

## PENGARUH MODIFIKASI PERMAINAN BILAH BAMBU PADA KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI SDN 2 TEMANGGUNG I

M. Aqsal Alvaro<sup>1</sup>, Yulia Ratimiasih<sup>2</sup>

Email: [agsalalvaro@gmail.com](mailto:agsalalvaro@gmail.com) [ratimiasihyulia@gmail.com](mailto:ratimiasihyulia@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstrak

Keberhasilan dalam pembelajaran dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kemampuan siswa, peran pendidik, serta lingkungan belajar. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya lari jarak pendek, siswa sering kali kurang termotivasi dan kurang aktif dalam mengikuti pelajaran. Hal ini diperburuk dengan keterbatasan fasilitas serta kurangnya metode pembelajaran yang inovatif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh modifikasi permainan bilah bambu terhadap peningkatan keterampilan dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SDN 02 Temanggung I. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dikumpulkan dari berbagai sumber, termasuk kepala sekolah, guru pendidikan jasmani, serta siswa sebagai subjek utama penelitian. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, serta verifikasi untuk memperoleh kesimpulan yang valid. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan permainan bilah bambu dalam pembelajaran lari jarak pendek dapat meningkatkan keterampilan dasar siswa dalam aspek start, akselerasi, dan teknik finish. Selain itu, metode ini juga mampu meningkatkan motivasi, keaktifan, serta kerja sama siswa dalam proses pembelajaran. Indikator keberhasilan terlihat dari peningkatan jumlah siswa yang mencapai nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) sebesar 75%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa modifikasi permainan bilah bambu terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa kelas IV SDN 02 Temanggung I. Dengan demikian, metode ini dapat dijadikan alternatif pembelajaran yang lebih menarik dan menyenangkan dalam pendidikan jasmani, serta membantu guru menciptakan lingkungan belajar yang lebih interaktif dan produktif.

**Kata Kunci:** pendidikan jasmani, lari jarak pendek, permainan bilah bambu, motivasi belajar, keterampilan dasar lari.

## PENDAHULUAN

Keberhasilan proses pembelajaran di sekolah dasar ditentukan oleh banyak faktor, di antaranya kemampuan guru dalam mengelola kelas, kesiapan siswa dalam menerima pelajaran, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, keberhasilan tersebut menjadi tantangan tersendiri karena tidak hanya menuntut pemahaman konsep, tetapi juga keterlibatan fisik siswa dalam setiap aktivitas. Guru dituntut untuk mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, aktif, dan bermakna agar siswa dapat mencapai tujuan pembelajaran secara optimal.

Pada kenyataannya, masih banyak siswa sekolah dasar yang memandang pelajaran olahraga, khususnya materi lari jarak pendek, sebagai waktu untuk bermain atau bersantai. Anggapan ini sering kali membuat mereka kurang fokus dan tidak antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Akibatnya, siswa kurang aktif bergerak, cenderung bercanda dengan teman, bahkan menunjukkan sikap malas saat mengikuti aktivitas. Hal ini tentu berdampak pada rendahnya penguasaan materi, terutama dalam aspek keterampilan gerak dasar seperti lari jarak pendek.

Selain itu, keterbatasan fasilitas juga menjadi kendala dalam pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek. Beberapa sekolah memiliki halaman yang sempit dan minim alat bantu pembelajaran, sehingga guru harus memanfaatkan ruang dan media seadanya. Pembelajaran pun menjadi kurang maksimal karena siswa tidak mendapatkan pengalaman belajar yang bervariasi dan menantang. Kondisi ini juga terlihat dari hasil evaluasi awal yang menunjukkan banyak siswa belum mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang telah ditetapkan, yaitu 75.

Untuk mengatasi berbagai kendala tersebut, diperlukan inovasi dalam metode dan media pembelajaran. Salah satu solusi yang ditawarkan adalah penggunaan media pembelajaran berupa bilah bambu yang dimodifikasi dalam bentuk permainan. Media ini bersifat sederhana,

mudah diperoleh, dan dapat disesuaikan dengan karakteristik gerak dasar lari jarak pendek. Dengan menyusun bilah bambu dalam formasi tertentu, siswa dapat dilatih untuk melangkah cepat dan teratur, sehingga kemampuan teknik dasar lari mereka dapat meningkat. Selain itu, pendekatan bermain melalui media bilah bambu dapat meningkatkan minat dan motivasi siswa karena memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan dan menantang.

Penelitian yang relevan menunjukkan bahwa penggunaan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek siswa. Bermain bukan hanya memberikan kesenangan, tetapi juga membantu siswa dalam mengembangkan kepercayaan diri, sikap disiplin, kerja sama, dan semangat berkompetisi. Melalui aktivitas bermain, siswa diajak untuk belajar secara aktif tanpa merasa terbebani, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efektif. Media pembelajaran seperti bilah bambu berperan penting dalam menciptakan suasana belajar yang interaktif dan bermakna.

