yang tidak penting karena tidak termasuk sebagai pelajaran yang masuk dalam ujian nasional. Belum lagi pemahaman peserta didik tentang pentingnya pelajaran ini dalam membina dan meningkatkan kebugaran fisiknya masih sangat kurang.

Atletik merupakan salah satu materi pelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang terdiri dari nomor lari, lempar, lompat dan jalan. Pembelajaran atletik, khususnya nomor lari di SD Inpres Kamarora para peserta didik kurang antusias menerima materi pelajaran dibandingkan dengan materi olahraga permainan dan ini terlihat dari hasil belajar peserta didik yang hanya mencapai ketuntasan 46 % berdasarkan hasil observasi awal di sekolah ini. Berbeda ketika peserta didik menerima materi permainan seperti sepak bola, bola voli dan pelajaran permainan lainnya, para peserta didik sangat bersemangat.

Berdasarkan fakta dan realita di atas, maka sudah sepatutnya guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan untuk dapat mengembangkan metode, strategi dan pendekatan serta melakukan inovasi agar peserta didik tidak jenuh dan bosan menerima materi pelajaran atletik, termasuk lari sprint atau lari cepat. Kecepatan lari sprin siswa SD Inpres 2 Kamarora masih rendah sehingga siswa belum bias bersaing dalam kejuaraan atletik baik ditingkat kecamatan maupun kabupaten.

Lari sprint atau lari cepat merupakan bagian dari nomor atletik dimana lari sprint atau lari cepat adalah salah satu materi pelajaran dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai

sekolah menengah atas. Khusus pada tingkatan sekolah dasar, jarak lari sprint ditempuh sejauh 60 meter. Dengan jarak ini sebenarnya cukup singkat untuk dilakukan, akan tetapi dibutuhkan kemampuan guru dalam proses pembelajarannya agar peserta didik tidak jenuh dan bosan menerima materi pelajaran.

Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan oleh guru adalah melalui permainan olahraga tradisional. Permainan olahraga tradisional selain dilakukan dalam bentuk bermain, peserta didik juga diajarkan untuk mengetahui olahraga tradisional yang merupakan olahraga permainan rakyat yang sejak dulu sudah ada. Sehingga keberadaan olahraga rakyat ini tetap ada dan terjaga serta tidak punah di zaman modern seperti sekarang ini.

Berdasarkan permasalahan dan harapan yang ingin dicapai di atas, maka peneliti mengangkat masalah tersebut dalam suatu penelitian dalam bentuk penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul : “ Meningkatkan Kecepatan Lari Sprint Permainan Olahraga Tradisional Benteng Hadang Pada Siswa Kelas V SD Inpres Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi.”

B. KAJIAN PUSTAKA

1. Hakikat Kecepatan

Salah satu ciri pemain yang berprestasi adalah kemampuan bergerak secepatnya dan kecepatan reaksi, sebagaimana dikemukakan oleh Nurhasan (2000: 240), mengatakan bahwa : “Kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi pemain sering dianggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang jelas nampak dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas gerak yang tinggi, seperti kecepatan lari”.

Lebih jauh tentang latihan kecepatan, Peter Thompson (1993:73) mengatakan bahwa : “Latihan kecepatan meliputi pengembangan skill demikian sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan maka skill ini harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum. Kecepatan lari maksimum, dikembangkan dengan berlari atas jarak-jarak pendek dengan sekuat tenaga. Skill untuk bergerak dengan kecepatan seperti halnya skill-skill yang lain harus dipraktekkan sebelum si atlet menjadi kelelahan. Dengan alasan itu maka waktu pemulihan antara

pengulangan latihan-latihan dan set-set latihan harus cukup lama untuk pulih segar kembali dari semua kelelahan”.

2. Hakikat Lari Sprint

Lari merupakan bagian dasar dalam kegiatan atletik dan dipelajari di sekolah dasar (SD), dikatakan bahwa : “Lari adalah cara memindahkan tubuh ke depan dengan cepat. Pada saat lari, tubuh manusia terasa melayang, yaitu ketika kedua kaki tidak bertumpu pada tanah” (Kuswardoyo, dkk, 1994:3).

