

Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Permainan Hitam-Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 02 Gedanganak Ungaran Timur

Adliroh*

Sekolah Dasar Negeri 02 Gedanganak, Jl. Sulawesi No. 9b, Ungaran Timur, Indonesia

*adliroh75@gmail.com

Abstract. Sprint running learning of fifth grade students of Gedanganak State Elementary School 02, Ungaran Timur District, Semarang Regency Academic Year 2017/2018, many problems arise in learning with student learning outcomes that are less than the average value below the KKM 75 score specified by the teacher . To overcome this problem a play approach is used through the game black and green. Black and green game is a simple game that is useful for training the speed of reaction in running. The purpose of this study is to improve the learning outcomes of sprint running through black and green games in class V students of SD Negeri Gedanganak 02, Kecamatan Ungaran Timur, Semarang Regency in 2017/2018 Academic Year. This research uses classroom action research methods. The action in this study was divided into two cycles, in each cycle showing the development of the physical learning process on the sprint running material. The subjects of this study were 28th grade V students of Gedanganak State Elementary School 02 in the second semester of the 2017/2018 school year, totaling 28. The instruments used for data collection were observation sheets, and student performance tests. Analysis of the data used is descriptive analysis. The results showed that in the initial conditions of the pre-cycle students who achieved mastery learning in sprint running of 14.3%. Then an increase of 64.3% in the first cycle, and increased again to 89.3% in the second cycle. The results thus increase from pre cycle to end of cycle II by 75%.

Keywords: *Learning Outcomes, Sprint Running, Black-Green Games*

1. Pendahuluan

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa [14]. Oleh karena itu mulai dari kurikulum, penyelenggaraan pendidikan serta tenaga pendidik harus dirancang dan dipersiapkan dengan baik sesuai dengan karakteristik bangsa kita agar peserta didik dapat mengikuti proses pendidikan dan menerima pelajaran dengan baik sesuai dengan indikator pembelajaran tersebut.

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan [15]. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek motorik, intelektual dan perkembangan emosional [12], ketrampilan sosial dengan berinteraksi dengan teman sebaya [6] melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga. Pengajaran pendidikan jasmani khususnya lari sprint sangat membosankan bagi anak-anak SD, oleh karena itu guru penjas sangat diharapkan mampu mencari jenis permainan untuk membentuk keterampilan berlari bagi anak-anak muridnya, dengan ini juga tercapai kebugaran jasmani peserta didiknya. Hal ini sesuai apa yang dikemukakan [9] bahwa pendidikan jasmani yang diselenggarakan di sekolah pada dasarnya memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pencapaian keterampilan peserta didik dalam berolahraga dan meningkatkan taraf kesehatan [7]

Teknik berlari dapat dilatih dengan memperkenalkan keterampilan-keterampilan yang berkaitan dengan unsur dari semua kegiatan perlombaan dalam lari sprint, karena tidak adanya cara untuk melatih semua gerakan sekaligus, maka diterapkan latihan yang bervariasi dan latihan difokuskan pada aspek-aspek khusus [4]

Pembelajaran lari *sprint* siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 02 Ungaran, Kabupaten Semarang, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata di bawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru. Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswa terhadap materi lari *sprint*, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari.

Hambatan-hambatan di atas menjadi permasalahan guru dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada materi lari *sprint*. Faktor terpenting dalam pembelajaran lari untuk SD kelas atas adalah metode pembelajaran mengandung unsur teknik dasar lari dan menarik bagi siswa sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga guru harus menerapkan pendekatan pembelajaran yang dikemas melalui permainan hitam hijau agar siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pembelajaran lari *sprint*, dengan harapan pembelajaran lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran. [5]

Salah satu cara menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan metode bermain. Pendidikan modern berpendapat bermain merupakan alat pendidikan, bermain memiliki peranan yang penting dalam perkembangan anak hampir semua bidang perkembangan anak usia dini [8] [13], dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti bermaksud ingin menerapkan permainan hitam hijau dalam pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan pembelajaran dengan metode pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukkan unsur permainan ke dalam materi lari *sprint* dengan tujuan agar siswa merasa senang, tidak merasa jenuh dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran. Metode pendekatan tersebut adalah menggunakan permainan hitam hijau.