Dari segi teori, pembelajaran dipahami sebagai proses interaksi antara guru dan siswa yang bertujuan untuk membentuk pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Media pembelajaran merupakan komponen penting dalam proses tersebut, karena dapat membantu penyampaian materi secara lebih menarik dan mudah dipahami. Menurut Hamdayama (2016: 15), Pembelajaran pada dasarnya merupakan proses yang ditata dan di atur sedemikian rupa, menurut langkah-langkah tertentu agar pelaksanaannya dapat tercapai hasil 12 yang di harapkan. Dalam hal ini, guru dituntut untuk tidak hanya menggunakan satu jenis media saja, melainkan mengembangkan berbagai strategi dan alat bantu yang sesuai dengan karakteristik siswa dan tujuan pembelajaran.

Melalui penggunaan bilah bambu dalam pembelajaran lari jarak pendek, diharapkan tercipta suasana pembelajaran yang lebih dinamis, partisipatif, dan menyenangkan. Selain itu, penggunaan media ini juga dapat membantu meningkatkan hasil belajar siswa, baik dari segi keterampilan gerak maupun sikap positif terhadap pelajaran olahraga. Evaluasi hasil belajar

menjadi bagian penting untuk mengetahui sejauh mana media ini berpengaruh terhadap pencapaian tujuan pembelajaran.

Dengan demikian, modifikasi permainan bilah bambu dalam pembelajaran lari jarak pendek dapat menjadi alternatif inovatif yang mendukung peningkatan keterampilan siswa kelas IV, khususnya di SDN 02 Temanggung I. Media ini tidak hanya memfasilitasi pembelajaran yang efektif, tetapi juga membangkitkan semangat siswa untuk lebih aktif dan serius dalam mengikuti kegiatan pendidikan jasmani. Inovasi sederhana seperti ini perlu terus dikembangkan sebagai bagian dari upaya meningkatkan mutu pembelajaran di sekolah dasar.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (quasi experimental). Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk mengukur pengaruh penggunaan media pembelajaran terhadap hasil belajar siswa. Dalam konteks ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh hasil belajar siswa antara kelas yang menggunakan media pembelajaran modifikasi. Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 02 Temanggung I, yang dipilih secara purposive karena sekolah ini telah melaksanakan pembelajaran lari jarak pendek dan memiliki jumlah siswa yang cukup untuk dilakukan pembandingan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 02 Temanggung I tahun ajaran 2024/2025.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan tes hasil belajar keterampilan lari jarak pendek. Tes ini meliputi kemampuan siswa dalam melakukan teknik start, akselerasi, dan kecepatan selama berlari, yang dinilai dengan menggunakan lembar penilaian kinerja (performance assessment) yang telah divalidasi oleh ahli. Instrumen tersebut digunakan sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar. Selain itu, observasi dan dokumentasi juga digunakan untuk mendukung temuan penelitian, terutama dalam mencatat proses pembelajaran dan respon siswa terhadap penggunaan media

pembelajaran.

Prosedur pelaksanaan penelitian terdiri dari tiga tahap, yaitu tahap awal, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. Tahap awal meliputi perencanaan, penyusunan perangkat pembelajaran, dan pembuatan media pembelajaran modifikasi. Pada tahap pelaksanaan, dilakukan pemberian pretest di kedua kelas, kemudian pembelajaran dilaksanakan selama empat kali pertemuan dengan perlakuan berbeda antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Setelah itu, dilakukan posttest di kedua kelas untuk mengetahui hasil belajar setelah perlakuan. Data yang diperoleh dari pretest dan posttest kemudian dianalisis untuk melihat adanya perbedaan signifikan antar kelas.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial. Data dianalisis menggunakan uji t (independent sample t-test) untuk mengetahui perbedaan hasil belajar antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik. Semua analisis dilakukan dengan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik, dan hasil pengujian menjadi dasar dalam menarik kesimpulan mengenai efektivitas media pembelajaran yang dikembangkan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

SDN 2 Temanggung I merupakan salah satu sekolah dasar negeri yang terletak di Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Sekolah ini didirikan dengan tujuan utama untuk memberikan layanan pendidikan dasar yang berkualitas kepada masyarakat di sekitarnya. Seiring berjalannya waktu, sekolah ini mengalami berbagai perkembangan, baik dari segi kurikulum, fasilitas fisik, maupun metode pembelajaran yang digunakan. Perubahan-perubahan tersebut dilakukan sebagai bagian dari upaya untuk terus meningkatkan mutu pendidikan dan hasil belajar siswa.

