

## UPAYA MENINGKATKAN AKTIVITAS BEROLAHRAGA MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PUNEK PUKAK PADA SISWA KELAS VII B SMP NEGERI 1 BELIMBING HULU

Unan<sup>1</sup>, Rifa'at Hamdy<sup>2</sup>, Ari Fauzi Hakim<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Lulusan Program Studi Penjaskesrek Tahun 2014

<sup>2</sup>Dosen Universitas Tanjungpura

<sup>3</sup>Dosen STKIP Melawi

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat aktivitas olahraga siswa yang diajarkan dengan metode permainan tradisional punek pukak pelajaran olahraga serta seberapa besar kejujuran dan kerjasama siswa yang diajarkan dengan metode permainan tradisional punek pukak dalam pelajaran olahraga. Metode yang digunakan dalam meningkatkan aktivitas olahraga adalah dengan menggunakan metode permainan tradisional punek pukak yaitu melalui dua siklus yang terdiri dari siklus pertama (permainan punek pukak dengan cara lari bolak balik) dan siklus yang kedua (permainan punek pukak dengan cara lari ular atau bergandengan).

Hasil penelitian yaitu Aktivitas olahraga siswa perindividu dalam proses pembelajaran olahraga belum memuaskan dengan jumlah skor 200 dengan nilai rata-rata 13,33% dan jumlah persentase 40% dan aktivitas olahraga siswa berkelompok dalam proses pembelajaran olahraga semakin meningkat dan dinyatakan berhasil dengan hasil jumlah skor dengan nilai rata-rata 17,40% dan jumlah persentase 100% sehingga dengan metode permainan tradisional punek pukak dapat meningkatkan aktivitas olahraga siswa pada pembelajaran olahraga pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Belimbing Hulu.

**Kata Kunci :** aktivitas, olahraga, dan permainan tradisional punek pukak

Berdasarkan pengalaman mengajar di SMP Negeri 1 Belimbing Hulu permasalahan yang terjadi selama proses pembelajaran olahraga dan berdasarkan pengalaman peneliti secara langsung terhadap pelaksanaan proses pembelajaran olahraga di SMP Negeri 1 Belimbing Hulu. Menunjukkan bahwa siswa lebih banyak diam dari pada beraktivitas

pada saat berolahraga, Karena sebagian siswa beranggapan bahwa pelajaran olahraga merupakan mata pelajaran yang melelahkan dan membosankan.

Berdasarkan masalah siswa kurang beraktivitas pada saat berolahraga, peneliti melakukan wawancara kepada beberapa siswa dan jawaban dari hasil wawancara tersebut

siswa menyatakan bahwa pelajaran olahraga melelahkan dan membosankan. Karena pelajaran olahraga selalu praktek terus tanpa diselingi dengan permainan-permainan sehingga siswa merasa jenuh dan tidak aktif dalam berolahraga.

Metode yang cocok untuk diterapkan dalam mengatasi masalah-masalah yang dihadapi siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Belimbing Hulu adalah metode permainan punek pukak dalam proses meningkatkan aktivitas olahraga siswa. Berangkat dari masalah tersebut, peneliti sebagai guru olahraga akan mencoba meningkatkan aktivitas olahraga siswa dengan permainan tradisional punek pukak. Permainan ini bertujuan untuk melatih kecepatan, kelincahan, kejujuran dan kerjasama siswa.

Permainan tradisional ini diharapkan proses kegiatan belajar mengajar dapat meningkatkan aktivitas berolahraga pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Belimbing Hulu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan PTK dengan judul : upaya meningkatkan aktivitas berolahraga melalui permainan tradisional punek pukak. Menurut Anton M. Mulyono (2001:26), Aktivitas artinya “kegiatan/keaktifan”. Jadi segala

sesuatu yang dilakukan atau kegiatan-kegiatan yang terjadi baik fisik maupun non-fisik, merupakan suatu aktifitas. Menurut S. Nasution aktivitas adalah keaktifan jasmani dan rohani jadi kedua-duanya harus dikembangkan. Menurut W.J.S Poewadarminto aktivitas adalah kegiatan atau kesibukan sehari-hari. Menurut penadapat Sadoso (1989) bahwa : aktivitas olahraga adalah segala sesuatu kegiatan yang dilakukan atau kegiatan sehari-hari dengan mudah tidak mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menurut (Almatsier, 2003) aktivitas olahraga ialah gerakan olahraga yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas olahraga adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas olahraga yang tidak ada (kurangnya aktivitas Jasmani) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global ( WHO, 2010). Jadi, kesimpulan dari pengertian aktivitas olahraga ialah gerakan tubuh oleh otot tubuh dan

sistem penunjangnya yang memerlukan pengeluaran energi.