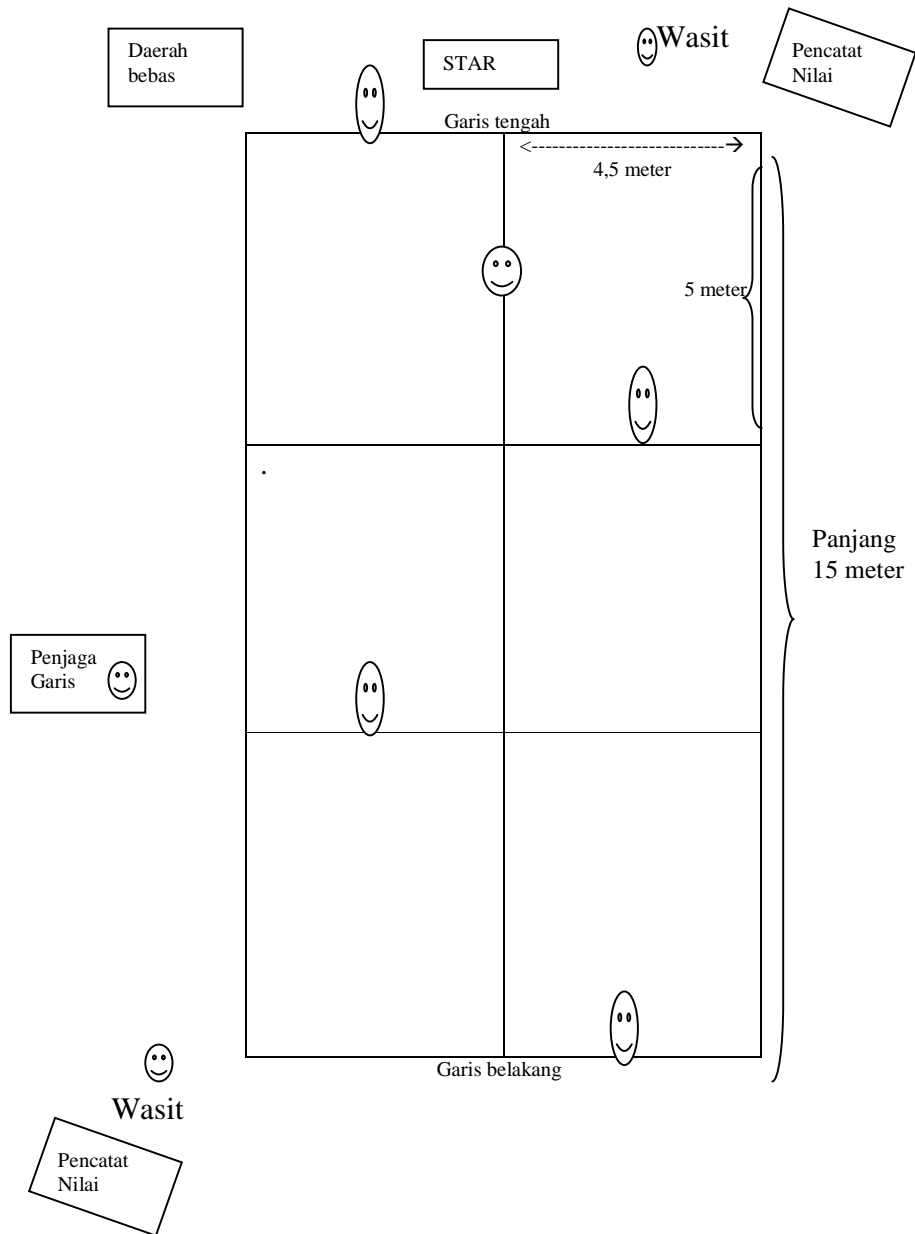
Sedangkan lari cepat menurut Sunaryo Basuki (1997:57), mengatakan bahwa: Lari sprint atau cepat adalah semua lomba lari di mana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai dengan jarak 400 m masih dapat digolongkan dalam lari cepat.

Dengan teori di atas, jelas bahwa lari jarak 60 meter juga merupakan lari sprint atau cepat yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Kelangsungan lari cepat 60 meter ini sama saja dengan lari cepat 80 meter, 100 meter, 200 meter dan 400 meter, hanya yang membedakan adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempu yang berbeda. Teknik lari dan cara masuk finish semuanya sama.