Secara geografis, SDN 2 Temanggung I beralamat di Jalan Padangan Barat 01/01, Kabupaten Temanggung. Lingkungan sekitar sekolah cukup strategis dan mendukung proses pembelajaran karena suasannya yang tenang dan kondusif. Sekolah ini berada di tengah permukiman warga dan dekat dengan fasilitas umum, sehingga memudahkan akses bagi siswa dan guru. Selain itu, lingkungan sekolah memiliki area hijau yang luas, yang tidak hanya memperindah suasana, tetapi juga bermanfaat untuk mendukung aktivitas fisik dan olahraga siswa.

Fasilitas yang dimiliki sekolah cukup lengkap dan mendukung pelaksanaan proses belajar-mengajar yang efektif. Dalam hal ini, mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) menjadi salah satu pelajaran yang mendapatkan perhatian khusus. PJOK bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, kemampuan motorik, serta membentuk sikap positif seperti sportivitas dan kerja sama. Karena itu, metode pembelajaran yang digunakan dalam PJOK perlu dirancang sebaik mungkin agar siswa terlibat aktif dan merasa senang selama mengikuti pembelajaran.

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan angket sebagai alat pengumpulan data utama. Angket disebarluaskan kepada siswa kelas IV SDN 2 Temanggung I pada tanggal 22 November 2024, dengan tujuan untuk mengukur pengaruh modifikasi permainan bilah bambu terhadap keterampilan lari jarak pendek. Skala penilaian dalam angket menggunakan lima kategori: sangat sering (skor 5), sering (4), cukup (3), jarang (2), dan sangat jarang (1). Angket ini berisi sejumlah pertanyaan yang berkaitan langsung dengan keterampilan lari jarak pendek serta keterlibatan siswa dalam kegiatan bermain menggunakan bilah bambu sebagai alat bantu.

Penggunaan angket bertujuan untuk memperoleh data primer yang objektif mengenai efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan. Selain menggambarkan tingkat keterampilan siswa, angket ini juga membantu memahami motivasi dan partisipasi siswa

selama proses pembelajaran berlangsung. Setelah angket dikumpulkan, data diolah melalui proses tabulasi, yaitu mengubah jawaban siswa ke dalam bentuk angka berdasarkan skala yang telah ditentukan. Dengan demikian, data menjadi lebih terstruktur dan siap untuk dianalisis secara statistik.

Sebanyak 18 siswa kelas IV terlibat dalam penelitian ini sebagai sampel yang dipilih secara acak. Pemilihan sampel mempertimbangkan variasi tingkat keterampilan siswa dalam lari jarak pendek serta keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran PJOK. Setelah semua data dikumpulkan dan ditabulasi, langkah berikutnya adalah menganalisis hasil angket untuk melihat pola kecenderungan serta distribusi respon siswa terhadap metode pembelajaran yang digunakan.

Hasil angket ditampilkan dalam bentuk tabel rekapitulasi nilai. Mayoritas siswa memperoleh skor antara 65 hingga 72, yang menunjukkan bahwa sebagian besar berada dalam kategori “cukup”. Setelah dilakukan pengkategorian berdasarkan interval nilai, diperoleh tiga kategori penilaian, yaitu: baik (80–90), cukup (70–79), dan kurang (50–69). Berdasarkan distribusi frekuensi, diketahui bahwa 8 siswa (38,10%) berada dalam kategori baik, 9 siswa (57,14%) dalam kategori cukup, dan 1 siswa (4,76%) dalam kategori kurang.

Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memberikan respon positif terhadap penggunaan metode modifikasi permainan bilah bambu dalam pembelajaran lari jarak pendek. Meskipun belum semua siswa mencapai kategori baik, hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang cukup signifikan dari metode pembelajaran tersebut terhadap peningkatan keterampilan siswa.

Selain data angket, penelitian ini juga mengumpulkan data hasil belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK, khususnya dalam pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan permainan bilah bambu. Nilai hasil belajar siswa berkisar antara 69 hingga 75. Berdasarkan pedoman penilaian menurut raport, nilai-nilai tersebut masuk ke dalam kategori baik (71–80)

dan lebih baik dari cukup (61–70). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berhasil mencapai hasil belajar yang baik setelah mengikuti pembelajaran dengan metode modifikasi permainan.

Untuk menguatkan hasil tersebut, dilakukan pula pengkategorian terhadap nilai hasil belajar ke dalam distribusi frekuensi. Hasilnya menunjukkan bahwa 10 siswa (61,90%) memperoleh kategori baik, 2 siswa (9,52%) memperoleh kategori cukup, dan 6 siswa (28,58%) berada dalam kategori kurang. Secara umum, hasil belajar siswa menunjukkan kecenderungan yang positif terhadap pembelajaran berbasis permainan.

