

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI  
JARAK PENDEK 60 METER MELALUI PERMAINAN  
HIJAU-HITAM SISWA KELAS V SD NEGERI 28  
TANJUNG RAJA**

**Oleh : Henny Octovia  
(Guru SDN 28 Tanjung Raja)  
Email : [henny@gmail.com](mailto:henny@gmail.com)**

**Abstrak**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila. Berdasarkan hasil pengamatan dan dalam proses pembelajaran lari jarak pendek 60 Meter yang dilakukan dalam kegiatan ini, peneliti berupaya meningkatkan proses pembelajaran dengan cara pendekatan permainan hijau- hitam dengan harapan dapat mendorong siswa dan siswi untuk dapat meningkatkan hasil belajar. Karakteristik siswa SD kelas V di SD Negeri 28 Tanjung Raja, merupakan siswa yang masih sarat dengan aktivitas bermain, sehingga lebih tepat dan efektif maupun efisien dalam pembelajaran. Permainan Hijau-Hitam adalah bentuk permainan sederhana tanpa alat ataupun menggunakan alat yang dimainkan oleh regu yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari. Pada tes siklus satu terdapat 20 orang siswa yang telah tuntas, dan belum tuntas sebanyak 6 (enam) orang siswa, sedangkan di siklus dua terdapat 24 orang siswa yang telah tuntas, dan belum tuntas terdapat 2 (dua) orang siswa. Terlihat adanya peningkatan yang cukup baik dari hasil pembelajaran siklus satu dan siklus dua. Berdasarkan hasil nilai rata-rata, tuntas individu, dan tuntas klasikal pada siklus satu dan siklus dua, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa metode pembelajaran melalui permainan hijau-hitam efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik lari jarak pendek 60 meter.

**Kata kunci :** Permainan Hijau-Hitam, Teknik Lari Jarak Pendek 60 Meter

***EFFORTS TO IMPROVE 60-METER SHORT LEARNING  
OUTCOMES THROUGH GREEN-BLACK GAME STUDENTS  
CLASS V SD NEGERI 28 TANJUNG RAJA***

***Abstract***

*Physical education is a process of education of a person as an individual or*

*community member carried out consciously and systematically through various physical activities to obtain physical growth, health and physical fitness, abilities and skills, the development and development of character and harmonious relationships in relation to the Indonesian human reshuffle. quality based on Pancasila. Based on the learning outcomes and in the 60 meter short distance learning process carried out in this activity, the researcher improves the shopping process by accessing the green-black game in hopes of encouraging students and students to be able to improve learning outcomes. Characteristics of fifth grade elementary school students at SD Negeri 28 Tanjung Raja, students who are still loaded with play activities, so that they are more precise and effective and effective in learning. Green-Black Game is a form of simple game without tools used to be played by teams that help train the speed of reaction in running. In the cycle test there are 20 students who have finished, and not yet completed as many as 6 (six) students, while in cycle two there are 24 students who have completed, and incomplete contains 2 (two) students. Moreover, a fairly good increase from the results of learning cycle one and cycle two. Based on the results of the average value, individual completion, and classical completion in cycle one and cycle two, the research can produce effective green-black learning methods to improve the skills of short-distance running techniques of 60 meters.*

**Keywords:** *Green-Black Game, 60-meter Short Distance Running Technique*

## **A. PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, penjas bukan hanya dekorasi atau ornamen yang ditempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Tetapi penjas adalah bagian penting dari pendidikan. Melalui penjas yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara baik dan benar memiliki dampak positif dalam perkembangan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Karena kegiatan olahraga selain memberi manfaat kesehatan fisik juga dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan sosialisasi siswa di berbagai bidang. Olahraga banyak sekali jenisnya, misalnya olah raga lapangan seperti sepak bola, basket, badminton, atletik, olah raga air seperti renang, lompat indah, dsb. Masing- masing jenis olah raga tersebut memiliki

karakteristik dan aturan yang berbeda. Namun pada tujuannya sama yaitu untuk meningkatkan kesehatan dan mencapai prestasi.