Permainan hitam hijau adalah bentuk permainan sederhana yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari. Regu satu diberi nama Hitam dan regu yang lain dinamakan regu hijau, cara bermainnya siswa dibagi dua syaf sama banyak dengan posisi saling berhadapan dengan jarak antar regu ± 4 meter [1]. Permainan ini berguna untuk membentuk keterampilan lari sprint dan keterampilan gerak. Pelaksanaan permainan hitam hijau membutuhkan kecepatan berlari, kelincahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan reaksi [2] [10] karena itu peneliti berasumsi bahwa permainan tersebut dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk membentuk keterampilan lari sprint.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari: tes dan observasi.

Tes dipergunakan untuk mendapatkan data hasil belajar siswa materi pembelajaran lari *sprint* yang dilakukan siswa. Sedangkan Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran pada penerapan permainan hitam hijau.

Data yang dikumpulkan dalam tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan yang dikumpulkan melalui observasi, dan hasil tes siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penelitian tindakan kelas, guru dapat meneliti terhadap praktek pembelajaran yang ia lakukan di kelas dengan dibantu oleh kolaborator, melalui tindakan-tindakan yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VI SD Negeri 02 Gedanganak semester II tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 30 siswa.

3. Hasil dan Pembahasan

A. Kondisi Awal Hasil Belajar Lari Sprint

Kondisi awal hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri 02 Gedanganak, Kecamatan Ungaran, diukur dengan melakukan tes awal atau pra siklus, yaitu tes hasil belajar lari *sprint*.

Kondisi awal atau pra siklus diperoleh hasil bahwa hasil belajar lari sprint siswa kelas V SD Negeri 02 Gedanganak ditunjukkan pada tabel berikut ini:

Tabel 2 Ketuntasan Belajar Lari Sprint Pra Siklus

Ketuntasan Belajar	f	%
Belum Tuntas	24	85,7
Tuntas	4	14,3
Jumlah	28	100,0

Hasil tabel 2 menunjukkan bahwa kondisi awal (pra siklus) diketahui bahwa hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri Gedanganak 02 menunjukkan hasil yang sangat rendah, dimana sebagian besar siswa belum mencapai ketuntasan belajar lari sprint, sejumlah 24 siswa (85,7%). Sedangkan siswa yang mencapai ketuntasan belajar hanya berjumlah 4 siswa (14,3%).

Ketidaktuntasan siswa tersebut terlihat dari hasil rata-rata nilai dari tiap indikator penilaian, yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 3 Nilai rata-rata Tiap Indikator Pra Siklus

Indikator	Rentang Penilaian	Rata-rata
Start	0-10	5,4
Sikap Lengan	0-10	5,1
Sikap Kaki	0-10	5,4
Finisih	0-10	5,0
Rata-rata Jumlah	0-40	20 9
Rata-rata Skor	0-100	52 2

Hasil pada tabel 3 menunjukkan bahwa ketidaktuntasan siswa pada hasil belajar lari *sprint* terlihat terutama pada indikator saat finish, dimana siswa memiliki rata-rata sebesar 5,0 sedangkan nilai yang diharapkan adalah 10, sehingga pada tahap gerakan ini siswa kelas V hanya bisa mencapai nilai setengah dari nilai yang diharapkan. Berdasarkan pantauan penelitian, hal ini terjadi karena para siswa menganggap bahwa lari cepat ini hanya sekedar lari saja tanpa memerlukan teknik, lagi pula siswa juga kurang antusias, karena bagi mereka lari merupakan hal yang melelahkan sehingga mereka kurang tertarik.

Berdasarkan hasil deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut menunjukkan kualitas pembelajaran masih rendah, hal ini menunjukkan ketidakberhasilan guru dalam menyajikan materi pembelajaran. Penerapan permainan hitam hijau dimaksudkan untuk membiasakan siswa dalam melatih gerak dasar lari sprint berupa teknik dasar lari.

B. Deskripsi Data Siklus I

Pelaksanaan tindakan dalam siklus I yang dilakukan peneliti dan dibantu kolaborator adalah mengambil data penelitian berupa nilai ketuntasan hasil belajar. Data hasil ketuntasan belajar siswa pada materi lari sprint melalui penerapan permainan hijau hitam dianalisis melalui pencapaian indikator yang telah ditentukan. Hasil siklus I sebagai berikut.

Tabel 4 Ketuntasan Belajar Lari Sprint pada Siklus I

Ketuntasan Belajar	F	%
Belum Tuntas	10	35,7
Tuntas	18	64,3
Jumlah	28	100,0

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa pada hasil siklus I diketahui bahwa hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri Gedanganak 02 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah mencapai ketuntasan belajar lari sprint, sejumlah 18 siswa (64,3%). Sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar berjumlah 10 siswa (35,7%).

