



Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pembelajaran Permainan Tradisional Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Semarang

Risky Imam Prasetya^{1(*)}, Galih Dwi Pradipta², Purno Darmanto³

^{1,2}Universitas PGRI Semarang

³SMA Negeri 11 Semarang

Abstract

Received : 25 Des 2024
Revised : 3 Jun 2025
Accepted : 10 Jun 2025

This research aims to find out efforts to improve playing skills through culturally responsive teaching (CRT) learning in grade x students of SMA Negeri 11 Semarang. This research is categorized as a quantitative research that uses a quasi-experimental design approach. The research contains the impact of learning methods based on the culturally responsive teaching approach with traditional games on the learning outcomes of throwing skills. A *Pretest-posttest* design involving one group was used for this study. The research population consisted of students involved in class X learning at SMA Negeri 11 Semarang which amounted to 288 participants. The sampling technique applied is purposive sampling. So the same method used in this study is 36 students in class X.9. This study uses the test as an assessment test instrument for the catch. Normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests are some of the analyses used in the research. Before learning the culturally responsive teaching approach with traditional games, the lowest score was 5, the highest score was 12, the average was 8.19 and the standard deviation value was 1.721. In the throwing and catching skills after learning the culturally responsive teaching approach with traditional games, the lowest score was 5, the highest score was 13, the average was 10.38 and the standard deviation value was 1.715. The final score on the throwing skill before learning the culturally responsive teaching approach with traditional games obtained the lowest score of 35, the highest score of 92, the average of 63.03 and the standard deviation value of 13.265. In the throwing and catching skills after learning the culturally responsive teaching approach with traditional games, the lowest score was 46, the highest score was 100, the average was 83.25 and the standard deviation value was 13.135. Based on the results of the study, information was obtained that the improvement in throwing skills before and after learning the culturally responsive teaching approach with traditional games experienced an average increase of 32.08%. The conclusion in this study is that the use of culturally responsive teaching approach with traditional games has an effect on the learning outcomes of throwing skills. As for the suggestions that can be given in this research, for teachers, the use of game models in learning can increase student enthusiasm.

Keywords: traditional games; skills; sprint.

(*) Corresponding Author: reggaesscoot@gmail.com

How to Cite: Prasetya, R I., Pradipta, G D., & Darmanto, P. (2025). Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pembelajaran Permainan Tradisional Siswa Kelas X SMA Negeri 11 Semarang. *Media Penelitian Pendidikan: Jurnal Penelitian dalam Bidang Pendidikan dan Pengajaran*, 19 (1): 1-6.

PENDAHULUAN

Menurut Undang - Undang Sistem Pendidikan Nasional (UU Sisdiknas) Nomor 20 Tahun 2003, pada Pasal 1 ayat (1) disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar anak didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Muhajir, 2017). Selanjutnya, pada pasal 3 disebutkan bahwa pendidikan nasional berfungsi untuk mengembangkan kemampuan, dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat, dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Adapun anak didik, menurut pasal 1 ayat (4) adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang dan jenis pendidikan (Rohmah & Muhammad, 2021).



Pembelajaran Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas gerak yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan gerak pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Mardius et al., 2022). Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar. Melalui proses pembelajaran yang dilakukan, diharapkan siswa terampil dalam berolahraga (Pratikta & Hartadi, 2018).

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di kelas X SMA bertujuan mengembangkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, dan pemahaman tentang gaya hidup sehat. Pembelajaran ini mencakup berbagai aktivitas fisik yang terstruktur, seperti atletik, permainan olahraga, kebugaran jasmani, dan pembentukan karakter melalui kegiatan yang sportif. Selain itu, siswa juga diajarkan pentingnya menjaga kesehatan tubuh melalui nutrisi, kebersihan, dan olahraga teratur. PJOK menjadi sarana untuk meningkatkan daya tahan fisik sekaligus mendukung perkembangan mental dan sosial siswa dalam kehidupan sehari-hari (Hilmy, 2023). Pembelajaran lari jarak pendek (sprint) di kelas X bertujuan untuk melatih kecepatan, kekuatan, dan koordinasi tubuh siswa. Aktivitas ini mencakup penguasaan teknik start, posisi tubuh saat berlari, dan teknik *finishing* yang efisien. Selain itu, lari jarak pendek juga dirancang untuk membangun daya saing sehat, disiplin, dan ketahanan mental. Tujuan utamanya adalah agar siswa memahami teknik dasar sprint, meningkatkan kebugaran fisik, serta mampu mengaplikasikan keterampilan ini dalam berbagai kegiatan olahraga maupun perlombaan (Nurliani, 2024).

Pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional Jawa. Pendekatan *culturally responsive teaching* (CRT) memungkinkan siswa belajar lari jarak pendek melalui pengintegrasian permainan tradisional Jawa, seperti "engklek" atau "bentengan." Permainan ini melibatkan aktivitas berlari dalam jarak pendek dan memperkenalkan siswa pada teknik dasar sprint dalam suasana yang menyenangkan dan sesuai dengan budaya lokal. Pendekatan ini juga dapat memperkuat nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, dan penghormatan terhadap budaya, sambil tetap berfokus pada pengembangan keterampilan atletik (Elfina et al., 2023). Korelasi permainan tradisional terhadap keterampilan lari jarak pendek. Permainan tradisional memiliki hubungan erat dengan pengembangan keterampilan lari jarak pendek. Misalnya, "bentengan" mengajarkan siswa berlari cepat untuk menghindari lawan, yang melatih kecepatan dan reaksi. Permainan seperti ini juga membantu siswa menguasai pola pergerakan yang relevan dengan sprint, seperti start cepat dan perubahan kecepatan mendadak. Dengan cara ini, siswa dapat meningkatkan teknik lari jarak pendek mereka secara alami, tanpa merasa terbebani oleh latihan yang monoton, sehingga keterampilan mereka berkembang secara efektif (Lasminawati et al., 2023).

Peluang pendekatan *culturally responsive teaching* terhadap pendidikan jasmani di sekolah. Pendekatan CRT memberikan peluang besar dalam pendidikan jasmani, khususnya di sekolah seperti SMA Negeri 11 Semarang. Dengan memanfaatkan permainan tradisional Jawa, siswa dapat belajar sambil melestarikan budaya lokal. Pendekatan ini juga menciptakan suasana pembelajaran yang inklusif, di mana siswa merasa dihargai dan termotivasi untuk berpartisipasi aktif. Selain itu, integrasi budaya lokal dapat membantu siswa memahami hubungan antara tradisi dan olahraga modern, sehingga mereka tidak hanya berkembang secara fisik tetapi juga memiliki rasa bangga terhadap warisan budaya peserta didik.



Dari uraian beberapa teori di atas peneliti berfokus pada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pembelajaran permainan tradisional siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang. Penggunaan pembelajaran permainan tradisional siswa kelas X SMA Negeri 11 Semarang terhadap hasil belajar pembelajaran lari jarak pendek diharapkan bermanfaat bagi siswa kelas X SMA Negeri Semarang.

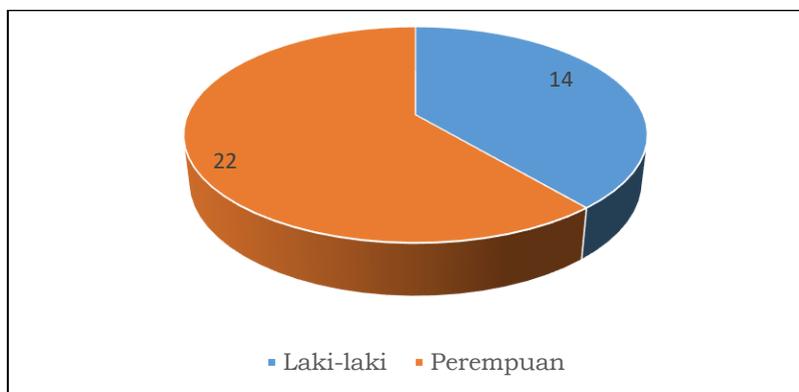
METODE

Riset ini dikategorikan sebagai penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan desain kuasi-eksperimental. Penelitian berisi tentang dampak metode pembelajaran berbasis pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional terhadap hasil belajar keterampilan lari jarak pendek. Desain *Pretest-posttest* yang melibatkan satu kelompok digunakan untuk penelitian ini. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa yang terlibat dalam pembelajaran kelas X di SMA Negeri 11 Semarang yang berjumlah 288 peserta. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *purposive sampling*, maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X.2 sejumlah 36 siswa. Penelitian ini menggunakan tes sebagai instrumen tes penilaian lari jarak pendek. Uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis merupakan beberapa analisis yang digunakan dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan dari hasil penelitian terkait pembelajaran hasil belajar lari jarak pendek sebagai berikut. Gambar 1 menunjukkan data terkait distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini siswa kelas X di SMA Negeri 11 Semarang sebagian besar adalah Perempuan. Selanjutnya, Tabel 1 menunjukkan bahwa *Pretest-posttest* hasil belajar keterampilan lari jarak pendek berdistribusi normal, sementara Tabel 2 menunjukkan bahwa pretest – posttest hasil belajar keterampilan lari jarak pendek pada atletik dikatakan homogen.



