

**EFEKTIVITAS METODE CRT (CULTURALLY RESPONSIVE TEACHING)
DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK LARI SPRINT MELALUI
PERMAINAN GEROBAK SODOR**

¹Gilang Apradisa Saputra, ²Utvi Hinda Zhannisa, ³Tutur Lukas Wakshito

^{1,2}UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

³SMA N 2 SEMARANG

¹gilangapradisaputra@gmail.com, ²utvihindazhannisa@upgris.ac.id,

³tuturwaskitho69@guru.sma.belajar.id

ABSTRACT

Physical Education, Sports and Health have a vital role in the physical, mental and social development of students. Learning about athletics, especially sprinting, has challenges in learning, namely ensuring that the methods used can attract interest and are effective in achieving learning goals. The Culturally Responsive Teaching (CRT) method is one approach that can be used to overcome these challenges. This research aims to determine the effectiveness of the CRT method in learning sprint athletics through the Sodor Cart game at SMA N 2 Semarang. This research uses a quasi-experimental design with a quantitative approach. This research shows that the CRT method is effective in improving students' sprint running skills through the Sodor Cart game. Data from the pretest and posttest show an increase and better sprint running skills of students taught using the CRT method compared to conventional methods. Apart from that, the most important point is to be able to maintain the existing culture so that it does not become extinct.

Keywords: *Athletics, CRT Method, Bentengan*

ABSTRAK

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan memiliki peran vital dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial para peserta didik. Pembelajaran Atletik, terutama cabang lari sprint memiliki tantangan dalam pembelajaran yaitu memastikan metode yang digunakan dapat menarik minat dan efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran. Metode Culturally Responsive Teaching (CRT) adalah salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas metode CRT dalam pembelajaran atletik lari sprint melalui permainan Gerobak Sodor di SMA N 2 Semarang. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menunjukkan bahwa metode CRT efektif dalam meningkatkan keterampilan lari sprint peserta didik melalui permainan Gerobak Sodor. Data dari pretest dan posttest menunjukkan peningkatan dan lebih baik pada keterampilan lari sprint peserta didik yang diajar menggunakan metode CRT dibandingkan dengan metode konvensional. Selain itu, poin yang paling utama adalah dapat mempertahankan budaya yang ada sehingga tidak punah.

Kata Kunci : *Atletik, Metode CRT, Gerobak Sodor*

A. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial para peserta didik. Program ini tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik semata tetapi juga mencakup aspek-aspek holistik yang mendukung kesejahteraan umum peserta didik. Salah satu komponen utama dalam PJOK adalah atletik, yang mencakup berbagai jenis aktivitas seperti lari, lompat, dan lempar. Khususnya, pada cabang olahraga lari sprint, yang merupakan salah satu aspek penting dari pembelajaran PJOK, bertujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan kebugaran fisik peserta didik. Melalui latihan lari sprint, peserta didik dapat mengembangkan kecepatan, kekuatan, dan ketahanan, yang semuanya merupakan elemen kunci dari kebugaran fisik. Namun, tantangan dalam pembelajaran atletik termasuk lari sprint adalah memastikan bahwa metode yang digunakan oleh pendidik tidak hanya menarik minat tetapi juga efektif dalam mencapai tujuan yang telah

ditetapkan. Metode pembelajaran harus dirancang agar peserta didik tetap termotivasi dan aktif.

Metode Culturally Responsive Teaching (CRT) adalah salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi tantangan tersebut. Pendekatan CRT adalah salah satu pendekatan yang dapat mengoptimalkan potensi keberagaman peserta didik dengan menggali kemampuan akademik serta aspek psikososial peserta didik. Dalam praktiknya, pendekatan ini didasarkan pada karakteristik dan pengalaman peserta didik. Ide ini berlandaskan pada gagasan bahwa ketika pengetahuan akademik dan keterampilan dihubungkan dengan pengalaman hidup peserta didik, mereka akan lebih memahami materi pembelajaran (Gay, 2010). Menurut Johnson (2002), metode CRT membantu peserta didik untuk memahami materi melalui keterkaitan dengan dalam berkehidupan. Pendekatan ini mengedepankan adanya persamaan hak dalam pembelajaran tanpa membedakan latar belakang budaya yang dimiliki peserta didik sehingga peserta didik

lebih memahami budaya sendiri dan menghargai budaya orang lain (Destiranda, 2023), Salah satunya adalah melalui media olahraga berupa permainan tradisional.