Aktivitas olahraga dapat digolongkan menjadi tiga tingkatan, aktivitas olahraga yang sesuai untuk remaja sebagai berikut:

1. Kegiatan ringan : hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*). Contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mencuci baju/piring, mencuci kendaraan, berdandan, duduk, les di sekolah, les di luar sekolah, mengasuh adik, nonton TV, aktivitas main *playstation*, main komputer, belajar di rumah, nongkrong.
2. Kegiatan sedang : membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (*flexibility*). Contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, bermain musik, jalan cepat.
3. Kegiatan berat : biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat. Contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, bela diri ( misal karate, taekwondo, pencak silat ) dan outbond. Berdasarkan aktivitas olahraga di atas, dapat disimpulkan faktor kurangnya aktivitas olahraga anak penyebab dari obesitas. Lakukan minimal 30 menit olahraga sedang untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

Fisiologi atau disebut ilmu faal (dibaca fa-al) adalah salah satu dari cabang-cabang biologi yang mempelajari berlangsungnya sistem kehidupan. Istilah “fisiologi” diambil dari bahasa belanda, *physiologie*, yang dibentuk dari dua kata Yunani kuna: *physis*, berarti “asal-usul” atau “hakikat” dan *logia*, yang berarti “kajian”. Istilah “faal” diambil dari bahasa Arab, berarti “pertanda”, “fungsi”, “kerja”. Fisiologi menggunakan berbagai metode untuk mempelajari biomolekul, sel, jaringan, organ, sistem organ dan organisme secara keseluruhan menjalankan fungsi fisik dan kimiawinya untuk mendukung kehidupan. Fisiologi manusia adalah ilmu mekanis, fisik, dan biokimia fungsi manusia yang sehat, organ-organ, dan sel-sel yang tersusun.

Tingkat utama fokus dari fisiologi adalah pada tingkat organ dan sistem organ pengertian tentang fisiologi diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisiologis manusia adalah meliputi kemampuan dari organ dan sistem organ tubuh pada manusia untuk bekerja berdasarkan fungsinya tanpa mengalami kerusakan. Pengaruh aktivitas olahraga terhadap kemampuan kerja fisiologis tubuh

manusiaa ktivitas olahraga adalah seluruh aktivitas fisik atau aktivitas yang melibatkan tubuh manusia seperti: berjalan, berlari, menari dan sebagainya.

Pembelajaran olahraga aktivitas olahraga menjadi suatu mediasi dalam penyampaian nilai-nilai yang terkandung dalam pembelajaran. Kehidupan sehari-hari manusia cenderung selalu melakukan aktivitas olahraga untuk memenuhi kebutuhan masyarakat aktivitas olahraga merupakan suatu kebutuhan entah untuk rekreasi maupun untuk prestasi sebagai contoh dalam kehidupan sehari-hari anak-anak yang bermain, hal tersebut merupakan suatu aktivitas olahraga untuk rekreasi yang mana aktivitas hanya untuk mengisi waktu luang dan dapat melakukan aktivitas yang berbeda-beda sesuai kebutuhan, sedangkan aktivitas olahraga untuk prestasi orang cenderung melakukan aktivitas olahraga yang sama untuk mrncapai level tertinggi dalam aktivitas tersebut jadi aktivitas tersebut menjadi rutinitas.melakukan aktivitas olahraga tidak hanya tubuh yang bergerak namun disamping itu untuk melakukan gerakan juga harus berphikir jadi aspek kognitif juga bekerja sehingga akan berpengaruh

pada aspek kognitif seseorang yang melakukan aktivitas olahraga. Dengan melakukan aktivitas olahraga maka akan memicu pertumbuhan dan perkembangan gerak tubuh dengan begitu aktivitas olahraga berkontribusi langsung dalam peningkatan kebugaran seseorang. Berolahraga akan terjadi akan terjadi perubahan-perubahan pada tubuh menurut jenis, lama, dan kerasnya latihan yang dilakukan sedangkan olahraga merupakan suatu aktivitas olahraga.