Dalam penelitian ini penulis mengambil materi “Lari jarak pendek 60 meter” yang merupakan dasar dari cabang atletik lari. Atletik merupakan cabang olahraga yang memiliki banyak nomor perlombaan, misahiya lari, lempar, dan jalan cepat. Lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 500 meter. Oleh karena itu, kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan harus lancar dan efisien, dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Teknik ini dapat dipelajari oleh siswa sebagai bekal pengetahuan mengenai cabang olahraga atletik.

Berdasarkan hasil pengamatan dan dalam proses pembelajaran lari jarak pendek 60 Meter yang dilakukan dalam kegiatan ini, peneliti berupaya meningkatkan proses pembelajarajan dengan cara pendekatan permainn hijau-hitam dengan harapan dapat mendorong siswa dan siswi untuk dapat meningkatkan hasil belajar. Karakteristik siswa SD kelas V merupakan siswa yag masih sarat dengan aktivitas bermain, sehingga lebih tepat dan efektif maupun efesien dalam pembelajaran.

### **Tujuan Penelitian**

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan di atas, tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui efektifitas penerapan permainan Hijau-Hitam dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak 60 meter pada siswa Kelas V SD Negeri 28 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir Pada Tahun Ajaran 2019/2020.

### **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau Classroom Action Research (CAR). Langkah-langkah PTK secara

prosedurnya dilaksanakan secara partisipatif atau kolaboratif antara (guru dengan tim lainnya) bekerjasama, mulai dari tahap orientasi hingga penyusunan rencana tindakan dalam siklus pertama, diskusi yang bersifat analitik, kemudian dilanjutkan dengan refleksi- evaluatif atas kegiatan yang dilakukan pada siklus pertama, untuk kemudian mempersiapkan rencana modifikasi, koreksi atau pembetulan, dan penyempurnaan pada siklus berikutnya. (Adi Mulyanto. 2012.<https://digilib.uns.ac.id>).

Aktivitas dalam penelitian ini diawali dengan perencanaan tindakan (planning), penerapan tindakan dan mengobservasi tindakan (Action and observation), dan melakukan refleksi (Reflektion). Setelah kegiatan refleksi pada siklus I diadakan perencanaan perbaikan untuk menuju siklus selanjutnya, sampai perbaikan atau peningkatan yang diharapkan tercapai sesuai kriteria keberhasilan. Pada dasarnya setiap guru mempunyai kriteria keberhasilan yang berbeda dan oleh karena itu semuanya juga tergantung pada guru yang mengajar tentunya berdasarkan pada kurikulum yang berlaku pada saat itu. Penelitian ini direncanakan dalam dua siklus. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 28 Tanjung Raja Kecamatan Tanjung Raja Kabupaten Ogan Ilir pada tahun ajaran 2019/2020. Jumlah keseluruhan siswa Kelas V adalah sebanyak 26, yang terdiri dari 18 siswa putra dan 8 siswa putri.

Data Penelitian Tindakan kelas (PTK) ini dikumpulkan dan disusun melalui teknik pengumpulan data meliputi. (Adi Mulyanto. 2012.<https://digilib.uns.ac.id>). : tes dan observasi.

1. Tes : dipergunakan untuk mendapatkan data tentang hasil belajar lari jarak 60 meter melalui modifikasi alat bantu melalui permainan hijau-hitam yang dilakukan oleh siswa,
2. Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama mengikuti proses belajar mengajar lari jarak 60 meter melalui modifikasi alat bantu.

Adapun rumus yang dipakai untuk mencari angka presentase, menghitung kelas interval, menghitung rentang kelas, menghitung panjang kelas, dan mencari

distribusi frekuensi adalah sebagai berikut:

1. Menghitung angka presentase

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan :

f : frekuensi yang sedang dicari presentasinya

N : jumlah frekuensi/banyaknya individu

P : angka presentase

2. Menghitung jumlah kelas interval

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

3. Menghitung rentang kelas

$$\text{Rentang} = \text{Nilai terbesar} - \text{Nilai terkecil}$$

4. Menghitung panjang kelas

$$\text{Panjang kelas interval (P)} = \frac{\text{Rentang}}{\text{Banyak kelas}}$$

5. Mencari distribusi frekuensi

$$\bar{X} = \frac{\sum f_1 x_1}{\sum f_1} \quad (\text{sudjono, 2011:70})$$

Sedangkan alat untuk pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian Sebagai Berikut :

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi : Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) sebagai acuan dalam penyusunan bahan yang akan diajarkan, lapangan sebagai media tempat berlari siswa, tali sebagai pembatas garis start dan finish, pluit, dan stopwatch.