3. Hakikat Permainan Olahraga Tradisional Benteng Hadang

Permainan olahraga tradisional sebagai aset budaya bangsa sangat perlu dilestarikan, digali dan ditumbuh kembangkan, karena selain merupakan olahraga permainan untuk mengisi waktu luang, juga mempunyai potensi untuk dapat lebih dikembangkan sebagai olahraga yang dapat meningkatkan kualitas jasmani bagi pelakunya. Selain itu, juga akan dapat meningkatkan kebugaran fisik bagi yang melakukan aktivitas. Artinya, melalui jalur sekolah, guru dapat memanfaatkan permainan olahraga tradisional ini ke dalam pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Adapun gambar lapangan hadang sebagai berikut :



Gambar .1.
Lapangan Permainan Hadang
(Bambang Laksono, 2010:41)

C. HIPOTESIS TINDAKAN

Berdasarkan kajian teori terkait dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesa dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : jika diterapkan permainan olahraga tradisional benteng hadang maka kecepatan lari sprint pada siswa kelas V SD Inpres Kamarora Kecamatan Nokilalaki dapat meningkat.

D. METODOLOGI PENELITIAN

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Inpres Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi pada semester genap tahun pelajaran 2011/2012. Kelas V dipilih sebagai sampel penelitian karena hasil observasi awal sebelum tindakan penelitian dilakukan menunjukkan hasil belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan rata-rata baru mencapai 46% ketuntasan belajar.

2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah peserta didik kelas V SD Inpres Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi yang berjumlah 30 orang siswa, yang terdiri dari 18 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

3. Teknik Pengumpulan Data

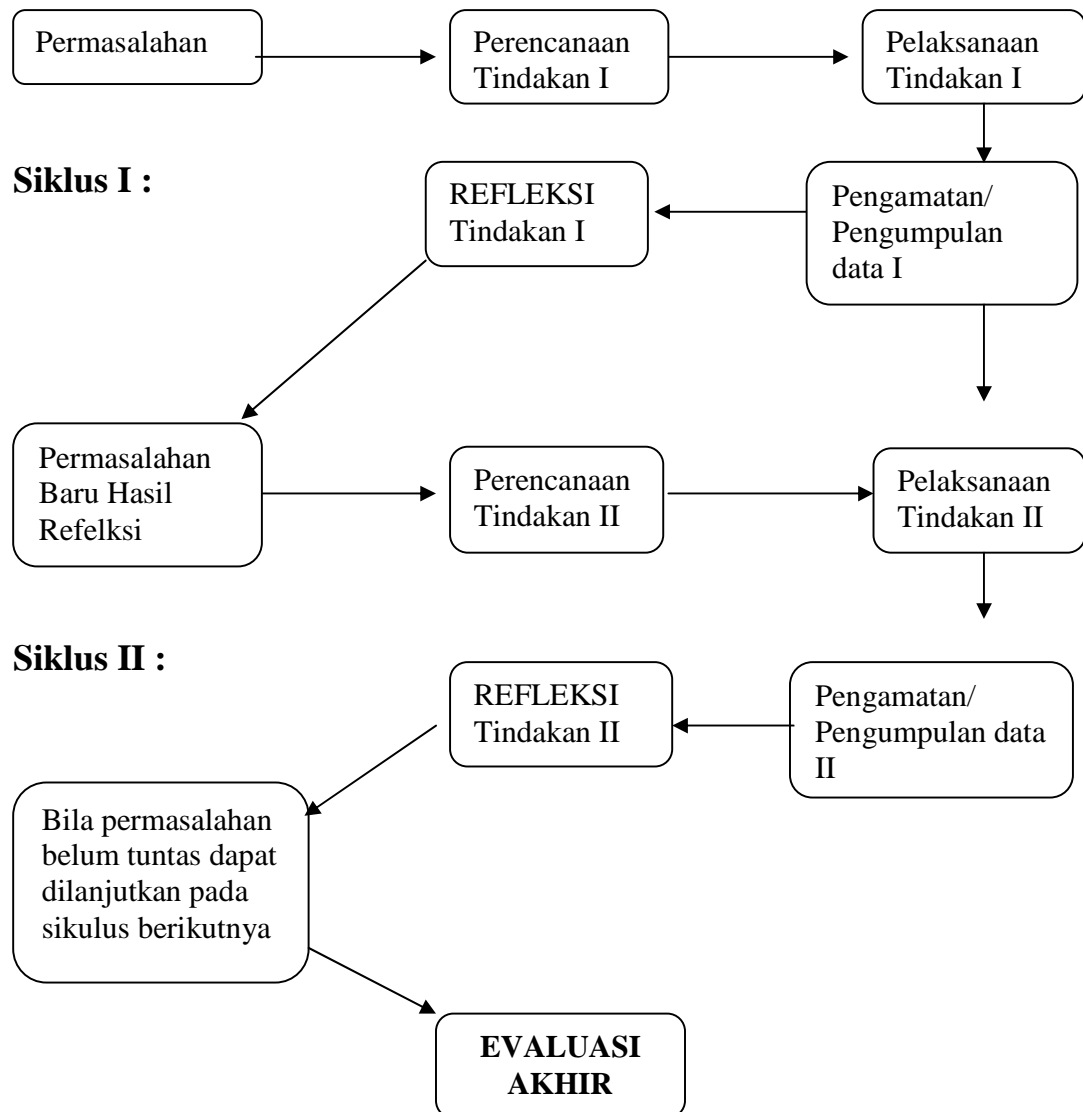
Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes hasil belajar, untuk memperoleh/mengukur hasil belajar kecepatan lari sprint yang diperoleh melalui permainan olahraga tradisional benteng hadang.

4. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data dilaksanakan berdasarkan analisis data model mengalir yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman (1992), yakni proses analisis data dimulai dengan menelaah semua data yang terkumpul. Data tersebut direnungkan kembali berdasarkan masalah-masalah yang diteliti dan selanjutnya disusun dalam satuan-satuan dan kategorisasi.

5. Prosedur Penelitian

Adapun tahapan pelaksanaan secara rinci dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 2. Alur pelaksanaan Tindakan (Aqib Zainal, 2006:31)

6. Indikator Kinerja

Untuk mengetahui keberhasilan penelitian ini ditetapkan indikator kinerja sebagai berikut: Adanya peningkatan kecepatan lari sprint pada siswa kelas V SD Inpres Kamarora Kecamatan Nokilalaki melalui permainan olahraga tradisional

benteng hadang, dimana sekurang-kurangnya 85% siswa dapat mencapai ketuntasan belajar secara klasikal dengan nilai ketuntasan hasil belajar individu minimal 75.

E. HASIL PENELITIAN

1. Siklus I

Data distribusi hasil pengolahan pada siklus I

No	Nama	L/ P	ITEM PENILAIAN					Σ	%	T/TT
			1	2	3	4	5			
1	Fikri	L	4	3	3	3	3	16	64	TT
2	Riski	L	4	3	4	4	3	18	72	T
3	Heldi	L	5	2	3	4	3	17	68	T
4	Sukri	L	3	4	4	3	2	16	64	TT
5	Superson	L	4	3	1	2	3	14	56	TT
6	Jasmin	L	5	3	3	2	2	15	60	TT
7	Karmin	L	4	4	3	4	3	18	72	T
8	Agus	L	3	4	4	3	5	19	76	T
9	Rezwan	L	4	3	2	3	3	15	60	TT
10	Sukman	L	3	2	4	2	3	14	56	TT
11	Sidrat	L	4	2	4	3	2	15	60	TT
12	Wahim	L	5	5	5	4	3	22	88	T
13	Setiawan	L	3	4	4	3	3	17	68	T
14	One Asmul	L	5	3	4	2	2	18	72	T
15	Asriadi Jamal	L	3	2	3	1	2	11	44	TT
16	Nur Iksan	L	3	2	2	2	3	12	48	TT
17	Muh. Rafli	L	5	4	4	5	4	22	88	T
18	Andini	P	3	2	2	2	2	11	44	TT
19	Yustiani	P	4	5	3	3	3	18	72	T
20	Indah	P	3	3	5	2	4	17	68	T
21	Firka	P	3	4	2	3	3	15	60	TT
22	Kristina	P	2	3	2	2	2	11	44	TT
23	Darmi	P	3	3	4	2	3	15	60	TT
24	Kursia	P	3	2	3	2	2	12	48	TT
25	Reni	P	3	3	4	2	3	15	60	TT
26	Defitri	P	4	3	2	2	3	14	56	TT
27	Sela	P	3	2	3	2	3	13	52	TT
28	Nurhalifa	P	2	2	2	3	2	11	44	TT
29	Elsi	P	3	3	2	2	2	12	48	TT
30	Tri Wahyuni	P	3	2	1	3	2	11	50	TT

