

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK
PENDEK 60 METER MELALUI PERMAINAN
HITAM-HIJAU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 17
MAKARTI JAYA KABUPATEN BANYUASIN**

Oleh : Susiyamni
(Guru SDN 8 Makarti Jaya)
Email : susiyamni@gmail.com

Abstrak

Karakteristik siswa SD, usia 6-13 tahun siswa cenderung masih suka bermain, untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, salah satunya adalah dalam bentuk permainan hitam dan hijau. Jenis penelitian adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode penelitian tindakan kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya sebanyak 30 siswa. Teknik dalam pengumpulan data penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, dan tes unjuk kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) Pada siklus I, diketahui hasil tes belajar sebanyak 13 (43,3%) siswa yang dinyatakan tuntas dan 17 (56,7%) siswa yang dinyatakan belum tuntas dalam pembelajaran. Pada siklus II, diketahui hasil tes belajar sebanyak 26 (86,7%) siswa yang dinyatakan tuntas dan 4 (13,3%) siswa yang dinyatakan belum tuntas dalam pembelajaran. 2) Hasil data yang diperoleh persiklusnya mengalami peningkatan pada siklus I menjadi 43,3% dan siklus II meningkat sebesar 86,6%. Hasil ini sudah dikatakan tuntas karena secara klasikal siswa yang mendapat nilai 7 keatas mencapai 85 %. 3) Nilai rata-rata siklus I sebesar 6,4 dan pada siklus II naik menjadi 7,1 maka, permainan hitam dan hijau dalam pembelajaran lari jarak pendek 60 meter dapat meningkatkan hasil belajar lari siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.

Kata Kunci: Permainan hitam dan hijau, Hasil belajar, Lari jarak pendek 60 meter

***EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF 60 METER
SHORT DISTANCE RUNNING THROUGH BLACK-GREEN
GAMES IN CLASS V STUDENTS OF ELEMENTARY SCHOOL 17
MAKARTI JAYA, BANYU ASIN REGENCY***

Abstract

Characteristics of elementary school students, ages 6-13 years students tend to still like to play, for that teachers must be able to develop effective learning, one of which is in the form of black and green games. This type of research is

quantitative descriptive research with classroom action research (CAR). The subjects in this study were students of class V Elementary school 17 Makarti Jaya as many as 30 students. The techniques in collecting research data are observation, documentation, and performance tests. The results showed that; 1) In the first cycle, it was found out that the results of the learning tests were 13 (43.3%) students who were declared complete and 17 (56.7%) students who were declared unfinished in learning. In the second cycle, it is known that the results of the learning test were 26 (86.7%) students who were declared complete and 4 (13.3%) students who were declared unfinished in learning. 2) The results of the data obtained per cycle increased in cycle I to 43.3% and cycle II increased by 86.6%. This result has been said to be complete because classically students who score 7 and above reach 85%. 3) The average value of the first cycle of 6.4 and in the second cycle rose to 7.1 then, the black and green games in learning to run short distances 60 meters can improve learning outcomes of students in class V Elementary School 17 Makarti Jaya Banyuasin Regency so students can be motivated to participate in learning.

Keywords : *Black-green game, Learning outcomes, Running short distances 60 meters*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, ketrampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, ketrampilan sosial dan tindakan moral melalui kegiatan aktifitas jasmani dan olahraga (Husdarta, dkk,2013:2). Sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6-13 tahun siswa cenderung masih suka bermain, untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik kognitif, psikomotor dan afektif mengalami perubahan. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik”(Sukirno,2011:30).

Menurut Sukirno (2011:35), Lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah atau lantai. Kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerakan kaki dan ayunan tangan. Lari salah satu pembelajaran yang di ajarkan pada sekolah pada mata Pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada cabang olahraga atletik. Pembelajaran lari jarak pendek pada siswa biasanya diajarkan dengan cara yang beragam. Tujuannya menciptakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya. Peran aktif dari siswa sangat penting dalam rangka pembentukan generasi yang kreatif yang mampu menghasilkan sesuatu untuk kepentingan dirinya dan orang lain.

Atletik salah satu materi pelajaran yang ada dalam mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA. Gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu “athlon” yang berarti berlomba atau bertanding. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, dan sering menjadi dasar pokok untuk pengembangan maupun peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga yang lain.

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk

meningkatkan individual secara organik, *neuromuscular*, *perceptual*, kognitif, sosial dan emosional Depdiknas (2003).

Menurut Husdarta (2011:3) pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total daripada hanya menganggapnya sebagai seorang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Dalam Paturusi (2012:4) mengatakan secara umum pendidikan jasmani dan olahraga dapat didefinisikan sebagai proses pendidikan melalui aktifitas jasmani, permainan atau olahraga yang untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani ini karenanya harus menyebabkan perbaikan dalam ‘pikiran dan tubuh’ yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh-jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan: psikomotor, kognitif dan afektif. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuhnya baik bagi tempat pikiran atau jiwa”. Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat (Santoso, 2009:3). Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah sebagai proses pendidikan via gerak insani (*human movement*) yang dapat berupa aktivitas jasmani, permainan atau olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani dapat juga disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang dilakukan dengan melalui aktivitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif siswa.

