



IMPLEMENTASI PERMAINAN TRADISIONAL MAMEONG-MEONGAN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR KEBUGARAN JASMANI

I Putu Gede Aryananda¹, Kadek Yogi Parta Lesmana², Peby Gunarto³

Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia

E-mail: gedearyananda914@gmail.com¹, yogi.parta@undiksha.ac.id²,

peby.gunarto@undiksha.ac.id³

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2107>

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar materi kebugaran Jasmani, melalui implementasi permainan tradisional mameong-meongan jenis penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) subjek dalam penelitian ini adalah kelas IV SD N 2 Guwang yang Terdiri dari 28 siswa dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 20 orang dan siswa perempuan sebanyak 8 orang, Urutan penelitian ini terdiri dari empat alur yaitu perencanaan, pelaksanaan, Pengamatan, dan refleksi teknik pengumpulan data menggunakan RPP, Lembar observasi, dan dokumentasi serta analisis data menggunakan deskripsi presentase, hasil analisis data penelitian mengenai hasil belajar materi kebugaran jasmani lari zig-zag, balance test, lari cepat 30 meter diambil Pada Aspek pengetahuan siklus I nilai ketuntasannya adalah (85%) dan pada siklus II menjadi (89%) Pada aspek keterampilan siklus I nilai ketuntasannya adalah (60%) dan pada siklus II menjadi (93%). Hasil penelitian menyimpulkan bahwa Implementasi permainan tradisional mameong-meongan berpengaruh positif dalam meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani lari zig-zag, balance test dan lari cepat 30 meter.

Kata Kunci: *Permainan Tradisional Mameong-meongan; Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani.*

PENDAHULUAN

Ketika pendidikan jasmani diajarkan, murid menerima pendidikan psikologis (mental dan motivasi) dan jasmani (latihan fisik). Aktivitas fisik dapat membantu anak-anak memperoleh kemampuan dan bakat gerakan dasar yang dapat mereka gunakan di kemudian hari, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam pengembangan kecakapan olahraga mereka (Kusumawati, 2017).

Di sekolah dasar, bermain merupakan salah satu bentuk latihan jasmani yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan jasmani dan pelajaran kesehatan. Guru seharusnya mampu menerapkan hakikat dan gagasan dasar pembelajaran dalam kegiatan pembelajaran karena tujuan utama pembelajaran adalah untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan belajar siswa (Faizah, 2020). Anak-anak di sekolah dasar masih memiliki kecenderungan untuk bermain. Padahal

kegiatan bermain akan bermanfaat bagi tumbuh kembang siswa. Bermain dapat menumbuhkan rasa kebersamaan, kerjasama, dan bantuan timbal balik. Indonesia merupakan negara dengan keragaman budaya, ras, dan agama di setiap daerahnya. Belum lagi dengan permainan Mereka sering disebut sebagai "permainan rakyat" atau "permainan tradisional". Setiap wilayah memiliki seperangkat permainan tradisional yang berbeda, masing-masing dengan nama dan peraturannya sendiri. Kearifan lokal masyarakat Indonesia menghargai permainan rakyat dan olahraga tradisional sebagai aset budaya. Di samping itu yang sudah ada, permainan tradisional termasuk yang diturunkan dari nenek moyang kita dan hanya membutuhkan peralatan dasar dan murah yang tersedia. Selain itu, bermain permainan tradisional aman dan sederhana.

Selain mengajarkan keterampilan atletik seperti lari, lompat, dan lempar,



permainan tradisional juga mengedepankan sportivitas dan kerja sama tim. Hal ini dimaksudkan agar dengan bermain, siswa akan merasa puas, sehat, dan gembira, memungkinkan tercapainya tujuan pembelajaran dengan sebaik-baiknya. Anak-anak lebih suka bergerak dan bermain selama tahun-tahun awal mereka, yang berdampak pada perkembangan dan pertumbuhan mereka.

Peserta didik SD Negeri 2 Guwang Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar, dalam materi pendidikan kebugaran jasmani, implementasi permainan tradisional terhadap peningkatan hasil belajar materi kebugaran jasmani, belum memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Maksimal), dimana KKM di SDN 2 Guwang adalah skor 73, namun hanya 15 dari 28 siswa di kelas IV wawancara dengan guru olah raga di SD N 2 Guwang Pak Dirga, S.Pd, terungkap bahwa siswa kurang terlibat dalam belajarnya dibandingkan dengan siswa yang bertemu KKM dan 13 anak yang mengikuti KKM. Dalam keadaan seperti itu, peneliti berusaha untuk memberikan solusi dan menerapkan model permainan tradisional *mameong-meongan* dapat meningkatkan kualitas materi kebugaran jasmani yang meliputi (kelincahan, keseimbangan, kecepatan), serta dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan peserta didik. Kelincahan (*lari zig-zag*) adalah lari berkelok dicapai dengan berlari melalui rintangan zigzag. gerakan harus dilakukan dengan lentur dan cepat mengubah gerakan (berkelok) tetapi tatap dalam keadaan seimbang (tidak jatuh saat berlari) saat berlari lakukan tumpuan dengan tepat pada saat menubah arah dan selalu utamakan keselamatan saat bergerak (Sepriadi, 2017). Siswa harus aktif secara fisik untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka (E Prasetio et al., 2017). Selain mampu berdiri tegak dengan dua kaki dan bertindak sebagai pendahuluan untuk memulai aktivitas sehari-hari lainnya, keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol pusat massa atau pusat gravitasi tubuh terhadap suatu titik atau bidang tumpuan (Pasaribu, 2020). Ilustrasi gerakan