## C. HASIL PENELITIAN

### Data Awal

Sebelum penelitian ini dilaksanakan terlebih dahulu peneliti melakukan tes awal untuk mencari data tentang keterampilan awal siswa dalam melakukan lari jarak pendek 60 meter pada tanggal 26 Maret 2020, ternyata siswa yang berhasil mencapai KKM hanya 50% yaitu 12 orang siswa dari jumlah siswa yang

mengikuti pembelajaran yaitu sebanyak 26 orang siswa, sedangkan siswa yang lainnya masih belum baik dan nilainya masih di bawah KKM (75,00) hal ini terjadi karena sebagian besar siswa belum mengetahui bagaimana cara melakukan teknik dasar lari jarak pendek 60 meter dengan benar.

Berdasarkan nilai data tes awal di atas dapat diketahui bahwa masih ada nilai siswa yang berada di bawah KKM yang penulis tetapkan yaitu 75. Ini bisa dilihat dari jumlah sebanyak 26 orang yang mendapat nilai 75 ke bawah ada 14 orang, sedangkan yang mendapat nilai di atas KKM hanya 12 orang siswa dengan nilai presentase 50% sedangkan nilai presentase minimal adalah 90%. Hal ini dikarenakan teknik dasar lari jarak pendek 60 meter masih banyak dilakukan siswa dengan cara yang belum baik dan benar. Ini dapat dilihat dari presentase siswa di bawah ini:

Siswa yang nilainya kurang ada 14 orang, dan baik 12 orang, ketuntasan belajar individu/perorang = 12 siswa

Berarti  $P = \frac{12}{26} \times 100 = 46,2$  Jadi siswa yang tuntas 50%

Jumlah siswa yang belum tuntas belajar = 14 siswa

Berarti  $P = \frac{14}{26} \times 100 = 53,9$  Jadi siswa yang belum tuntas 50%

### **Siklus 1**

Penelitian siklus pertama dilaksanakan pada tanggal 2 April 2020 materi yang diberikan adalah teknik dasar lari jarak pendek 60 meter, pada pertemuan siklus pertama ini dilakukan dengan melalui permainan hijau-hitam. Langkah-langkah yang dilakukan sebagai berikut : siswa berbaris empat bersap, guru memimpin berdo'a, dilanjutkan dengan memberikan apresiasi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran tentang teknik dasar lari jarak 60 meter. Guru memberikan pemanasan ke dalam bentuk permainan hijau-hitam. Siswa di bagi menjadi dua regu, regu yang dipanggil namanya harus lari sampai garis finish. Waktu berlari siswa tidak boleh berbelok tetapi harus lurus, regu yang mengejar ialah regu yang tidak dipanggil namanya.

Keterampilan teknik lari jarak pendek 60 meter melalui permainan hijau-

hitam peneliti melakukan tes praktek yaitu tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan lari jarak pendek 60 meter siswa setelah mengikuti pelajaran dengan melalui permainan hijau-hitam disebut tes praktek siklus satu. Berdasarkan hasil tes setelah tindakan siklus satu diperoleh ketuntasan individu sebanyak 20 orang siswa yang mendapat nilai diatas KKM (75) dinyatakan tuntas. Jadi dapat diketahui nilai rata-rata kelas V yaitu 76,9 dengan presentase 75%. Sedangkan nilai presentase minimal 90%. Ini menunjukkan bahwa siklus satu belum dinyatakan berhasil dilihat dari nilai presentase masih dibawah 90%. Maka perlu dilakukan siklus yang kedua.