Jadi aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup dan dalam waktu cukup, akan memberi dampak pada kesehatan dan kebugaran seseorang. Sebagai contoh: jantung seorang olahragawan lebih besar daripada bukan olahragawan yang mana pembesaran terjadi karena bertambah tebalnya otot jantung dan ruang jantung bertambah luas sehingga kemampuan kardiovaskuler lebih baik, pada sistem pernafasan otot-otot pernafasan bertambah kuat frekuensi pernafasan turun dengan pernafasan lebih dalam sehingga pengambilan dan penggunaan oksigen lebih efisien, pada otot yang sering dilatih maka cenderung akan lebih kuat, pada tulang aktivitas olahraga akan menambah

besar dan kuat tulang serta mencegah pengeroposan, sehingga mampu menahan beban yang lebih berat dan tidak mudah mengalami cedera.

Menurut Cholik Mutohir olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniyah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan prestasi puncak dalam pembentukan manusia seutuhnya yang berkualitas. Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan salah satu metode penting untuk mereduksi stress.

Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang mengaktifkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. Dalam aktivitas olahraga tentu ada aspek positif dan negatifnya. Aspek positif

yaitu : Mampu menggerakkan aktivitas sosial, ekonomi, dan politik: adanya interaksi antar manusia (individu dan kelompok), adanya kegiatan jasa, adanya penyerapan tenaga kerja, mampu mengangkat harga diri pelaku olahraga/atlet/pelatih/pembina/ organisasi/daerah dan bangsa, kesejahteraan pembina olahraga, dan martabat bangsa di dunia internasional. Sedang aspek negatifnya, antara lain seperti masih adanya kecenderungan dari banyak atlet dalam mengikuti suatu pertandingan menggunakan segala cara dalam upaya memenangkan pertandingan/perlombaan, misalnya tidak fairplay, tidak disiplin, memanipulasi, melanggar ketentuan (peraturan pertandingan/perlombaan), dan pemakaian doping.

Aspek negatif yaitu : Aspek negatifnya, antara lain seperti masih adanya kecenderungan dari banyak atlet dalam mengikuti suatu pertandingan menggunakan segala cara dalam upaya memenangkan pertandingan/perlombaan, misalnya tidak fairplay, tidak disiplin, memanipulasi, melanggar ketentuan (peraturan pertandingan/perlombaan) dan pemakaian doping. Jadi agar kita bugar dan "berisi" serta menjamin

kecepatan metabolisme tidak turun dan peredaran darah tidak melambat disarankan melakukan olahraga 30 menit sehari. Olahraga yang teratur dan dilakukan lebih sering akan lebih baik daripada olahraga selama 3 jam namun 2 minggu sekali atau lebih. Olahraga yang jarang ini membuat kita cepat lelah. selain itu manfaat diatas tidak akan kita dapatkan apabila olahraga jarang kita lakukan.

Gerak merupakan salah satu kodrat manusia yang dibawa sejak lahir. Gerak merupakan sesuatu yang ditampilkan oleh manusia secara nyata dan dapat diamati, namun yang melatarbelakangi suatu gerak yang ditampilkan dalam suatu perbuatan yang nyata dalam suatu unjuk kerja sangat beraneka ragam sesuai dengan kebutuhan manusia yang penuh perbedaan. Gerak dalam konteks aktifitas fisik sebagai bagian yang integral dari kehidupan manusia. Untuk mendorong gerak sebagai aktifitas fisik yang aktif, maka gerak tersebut harus terimplementasi dalam bentuk bermain. Olahraga adalah semua bentuk aktivitas fisik yang, melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan untuk menggunakan, memelihara atau meningkatkan

kebugaran fisik dan memberikan hiburan kepada para olahragawan.