keseimbangan adalah seseorang berdiri tegak, menatap lurus ke depan, mengangkat kaki kanannya dan membawanya kembali ke depan, sambil secara bersamaan merentangkan kedua lengannya. Mereka kemudian akan menahan sebentar sebelum mengulangi gerakan dengan kaki mereka yang lain. Kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat dapat disebut sebagai kecepatan. Kecepatan terbagi menjadi beberapa jenis sesuai dengan bentuk gerakan yang dilakukan, seperti kecepatan dengan gerakan yang sama (lari), gerakan yang berubah-ubah (lari bolak-balik), dan kecepatan untuk memulai suatu gerakan (kecepatan beraksi) contoh kecepatan yaitu: lari cepat lurus 30 meter (Adiatmika & Santika, 2016).

Peneliti ingin menggunakan model permainan tradisional seperti *mameong-meongan* sebagai latihan. Permainan tradisional *mameong-meongan* merupakan jenis permainan yang didalam pelaksanaannya di samping memang untuk hiburan, dan juga membutuhkan gerak-gerakan jasmani yang di dalam pelaksanaannya didominir oleh anak-anak usia sekolah dasar (Jayendra, 2019). Permainan yang dimainkan anak-anak di tempat tertentu dan sudah menjadi tradisi disebut sebagai permainan tradisional. Mungkin anak-anak tidak lagi memainkan permainan kuno di zaman sekarang (Agustin & Muhammad, 2015). Bagi siswa kelas IV SD N 2 Guwang, kegiatan tradisional ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani secara signifikan.

Bermain memiliki beberapa keuntungan, salah satunya dapat menggerakkan anak (motorik) yang mempengaruhi pertumbuhan, perkembangan, dan kesehatan tubuhnya. Berbagai elemen, seperti kelincahan, kecepatan, koordinasi, dan kerja tim, hadir dalam permainan tradisional. Para peneliti mengunjungi SDN 2 Guwang untuk mengumpulkan subjek penelitian mereka untuk tujuan ini. Oleh karena itu, penting untuk melakukan studi tentang Implementasi Permainan Tradisional *Mameong – Meongan*



Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Materi Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV SDN 2 Guwang Tahun Ajaran 2021/2022 berdasarkan observasi para peneliti dalam subjek ini menemukan masalah yang serupa dengan yang disebutkan di atas.

Implementasi Permainan Tradisional Mameong-Meongan Meningkatkan Hasil Belajar Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV Tahun Pelajaran 2021/2022 di SD N 2 Guwang merupakan fokus kajian utama, sesuai dengan uraian di atas.

METODE

Macam riset ini yakni riset tindakan kelas (PTK). Menurut Mulyatiningsih (2009) definisi yang diberikan, "PTK digambarkan dengan melakukan tugas-tugas khusus untuk meningkatkan dan/atau memprofesionalkan pengalaman belajar di kelas sebagai semacam penyelidikan reflektif. Kelas ini akan terlibat dalam penelitian tindakan selama dua siklus, dengan pertemuan pertama setiap siklus sebagai awal akan di laksanakan permainan tradisional mameong-meongan, kemudian pertemuan kedua akan dilaksanakan hasil belajar materi kebugaran jasmani, Ada berbagai macam model penelitian tindakan kelas, tetapi ada satu yang tidak terlalu menantang bagi peneliti untuk dilakukan: Perencanaan tindakan diikuti dengan pelaksanaan tindakan, observasi atau evaluasi, dan refleksi.

Selama tahun ajaran, siswa kelas IV SD Negeri 2 Guwang menjadi subjek penelitian ini 2021/2022. Siswa adalah partisipan dalam penelitian tindakan kelas ini SD N 2 Guwang Tahun Pelajaran 2021/2022. Jumlah peserta didik kelas IV yang berjumlah 28 diantaranya putra 20 orang sedangkan putri 8 orang, dan objek Saya sebagai peneliti langsung dalam penelitian ini.

Variabel terikat penelitian ini adalah peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui konten kebugaran fisik. Penggunaan permainan tradisional merupakan variabel bebas penelitian karena permainan tradisional.

