

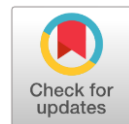


Penerapan olahraga tradisional Makepung untuk meningkatkan hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa

The application of Makepung traditional sports to improve students' physical education sport and health learning outcomes

I Komang Bagiasa

SMP Negeri 1 Singaraja, Bali, Indonesia, email: ibagiasa45@guru.smp.belajar.id



Info Artikel

Diajukan: 5 Agustus 2023

Diterima: 21 September 2023

Diterbitkan: 29 September 2023

Keyword:

traditional sports, makepung, physical fitness.

Kata Kunci:

Permainan tradisional;
makepung; kebugaran jasmani.

Abstract

This study aims to determine the impact of traditional Makepung sports on student learning outcomes on physical fitness material in learning Physical Education Sports and Health. This class action research (Classroom Action Research) uses the DDAER model design applied to class IXA 9 in the physical education learning process, especially in biological fitness material with the application of traditional Makepung sports. From the results of the research conducted, the physical fitness learning outcomes of students increased. This can be seen from comparing learning outcomes in cycles I and II. The average value (mean) in cycle I was 80.9 to 86.8 in cycle II, an increase of 5.94% above the KKM KD = 70. Classical completeness in process I amounted to 79.4% to 100% in cycle II, an increase of 20.59% according to the criteria for classical completeness (100%). The application of traditional Makepung sports in physical education sports and health is very effective and has proven to improve student learning outcomes.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui dampak penerapan olahraga tradisional Makepung terhadap hasil belajar peserta didik pada materi kebugaran jasmani dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research) dengan menggunakan desain model DDAER yang diterapkan pada kelas IXA 9 dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada materi kebugaran jasmani dengan penerapan olahraga tradisional Makepung. Dari hasil penelitian yang dilakukan hasil belajar kebugaran jasmani peserta didik meningkat, hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil belajar pada siklus I dan siklus II. Nilai rata-rata (mean) pada siklus I sebesar 80.9 menjadi 86.8 pada siklus II, mengalami peningkatan sebesar 5.94% diatas KKM KD=70. Ketuntasan klasikal pada siklus I sebesar 79.4% menjadi 100% pada siklus II, mengalami peningkatan sebesar 20.59% dan sesuai kriteria ketuntasan klasikal (100%). Dapat disimpulkan bahwa penerapan olahraga tradisional Makepung pada pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sangat efektif, terbukti mampu meningkatkan hasil belajar peserta didik.



PENDAHULUAN

Standar kompetensi lulusan adalah kriteria mengenai kualifikasi kemampuan lulusan yang mencakup sikap, pengetahuan dan keterampilan. Pada dimensi keterampilan yang tertuang dalam lampiran Standar Kompetensi Lulusan (Permendikbud, 2016) Memiliki kemampuan untuk berpikir dan bertindak dapat dijelaskan melalui beberapa aspek keterampilan, termasuk 1) kemampuan berpikir dan bertindak secara kreatif, 2) produktif, 3) kritis, 4) mandiri, 5) kolaboratif, dan 6) komunikatif. Pernyataan mengenai kompetensi keterampilan pada poin 24 menyatakan bahwa seseorang diharapkan untuk melibatkan diri dalam aktivitas peningkatan kebugaran jasmani dengan fokus pada aspek-aspek seperti kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi, sambil mengukur kemajuan yang dicapai.

Tujuan pembelajaran adalah sebuah kompetensi yang diharapkan bisa dicapai oleh peserta didik setelah mengikuti semua proses pembelajaran yang dilakukan (Ridha, 2020). Seorang guru perlu memahami tiga faktor penting dalam proses pembelajaran. Ketiga faktor ini memiliki peran yang kunci dalam membantu siswa mencapai kemampuan untuk mengubah perilaku mereka. Faktor-faktor tersebut adalah metode evaluasi, metode pembelajaran, dan tujuan pembelajaran (Sukardi, 2009). Penting untuk menjalankan aktivitas pembelajaran yang menarik dalam pembelajaran kebugaran jasmani guna meningkatkan motivasi belajar siswa. Namun, situasi di lapangan tidak memenuhi harapan. Siswa sering menunjukkan ketidakminatan ketika menyelesaikan gerakan yang diberikan, yang berakibat pada pencapaian keterampilan yang kurang optimal.

Dengan kondisi pembelajaran tersebut, penulis merasa perlu mencari solusi untuk mampu meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Berdasarkan pengamatan penulis dalam pembelajaran, siswa tampak antusias ketika diberikan permainan dalam olahraga. Mereka bahkan memanfaatkan sepenuhnya waktu selama tiga jam pembelajaran untuk memainkan permainan, meskipun dalam kondisi terik matahari. Pendekatan belajar melalui bermain adalah metode pengajaran yang efektif untuk anak-anak, dan melalui metode ini, anak-anak akan

merasa puas dalam proses pembelajaran yang disampaikan kepada mereka (Hidayat, Abdul Salam; Effendi, 2020). Anak-anak akan mengajak teman-temannya untuk ikut bermain, belajar bagaimana berpartisipasi dalam suatu permainan atau olahraga, merasakan kesenangan beraktivitas fisik dan berkeringat, sering kali mengakibatkan pakaian mereka menjadi kotor (Giriwijoyo, Santoso; Ray, Hamidie Ronald Daniel; Sidik, 2020).