Berdasarkan nilai data tes siklus satu diatas ketuntasan hasil belajar teknik lari jarak pendek 60 meter belum dapat tercapai, karena siswa mencapai nilai 75,0 atau lebih baru 77%. Sedangkan nilai presentase minimal 90,0%. Ini menunjukkan bahwa siklus satu belum bisa dinyatakan berhasil dilihat dari nilai presentsae yang masih di bawah 90,0%. Ini dapat dilihat dari nilai presentase siswa di bawah ini:

Siswa yang nilainya kurang ada 6 siswa, dan baik 20 siswa.

ketuntasan belajar individu/perorang = 20 siswa.

Berarti  $P = \frac{20}{26} \times 100 = 76,9$  Jadi siswa yang tuntas 77%

Jumlah siswa yang belum tuntas belajar = 6 siswa

Berarti  $P = \frac{6}{26} \times 100 = 23$ , Jadi siswa yang belum tuntas 23%

## **Siklus 2**

Siklus dua dilaksanakan pada tanggal 9 April 2020 , sebelum dimulainya tindakan pada siklus dua, peneliti menjelaskan kembali tentang permainan hijau-hitam. Langkah-langkah yang dilakukan pada siklus kedua adalah sebagai berikut : siswa dibariskan 4 bersap, guru memimpin berdo'a dilanjutkan dengan presensi untuk mengetahui kehadiran siswa. Guru memberikan apresepasi, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran tgerak dasar lari jarak 60 meter. Kemudian guru memberikan pemanasan kembali melalui permainan hijau-hitam siswa di bagi menjadi dua regu. Kegiatan inti meliputi waktu yang digunakan dalam kegiatan inti kurang lebih 50 menit. Kegiatan diawali dengan beberapa tahap yaitu menjelaskan teknik dasar start jongkok, teknik dasar berlari dan melakukan teknik

dasar mencapai garis finish. Guru memberikan contoh dan siswa menirukan.

Keterampilan pembelajaran lari jarak pendek 60 meter setelah menggunakan metode permainan hijau-hitam peneliti melakukan tes praktek yang kedua yaitu tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan keterampilan teknik lari jarak pendek 60 meter melalui permainan hijau-hitam disebut praktek siklus dua, ini disebabkan pada tes awal ada 14 (empat belas) orang siswa yang belum tuntas dengan nilai rata-rata yaitu 53,9 dengan presentase 50%, di siklus satu hanya ada 20 (dua puluh) orang siswa yang tuntas dengan nilai rata-rata 72 dengan presentase 77% dan pada siklus kedua siswa yang mendapat nilai diatas KKM (75,0) dinyatakan tuntas sebanyak 24 orang siswa. Ini dapat dilihat dari jumlah rata-rata yaitu 94,6 dengan presentase 92,3% sedangkan nilai presentase minimal adalah 90%, jadi nilai presentase pada siklus dua sudah melebihi presentase minimal 90%. Ini berarti pada siklus dua sudah dinyatakan berhasil maka tidak perlu dilakukan siklus selanjutnya (siklus ketiga).

Berdasarkan nilai data tes siklus dua diatas dengan presentase 92,3% sedangkan nilai presentase minimal adalah 90%, jadi nilai presentase pada siklus dua sudah melebihi presentase minimal (90%). Ini berarti pada siklus dua sudah dinyatakan berhasil maka tidak perlu dilakukan siklus selanjutnya (siklus ketiga). Ini dapat dilihat dari nilai presentase siswa di bawah ini:

Siswa yang nilainya kurang ada 2 siswa, dan baik 24 siswa.

ketuntasan belajar individu/perorang = 24 siswa.