Peneliti menggunakan sebagai bagian dari penelitian tindakan, teknik pengumpulan data observasional digunakan untuk mendokumentasikan tindakan siswa dan guru selama pengajaran. Selain itu, data tentang kemampuan siswa, hasil belajar, dan pengetahuan dikumpulkan melalui penilaian dan keterampilan materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test*, dan lari cepat 30 meter. Peneliti bekerja sama dengan pengajar PJOK kelas IV SD Negeri 2 Guwang saat melakukan penelitian tindakan di kelas selama dengan tahapan sebagai berikut:

Perencanaan Siklus I

Peneliti dan guru akan melakukan persiapan desain pembelajaran pada tahap perencanaan, yang meliputi: (1) Membuat rencana pembelajaran berdasarkan kegiatan (perlakuan) yang digunakan dalam penelitian yaitu pembelajaran materi kebugaran jasmani dengan model Implementasi permainan tradisional Mameong-meongan. (2) Menyusun perangkat siklus belajar, seperti lembar observasi dan evaluasi materi kebugaran jasmnai lari *zig-zag*, *balance test*, dan lari cepat 30 meter, (3) Menyiapkan alat dan media sangat diperlukan untuk pembelajaran. Mengatur lokasi dan waktu penelitian, (4) Membuat instrumen evaluasi pembelajaran.

Tahap Pelaksanaan Siklus I

Tahap implementasi melibatkan penerapan desain pembelajaran yang direncanakan. Tahap ini juga digabungkan dengan tahap observasi efek tindakan. Sebagai berikut:

Pertama, pada kegiatan awal guru membariska peserta didik, peneliti menanyakan kesehatan siswa. peneliti membuka pembelajaran dengan berdoa serta melakukan absensi kepada peserta didik Guru memperkenalkan pelajaran dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Siswa terinspirasi oleh guru mereka. Alur pembelajaran dikomunikasikan kepada siswa oleh guru. Instruktur secara



acak membagi kelas menjadi kelompok yang telah ditentukan (5 – 6 orang).

Kedua, pada kegiatan ini guru/peneliti menyampaikan pembelajaran dengan penerapan permainan tradisional *mameong-meongan*. Dengan materi kebugaran jasmani, 2. Guru memperagakan / menginstruksikan cara bermain permainan tradisional *mameong – meongan* kepada peserta didik, 3. Guru memberikan pemanasan statis dan dinamis kepada peserta didik, 4. Peserta didik bermain permainan tradisional *mameong-meongan* selama 20 menit untuk meregangkan otot kaki dan saling bermain. 5. Setelah selesai bermain, selanjutnya peserta didik di kumpulkan seperti kelompok sebelumnya. 6. Lalu guru menjelaskan materi selanjutnya yaitu materi kebugaran jasmani (*lari zig-zag, Balance test, lari cepat 30 meter*) dan guru menjelaskan tahapan materi yang akan di sajikan. 7. Guru memberikan kebebasan selama 40 menit kepada stiap kelompok untuk melakukan materi kebugaran jasmnai secara berurutan. Setelah selesai melakukan kegiatan, peserta didik di kumpulkan, untuk di berikan motivasi dan masukan-masukan yang kurang dalam melakukan pembelajaran materi kebugaran jasmani.

Ketiga, pada kegiatan akhir untuk kegiatan yang terakhir penutup, guru menginstruksikan pererta didik melakukan pendinginan, kemudian memberikan tanya jawab tentang materi kebugarans serta motivasi kepada peserta didik agar semangat lagi melakukan pembelajaran selanjutnya, setelah itu guru membariskan perserta didik dan memimpin doa.

Observasi Siklus I

Observasi ini dilakukan untuk melihat perkembangan belajar siswa kelas IV SDN 2 Guwang serta bagaimana RPP dipraktikkan. Penggunaan instruksi praktis dalam kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani diamati pada saat ini mempekerjakan model permainan tradisional *mameong-meongan* yang diterapkan pada proses pembelajaran materi kebugaran

jasmani lari *Zig-zag, balance test* dan lari cepat 30 meter.

Untuk mendapatkan kesimpulan tentang apa yang masih harus dipertahankan dan ditingkatkan, refleksi melibatkan mempelajari temuan pengamatan dan interpretasi. Tahap ini menampilkan hasil tindakan siklus pertama yang perlu diperbaiki pada siklus kedua.

Tes digunakan dalam penilaian untuk mengetahui hasil pengetahuan dan keterampilan materi kebugaran jasmani (*lari zig-zag, balance test, lari cepat 30 meter*) melalui penerapan permainan tradisional *meong-meongan*.

Peneliti dan pengajar PJOK kelas IV SD Negeri 2 Guwang bekerja sama pada Siklus II. Saat melakukan penelitian tindakan di kelas. Tindakan pada penelitian tindakan siklus II yakni antara lain.