Huizinga berpendapat bahwa aktivitas bermain dalam olahraga adalah “fungsi yang signifikan”, bahwa ada beberapa alasan untuk itu, bahwa aspek keberadaan manusia-dengan bermain dan menyukai tantangan adalah sifat dasar manusia dan menjadi bagian dari budaya hidup manusia (Dlis, 2022). Olahraga dan permainan tradisional adalah kegiatan yang melibatkan keterikatan dan manfaat bersama. Dalam konteks permainan tradisional, setiap tindakan yang dilakukan dapat dianggap sebagai latihan fisik. Permainan tradisional, yang sering disebut sebagai permainan rakyat, bukan hanya dimaksudkan untuk menghibur, melainkan juga berfungsi sebagai sarana untuk menjaga hubungan sosial dan menciptakan kenyamanan bersama. (Mulyana, Yusep; Lengkana, 2019).

Dengan demikian, peneliti berpikir bahwa dalam penerapan olahraga khususnya pada materi kebugaran jasmani penting diselipkan sebuah permainan untuk meningkatkan motivasi pembelajaran, salah satunya dengan memanfaatkan jenis olahraga tradisional Bali Makepung. Olahraga tradisional yang digunakan adalah olahraga yang sudah lumrah dimainkan oleh peserta didik di kampung halamannya, sehingga memudahkan dalam menjelaskan permainan yang akan dilakukan. dalam hal kebermanfaatan, permainan dan olahraga tradisional tentu saja dapat melestarikan budaya lokal, dimainkan di segala usia, kegiatan bersosialisasi, menunjang pendidikan karakter, ramah lingkungan (Makorohim, Fransazeli; Soegiyanto; Hidayah, Taufiq; Rahayu, 2021). Bermain permainan tradisional dalam kelompok memiliki potensi untuk memajukan aspek emosional dan sosial anak-anak, terlihat dari komunikasi dan interaksi yang terjadi ketika mereka berpartisipasi dalam permainan tersebut (Mulyani, 2016).

Beberapa hasil penelitian relevan menunjukkan bahwa permainan tradisional Bali “megoak-goakan” dan “megala-gala” berpengaruh pada ketangkasan fisik seni beladiri (Dharmadi et al., 2022). Penelitian lain menunjukkan bahwa media berbasis *augmented reality* memenuhi persyaratan dengan kualitas sangat baik untuk digunakan sebagai media pendukung dalam pembelajaran permainan tradisional megoak-goakan (Ganesha et al., 2023).

Dengan demikian, dalam upaya penyederhanaan kurikulum, Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dapat diintegrasikan dengan pengembangan budaya lokal. Ini berarti bahwa unsur-unsur budaya lokal yang terkait dengan aktivitas fisik dapat diakomodasi dalam materi yang diajarkan dalam Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Gunawan, 2021).

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat dikaji pokok permasalahan: Apakah penerapan olahraga tradisional Makepung dapat Meningkatkan Hasil Belajar keterampilan Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Siswa SMP Negeri 1 Singaraja?

Permainan olahraga tradisional adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar dan dengan sengaja menggunakan aturan berdasarkan kebiasaan yang telah dilakukan dari generasi ke generasi dalam suatu Masyarakat (Dharmadi et al., 2022). Permainan rakyat/tradisional merupakan kekayaan budaya yang berharga sebagai warisan nilai-nilai luhur budaya Masyarakat Bali yang perlu dilestarikan serta dikembangkan. Permainan rakyat bagaikan permata yang diasah dan jika mendapat perhatian dapat menambah khasanah budaya kita, khususnya dalam bidang olahraga. Dengan permainan olahraga tradisional kita bisa menerapkan prinsip-prinsip olahraga yakni mudah, murah, menarik, meriah, massal dan menyenangkan. Selain itu, olahraga tradisional bali merupakan permainan yang lebih bersifat kompetitif, sehingga memiliki daya Tarik yang tinggi bagi peserta didik beraktifitas dalam proses pembelajaran.