Gambar 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1. Uji Normalitas

Data	Nilai
<i>Pretest-Posttest</i> Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek	0,200

Tabel 2. Uji Homogenitas

Data	Nilai
<i>Pretest-posttest</i> Hasil Belajar Keterampilan Lari Jarak Pendek	0,328



Tabel 3. Hasil Statistik Deskriptif

No	Ukuran Deskriptif	Skor		Nilai Akhir	
		Pre	Post	Pre	Post
1	Minimum	5	6	42	50
2	Maksimum	11	12	92	100
3	Mean	6,89	9,03	57,42	75,22
4	Standar Deviasi	1,545	1,630	12,885	13,636

Tabel 3 menunjukkan bahwa pada keterampilan lari jarak pendek sebelum pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional didapat skor terendah 5, skor tertinggi 11, rata-rata 6,89 dan nilai standar deviasi sebesar 1,545. Pada keterampilan lari jarak pendek setelah pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional didapat skor terendah 6, skor tertinggi 12, rata-rata 9,03 dan nilai standar deviasi sebesar 1,630. Sedangkan nilai akhir pada keterampilan lari jarak pendek sebelum pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional didapat skor terendah 42, skor tertinggi 92, rata-rata 57,42 dan nilai standar deviasi sebesar 12,885. Pada keterampilan lari jarak pendek setelah pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional didapat skor terendah 50, skor tertinggi 100, rata-rata 75,22 dan nilai standar deviasi sebesar 13,636.

Tabel 4. Uji t Test

Data	Peningkatan	t hitung	t tabel	Keterangan
Pretest-posttest Hasil Belajar Keterampilan Lari jarak pendek	31 %	8,412	2,0301	Meningkat

Tabel 4 menunjukkan bahwa peningkatan pada keterampilan lari jarak pendek sebelum dan sesudah pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional mengalami peningkatan rerata sebesar 31 %. Selain itu berdasarkan perbandingan nilai t hitung didapat skor sebesar 8,412 lebih besar dengan nilai t tabel sebesar 2,030. artinya penggunaan pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional berpengaruh terhadap keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA 11 Semarang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh informasi bahwa peningkatan pada keterampilan lari jarak pendek sebelum dan sesudah pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional mengalami peningkatan rerata sebesar 31 %. Hal ini juga dilihat dari nilai signifikansi pada uji t test menunjukkan berdasarkan perbandingan nilai t hitung didapat skor sebesar 8,412 lebih besar dengan nilai t tabel sebesar 2,030. Diperoleh informasi bahwa pada keterampilan lari jarak pendek sebelum pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional didapat skor terendah 5, skor tertinggi 11, rata-rata 6,89 dan nilai standar deviasi sebesar 1,545. Pada keterampilan lari jarak pendek setelah pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional didapat skor terendah 6, skor tertinggi 12, rata-rata 9,03 dan nilai standar deviasi sebesar 1,630. Sedangkan nilai akhir pada keterampilan lari jarak pendek sebelum pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional didapat skor terendah 42, skor tertinggi 92, rata-rata 57,42 dan nilai standar deviasi sebesar 12,885. Pada keterampilan lari jarak pendek setelah pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional didapat skor terendah 50, skor tertinggi 100, rata-rata 75,22 dan nilai standar deviasi sebesar 13,636. Secara keseluruhan data mengalami peningkatan pada keterampilan



lari jarak pendek sebelum dan sesudah pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional.

Pendekatan *culturally responsive teaching* (CRT) dalam pendidikan jasmani memberikan kontribusi signifikan terhadap pembelajaran dengan mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal ke dalam aktivitas olahraga. Pendekatan ini menciptakan pembelajaran yang relevan dengan latar belakang budaya siswa, sehingga meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka. Dalam konteks pendidikan jasmani, CRT dapat membantu siswa memahami konsep olahraga modern melalui aktivitas yang terinspirasi dari permainan tradisional, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan bermakna. Selain itu, CRT juga mendorong pengembangan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, toleransi, dan penghargaan terhadap keberagaman budaya (Sari et al., 2023).

Manfaat Pendekatan CRT terhadap Keterampilan Lempar Tangkap dalam lari jarak pendek. Melalui pendekatan CRT, siswa dapat melatih keterampilan dasar seperti lari jarak pendek dalam dengan cara yang kreatif dan menarik. Misalnya, dengan memodifikasi permainan tradisional seperti "gobak sodor" atau "bentengan," siswa dapat melatih ketepatan dan koordinasi motorik mereka dalam suasana yang akrab dengan budaya mereka. Pendekatan ini tidak hanya membantu siswa meningkatkan keterampilan teknis, tetapi juga menghubungkan pengalaman bermain mereka dengan nilai-nilai lokal, yang menjadikan proses pembelajaran lebih kontekstual dan relevan. Selain itu, CRT menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, di mana semua siswa merasa diterima dan dihargai (Khalisah et al., 2023).