Perencanaan Siklus II

Peneliti dan guru akan melakukan persiapan desain pembelajaran pada tahap perencanaan, yang meliputi: (1) Membuat rencana pembelajaran berdasarkan kegiatan (*perlakuan*) yang digunakan dalam penelitian yaitu pembelajaran materi kebugaran jasmani lari *zig-zag, balance test*, dan lari cepat 30 meter dengan pembelajaran Implementasi permainan tradisional *mameong-meongan*. (2) Menyusun perangkat siklus belajar, seperti lembar observasi dan evaluasi materi kebugaran jasmani lari *zig-zag, balance test* dan lari cepat 30 meter. (3) Menyiapkan alat dan media sangat diperlukan untuk pembelajaran. (4) Mengatur waktu dan tempat penelitian. (5) Membuat instrumen untuk evaluasi pembelajaran.

Pelaksanaan Tindakan Siklus II

Tahap implementasi melibatkan penerapan desain pembelajaran yang direncanakan. Tahap ini juga digabungkan dengan tahap observasi efek tindakan. Sebagai berikut:

Pertama, pada kegiatan awal guru membariskan peserta didik, peneliti menanyakan kesehatan siswa. peneliti



membuka pembelajaran dengan berdoa serta melakukan absensi kepada peserta didik Guru memperkenalkan pelajaran dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang diharapkan. Siswa terinspirasi oleh guru mereka. Alur pembelajaran dikomunikasikan kepada siswa oleh guru. Instruktur secara acak membagi kelas menjadi kelompok yang telah ditentukan (5 – 6 orang).

Kedua, pada kegiatan inti guru/peneliti menyampaikan pembelajaran dengan penerapan permainan tradisional mameong-meongan dengan materi kebugaran jasmani. Guru memperagakan/menginstruksikan cara bermain permainan tradisional mameong-meongan kepada peserta didik. Guru memberikan pemanasan statis dan dinamis kepada peserta didik. Peserta didik bermain permainan tradisional mameong-meongan selama 20 menit untuk meregangkan otot kaki dan saling bermain. Setelah selesai bermain, selanjutnya peserta didik di kumpulkan seperti kelompok sebelumnya. Lalu guru menjelaskan materi selanjutnya yaitu materi kebugaran jasmani (lari *zig-zag*, *Balance test*, lari cepat 30 meter) dan guru menjelaskan tahapan materi yang akan di sajikan. Guru memberikan kebebasan selama 40 menit kepada setiap kelompok untuk melakukan materi kebugaran jasmani secara berurutan. Setelah selesai melakukan kegiatan, peserta didik di kumpulkan, untuk di berikan motivasi dan masukan-masukan yang kurang dalam melakukan pembelajaran materi kebugaran jasmani.

Ketiga, pada kegiatan akhir guru menginstruksikan peserta didik melakukan pendinginan, kemudian memberikan tanya jawab tentang materi kebugaran serta motivasi kepada peserta didik agar semangat lagi melakukan pembelajaran selanjutnya, setelah itu guru membariskan peserta didik dan memimpin doa.

Observasi Siklus II

Kegiatan observasi ini dilakukan untuk mengamati perkembangan Siswa kelas IV SD N 2 Guwang belajar sambil mengikuti kegiatan yang direkomendasikan

RPP. Pengamatan terhadap penggunaan pendekatan pembelajaran langsung dalam olahraga, kebugaran, dan kesehatan dilakukan pada titik ini. Implementasi permainan tradisional mameong-meongan yang diterapkan pada proses pembelajaran materi kebugaran jasmani lari *Zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter.

Guru dan peneliti mempertimbangkan pembelajaran yang telah selesai berdasarkan penjelasan tentang bagaimana tindakan pada siklus II telah dilaksanakan. Adapun temuan-temuan berikut sebagai hasil observasi: 1. Pembelajaran yang dilakukan pada putaran kedua mengalami peningkatan. Guru dapat secara efektif melaksanakan fase-fase pembelajaran. 2. Dengan penerapan permainan tradisional mameong-meongan mampu meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter siswa kelas IV SD N 2 Guwang.