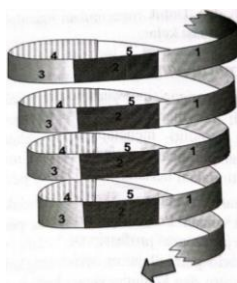
Olahraga tradisional makepung merupakan olahraga tradisional yang berasal dari Bali. Permainan ini merupakan permainan yang mengadopsi sebuah

permainan balapan kerbau, dimana ada tim sebagai pengejar dan ada team yang dikejar. Permainan olahraga tradisional yang dimainkan adalah olahraga makepung yang berarti kejar-kejaran, makepung berarti permainan saling mengejar, dimana ada team yang sebagai pengejar ada team sebagai dikejar. Kedua tim ini bermain dimulai dari pengundian dengan cara melempar dua kayu (sepatu) yang ditaruh di area permainan. Lemparan dilakukan oleh team yang menang tos terlebih dahulu, Ketika lemparan sudah dilakukan dan target tidak kena maka team lainnya melakukan lemparan. Apabila salah satu team mengenai target dan kayu jatuh dari posisinya maka team lainnya berlari menyelamatkan diri dari kejaran. Apabila semua anggota yang berlari tertangkap maka permainan selesai dan dinyatakan pengepung memenangkan permainan. Peserta yang tertangkap bisa diselamatkan dengan cara disentuh Kembali oleh teman satu timnya.

METODE

Metode penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) dengan model DDAER (Mulyatiningsih, 2011) yang mempunyai desain sebagai berikut:

1. Diagnosis masalah
2. Perancangan tindakan
3. Pelaksanaan tindakan dan observasi kejadian
4. Evaluasi
5. Refleksi



Gambar 1. DDAER

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Singaraja. Penelitian dilaksanakan selama 4 bulan mulai dari observasi pada bulan April, penyusunan perencanaan bulan Mei-Juni dan pemberian tindakan pada bulan Juli-Agustus 2023. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, setiap siklus terdiri dari tiga kali pertemuan dimana pertemuan pertama dan kedua penerapan permainan olahraga tradisional Makepung dengan pendekatan kelompok kecil. Untuk siklus I pertemuan pertama dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dan setiap kelompok diberikan kebebasan dalam memainkan permainan olahraga tradisional dengan waktu yang ditetapkan. setelah waktu selesai semua kelompok memainkan permainan olahraga tradisional Makepung. Untuk pertemuan kedua setiap kelompok dicarikan lawan main melalui pengundian dilanjutkan memainkan permainan makepung dengan batas poin dan waktu yang telah disepakati untuk penentuan pemenang, begitu juga untuk siklus ke II. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja dengan rubrik penilaian berupa lembar pengamatan/observasi (Jasiah et al., 2021) untuk materi kecepatan, kelincahan dan daya tahan. Unjuk kerja dapat diartikan sebagai suatu wujud apresiasi hasil kerja siswa sekaligus untuk mengetahui proses siswa dalam menyelesaikan persoalan (Yudha, 2020). Menekankan proses dan hasil: penilaian autentik tidak hanya fokus pada hasil akhir, tetapi juga pada proses yang dilalui siswa untuk mencapai hasil tersebut (Damayanti, 2023).

Persamaan dan rumus

a. Validasi Data Keterampilan Kebugaran Jasmani

Data yang ada memiliki unit yang berbeda, seperti detik dan skor observasi, sehingga rekomendasi adalah menggunakan t-score sebagai standar skor yang digunakan dalam mata pelajaran penjasorkes (Muhamad et al., 2021).

$$Tskor = 50 \pm 10 \frac{X - \bar{X}}{SD}$$

b. Indikator Kinerja

Kriteria penggolongan aktivitas belajar siswa dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Skala Penilaian atau Kategori/Klasifikasi

Interval	Prediksi	Keterangan
80-100	A	Sangat Baik
70-79	B	Baik
60-69	C	Cukup
< 60	D	Kurang

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah mencapai ketuntasan kriteria minimal sebesar 70, dan pada akhir siklus, semua siswa mencapai tingkat ketuntasan klasikal sebesar 100%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data yang dijelaskan adalah data mengenai prestasi kebugaran jasmani siswa kelas IX A9 di SMP Negeri 1 Singaraja. Pada tahap awal siklus I, pembelajaran dimulai dengan kegiatan berbaris, dilanjutkan dengan berdoa dan pengambilan absensi siswa. Seperti yang sering terjadi dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, pelajaran dimulai dengan aktivitas pemanasan yang berlangsung sekitar 10 menit sebelum memasuki materi utama pembelajaran. Pemanasan ini mencakup gerakan statis dan dinamis. Kemudian, siswa berlari keliling lapangan sebanyak satu kali putaran. Setelah gerakan pemanasan, peserta didik kembali berbaris membuat barisan dua bersap dipimpin oleh ketua kelas. Bagian ini akan mengulas variasi latihan kebugaran jasmani yang terkait dengan berbagai keterampilan, termasuk tetapi tidak terbatas pada kelincahan (agility), kecepatan gerak, kekuatan (power), dan keseimbangan (Suherman, 2018). Latihan kelincahan mencakup beberapa bentuk, seperti mengubah arah gerakan tubuh, berlari bolak-balik, mengubah posisi tubuh dari jongkok ke berdiri (squat-thrust), dan latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi. Sementara itu, latihan kecepatan melibatkan sprint, reaksi cepat, dan pergerakan cepat. Setelah

penyampaian materi, peserta didik membentuk beberapa kelompok dengan jumlah setiap kelompok 5-6 orang. Setiap kelompok diberikan kebebasan untuk memilih berbagai olahraga tradisional Bali dengan ketentuan: 1) setiap kelompok terbagi atas dua tim, 2) terdapat tim pengejar dan tim dikejar, 3) melakukan pengundian sebelum bermain, 4) hasil permainan berupa menang atau kalah, 5) menyetujui ketentuan bagi tim yang kalah dalam permainan.