Sumber peneliti 2012

Penkategorian / penskoran skala nilai

No	Kategori	Klasifikasi	Skala Nilai
1	85 – 100	Baik sekali	5
2	65 – 84	Baik	4
3	55 – 64	Sedang	3
4	35 – 54	Kurang	2
5	0 – 34	Kurang sekali	1

Sumber: Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan (2005)

Adapun hasil penelitian kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V di SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi melalui olahraga tradisional benteng hadang pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut : Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan olahraga tradisional benteng hadang siklus pertama menunjukkan bahwa kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V di SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi terdapat 2 siswa (6,7 %) dalam skala 5 (baik sekali), 8 siswa (26,7 %) dalam skala 4 (baik), 11 siswa (36,7 %) dalam skala 3 (sedang), dan 9 siswa (30 %) dalam skala 2 (kurang).

Berdasarkan hasil data kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik dapat disimpulkan bahwa masih dalam kategori sedang. Sehingga 10 siswa yang masuk dalam kategori sedang ke atas akan disebar diantara 20 siswa lainnya pada siklus berikutnya (siklus II)

2. Siklus II

Data distribusi hasil pengolahan pada siklus II

L/P	Nama	No	ITEM PENILAIAN					Σ	%	Keterangan Siklus II
			1	2	3	4	5			
1	Fikri	L	4	4	4	4	3	19	76	T
2	Riski	L	4	3	4	4	3	18	72	T
3	Heldi	L	4	3	3	4	3	17	68	T
4	Sukri	L	3	4	4	3	3	17	68	T

5	Superson	L	5	5	4	4	4	22	88	T
6	Jasmin	L	4	4	5	3	3	19	76	T
7	Karmin	L	4	4	3	4	3	18	72	T
8	Agus	L	5	4	5	4	4	22	88	T
9	Rezwan	L	4	3	3	4	3	17	68	T
10	Sukman	L	5	5	5	4	3	22	88	T
11	Sidrat	L	5	4	4	3	3	19	76	T
12	Wahim	L	5	5	5	3	4	22	88	T
13	Setiawan	L	3	4	4	3	3	17	68	T
14	One Asmul	L	5	3	4	3	3	18	72	T
15	Asriadi Jamal	L	4	4	3	4	3	18	72	T
16	Nur Iksan	L	4	4	3	4	3	18	72	T
17	Muh. Rafli	L	5	4	4	5	4	22	88	T
18	Andini	P	5	3	4	3	4	19	76	T
19	Yustiani	P	4	5	3	3	3	18	72	T
20	Indah	P	3	3	5	2	4	17	68	T
21	Firka	P	4	5	3	4	3	19	76	T
22	Kristina	P	4	4	3	4	3	18	72	T
23	Darmi	P	3	4	4	3	3	17	68	T
24	Kursia	P	4	4	3	4	3	18	72	T
25	Reni	P	3	3	4	4	3	17	68	T
26	Defitri	P	3	4	4	3	3	17	68	T
27	Sela	P	4	4	3	4	3	18	72	T
28	Nurhalifa	P	5	4	4	3	3	19	76	T
29	Elsi	P	3	4	4	3	3	17	68	T
30	Tri Wahyuni	P	4	4	3	4	3	18	72	T

Sumber peneliti 2012

Adapun hasil penelitian kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V di SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi setelah pembelajaran dengan olahraga tradisional benteng hadang pada siklus kedua dapat dilihat pada tabel berikut : Dilihat dari data setelah melalui pelaksanaan olahraga tradisional benteng hadang siklus kedua menunjukkan bahwa kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V di SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi terdapat 5 siswa (25 %) dalam skala 5 (baik sekali), dan 25 siswa (80%) dalam skala 4 (baik) serta tidak ada lagi siswa dalam skala 3 atau sedang, 2 atau kurang maupun 1 atau kurang sekali. Berdasarkan hasil data kemampuan lari sprint dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan setelah melalui olahraga tradisional benteng hadang.