Proses mengkaji dan mengolah data dengan tujuan mengelompokkan potongan-potongan informasi yang beragam sesuai dengan tujuannya sehingga memiliki arti dan makna tersendiri sesuai dengan tujuan penelitian dikenal sebagai analisis data (Prihantoro & Hidayat, 2019). Untuk mengetahui apakah pembelajaran siswa selesai setelah pembelajaran digunakan analisis data. Skor dan standar keberhasilan pembelajaran kemudian digunakan untuk menentukan sejauh mana pembelajaran. Sistem pendidikan jasmani menggunakan sistem pembelajaran yang komprehensif, artinya siswa lulus jika menguasai 80% materi pelajaran, dibandingkan dengan indikator penguasaan tradisional 73% yang digunakan dalam studi. Jika pembelajaran telah mencapai minimal 73% dari ketuntasan klasikal yang digunakan di SD N 2 Guwang, maka penelitian disimpulkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Prasiklus

Informasi hasil belajar mata pelajaran kebugaran jasmani siswa SD Negeri 2 Guwang kelas IV. Peneliti mengumpulkan



dua kategori berikut hasil belajar siswa selama pra-siklus:

Temuan pengamatan pertama aspek pengetahuan pada mata pelajaran PJOK khususnya pada materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test*, lari cepat 30 meter ditemukan bahwa dari 28 peserta didik, peserta didik bisa ada hingga 18 siswa di seluruh kategori (64%), ketika ada 10 atau kurang siswa dalam kategori tidak lengkap (35%).

Hasil observasi awal aspek keterampilan pada mata pelajaran PJOK khususnya pada materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test*, lari cepat 30 meter ditemukan bahwa dari 28 peserta didik, peserta didik hingga 15 siswa atau lebih dapat bersaing di seluruh kategori (53%), 13 siswa atau kurang berada dalam kategori tidak lengkap, namun (46%).

Berdasarkan uraian hasil belajar diatas, ketuntasan belajar peserta didik pada prasiklus aspek pengetahuan ditemukan bahwa dari 28 peserta didik, peserta didik dalam kategori tuntas sebanyak 18 peserta siswa atau (64%), sedangkan 10 siswa atau tercatat belum tuntas(35%). Ketuntasan belajar pada pra siklus aspek keterampilan di temukan bahwa dari 28 peserta didik, peserta didik Hingga 15 siswa atau (53%), sedangkan hingga 13 siswa atau (47%), termasuk dalam seluruh kategori(46%).

Hasil Penelitian Siklus I

Berikut temuan yang diperoleh berdasarkan temuan pembelajaran siklus I, analisis data yang dilakukan peneliti terhadap hasil belajar (aspek pengetahuan dan kemampuan) siswa:

Data hasil belajar Siklus I pada aspek pengetahuan materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter pada siswa kelas IV SD N 2 Guwang disimpulkan bahwa hasil belajar aspek pengetahuan (*kognitif*) materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter, peserta didik 24 siswa atau (85%) yang termasuk dalam kategori tuntas, dibandingkan dengan 4 siswa atau (85%)

yang termasuk dalam kategori tidak lengkap(14%).

Data hasil Belajar Siklus I pada aspek keterampilan materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter Ditetukan bahwa hasil belajar siswa kelas IV SD N 2 Guwang adalah belajar aspek psikomotor (*psikomotor*) materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter, peserta didik dalam 17 siswa, atau 60%, dari kategori lengkap, dibandingkan dengan 11 siswa, atau 39%, dari kategori tidak lengkap.

Berdasarkan uraian hasil belajar di atas, ketuntasan belajar siswa pada siklus I ditemukan unsur pengetahuan (*kognitif*) dari 28 siswa. Dari jumlah tersebut, 24 siswa atau (85%) termasuk dalam kategori tuntas, sedangkan 4 siswa atau (14%) termasuk dalam kategori tidak tuntas. Pada siklus I aspek keterampilan (*psikomotor*) terdapat 28 siswa, 17 siswa termasuk dalam kelompok tuntas atau (60%) dan 11 siswa termasuk dalam kategori tidak tuntas atau (39%).

Hasil Penelitian Siklus II

Setelah dilakukan proses pembelajaran dan diberikan tes Dikarenakan siswa siklus I tertentu belum mencapai nilai KKM yang dipersyaratkan, maka penelitian akan dilanjutkan ke siklus II dengan tujuan meningkatkan hasil belajar materi kebugaran jasmani dengan menggunakan penerapan permainan tradisional meong-meongan. dari hasil pembahasan siklus II, Menurut hasil tes yang diberikan oleh siswa yang mencapai nilai di atas KKM, banyak siswa yang mengalami peningkatan hasil belajar. Berikut dua faktor yang digunakan peneliti untuk mengukur hasil belajar siswa pada studi tindakan siklus II:

Data hasil Belajar Siklus I pada aspek pengetahuan materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter pada siswa kelas IV SD N 2 Guwang disimpulkan bahwa output belajar aspek pengetahuan (*kognitif*) materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test*, lari cepat 30 meter ditemukan bahwa dari 28 peserta didik, peserta didik dalam kategori tuntas



sebanyak 25 atau (89%) sedangkan peserta didik dalam kategori tidak tuntas sebanyak 3 peserta didik tidak tuntas atau (10%). Berdasarkan hasil siklus II, penguasaan pengetahuan siswa meningkat dari siklus I rata-rata sebesar (84%), maka dari itu peneliti menyimpulkan bahwa ketuntasan peserta didik pada aspek pengetahuan sudah baik.