Setelah semua kelompok memainkan permainannya masing-masing dengan durasi bermain kurang lebih 20 menit, peserta didik kembali dikumpulkan. Sembari istirahat, guru menjelaskan aktivitas selanjutnya, dimana kelompok pertama digabungkan dengan kelompok yang lainnya untuk melakukan permainan yang dipilih sebelumnya secara bergantian. Jika kelompok pertama mendapat kesempatan untuk memainkan permainannya, maka anggota kelompoknya menjelaskan permainan yang dimainkan sekaligus memberikan contoh. Ketika kelompok yang lainnya sudah paham, maka mereka bermain dan saling berkompetisi untuk menjadi yang terbaik agar terhindar dari hasil kesepakatan tim yang kalah. Hal yang sama juga diterapkan pada kelompok-kelompok lainnya.

Pada akhir kegiatan, setiap kelompok diberikan kesempatan untuk menyampaikan kepada seluruh peserta didik tentang permainan yang telah mereka lakukan dengan menjelaskan tata cara bermain dan ketentuan penskorannya. Dalam aktivitas tersebut, akan banyak dari kelompok lain bertanya dan penasaran terhadap permainan kelompok lain. Selama proses diskusi itu, diberikan penjelasan lanjutan bahwa semua ketentuan permainan akan dikemas menjadi sebuah proyek dengan ketentuan sebagai berikut: 1) nama permainan yang dimainkan, 2) tata cara bermain, 3) jumlah peserta dalam setiap tim, 3) lapangan yang digunakan, 4) peralatan yang dibutuhkan, dan ketentuan lainnya yang diperlukan. Setelah aktivitas dan penugasan diberikan, kegiatan pembelajaran diakhiri dengan pendinginan dan berdoa.

Pada pertemuan berikutnya, peserta didik masih tetap di kelompok masing-masing dan setiap kelompok memilih kelompok lain yang belum pernah bergabung memainkan permainan pilihannya. Setelah memainkan permainan keduanya,

peserta didik beristirahat dan menyimak evaluasi setiap kelompok, seperti kemungkinan-kemungkinan gerakan maupun aktivitas yang dilarang dalam permainan. Setelah refleksi pembelajaran, selanjutnya diberikan penjelasan tentang olahraga tradisional. Peserta didik mulai paham dengan permainan yang dijelaskan. Kemudian, ditunjuk satu kelompok untuk memainkan permainan olahraga tradisional yang dimaksud yaitu Makepung. Setelah dimainkan dan kelompok lainnya sudah mulai paham, maka semua peserta didik diberikan kesempatan untuk memainkan permainan olahraga tradisional Makepung dengan durasi waktu yang telah disepakati.

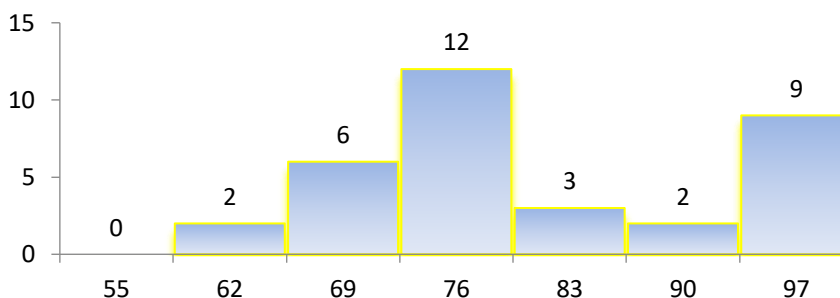
Dalam pertemuan ketiga, dilakukan proses penilaian tentang komponen kebugaran jasmani, diantaranya komponen kecepatan, kelincahan dan daya tahan dalam permainan. Tes unjuk kerja diberikan kepada siswa pada pertemuan ketiga siklus I. Tes unjuk kerja kecepatan menggunakan *stopwatch* untuk mengukur waktu lamanya permainan dan memenangkan permainan. Sementara itu, untuk tes kelincahan dan daya tahan menggunakan lembar pengamatan/observasi. Teknik penilaian dilakukan dengan memilih dua kelompok pertama untuk memainkan permainan olahraga tradisional Makepung. Hal yang diobservasi dalam permainan tersebut adalah 1) durasi waktu memenangkan permainan, 2) kelincahan setiap individu maupun kelompok dalam berusaha meraih lawan, dan 3) daya tahan, ketika bertahan untuk menghindari lawan hingga permainan dinyatakan selesai. Dari hasil penilaian tersebut, maka diperoleh sebuah data berupa waktu dan hasil pengamatan/observasi kelincahan dan daya tahan.