Hasil Rekapitulasi Antara Siklus

Kategori	Siklus I		Siklus II		Rekapitulasi		Klasifikasi	Skala Nilai
	F	%	F	%	F	%		
85 – 100	2	6,7	5	25	7	23,3	Baik sekali	5
65 – 84	8	26,7	25	75	23	76,6	Baik	4
55 – 64	11	36,7	0	0,0	0	0,0	Sedang	3
35 – 54	9	30	0	0,0	0	0,0	Kurang	2
0 – 34	0	0,0	0	0,0	0	0,0	Kurang sekali	1
Jumlah	30	100	30	100	30	100		

Berdasarkan hasil rekapitulasi antara siklus setelah melalui pelaksanaan olahraga tradisional benteng hadang pada siklus kedua menunjukkan bahwa kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V di SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi memiliki peningkatan, hal tersebut ditunjukkan dari hasil pada siklus 1 terdapat 2 siswa (6,7 %) dalam skala 5 (baik sekali) dan meningkat menjadi 7 siswa (23,3 %), sehingga diperoleh peningkatan 17 % (23,3 % - 6,7 %). Demikian pula pada skala nilai 4 (kategori baik) menunjukkan bahwa pada siklus 1 terdapat 8 siswa (26,7 %) dan meningkat menjadi 23 siswa (76,3 %) sehingga diperoleh peningkatan 50 % (76,3 % - 26,7 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui olahraga tradisional benteng hadang yang dilaksanakan pada siklus II memiliki peningkatan sebesar 67 % (17 % + 50 %) pada kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa kelas V di SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi.

F. KESIMPILAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan teknik kemampuan lari sprint

dalam olahraga atletik dengan olahraga tradisional benteng hadang pada siswa kelas V SD Inpres 2 Kamarora Kecamatan Nokilalaki Kabupaten Sigi.

2. Saran

Dari kesimpulan diatas telah terbukti bahwa dengan olahraga tradisional benteng hadang dapat meningkatkan kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa, maka peneliti sarankan sebagai berikut :

1. Kepada Kepala Sekolah : Untuk mencapai prestasi belajar yang diharapkan untuk memfasilitasi segala kebutuhan dalam pembelajaran yang ada disekolah
2. Bagi Guru dan Siswa, maka diharapkan kegiatan ini dapat dilakukan secara berkesinambungan dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahrag dan kesehatan.
3. Kepada peneliti : Untuk meningkatkan kemampuan lari sprint dalam olahraga atletik pada siswa disarankan dalam pembelajaran menggunakan olahraga tradisional benteng hadang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas Untuk : Guru*. Bandung. Yrama Widya.
- Basuki, Sunaryo. 1997. *Atletik Sejarah, Teknik dan Metodik*. Direktorat Pendidikan Guru Tenaga Teknis. Jakarta. Garuda Madja Cipta.
- Bouchard, Claude. 1995. *Kualitas Fisik Dan Latihan*. Jakarta. Depdikbud.
- Depdiknas. 2002. *Kumpulan Permainan Olahraga Tradisional*. Jakarta. Direktorat Olahraga Masyarakat. Ditjen Olahraga.
- _____. 2000. *Pedoman Dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani, Jakarta.
- Kuswardoyo. 1994. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Semarang. Aneka Ilmu.

- Laksono, Bambang dkk. 2010. *Kumpulan Permainan Rakyat Olahraga Tradisional*. Jakarta. Deputi Menteri Pemberdayaan Olahraga. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia.
- Miles, Matthew B & A. Michael Huberman. 1992. *Analisis Data Kualitatif : Buku Sumber Tentang Metode-metode Baru*. Terjemahan oleh Tjetjep Rohendi Rohidi. Jakarta. UI – Press.
- Mutalib, Peni. 1984. *Mengukur Kemampuan Fisik Pengolahragaa Secara Sederhana*, Jakarta. Arcan.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta. Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- PASI. 1997. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik, Tuntunan bagi Pelatih/Pembina Atletik, Guru Pendidikan Jasmani dan Para Atlet*. Jakarta. PB. PASI.
- Suharno, HP. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Jakarta. Pusat Penataran KONI Pusat.
- Sumitro. 1997. *Permainan Kecil*. Jakarta. Dahara Prize.
- Widiyanto. 2010. *Transformasi Olahraga Tradisional Sebagai Upaya Memperkokoh Jati Diri Bangsa*. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.