Indikator hasil belajar siklus II aspek keterampilan (*psikomotor*) materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter pada siswa kelas IV SD N 2 Guwang disimpulkan bahwa output belajar aspek psikomotor (*ketrampilan*) materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter ditemukan bahwa dari 28 siswa, siswa yang telah menyelesaikan bagian keterampilan pada siklus II sebanyak 26 atau (92%) sedangkan sedikitnya 2 siswa atau (7%), karena sebagian siswa masih menyelesaikan aspek keterampilan siklus I kurang dalam melakukan gerakan lari *zig-zag*, *balance test* lari cepat 30 meter Berdasarkan hasil siklus II tingkat ketuntasan peserta didik pada aspek keterampilan dari siklus I mengalami peningkatan. Dapat dikatakan bahwa pada siklus II karena nilai rata-rata meningkat menjadi (82%) materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test* dan lari cepat 30 meter peserta didik meningkat.

Berdasarkan uraian hasil diatas, ketuntasan belajar siswa pada siklus II aspek pengetahuan ditemukan berjumlah 28 jumlah siswa, siswa dalam kategori tuntas berjumlah 25 siswa atau (89%), sedangkan Pada siklus II aspek keterampilan berjumlah 28 siswa; 3 siswa termasuk kategori tidak lengkap, atau 10% dari total; 26 siswa termasuk kategori tuntas atau 92%; dan 2 siswa termasuk kategori tidak lengkap atau 7%.

Penelitian tindakan dilakukan di dalam kelas dilaksanakan dengan menggunakan penerapan permainan tradisional meong-meongan untuk meningkatkan efektivitas bahan ajar bagi kebugaran jasmani siswa. Peneliti bekerja sama dengan guru PJOK di SD Negeri 2 Guwang untuk melaksanakan tes aspek pengetahuan dan tes aspek keterampilan pada akhir proses pembelajaran untuk menilai kemajuan siswa pada siklus I dan II. Setelah dilakukan penelitian dengan menerapkan permainan tradisional meong-meongan terbukti bahwa hasil belajar siswa telah meningkat pada setiap siklus, yang mencerminkan penguasaan mereka pada setiap area pra-siklus dan siklus I dan Siklus II pembelajaran materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test*, dan lari cepat 30 meter dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Ketuntas Hasil Belajar Materi Kebugaran Jasmani

Keterangan	Prasiklus		Siklus I		Siklus II	
	P	K	P	K	P	K
Tuntas	18	15	24	17	25	26
Tidak tuntas	10	13	4	11	3	2
Presentase ketuntasan	64%	53%	85%	60%	89%	92%
Rata rata	75,00	73,61	78,46	75,25	84,07	82,07
Nilai Keseluruhan	74,91		76,95		82,68	

Keterangan: P= Aspek Pengetahuan K= Aspek Keterampilan

Berdasarkan tabel di atas, aspek pengetahuan (kognitif) dan keterampilan (psikomotor) ketuntasan belajar adalah bagaimana penguasaan hasil belajar siswa pada pra siklus, siklus I, dan siklus II dilihat pada prasiklus aspek pengetahuan sebesar (64%), sedangkan pada aspek keterampilan

(53%) hasil belajar prasiklus diperoleh observasi awal dilakukan oleh para ulama di SD Negeri 2Guwang dengan melakukan wawancara terhadap guru PJOK. Berdasarkan hasil belajar prasiklus yang sudah diperoleh oleh peneliti memberikan tindakan pada siklus I, setelah diberikan

hasil belajar siswa mengalami peningkatan sejak tindakan siklus I dan siklus I. Pada siklus I ketuntasan belajar aspek pengetahuan sebesar (85%), pada siklus II

sebesar (89%), dan pada siklus I ketuntasan belajar aspek keterampilan sebesar (60 %) pada siklus kedua(92%).



Gambar 1. Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik Setiap Aspek

Berdasarkan hasil data diatas, maka dengan penerapan permainan tradisional meong-meongan mampu meningkatkan hasil belajar siswa SD Negeri 2 Guwang kelas IV. Siswa mengalami lingkungan pembelajaran yang lebih menyenangkan dalam permainan tradisional serta peserta didik mampu melaksanakan gerakan materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test*, lari cepat 30 meter sehingga tercapai indicator penilaian yang sudah di tentukan.