Data yang didapatkan pada siklus I hasil belajar kebugaran jasmani siswa dengan rentang skor 0 sampai dengan 100 dan jumlah siswa 34 orang, yaitu rerata sebesar 80.09; standar deviasi 11.0; skor minimum sebesar 61 dan skor maksimum sebesar 100. Distribusi skor hasil belajar kebugaran jasmani siswa tampak pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Evaluasi Kebugaran Jasmani pada Siklus I

Klas interval			Nilai Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	f. kum	f. kum%
52	-	58	55	0	0.00	0	0.0
59	-	65	62	2	0.06	2	5.9
66	-	72	69	6	0.18	8	17.6
73	-	79	76	12	0.35	20	35.3
80	-	86	83	3	0.09	23	8.8
87	-	93	90	2	0.06	25	5.9
94	-	100	97	9	0.26	34	26.5
Total				34	1.00		100

Dimensi yang dianggap representasi dari keterampilan siswa yang diukur dari siklus 1, yaitu kemampuan melakukan aktivitas permainan secepat mungkin dan menyelesaikan sekaligus memenangkan permainan. Dari 34 orang siswa yang dievaluasi, data frekuensi kumulatif menunjukkan sebanyak 23.5% berada pada kategori di bawah rata-rata, 35.3% berada pada kategori rata-rata, 41.2% berada pada kategori di atas rata-rata. Kelompok frekuensi terbanyak pada siklus I terletak di sekitar rata-rata dengan frekuensi 35.3%. Secara visual dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Skor Hasil Belajar Siklus I

Rata-rata skor hasil belajar kebugaran jasmani siklus I adalah 80.9, secara terinci dapat dinyatakan bahwa sebanyak 23.5% siswa memperoleh skor di bawah rata-rata dan sebanyak 76.5% siswa memperoleh skor di atas rata-rata.

Secara umum refleksi terhadap siklus I mengharuskan tindakan dilanjutkan pada siklus II. Dalam asumsi peneliti hal ini disebabkan oleh beberapa hal antara

lain: 1) dari jumlah peserta didik 34 orang terdapat 18.8% tidak tuntas disebabkan karena perhatian peserta didik pada saat penjelasan cara dan ketentuan bermain masih diabaikan sehingga kecenderungan melakukan pelanggaran dan berdampak pada kesempatan melakukan permainan sedikit, sehingga pada saat dilakukan proses evaluasi masih belum optimal dan hasil evaluasi masih berada dibawah nilai ketuntasan minimum yaitu 70, 1) waktu yang diberikan dalam memainkan permainan tradisional Makepung dalam kelompoknya masih kurang berdampak bagi peserta didik yang belum paham permainan yang dimainkan sehingga aktivitas dalam bermain tidak optimal, 2) peserta didik terlalu cepat mengalami kelelahan dalam melakukan aktivitas permainan, sehingga pengambilan nafas siswa mulai tidak teratur dan berdampak pada kemampuan bertahan dalam bermain, 3) batasan lapangan bermain terlalu luas, sehingga bagi peserta didik yang memiliki kecepatan dan kelincahan yang tinggi tidak mampu mengejar untuk memenangkan permainan.

Siklus II merupakan kelanjutan dari perencanaan siklus pertama dengan menggunakan langkah yang sama. Namun, pada bagian ini sudah dilakukan perbaikan-perbaikan bentuk permainan yang dimainkan, 1) memberikan kesempatan peserta didik untuk memahami cara dan ketentuan bermain permainan Makepung, sehingga memungkinkan bagi semua peserta didik paham dan lebih bisa mengatur strategi dalam bermain, 2) setelah memainkan permainan Makepung dalam kelompok kecil dilanjutkan dengan penggabungan antar kelompok kecil untuk meningkatkan aktivitas bermain, dimana setiap kelompok yang sudah memainkan permainan sesuai dengan pilihannya digabungkan dengan kelompok lainnya untuk memainkan permainan Makepung secara bergantian, sehingga setiap peserta didik memiliki tanggung jawab masing-masing untuk tampil bermain secara optimal, 3) memberikan kesempatan setiap peserta didik untuk batasan bermain dan waktu istirahat yang cukup, sehingga pada saat melanjutkan permainan dengan lawan yang tangguh mampu bertahan, serta memiliki kecepatan, kelincahan, daya tahan yang cukup, 4) diberikan batasan tempat bermain dan apabila keluar dari areal permainan, maka peserta tersebut dinyatakan *out* dan poin diberikan untuk pemain lawan.