Berarti  $P = \frac{24}{26} \times 100 = 92,3$  Jadi siswa yang tuntas 92,4%

Jumlah siswa yang belum tuntas belajar = 2 siswa

Berarti  $P = \frac{2}{26} \times 100 = 7,7$  Jadi siswa yang belum tuntas 7,7%

Pada tes siklus satu terdapat 20 orang siswa yang telah tuntas, dan belum tuntas sebanyak 6 (enam) orang siswa, sedangkan di siklus dua terdapat 24 orang siswa yang telah tuntas, dan belum tuntas terdapat 2 (dua) orang siswa. Terlihat adanya peningkatan yang cukup baik dari hasil pembelajaran siklus satu dan siklus dua. Hasil peningkatan keterampilan teknik lari jarak pendek 60 meter melalui permainan hijau-hitam dari data tes awal, sampai dengan siklus dua, dapat

ditunjukkan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 1.** Rekapitulasi Hasil Tes Sebelum Dan Sesudah Tindakan

Jenis Data	Nilai Rata-rata	Tuntas Individu	Tuntas Klasikal
Data Awal	64,1	12	50%
Siklus 1	72	20	77%
Siklus 2	77	24	92%

#### **D. KESIMPULAN**

Pada siklus satu ini terdapat peningkatan keterampilan teknik lari jarak pendek 60 meter, namun dalam siklus ini belum dapat dikatakan berhasil. Dari hasil tes tersebut diperoleh nilai rata-rata 72 dengan tuntas individu sebanyak 24 orang siswa. Untuk tuntas klasikal baru mencapai 77%. Jadi peneliti perlu mengadakan siklus selanjutnya.

Selanjutnya pada siklus dua terjadi peningkatan keterampilan teknik lari jarak pendek 60 meter yang sudah cukup baik. Pada siklus penelitian sudah dapat dikatakan berhasil karena tingkat keterampilan teknik lari jarak pendek 60 meter sudah lebih baik dari sebelumnya. Dari hasil tes keterampilan diperoleh nilai rata-rata 77 dengan ketuntasan individu 24 orang siswa. Untuk tuntas klasikal sebesar 92,4%. Berarti telah melampaui target dari standar ketuntasan klasikal. Jadi tidak perlu lagi dilakukan siklus untuk berikutnya.

Berdasarkan hasil nilai rata-rata, tuntas individu, dan tuntas klasikal pada siklus satu dan siklus dua, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa metode pembelajaran melalui permainan hijau-hitam efektif untuk meningkatkan keterampilan teknik lari jarak pendek 60 meter.s

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Asriansyah. 2018. Permainan Kecil. Buku Edisi: hal 179

Aswan Zain, Syaiful Bahri, Dan Djamarah. 2010. Strategi Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Rineke Cipta.

- Azizah. 2006.<https://m.cnnindonesia.com>
- Depdiknas. (2009). Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Jakarta: Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas
- Dimiyati, Mudjiono. 2006. Belajar Dan Pembelajaran. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Hamalik, Oemar. 2010. Proses Belajar Mengajar. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Hamzah. 2006. Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran. Jakarta: PT. Bumi Akasara.
- Husdarta. 2011. <https://books.gogle.co.id>. Diakses pada tanggal 25 januari 2020. Pukul 16:15
- <https://quebie.wordpress.com>>Pengertian Jasmani Dan Olahraga. Diakses Pada Tanggal 25 Januari 2020. Pukul 16:00
- KTSP (Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan 2007:20). <https://media.neliti.com>. Diakses Pada Tanggal 26 Januari 2020. Pukul 10: 20.
- Muliadi, Abd kadir. 2017.Penerapan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar. <https://id.scrib.com>
- Mulyanto, Adi. 2012. <https://digilib.uns.ac.id>
- Riyanto, Bambang. 2010. Dasar – Dasar Pembelajaran Perusahaan, ed. 4, BPFE-YOGYAKARTA
- Roji. 2004. Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VIII. Jakarta: Erlangga.
- Rusman. 2013. Model – Model Pembelajaran. Jakarta: Raja Grafindo.
- Sadirman, A.M. 2008. Interaksi Dan Motivasi Belajar Mengajar. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Siti Wuyani, dan Djiwando. 2002. Psikologi Pendidikan. Jakarta: Grasindo.
- Slamet. 2010. Belajar Dan Faktor Yang Mempengaruhinya. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sohari, Sahrani DKK. 2008. Peran Pendidikan Agama Islam. Jakarta: Rajawali Press.
- Suryobroto, Sumandi. 2004. Belajar Dan Pembelajaran. Buku edisi hal: 4.
- Tim Penyusun. 2020. Pedoman Penulisan Usulan Penelitian Dan Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Palembang.