Permainan tradisional merupakan salah satu sarana bermain bagi anak. Selain bermanfaat bagi kesehatan, kebugaran dan tumbuh kembang anak, terdapat juga nilai-nilai positif yang terkandung dalam permainan tradisional misalnya kejujuran, sportif, tolong menolong, tanggung jawab, disiplin dan masih banyak hal lain yang dapat membangun karakter anak (Hakimeh Akbar et al. Iranian. 2009).

Permainan Gerobak Sodor merupakan salah satu permainan tradisional yang berada di Indonesia. Lev Vygotsky (1978), berpendapat bahwa permainan tradisional seperti Gerobak Sodor memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional mereka melalui interaksi dengan teman sebaya. Permainan semacam ini mendukung perkembangan kognitif dan keterampilan sosial karena anak-anak belajar untuk berkoordinasi. Permainan ini tidak hanya

mengajarkan keterampilan lari sprint tetapi juga menuntut kerjasama, strategi, dan ketangkasan. Seperti yang dikemukakan oleh Banks (2015), mengintegrasikan elemen budaya dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik. Pendapat ahli lain, seperti yang disampaikan oleh Brown (2010), menyatakan bahwa integrasi permainan tradisional dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi peserta didik dan membuat mereka lebih antusias. Dengan menggunakan metode CRT melalui permainan Gerobak Sodor, diharapkan peserta didik dapat mengembangkan keterampilan lari sprint dengan cara yang lebih menyenangkan dan efektif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain atau metode penelitian kuasi-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2007: 107) mendefinisikan bahwa penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pendapat serupa juga dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2000: 272)

Cara untuk mengetahuinya yaitu membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi treatment dengan satu kelompok pembandingan yang tidak diberi treatment khusus.

1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X-11 di SMA N 2 Semarang. Sampel penelitian diambil secara purposive sampling, terdiri dari 36 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 18 peserta didik.

2. Prosedur Penelitian

- a. Persiapan: Peneliti menyusun rencana pembelajaran dan materi ajar tentang atletik yang mengandung unsur permainan tradisional.
- b. Pretest: Sebelum pelaksanaan pembelajaran, kedua kelompok diberikan tes awal untuk mengukur keterampilan lari sprint para peserta didik.
- c. Pelaksanaan: Kelompok eksperimen mendapatkan pembelajaran atletik lari sprint menggunakan metode CRT melalui permainan Gerobak Sodor

selama 2 pertemuan, sementara kelompok kontrol mendapatkan pembelajaran konvensional.

- d. Posttest: Setelah periode pembelajaran, kedua kelompok diberikan tes akhir untuk mengukur perubahan keterampilan lari sprint.
- e. Data dikumpulkan melalui observasi, tes keterampilan, dan angket respon peserta didik terhadap pembelajaran yang diberikan.

3. Instrumen Penelitian

- a. Tes Keterampilan Lari Sprint: Digunakan untuk mengukur kemampuan peserta didik sebelum dan sesudah melakukan pembelajaran.
- b. Observasi: Dilakukan untuk mengamati pelaksanaan permainan Gerobak Sodor dan penerapan metode CRT.
- c. Angket: Digunakan untuk mengukur respon atau tanggapan peserta didik terhadap pembelajaran yang diterima.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Hasil Penelitian

1.1 Deskripsi Data

Penelitian ini melibatkan 36 peserta didik yang dibagi menjadi kelompok

eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 18 peserta didik. Pretest dilakukan untuk mengukur keterampilan awal peserta didik sebelum pembelajaran dan ketika selesai pembelajaran melaksanakan Posttest untuk mengukur hasilnya.