Setelah durasi waktu bermain pertama habis, semua kelompok duduk berkumpul istirahat sekaligus diberikan penekanan terkait permainan yang sudah dimainkan. Dalam permainan sesi kedua, kelompokkan peserta didik menjadi dua yaitu ada tim putra dan tim putri. Untuk kelompok putra, tentukan dua orang kapten untuk memilih anggota timnya. Ketika sudah terpilih, maka dilakukan permainan dengan durasi waktu bermain yang telah disepakati. Begitu juga dengan kelompok tim putri, diberikan lapangan bermain dengan ketentuan yang sama. Selanjutnya, dilakukan proses penilaian. Adapun komponen kebugaran jasmani yang dinilai, yaitu (1) kecepatan, setiap kelompok diukur waktunya mulai dari awal hingga selesai dan memenangkan permainan, (2) kedua penilaian kelincahan menggunakan lembar pengamatan/observasi ketika peserta didik bermain Makepung dengan usaha menghindari dari kejaran lawan untuk tidak tertangkap, (3) lembar pengamatan/observasi daya tahan, dimana peserta didik yang bermain mampu menghindari dan tidak bisa tertangkap dengan kurun waktu yang lama.

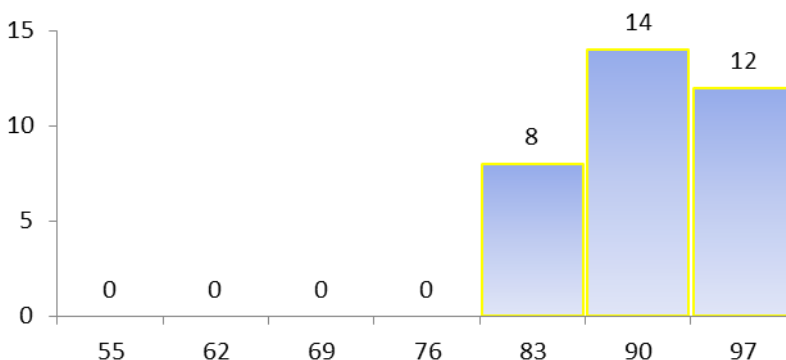
Pada akhir kegiatan pembelajaran peserta didik kembali dikumpulkan sambil diberikan pengarahan dan penugasan. Tugas yang diberikan peserta didik adalah tentang pembuatan laporan permainan yang sudah dimainkan dengan ketentuan bermain, mulai dari jumlah pemain, cara bermain, ketentuan menang dan kalah, peraturan dan sanksi dalam bermain, serta ukuran lapangan yang digunakan. Setelah penyelesaian pembelajaran inti, sesi pelajaran diakhiri dengan gerakan pemulihan atau pendinginan, yang memberikan kesan pembelajaran yang lebih ceria dan menyenangkan, sambil mengembalikan kondisi fisik siswa ke kondisi awal.

Setelah selesai melakukan evaluasi pada siklus II, data yang terkumpul mengenai hasil pembelajaran kebugaran jasmani pada siklus kedua, dengan skor berkisar antara 0 hingga 100 dan melibatkan 34 siswa, menghasilkan perhitungan data berikut: rata-rata skor sebesar 90.9, standar deviasi sebesar 5.2, skor minimum sebesar 83, dan skor maksimum sebesar 100. Distribusi skor hasil pembelajaran kebugaran jasmani siswa tampak pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Kebugaran Jasmani pada Siklus II

Klas interval	Nilai Tengah	Frekuensi absolut	f.relatif	f.kum	f. kum%
52 - 58	55	0	0.00	0	0.0
59 - 65	62	0	0.00	0	0.0
66 - 72	69	0	0.00	0	0.0
73 - 79	76	0	0.00	0	0.0
80 - 86	83	8	0.24	8	23.5
87 - 93	90	14	0.41	22	41.2
94 - 100	97	12	0.35	34	35.3
Total		34	1.00		100

Hasil evaluasi yang dilakukan pada siklus II, frekuensi terbanyak pada rentang nilai 87-93 sejumlah 41.2%. Secara visual dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Skor Hasil Belajar Siklus II

Rerata skor dari hasil pembelajaran kebugaran jasmani pada siklus II adalah 90,9, yang masuk dalam kategori "Sangat Baik." Data dari setiap siklus dianalisis untuk mengkategorikan dengan lebih spesifik, sehingga data tersebut memiliki makna yang lebih mendalam. Data yang disajikan diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang peristiwa yang terjadi selama penelitian berlangsung. Hasil penelitian telah dijelaskan sebelumnya. Perencanaan dan pelaksanaan pembelajaran pada siklus I dilaksanakan sesuai dengan rencana pembelajaran yang telah diuraikan dalam program pembelajaran di lapangan. Hasil yang diperoleh menunjukkan ketuntasan klasikal baru mencapai 79.4% dari 34 subjek penelitian. Rata-rata nilainya adalah 80.9 dan standar deviasi (SD) 11.0.

secara rinci hasil belajar siklus I di atas dapat menunjukkan bahwa siswa yang tuntas sebanyak 28 orang, 6 orang masih belum tuntas sesuai dengan klasifikasi yang telah ditetapkan.