Bisa secara kompetitif (dapat dilombakan), di mana pemenang atau juara dapat diidentifikasi dengan memenangkan perlombaan atau telah menempuh suatu tujuan, dengan menggunakan atau memerlukan tingkat keterampilan, khususnya pada tingkat yang lebih tinggi. Olahraga merupakan setiap kegiatan fisik yang melibatkan serangkaian aturan atau standar untuk bermain dalam ruang atau di luar ruangan (lapangan bermain, lapangan, papan, meja, dll) sering dikaitkan dengan olahraga kompetitif. Biasanya harus dilembagakan (federasi, klub), membutuhkan persaingan dengan diri sendiri atau dengan orang lain. Olahraga dapat digambarkan sebagai kekuatan fisik (misalnya renang), bermain fisik (sepak bola) atau permainan berpikir (misalnya catur) yang sering diadakan dalam perlombaan atau sebagai sarana rekreatif. Semua orang "tahu" apa yang dimaksud dengan olahraga, sulit untuk membuat definisi yang seragam. Istilah ini terus mengembangkan olahraga dan aktivitas yang baru mereka alami dalam penyebut ini. Kegiatan olahraga biasanya didasarkan pada gerakan fisik

dengan menggunakan karakteristik seperti kekuatan, kelincahan kecepatan, dan pikiran. Berikut adalah beberapa ciri-ciri dari olahraga :

1. Olahraga adalah aturan yang menetapkan bahwa semua pemain yang seharusnya telah mengetahuinya. Ini bisa tentang waktu dan lokasi dapat bervariasi. Turnamen dapat mengatur peraturan mereka sendiri, tetapi ada satu set inti padat dari aturan yang disepakati dan diterima.
2. Olahraga adalah aspek persaingan/perlombaan. Ini bisa dalam konfrontasi langsung dengan pemain lain, atau untuk tujuan mendapatkan skor.
3. Sebuah olahraga dipraktekkan untuk kesenangan para peserta dan / atau penonton.
4. Olahraga terdiri dari kegiatan fisik atau mental, yang dilakukan secara individu atau dalam tim, dengan atau tanpa lawan bagi Anda untuk menang (sepak bola), atau untuk mencapai suatu tujuan (misalnya gunung), atau untuk alasan kesehatan (misalnya renang).
5. Tujuan utama dari kompetisi untuk aturan untuk menang, bukan untuk alasan estetika, artistik atau keuangan.

Teori-Teori yang berhubungan dengan permainan Tradisional Pukak Pukak Permainan tradisional pukak pukak adalah permainan yang berasal dari kecamatan Bangka. Pukak dalam bahasa Indonesia artinya ambil. Pukak dalam bahasa Indonesia kayu tetapi pukak ini dapat diganti tongkat kecil atau kapur (alat menulis dipapan tulis),

karena menyesuaikan lingkungan yang ada.

Permainan ini merupakan permainan anak-anak atau dapat juga dimainkan oleh golongan masyarakat. Permainan ini juga memerlukan ketahanan fisik bagi anak-anak. Peserta dalam permainan ini paling sedikit satu regu 5 orang, permainan ini memerlukan lapangan luas, paling tidak berukuran panjang 10 meter dan lebar 5 meter.

Pukak atau tongkat kecil atau kapur tulis sebanyak 15 potong dan lama permainannya 2 x 25 menit. Dalam permainan pukak ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan cara lari bolak-balik dan lari ular.

1. Permainan pukak dengan lari bolak-balik

Permainan pukak dengan lari bolak-balik, dilakukan anak-anak secara perorangan/individu dan memindahkan pukak ini juga harus berurutan 1, 2, 3, dan seterusnya sampai pukak yang ke 5 dan cara pengambilan pukak juga harus satu persatu. Bila pukak yang kelima selesai diletakan pada garis/kolom yang telah ditentukan, maka anak-anak harus kembali pada posisi semula yaitu garis batas.