Data tersebut menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar materi sprint pada siswa kelas V SD Negeri Gedanganak 02. Kemajuan hasil belajar ini karena adanya 12 siswa yang memperoleh nilai di atas KKM dari kondisi awal pra siklus ke siklus I. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar pada siklus I sejumlah 18 siswa.

Ketuntasan siswa tersebut juga terlihat dari hasil rata-rata nilai dari tiap indikator penilaian, yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 5 Nilai rata-rata Tiap Indikator Siklus I

Indikator	Rentang Penilaian	Rata-rata
Start	0-10	7,8
Sikap Lengan	0-10	7,4
Sikap Kaki	0-10	7,6
Finisih	0-10	7,6
Rata-rata Jumlah	0-40	30,4
Rata-rata Skor	0-100	76,1

Tabel 5 menunjukkan kualitas gerak saat melakukan lari *sprint* cukup memadai, dan menunjukkan peningkatan. Hal ini terlihat pada nilai saat melakukan start pada pra siklus sebesar 5,4 meningkat menjadi 7,8, yang mendekati nilai harapan 10. Sikap tangan saat lari juga terjadi peningkatan, dari 5,0 saat pra siklus meningkat menjadi 7,4, kemudian sikap kaki meningkat dari 5,0 pra siklus menjadi 7,6 pada siklus I, dan saat mencapai finish juga terjadi peningkatan, dari 5,0 pra siklus menjadi 7,6 pada siklus I.

Pelaksanaan tindakan siklus I juga masih terdapat kelemahan atau kekurangan, adapun kelemahan atau kekurangan tersebut antara lain masih ada siswa yang kurang serius dalam mengikuti pembelajaran, ada siswa bercanda, sehingga siswa lain terganggu dan mengakibatkan pembelajaran kurang maksimal. Kelemahan tersebut dijadikan bahan pengembangan penerapan pembelajaran pada siklus II dengan cara peneliti lebih aktif memperhatikan siswa yang kurang serius dalam mengikuti proses pembelajaran serta memberikan dorongan agar siswa tersebut lebih aktif, untuk mendorong siswa agar lebih aktif dalam melakukan permainan, sebaiknya peneliti memberikan applouse / pujian.

Hasil observasi atau pengamatan serta hasil refleksi selama pelaksanaan siklus I dapat diidentifikasi belum berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian hal ini karena persentase ketuntasan siswa masih 64,3% yang masih kurang dari 80%. Hal ini masih diperlukan perbaikan, sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II.

C. Deskripsi Data Siklus II

Pelaksanaan siklus II peneliti melakukan penelitian kembali dengan berpedoman dari hasil siklus I serta mengambil data yang diperlukan sebagai bahan evaluasi.

Data peningkatan nilai hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri 02 Gedanganak disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6 Ketuntasan Belajar Lari Sprint pada Siklus I

Ketuntasan Belajar	f	%
Belum Tuntas	3	10,7
Tuntas	25	89,3
Jumlah	28	100,0

Hasil tabel 6 dapat diketahui bahwa pada hasil siklus II diketahui bahwa hasil belajar lari sprint menunjukkan sebagian besar siswa sudah mencapai ketuntasan, sejumlah 25 siswa (89,3%). Sedangkan siswa yang belum mencapai ketuntasan belajar berjumlah 25 siswa (89,3%).

Data tersebut menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar materi sprint pada siswa kelas V SD Negeri Gedanganak 02, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang Tahun Ajaran 2017/2018. Kemajuan hasil belajar ini karena adanya 7 siswa yang memperoleh nilai di atas KKM dari kondisi siklus I ke siklus II. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar pada siklus II sejumlah 25 siswa.

Kemajuan hasil belajar ini ditandai dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar 8 siswa yang memperoleh nilai di atas KKM dari kondisi siklus I ke siklus II. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar sampai akhir siklus II sejumlah 25 siswa (89,3%).

Ketuntasan siswa tersebut juga terlihat dari hasil rata-rata nilai dari tiap indikator penilaian, yang disajikan pada tabel berikut.