Hasil evaluasi pada siklus I menunjukkan bahwa tingkat pencapaian secara keseluruhan masih perlu ditingkatkan, terutama untuk enam individu yang memerlukan pendekatan personal dalam rangka meningkatkan hasil belajar mereka. Oleh karena itu, langkah-langkah pembelajaran yang akan diambil pada siklus kedua akan lebih difokuskan pada perbaikan hasil belajar mereka. Dalam aktivitas jasmani siswa yang menjadi tolok ukur utama dalam keberhasilan proses pembelajaran gerak adalah motivasi dan kondisi yang optimal hal ini tertuang dalam kesimpulan penelitian terdapat perbedaan tingkat motivasi siswa sebelum dan sesudah mendapat perlakuan olahraga tradisional dan sebanding dengan hasil penelitian terdapat perbedaan tingkat motivasi siswa sebelum dan sesudah mendapat perlakuan olahraga tradisional. Di samping itu perhatian dan aktivitas permainan rendah berdampak pada kemampuan bertahan dalam bermain, sehingga untuk penyelesaian permainan jadi lebih cepat. Mempertimbangkan dengan cermat waktu latihan dan istirahat yang memadai sangatlah penting. Perlu diperhatikan bahwa ada perlunya jeda yang cukup antara sesi latihan dan proses pengambilan data agar dapat mencapai hasil yang optimal.

Pada siklus kedua, evaluasi menunjukkan peningkatan dalam hasil pembelajaran kebugaran jasmani siswa, dilihat dari pencapaian persentase hasil belajar dari 34 subjek penelitian. Rata-rata nilai adalah 90.9 dengan standar deviasi (SD) sebesar 5.2. Secara lebih rinci, hasil pembelajaran pada siklus kedua menunjukkan bahwa semua 34 siswa telah mencapai tingkat ketuntasan, yang berarti tingkat ketuntasan klasikal mencapai 100%, memenuhi atau melebihi kriteria minimal yang ditetapkan. Persentase ketuntasan klasikal dari siklus pertama dan kedua didapat residu 20.59% dalam artian bahwa terdapat peningkatan hasil belajar dari tindakan yang diberikan dari siklus pertama ke siklus kedua. Jadi penerapan olahraga tradisional Makepung untuk meningkatkan

aktivitas belajar peserta didik sangat memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan hasil belajar kebugaran jasmani yang lebih optimal.

Tabel 4. Rekapitulasi Perbandingan Hasil Belajar Siklus I dengan Siklus II

No	Data	Perbandingan Nilai		Residu
		Siklus I	Siklus II	
1	Jumlah	2750	3091	341
2	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	6	0	
3	Jumlah Siswa Tuntas	28	34	
4	Persentase Ketuntasan Klasikal %	79.4	100.0	20.59
5	Rata-rata (mean)	80.9	90.9	10.04
6	Skor Tertinggi (Max)	100	100	
7	Skor Terendah (Min)	61	83	
8	Standar Deviasi (SD)	11.0	5.2	

Berdasarkan data hasil penelitian yang tercantum dalam tabel 4, dan dengan membandingkan indikator keberhasilan, dapat disimpulkan bahwa penerapan olahraga tradisional Makepung dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan mampu meningkatkan hasil belajar, terutama dalam materi kebugaran jasmani. Hal ini terlihat dari perbandingan hasil belajar antara siklus I dan siklus II, dimana rata-rata nilai pada siklus I adalah 80.9, yang meningkat menjadi 90.9 pada siklus II, mengalami peningkatan sebesar 10.04%. Selain itu, tingkat ketuntasan klasikal pada siklus I sebesar 79.4% juga meningkat menjadi 100% pada siklus II, mengalami peningkatan sebesar 20.59%, sesuai dengan kriteria ketuntasan klasikal yang ditetapkan sebesar 100%.

Pembahasan

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa hasil belajar keterampilan kebugaran jasmani peserta didik meningkat melalui penerapan olahraga tradisional Makepung. Berarti dari beberapa hasil penelitian yang telah dibaca memang benar bahwa olahraga tradisional memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan motivasi dan proses pembelajaran gerak khususnya pada kompetensi dasar kebugaran jasmani. Pembahasan hasil penelitian dari (Aulia et al., 2022). Permainan tradisional memiliki kaitan dengan kondisi fisik siswa. Peningkatan tingkat kebugaran jasmani dapat dicapai melalui berbagai metode, salah satunya dengan mengadopsi permainan tradisional yang melibatkan unsur-unsur kebugaran jasmani (Bile et al., 2021). Kesimpulan hasil penelitian lain juga

menerangkan bahwa terdapat pengaruh permainan olahraga tradisional terhadap motivasi belajar siswa (Mudzakir, 2020). Sejalan juga dari hasil penelitian (Kusnandar et al., 2019) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan tradisional banyuma gol-golan terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa.