2. Permainan pukak dengan lari ular

Permainan pukak dengan lari ular, anak-anak berlari dengan bergandengan dan

memegang pinggangtemannya yang didepan. Dalam memindahkan pukak ini juga harus berurutan 1, 2, 3, dan seterusnya sampai pukak yang ke 5 dan cara pengambilan pukak juga harus satu persatu. Bila pukak yang kelima selesai diletakan pada garis/kolom yang telah ditentukan, maka anak-anak harus kembali pada posisi semula yaitu garis batas.

a. Persiapan

Permainan ini dimulai harus disiapkan alat-alat untuk keperluan permainan, untuk itu disiapkan pukak sebanyak 15 potong. Kemudian membuat kolom tempat meletakkan pukaktersebut. Jika lapangan bermain sepanjang 10 meter, maka lapangan dibuat garis pemisah sebagai garis batas anatara setiap regu. Kemudian dibuat garis batas tempat anak berdiri atau tempat menunggu aba-aba/komando tanda dimulainya permainan.

b. Aturan permainan

Permainan punek pukak anak-anak memindahkan pukak dan meletakkan pukak harus rapi dan lurus, sesuai dengan kolom yang telah ditentukan. Cara memindahkan pukak ini harus berurutan 1, 2, 3, dan seterusnya sampai pukak yang ke 5 dan cara pengambilan pukak juga harus satu persatu. Bila pukak yang kelima selesai diletakan pada kolom yang telah ditentukan, maka anak harus kembali pada posisi semula yaitu garis batas.

c. Tahap-tahap permainan

Mula-mula disepakat bersama berapa ronde permainan ini dilakukan, setelah persetujuan baru permainan ini dilakukan. Permainan ini dimainkan paling sedikit dua ronde yaitu memindahkan pukak dari kanan ke kiri atau dari kiri ke kanan karena gerakannya harus seimbang. Mula-mula regu A, B dan C berdiri sejajar pada garis batas yang telah ditentukan, setelah aba-aba dibunyikan tanda pertandingan dimulai.

Apabila aba-aba dibunyikan regu A, B dan C bergerak secepatnya memindahkan pukak yang pertama dan meletakkan pukak kedalam kolom, kemudian disusul dengan pukak yang kedua dan seterusnya hingga pukak yang ke 5. Bila regu A, B dan C selesai meletakkan pukak yang ke 5 maka regu A, B dan C kembali kebarisan semula. Yang berarti ronde pertama ini dapat dimenangkan bagi siapa yang cepat memindahkan pukak tersebut, kemudian dilanjutkan dengan ronde yang kedua.

d. Konsekuensi kalah menang

Dalam permainan ini anak-anak berlomba untuk mencapai kemenangan disamping mendapatkan hadiah bagi pemenang, juga didorong rasa kebanggaan untuk memperoleh kedudukan sebagai anak yang dianggap terbaik. Hal inilah yang mendorong diri anak untuk berusaha mencapai kemenangan. Jelas bahwa anak yang menang itu

mempunyai keterampilan yang patut dikagumi, disamping itu juga anak dapat berlari dengan cepat, dan memiliki ketelitian dalam meletakkan pukak sesuai dengan garis yang ditentukan, serta anak tersebut memiliki daya tahan fisik yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam suatu penelitian harus tepat atau mengarah pada tujuan penelitian serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah sesuai dengan aturan yang berlaku, agar dalam penelitian tersebut dapat diperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan.

Menurut pendapat ahli seperti Koentjoningrat, (1982). Menyatakan bahwa: “Berbagai macam metode digunakan dalam suatu penelitian. Permasalahan yang dihadapi bukanlah terletak pada baik buruknya suatu metode, tetapi pada ketepatan dalam penggunaan metode dalam arti yang sesungguhnya berasal dari bahasa Yunani *methodos* yang artinya cara atau jalan.

Sehubungan dengan ilmiah, maka metode menyangkut masalah kerja, yaitu cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan”. Metode penelitian yang digunakan

dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*) yang direncanakan dalam 2 siklus, yaitu siklus I dan siklus II. Tahap-tahap pelaksanaan meliputi perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi/evaluasi dan refleksi.

Penelitian tindakan kelas peneliti ini dapat mencermati suatu objek dalam hal ini siswa, menggunakan pendekatan atau model pembelajaran tertentu untuk meningkatkan tingkat aktivitas olahraga siswa. Melalui tindakan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu dalam bentuk rangkaian siklus kegiatan, dengan demikian perkembangan dalam setiap kegiatan dapat terpandu.