Langkah selanjutnya dalam penelitian ini adalah melakukan analisis statistik korelasi antara dua variabel, yaitu penggunaan modifikasi permainan bilah bambu (X) dan keterampilan lari jarak pendek siswa (Y). Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,59. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dan positif antara kedua variabel tersebut.

Untuk menguji hipotesis, digunakan taraf signifikansi 5% dan 1%. Diketahui bahwa  $r$  hitung (0,59) lebih besar dari  $r$  tabel baik pada taraf 5% (0,468) maupun 1% (0,590). Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara modifikasi permainan bilah bambu dan keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas IV SDN 2 Temanggung I.

Besarnya pengaruh variabel X terhadap variabel Y dapat dilihat dari nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ), yaitu 0,3433 atau sekitar 34,33%. Artinya, sekitar sepertiga dari peningkatan keterampilan lari siswa dapat dijelaskan oleh penggunaan metode modifikasi permainan bilah bambu. Sisanya mungkin dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi internal siswa, kondisi fisik, dan dukungan dari lingkungan belajar.

Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan pengamatan langsung selama proses

pembelajaran berlangsung. Pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui metode bermain terbukti meningkatkan partisipasi aktif siswa. Kegiatan dengan metode bermain pada pembelajaran atletik yaitu lari jarak pendek dapat meningkatkan motivasi belajar siswa (Herdiana, & Aprianti, 2021). Suasana belajar menjadi lebih menyenangkan, siswa lebih antusias, dan pembelajaran menjadi lebih bermakna. Selama ini, pembelajaran PJOK cenderung bersifat monoton dan teknik, namun dengan permainan, siswa lebih mudah memahami gerakan dan merasa lebih termotivasi untuk berlatih.

Guru berperan penting dalam menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan. Diperlukan kreativitas guru dalam merancang metode-metode pembelajaran yang inovatif dan menyenangkan. Saat proses pembelajaran berlangsung, keterlibatan guru sangat diperlukan untuk mengatur, mengawasi dan mengarahkan semua komponen dasar dan faktor penunjang yang mempengaruhinya (Abidin, 2017). Temuan ini menegaskan pentingnya penggunaan permainan sebagai pendekatan dalam mengajarkan gerak dasar seperti lari jarak pendek, karena mampu meningkatkan keterampilan teknis sekaligus membentuk sikap positif siswa terhadap pelajaran PJOK.

Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa modifikasi permainan bilah bambu dapat menjadi salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa, khususnya dalam lari jarak pendek. Diperlukan penerapan lebih lanjut dan pengembangan metode serupa agar hasil belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK dapat terus meningkat.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara modifikasi permainan bilah bambu terhadap keterampilan lari jarak pendek siswa kelas IV di SDN 2 Temanggung I. Hal ini terlihat dari

nilai koefisien korelasi sebesar 0,59 yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% maupun 1%. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang berarti bahwa penggunaan permainan bilah bambu sebagai metode pembelajaran mampu memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan keterampilan gerak siswa, khususnya dalam hal lari jarak pendek. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan dapat membantu siswa lebih aktif, antusias, serta mampu memahami materi dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan untuk mendukung keberlanjutan dan peningkatan kualitas pembelajaran PJOK. Bagi guru, disarankan agar lebih sadar akan pentingnya peran mereka dalam menciptakan pembelajaran yang inovatif dan bermakna. Guru hendaknya mampu memilih metode, media, dan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan pembelajaran, serta mampu mengatur prioritas kegiatan agar proses belajar mengajar tidak terganggu oleh aktivitas lainnya. Kreativitas guru dalam mengemas pembelajaran, seperti melalui permainan yang dimodifikasi, terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa. Sementara itu, bagi siswa, disarankan agar lebih aktif, kreatif, dan inovatif dalam mengikuti proses pembelajaran. Keaktifan siswa dalam belajar merupakan faktor penting yang sangat mempengaruhi keberhasilan mereka dalam menguasai keterampilan yang diajarkan. Dengan semangat belajar dan keterlibatan penuh, siswa akan lebih mudah mencapai prestasi yang diharapkan dalam bidang akademik maupun keterampilan jasmani.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abidin, A. M. (2017). Kreativitas guru menggunakan model pembelajaran dalam meningkatkan hasil belajar siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 11(2), 225-238.

- Hamdayama, J. (2016). *Metodologi pengajaran*. PT Bumi Aksara.
- Herdiana, D., & Aprianti, E. (2021). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Lari Jarak Pendek Dengan Metode Bermain Pada Siswa Kelas Viii C, Smp Negeri 1 Saketi Kecamatan Saketi Kabupaten Pandeglang. *E-Jurnal Pendidikan Mutiara*, 6(1), 64-74.