Berdasarkan dari hasil penelitian rujukan masing-masing memiliki temuan dan hasil penelitian yang sama dengan metodologi yang berbeda. Penelitian terapan bertujuan untuk memecahkan masalah-masalah praktis atau menghasilkan produk baru (Mulyatiningsih, 2011). Dalam penelitian terapan peningkatan hasil yang dimaksud adalah peningkatan hasil belajar kebugaran jasmani sedangkan hasil penelitian yang dijadikan rujukan merupakan hasil penelitian eksperimen dimana Tindakan yang diberikan mampu meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini hanya terbatas pada hasil evaluasi pembelajaran materi kebugaran jasmani yang dalam penilaiannya berdasarkan proses bukan berdasarkan hasil. Artinya, hasil belajar kebugaran jasmani siswa dapat dilakukan dari berbagai teknik penilaian dan banyak faktor yang menjadi indikator keberhasilan suatu proses pembelajaran bagi peserta didik. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Penerapan Olahraga Tradisional Makepung sangat efektif dalam meningkatkan hasil belajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa yang terbukti dari rata-rata hasil evaluasi pada kategori sangat baik.

REFERENSI

- Aulia, W., Suryansah, S., & Januarto, O. B. (2022). Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP: Literature Review. *Sport Science and Health*, 4(1), 94–102. <https://doi.org/10.17977/um062v4i12022p94-102>
- Bile, R. L., Tapo, Y. B. O., & Desi, A. K. (2021). Pengembangan Model Latihan Kebugaran Jasmani Berbasis Permainan Tradisional Sebagai Aktivitas Belajar Siswa Dalam Pembelajaran PJOK. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 71-80.
- Damayanti, A. M. (2023). *Evaluasi Pembelajaran*. CV Basya Media Utama.

- Dharmadi, M. A., Kanca, I. N., Parwata, I. G. L. A., Sphyawati, N. L. P., Semarayasa, I. K., Wijaya, M. A., Ariani, L. P. T., & Dartini, N. P. D. S. (2022). The Effect of Balinese Traditional Games “Megoak-goakan” and “Megala-gala” on Physical Agility in Martial Arts Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(3), 423–428. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100308>
- Dlis, F. (2022). *Filsafat Ilmu dalam Perspektif Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Jemi Ilham (ed.)). CV. Dapur Kata Kita.
- Ganesha, U. P., Gede, D., Divayana, H., & Ganesha, U. P. (2023). The Effect Of Augmented Reality Media And Motivation Towards Students ' Learning Outcomes In Traditional Games. *Synesis*, 15(4), 206–219.
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. Bumi Medika.
- Gunawan, A. (2021). *Modul Ajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Untuk Jenjang Smp/M.Ts*. Kemendikbud.
- Hidayat, A. S., & Effendi, R. (2020). *Teori Bermain Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Jasiah, J., Marselus, M., Marjuki, M., Taufiq, A., Berlianti, N. A., Wijayanti, A., Jakob, J. C., Pohan, M., Hamzah, H., Junaedi, J., Febriyanto, B., Basoeky, U., Haqiyah, A. & Nailissa'adah, N. A. (2021). Mahir menguasai PTK (penelitian tindakan kelas) dalam 20 hari. Indramayu: CV Adanu Abimata
- Kusnandar, K., Purnamasari, D. U., Nurcahyo, P. J., & Darjito, E. (2019). Pengaruh Permainan Tradisional Banyumas Gol-Golan Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Kabupaten Banyumas. *Physical Activity Journal*, 1(1), 18. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.1996>
- Makorohim, M. F., Soegiyanto, M. S., Hidayah, T., & Rahayu, S. (2021). *Eksistensi Permainan dan Olahraga Tradisional di Provinsi Riau* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Belajar Dalam Pembelajaran Penjas Kelas V Sekolah Dasar Negeri Dadap 2 Indramayu. *Jurnal MAENPO: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 10(1), 44. <https://doi.org/10.35194/jm.v10i1.941>
- Muhamad, Memet; Hanif, Achmad Sofyan; Haqiyah, A. (2021). *Statistika dalam Pendidikan dan Olahraga*. Rajagrafindo Persada.
- Mulyana, Yusep; Lengkana, A. S. (2019). *Permainan Tradisional*. Salam Insan Mulia.
- Mulyani, N. (2016). *Super Asyik Permainan Tradisional Anak Indonesia*. DiVA Press

(Anggota IKAPI).

- Mulyatiningsih, E. (2011). *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta.
- Permendikbud. (2016). Standar Kompetensi Lulusan No. 20 Tahun 2016. *Kemendikbud*, 3(2), 13–22.
- Ridha Albaar, M. (2020). *Desain Pembelajaran untuk menjadi Pendidik yang Profesional* (Fungky (ed.)). Uwais Inspirasi Indonesia.
- Suherman. (2018). *Buku Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan* (A. Suroto; Mahendra, Agus; Hidayah, Taufiq; Komari (ed.); Jilid 3). Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Sukardi. (2009). *Evaluasi Pendidikan Prinsip & Oprasionalnya*. PT Bumi Aksara.
- Yudha, R. P. (2020). *Asesmen Unjuk Kerja Geometri*. Deepublish.