## **PEMBAHASAN**

Data hasil penelitian pada siklus I menunjukkan bahwa aspek aktivitas olahraga meliputi kejujuran, kerjasama, sportifitas, kecepatan dan kekuatan. Dengan skor siswa yang paling tertinggi 15 dan yang terendah 12. Persentase yang paling tertinggi 75% dan yang terendah 60%, jadi jumlah skor semuanya 200 dibagi 15 siswa nilai rata – ratanya adalah 13,33. Keterangannya jumlah siswa yang tuntas hanya 6 orang dengan nilai 40%

dan yang belum tuntas 9 orang dengan nilai 60%, oleh karena itu siswa tersebut belum mencapai ketuntasan dan belum dinyatakan berhasil dalam aktivitas berolahraga. Kemudian data hasil penelitian pada siklus II menunjukkan bahwa aspek aktivitas olahraga meliputi kejujuran, kerjasama, sportifitas, kecepatan dan kekuatan. Skor siswa yang paling tertinggi 18 dan yang terendah 17 maka persentase yang paling tertinggi 90% dan yang terendah 85%. Jadi jumlah skor semuanya 261 dibagi 15 siswa nilai rata – ratanya adalah 17,40. keterangannya 15 orang siswa telah mencapai ketuntasan dengan nilai 100% dan dinyatakan berhasil dalam aktivitas berolahraga.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis terhadap data hasilpenelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan metode permainan punek pukak dapat meningkatkan aktivitas olahraga siswa pada siswa kelas VII B SMP Negeri 1 Belimbing Hulu semester ganjil. Data hasil penelitian pada siklus I permainan tradisional punek pukak dengan cara lari bolak balik jumlah siswa yang tuntas hanya 6 orang dengan nilai 40% dan yang belum tuntas 9 orang dengan nilai 60%, oleh

karena itu siswa tersebut belum mencapai ketuntasan dan belum dinyatakan berhasil dalam aktivitas berolahraga.

Kemudian data hasil penelitian pada siklus II permainan tradisional punek pukak dengan cara lari lari ular atau bergandengan dengan jumlah siswa yang tuntas 15 orang siswa dengan nilai 100% dan dinyatakan berhasil. Setelah diteliti peningkatan aktivitas olahraga siswa dalam proses pembelajaran olahraga pada permainan punek pukak semakin meningkat, dari Siklus I permainan punek pukak dengan cara lari bolak balik dengan Skor siswa yang paling tertinggi 15 dan yang terendah 12. Jadi persentase yang paling tertinggi 75% dan yang terendah 60% sehingga jumlah skor semuanya 200 dibagi 15 siswa nilai rata – ratanya adalah 13,33.

Keterangannya jumlah siswa yang tuntas hanya 6 orang dengan nilai 40% dan yang belum tuntas 9 orang dengan nilai 60%, oleh karena itu siswa tersebut belum mencapai ketuntasan dan belum dinyatakan berhasil dalam aktivitas berolahraga.Terjadi peningkatannya pada Siklus II permainan punek pukak dengan cara lari ular atau bergandengan dengan Skor siswa yang

paling tertinggi 18 dan yang terendah 17. Persentase yang paling tertinggi 90% dan yang terendah 85%. Jadi jumlah skor semuanya 261 dibagi 15 siswa nilai rata – ratanya adalah 17,40.

#### DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, *Aktivitas Olahraga*, Jakarta, Grasindo. 1990

Anton M.Mulyono (2001:26). *Aktivitas (Modul)*. Jakarta. Pusat Penerbitan UT.

Aqib, Z. (2006). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.

Cholik Mutohir (1996). *Olahraga*. Penjasorkes. Jakarta. Dikti-Dekdikbud.

Koentjoningrat, (1982). *Metode Penelitian*. (<http://www.gatoetn-artikel.blogspot.com>)

keterangannya 15 orang siswa telah mencapai ketuntasan dengan nilai 100% dan dinyatakan berhasil dalam aktivitas berolahraga.

Sadoso (1989). *Aktivitas Olahraga*. Universitas Terbuka. Dekdikbud.

Sukiman (2008 : 19). *Permainan Tradisional*. Jakarta, Grasindo

Sukinta,1978. *Permainan Pukak*. (<http://www.gatoetn-artikel.blogspot.com>)

Sutrisno Hadi, (1987). *Hipotesis Tindakan*. (<http://www.gatoetn-artikel.blogspot.com>)

Tanggal buka 1 Maret 2013

Tanggal buka 1 Maret 2013

Tanggal buka 1 Maret 2013.