Jika hasil penelitian pada Siklus I dan Siklus II dibandingkan dengan teori, maka terdapat kesesuaian antara teori dengan hasil penelitian ini. Secara teori, model permainan tradisional mameong-meongan dapat meningkatkan kualitas materi kebugaran jasmani yang meliputi (kelincahan, keseimbangan, kecepatan), serta dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan peserta didik. Hal ini sesuai dengan pembelajaran Kurikulum 2013 dilaksanakan oleh guru PJOK sesuai dengan program pelaksanaan pembelajaran yang ada, yang berhubungan dengan materi kebugaran jasmnai disekolah dasar (SD), seperti keterampilan diantaranya adalah, kelincahan, keseimbangan, kecepatan (Alaswati, 2016). Kelincahan (*lari zig-zag*) adalah lari berkelok dicapai dengan berlari

melalui rintangan zigzag. Gerakan di lakukan dengan lentur dan cepat mengubah gerakan (berkelok) tetapi tetap dalam keadaan seimbang (tidak jatuh saat berlari) saat berlari lakukan tumpuan dengan tepat pada saat menubah arah dan selalu utamakan keselamatan saat bergerak (Sepriadi, 2017). Siswa harus aktif secara fisik untuk meningkatkan kemampuan belajar mereka (Prasetio et al., 2017). Selain mampu berdiri tegak dengan dua kaki dan bertindak sebagai pendahuluan untuk memulai aktivitas sehari-hari lainnya, keseimbangan adalah kemampuan untuk mengontrol pusat massa atau pusat gravitasi tubuh terhadap suatu titik atau bidang tumpuan(Pasaribu, 2020). Ilustrasi gerakan keseimbangan adalah seseorang berdiri tegak, menatap lurus ke depan, mengangkat kaki kanannya dan membawanya kembali ke depan, sambil secara bersamaan merentangkan kedua lengannya. Mereka kemudian akan menahan sebentar sebelum mengulangi gerakan dengan kaki mereka yang lain. Kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat dapat disebut sebagai kecepatan. Kecepatan terbagi menjadi beberapa jenis sesuai dengan bentuk gerakan yang di lakukan, seperti kecepatan dengan gerakan yang sama (*lari*), gerakan yang berubah-ubah (*lari*



bolak-balik), dan kecepatan untuk memulai suatu gerakan (kecepatan beraksi) contoh kecepatan yaitu: lari cepat lurus 30 meter (Adiatmika & Santika, 2016).

Jika hasil penelitian pada Siklus I dan Siklus II dibandingkan dengan penelitian terdahulu, maka terdapat kesesuaian antara penelitian terdahulu dengan hasil penelitian ini. Penelitian terdahulu yang dilakukan Pranata & Sarwita (2019) menunjukkan bahwa anak-anak yang memainkan permainan klasik Englolibaba menunjukkan peningkatan kelincahan mereka. Penelitian lainnya juga dilakukan oleh Saleh dkk. (2017), yang menemukan bahwa Penerapan model permainan "boy-boyan" konvensional dalam pendidikan dapat meningkatkan indikator perkembangan sosial seperti inisiatif untuk berpartisipasi dalam kegiatan dengan teman sebaya, mengikuti permainan, menjunjung tinggi peran dalam bermain, dan menyelesaikan perselisihan dalam bermain. Hasil penelitian Adi (2020) menunjukkan bahwa pengembangan permainan tradisional yang dimodifikasi untuk menumbuhkan pembentukan karakter anak usia dini dipahami oleh lebih dari 90% peserta pelatihan sebagai pembentuk karakter bangsa.

Adapun berikut adalah tantangan yang dihadapi pada siklus pertama: kurang memperhatikan guru dalam penyampaian materi kebugaran jasmani. (2) Masih kurangnya rasa percaya diri peserta didik dalam proses belajar. (3) Masih ada beberapa anak yang tidak berhasil menyelesaikan lari sprint 30 meter, tes keseimbangan, dan lari zigzag. (4) Lelucon tentang pembelajaran masih diceritakan oleh siswa tertentu. (5) Peneliti masih berjuang untuk membuat siswa serius berpartisipasi di kelas.

Adapun kendala yang ditemukan pada siklus II yaitu: (1) Rasa Ingin bermain permainan tradisional meningkat di karenakan peserta didik lebih sering ingin bermain. (2) Semakin terlihat peserta didik serius dalam mencoba lari *zig-zag*, *balance test*, dan lari cepat 30 meter. (3) di setiap kelompok yang terbagi dalam (5-6) orang

sudah mampu melaksanakan gerakan lari *zig-zag*, *balance test*, lari cepat 30 meter terlihat semakin meningkat kerja sama kelompok pada proses pembelajaran siklus II.

Kelemahan yang terdapat dalam penerapan permainan tradisional meong-meongan tindakan korektif ditawarkan pada siklus pertama, dan pada siklus kedua, dengan memberikan perbaikan pada penerapan permainan tradisional meong-meongan Hasil belajar siswa meningkat pada siklus II dan mampu mencapai tingkat ketuntasan yang ditentukan.