Tabel 7 Nilai rata-rata Tiap Indikator Siklus I

Indikator	Rentang Penilaian	Rata-rata
Start	0-10	8.2
Sikap Lengan	0-10	8.0
Sikap Kaki	0-10	8.0
Finish	0-10	7.7
Rata-rata Jumlah	0-40	32,0
Rata-rata Skor	0-100	79,9

Kualitas gerak saat melakukan start, sikap lengan saat lari, sikap kaki saat lari, dan saat mencapai finish pada siswa dalam melakukan lari sprint juga sudah sangat memadai, dan menunjukkan peningkatan. Hal ini terlihat pada nilai saat melakukan start pada siklus I sebesar 7,8 meningkat menjadi 8,2, yang mendekati nilai harapan 10. Sikap tangan saat lari juga terjadi peningkatan, dari 7,4 saat siklus I meningkat menjadi 8,0, kemudian sikap kaki meningkat dari 7,6 siklus I menjadi 8,0 pada siklus II, dan saat mencapai finish juga terjadi peningkatan, dari 7,6 siklus I menjadi 7,7 pada siklus II. Terlihat bahwa nilai hasil belajar dilihat dari semua indikator sudah hampir mendekati nilai yang diharapkan yaitu 10.

Hasil observasi atau pengamatan serta refleksi selama pelaksanaan siklus II dapat diidentifikasi telah berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian yaitu sebesar 89,3% siswa yang sudah tuntas dalam hasil belajar lari sprint, dimana ini sudah melebihi 80% sehingga penerapan permainan hitam hijau pada materi lari sprint telah berhasil sesuai dengan tujuan peneliti.

Sehingga dapat disimpulkan melalui penerapan permainan hitam hijau pembelajaran materi lari sprint dapat meningkatkan hasil belajar siswa, meningkatkan kualitas pembelajaran, meningkatkan ketuntasan hasil belajar serta menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan (PAIKEM) sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Terlihat bahwa ketuntasan siswa sudah mencapai 89,3% yang lebih dari 80%. Dengan demikian program permainan hitam-hijau sebagai tindakan kelas, terbukti secara efektif dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri Gedanganak 02 Kecamatan Ungaran Timur.

Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik [11]. Penerapan pembelajaran melalui permainan yang bersifat tantangan berbentuk perlombaan akan berdampak dalam menumbuhkan minat, meningkatkan sportifitas, meningkatkan kemampuan bekerja sama [3]

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa keberhasilan proses pembelajaran tergantung dari pihak guru maupun siswa serta metode pembelajaran yang digunakan. Kemampuan guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk menyampaikan materi perlu diperhatikan. Faktor dari siswa yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat/ media pembelajaran yang

menarik dapat membantu siswa dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang efektif, efisien dan optimal.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan menyatakan bahwa persentase nilai ketuntasan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri Gedanganak 02 mengalami peningkatan. Program penerapan permainan hitam-hijau sebagai tindakan kelas, terbukti secara efektif dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri Gedanganak 02 Kecamatan Ungaran Timur karena terlihat ketuntasan siswa sudah mencapai 89,3% yang lebih dari 80%.

5. Referensi

- [1] Aib Syarifuddin, 1993. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- [2] Bahagia, Yoyo. 2010. *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Fasilitas Perlengkapan Penjas Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.
- [3] Desmita. 2013. *Psikologi Perkembangan*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- [4] Dikdik Zafar Sidik, 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya offset.
- [5] Heryana, Dadan. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa SD-MI kelas V*. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional
- [6] Hoving, C., Visser, A., Mullen, P. D., & van den Borne, B. 2010. A history of patient education by health professionals in Europe and North America: From authority to shared decision making education. *Patient Education and Counseling*, 78(3), 275–281. <http://doi.org/10.1016/j.pec.2010.01.015>
- [7] Kristiyandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- [8] Muliadi, M. 2017. Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat (Sprint) Siswa SD. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 2(1), 150. <https://doi.org/10.26858/jkp.v1i2.5286>
- [9] Rosdiani, Dini. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- [10] Saputra, A., & Muzaffar, A. 2018. Penerapan Permainan Tradisional Hitam Hijau Untuk Pemanasan Atlet Pemula Sepak Bola Ssb Gelora Karya. *Jurnal Cerdas Sifa* 2, 1–8.
- [11] Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- [12] Solihin, D. M., Faidang, S. 2013. Kaitan Antara Status Gizi, Perkembangan Kognitif, Dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 36(1), 62–72.
- [13] Suherman, Adang. 2007. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.
- [14] Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional

- [15] Utama Bandi, A. M. 2011. Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. Universitas