1.2 Hasil Pretest dan Posttest

a. Kelompok Eksperimen (Metode CRT melalui Gerobak Sodor)

- Rata-rata nilai pretest: 9.25 detik (50M)
- Rata-rata nilai posttest: 8.50 detik (50M)

b. Kelompok Kontrol (Metode Konvensional)

- Rata-rata nilai pretest: 9.15 detik (50M)
- Rata-rata nilai posttest: 9.00 detik (50M)

2. Pembahasan

2.1 Peningkatan Keterampilan Lari Sprint (50 Meter)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang diajar menggunakan metode CRT (Gerobak Sodor) mengalami peningkatan lebih baik dalam keterampilan lari sprint dibandingkan metode konvensional. Peningkatan ini dapat dikaitkan dengan metode pendekatan CRT.

Menurut Gay (2000), CRT meningkatkan keterlibatan peserta didik dengan mengaitkan materi pembelajaran dengan pengalaman dan budaya mereka, sehingga membuat peserta didik lebih termotivasi dan terlibat aktif dalam mengikuti pembelajaran.

2.2 Respon Peserta didik terhadap Pembelajaran

Peserta didik dalam kelompok eksperimen memberikan respon yang lebih positif terhadap pembelajaran atletik dibandingkan dengan peserta didik dalam kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa metode CRT melalui permainan Gerobak Sodor tidak hanya efektif dalam meningkatkan keterampilan fisik tetapi juga meningkatkan minat dan motivasi peserta didik. Banks (2015) menyatakan bahwa integrasi elemen budaya dalam pembelajaran dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik, yang sejalan dengan temuan penelitian ini.

2.3 Implikasi Pendidikan

Penemuan ini memiliki implikasi penting bagi guru PJOK dalam merancang pembelajaran yang lebih inklusif dan efektif. Penggunaan metode CRT melalui permainan tradisional seperti Gerobak Sodor

dapat menjadi alternatif yang menarik minat peserta didik dalam pembelajaran atletik, khususnya lari sprint. Pendekatan ini tidak hanya mengembangkan keterampilan fisik semata tetapi juga mengajarkan nilai-nilai budaya dan sosial yang penting bagi para peserta didik.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta didik yang terlibat dalam pembelajaran atletik melalui permainan tradisional menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam keterampilan sosial dan keterampilan tim dibandingkan dengan peserta didik yang mengikuti metode pembelajaran konvensional. Pendapat dari Suherman (2017) dan Gay (2000) mendukung temuan ini, menyatakan bahwa permainan tradisional dapat meningkatkan partisipasi peserta didik dan membuat pembelajaran lebih relevan dan bermakna dengan menghubungkan materi dengan latar belakang budaya peserta didik.

Dengan demikian, permainan tradisional dapat digunakan sebagai alat yang efektif dalam pembelajaran PJOK untuk tidak hanya mengembangkan keterampilan

motorik tetapi juga keterampilan sosial dan tim peserta didik. Guru PJOK diharapkan dapat memanfaatkan permainan tradisional ini dalam kegiatan pembelajaran untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih inklusif dan mendukung perkembangan peserta didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2000. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Brown, A. (2010). Integrating traditional games in physical education. *Journal of Education Research*, 58(4), 112-123.
- Banks, J. A. (2015). Cultural diversity and education. *Journal of Multicultural Education*, 36(4), 225-239.
- Destiranda, E. (2023) Peningkatan Hasil Belajar Peserta Didik Materi Keanekaragaman Hayati melalui Model Problem Based Learning dengan Pendekatan Culturally Responsive Teaching Kelas X SMAN 12 Pekanbaru
- Hakimeh Akbar et al. Iranian. 2009. The Effect of Traditional Games in Fundamental Motor Skill Development in 7-9 Years Old Boys. *Iran. Journal of Pediatrics* Volume 19 No. 2, Juni 2009: 123-129.
- Johnson, D. W. (2002). *Education and learning: Contextual*

approaches. New York: McGraw-Hill.

Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in society: The development of higher psychological processes. Cambridge, MA: Harvard University Press.