Pada pendekatan CRT, aspek kognitif siswa terasah melalui aktivitas yang melibatkan pemahaman aturan permainan, strategi, dan pengambilan keputusan. Ketika siswa berpartisipasi dalam permainan tradisional yang dimodifikasi untuk melatih keterampilan lari jarak pendek, mereka belajar untuk menganalisis situasi, membuat keputusan cepat, dan merancang strategi untuk mencapai tujuan permainan. Selain itu, pendekatan ini juga membantu siswa memahami hubungan antara aktivitas olahraga modern dengan elemen budaya lokal, sehingga memperkaya pengetahuan mereka tentang olahraga dan nilai-nilai budaya. Pendekatan CRT juga memiliki dampak besar pada perkembangan aspek psikomotor siswa, khususnya dalam keterampilan olahraga seperti lari jarak pendek. Melalui aktivitas berbasis budaya, siswa dapat melatih keterampilan motorik kasar dan halus, seperti koordinasi tangan-mata, kekuatan, dan kelincahan. Permainan tradisional yang dimodifikasi memberikan kesempatan bagi siswa untuk bergerak aktif sambil mengembangkan keterampilan teknis (Anggraeni et al., 2021). Dengan cara ini, CRT tidak hanya mendukung penguasaan keterampilan fisik, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang dinamis dan penuh makna bagi siswa.

PENUTUP

Simpulan dalam penelitian ini adalah penggunaan pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional berpengaruh pada hasil belajar keterampilan lari jarak pendek. Peningkatan pada keterampilan lari jarak pendek sebelum dan sesudah pembelajaran pendekatan *culturally responsive teaching* dengan permainan tradisional mengalami peningkatan rerata sebesar 31 %. Hal ini juga dilihat dari nilai signifikansi pada uji t test menunjukkan berdasarkan perbandingan nilai t hitung didapat skor sebesar 8.412 lebih besar dengan nilai t tabel sebesar 2.030. Adapun saran yang dapat diberikan dalam riset ini, bagi guru penggunaan model permainan tradisional dalam pembelajaran dapat meningkatkan antusias peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, C. S., Nurwansyah, R., & Yuda, A. K. (2021). Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Kelas XII. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 680-690. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5804633>



- Elfina, J., Hala, Y., & Herawati. (2023). Implementasi Model PjBL (Projek Based Learning) dengan Pendekatan CRT (Culturally Responsive Teaching) Terhadap Hasil Belajar Biologi di Kelas X2 UPT SMA Negeri 10 Makassar. *Jurnal Pemikiran Dan Pengembangan Pembelajaran*, 5(3), 596–603. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/5294/pdf>
- Hilmy, F. R. (2023). Pengaruh Permainan Modifikasi Tic-Tac-Toe Dan Catch & Rush Terhadap Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Sma Negeri 1 Comal. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VIII*, 8(11), 1108–1115.
- Khalisah, H., Firmansyah, R., Munandar, K., & Kuntoyono, K. (2023). Penerapan PjBL (Project Based Learning) dengan Pendekatan CRT (Culturally Responsive Teaching) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Materi Bioteknologi Kelas X-7 SMA Negeri 5 Jember. *Jurnal Biologi*, 1(4), 1–9. <https://doi.org/10.47134/biology.v1i4.1986>
- Lasminawati, E., Kusnita, Y., & Merta, I. W. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar dengan Pendekatan Pembelajaran Culturally Responsive Teaching Model Problem Based Learning. *Journal of Science and Education Research*, 2(2), 44–48. <https://doi.org/10.62759/jser.v2i2.49>
- Mardius, A., Enjoni, & Fuadi, A. B. (2022). PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI PADA MASA PANDEMI. *Jurnal Muara Olahraga*, 4(2), 39–46.
- Muhajir. (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN REPUBLIK INDONESIA.
- Nurliani, N. (2024). Peningkatan Hasil Belajar PJOK Materi Lari Jarak Pendek dengan Menggunakan Pendekatan Bermain. *Global Journal Sport Science*, 1(1), 293–297.
- Pratikta, G. C., & Hartadi, S. C. Y. (2018). Pengaruh Modifikasi Permainan Softball terhadap Minat Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. In *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* (Vol. 6, Issue 2, pp. 463–468).
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat Kebugaran Jasmani dan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 09(01), 511–519.
- Sari, A., Sari, Y. A., & Namira, D. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Problem Based Learning Terintegrasi Culturally Responsive Teaching (Crt) Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Kelas X IPA 2 SMA Negeri 7 Mataram Pada Mata Pelajaran Kimia Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Asimilasi Pendidikan*, 1(2), 110–118. <https://doi.org/10.61924/jasmin.v1i2.18>