Berdasarkan uraian di atas, temuan penelitian ini menyarankan bahwa penggunaan permainan tradisional meow-meongan untuk mengajar siswa kelas IV SDN 2 Guwang tentang kebugaran jasmani dapat meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani materi lari *zig-zag*, tes keseimbangan, dan sprint 30 meter pada tahun ajaran 2021–2022.

Riset ini terdapat keterbatasan dalam proses pembelajaran studi ini yang meliputi: (1) Lapangan yang digunakan terbagi dalam 2 tempat dikarenakan letak SD Negeri 2 Guwang bersebelahan dengan SD yang lainnya (2).Perhatian siswa cenderung berubah dikarenakan letak SD Negeri 2 Guwang bersebelahan dengan jalan raya (3). Level keseriusan siswa dalam belajar kadang berubah-ubah.

KESIMPULAN

Penerapan permainan konvensional dapat ditentukan dari analisis data dan pembahasan di atas meong-meongan dapat meningkatkan keterampilan materi kebugaran jasmani lari *zig-zag*, *balance test*, lari cepat 30 meter pada peserta didik kelas IV SD N 2 Guwang. Karena siswa akan lebih terlibat dan bersemangat belajar, guru harus menggunakan lebih banyak kreativitas untuk meningkatkan kualitas pengajaran dengan menawarkan sumber daya atau fasilitas untuk mengubah pengajaran. Selai guru merapkan model pembelajaran yang variatif, guru juga harus mampu menguasai strategi mengajar yang baik untuk menciptakan suatu proses belajar yang baik. Untuk



memaksimalkan hasil belajar siswa, guru juga harus mampu memberikan pembelajaran yang efektif dan efisien.

Rekomendasi yang dapat peneliti buat berdasarkan kesimpulan di atas, antara lain: Pengembangan guru di sekolah diutamakan penerapan permainan tradisional dalam pembelajaran materi kebugaran jasmani yang lebih menarik dan efektif digunakan dalam belajar di kelas. Kedua, diharapkan anak-anak akan lebih tertarik mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan setelah mempelajari materi kebugaran jasmani dengan menggunakan permainan tradisional Mameong-Meongan. Ketiga, untuk memastikan kegiatan pembelajaran berjalan dengan baik, sekolah harus menyediakan sarana dan prasarana yang cukup selain peralatan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, B. S. (2020). *Jurnal Pendidikan Anak*, Volume 9 (1), 2020, 33-39 *Implementasi permainan tradisional dalam pembelajaran anak usia dini sebagai pembentuk karakter bangsa*. 9(1), 33–39.
- Adiatmika, I. P. G., & Santika, I. G. N. A. (2016). Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Udayana University Press* (p. 80).
- Agustin, M. S., & Muhammad, N. H. (2015). Pengaruh Aktivitas Gerak Permainan Tradisional Terhadap Kelincahan Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 549–553.
- Alaswati, S. (2016). *Journal of Physical Education and Sports*. 5(2), 111–119.
- Didi Yudha Pranata, & Tuti Sarwita. (2019). Permainan Tradisional Englobaba Biskuit Meningkatkan Kelincahan Anak Sekolah Dasar. *Visipena Journal*, 10(2), 294–302. <https://doi.org/10.46244/visipena.v10i2.509>
- Faizah, S. N. (2020). Hakikat Belajar Dan Pembelajaran. *At-Thullab : Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 175. <https://doi.org/10.30736/atl.v1i2.85>
- Jayendra, P. S. (2019). Permainan Tradisional Bali Juru Pencar Sebagai Media Pembelajaran Dan Pembentukan Karakter. *Adi Widya: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.25078/aw.v3i1.906>
- Kusumawati, O. (2017). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kemampuan Gerak Dasar Siswa Sekolah Dasar Kelas Bawah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 4, 124–142.
- Mulyatiningsih, E. (2009). *Modul Pelatihan Pendidikan Profesi Guru Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*. Bandung Rosdakarya, 1–22. staff.uny.ac.id.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes dan Pengukuran Olahraga. In *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., & Ilahi, B. R. (2017). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa SMP Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 86–91.
- Prasetio, E., Sutisyana, A., Ilahi, B. R., & Defliyanto, D. (2018). Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Siswa Smp Negeri 29 Bengkulu Utara. *Kinestetik*, 2(2), 166–172. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i2.8738>
- Prihantoro, A., & Hidayat, F. (2019). Melakukan Penelitian Tindakan Kelas. *Ulumuddin : Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 9(1), 49–60. <https://doi.org/10.47200/ulumuddin.v9i1.283>
- Saleh, Y. T., Nugraha, M. F., & Nurfitriani, M. (2017). Model Permainan Tradisional “Boy-boyan” untuk Meningkatkan Perkembangan Sosial Anak SD. *Pendidikan Dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 1(2b), 127–138.
- Sepriadi, S. (2017). Kontribusi status gizi dan kemampuan motorik terhadap kesegaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2),



194.

<https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.15147>