Menurut Dimiyati, Mudjiono (2012:293) Belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan belajar. Dalam belajar tersebut individu menggunakan ranah-ranah kognitif (otak), efektif (sikap dan nilai), psikomotorik (keterampilan). Menurut Syah (2003 : 63-68). Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan

unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Belajar juga dapat dipahami sebagai tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif. Menurut Sardiman (2012:20). Belajar senantiasa merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan, dengan serangkaian kegiatan misalnya dengan membaca, mengamati, mendengarkan, meniru dan lain sebagainya. Dan belajar itu akan lebih baik, kalau si subjek belajar itu mengalami atau melakukannya, jadi tidak bersifat sehingga tingkah lakunya berkembang. Semua aktifitas dan prestasi verbalistik.

Sedangkan pembelajaran menurut Sanjaya (2013:51) menyatakan, “Pembelajaran adalah kegiatan yang bertujuan untuk membelajarkan siswa. Proses pembelajaran merupakan rangkaian-rangkaian yang melibatkan berbagai komponen dengan harapan perubahan tingkah laku berupa sikap, pengetahuan dan keterampilan”. Pembelajaran adalah proses yang diselenggarakan oleh guru untuk membelajarkan siswa dalam belajar bagaimana belajar memperoleh dan memproses pengetahuan, keterampilan dan sikap (Dimiyati dan Mudjiono 2006 :15).

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar merupakan suatu proses usaha sadar untuk memperoleh perubahan baik tingkah laku, sifat, tata cara untuk menghadapi kehidupan sebagai suatu pengalaman. Pembelajaran adalah kegiatan yang bertujuan untuk membelajarkan siswa. Proses pembelajaran merupakan rangkaian-rangkaian yang melibatkan berbagai komponen dengan harapan perubahan tingkah laku berupa sikap, pengetahuan dan keterampilan.

B. METODE PENELITIAN

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono 2013:3). Metode yang digunakan adalah metode tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan kelas di arahkan untuk menjawab permasalahan yang muncul pada pembelajaran

yang sedang berlangsung. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas atau lebih dikenal dengan nama PTK. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan bagian dari penelitian masalah praktis yang memiliki tujuan utama untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani. PTK terdiri atas empat tahap, yaitu *planning* (perencanaan), *action* (tindakan), *observation* (pengamatan), dan *Reflection* (refleksi) disetiap siklusnya. PTK partisipasi dapat juga dilakukan di sekolah. Hanya saja, di sini peneliti dituntut keterlibatannya secara langsung dan terus-menerus sejak awal sampai berakhir penelitian (Syarifah, 2014:3).

C. HASIL PENELITIAN

Siklus I

Tahap ini diawali dengan kegiatan observasi awal untuk mengidentifikasi masalah sehingga diperoleh permasalahan. Adapun perencanaan-perencanaan yang akan disusun pada kegiatan ini meliputi:

- a. Mengidentifikasi masalah, mendiagnosis masalah, dan mengembangkan pemecahan masalah.
- b. Merancang rencana pembelajaran sesuai indikator pada siklus I yaitu melakukan lari jarak pendek melalui pendekatan permainan hitam-hijau.
- c. Merancang media peraga untuk permainan hitam-hijau.
- d. Menyusun lembar pengamatan proses pembelajaran siswa.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh pengamat terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh Guru dan Siswa pada Siklus I di peroleh data-data berikut :

Tabel 1. Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I

No	Kategori Penilaian	Jumlah Aktifitas	Skor
1	Baik (3)	1	3
2	Cukup (2)	3	6
3	Kurang (1)	1	1
	Jumlah	5	10

Tabel 2. Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus I

No	Kategori Penilaian	Jumlah Aktifitas	Skor
1	Baik (3)	1	3
2	Cukup (2)	7	14
3	Kurang (1)	3	3
	Jumlah	10	19

Hasil observasi aktivitas guru pada siklus I Memperoleh skor sebesar 10 yang menunjukan katagori penilaian cukup, menurut pengamat ada beberapa aspek yang dilakukan Guru yang belum berjalan dengan baik, adapun aspek-aspek tersebut adalah :

- a. Guru belum memberikan pesan yang menarik pada siswa
- b. Guru masih belum menguasai permainan hijau hitam.

Sedangkan nilai hasil observasi aktivitas siswa selama proses pembelajaran diperoleh skor sebesar 19 dengan katagori penilaian cukup, aspek yang menurut pengamat belum dilakukan oleh siswa dengan maksimal antara lain:

- a) Siswa masih kurang aktif dalam pembelajaran penjaskes
- b) Siswa kurang berani maju kedepan untuk melakukan permainan hijau hitam.

Tabel 3. Perhitungan Nilai Hasil Tes Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Siklus I

No	Aspek Ketuntasan	Jumlah Siswa	Nilai KKM	Persentase (%)
1	Tuntas	13	≥ 70	43,3%
2	Belum Tuntas	17	≤ 70	56,7%
		30		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui pada siklus I dengan nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) sebesar 70, didapatkan sebanyak 13 (43,3%) siswa

yang dinyatakan tuntas dan 17 (56,7%) siswa yang dinyatakan belum tuntas dalam pembelajaran.

Siklus II

Perencanaan pada siklus 2 (dua) ini sama pada siklus 1 (satu) guru menyiapkan rencana pembelajaran dengan menyusun skenario pembelajaran dengan memberi pengarahan secara umum kepada semua siswa untuk lebih aktif lagi dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh pengamat terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh Guru dan Siswa pada Siklus I di peroleh data-data berikut :

Tabel 4. Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II

No	Kategori Penilaian	Jumlah Aktifitas	Skor
1	Baik (3)	5	15
2	Cukup (2)	0	0
3	Kurang (1)	0	0
	Jumlah	5	15

Hasil observasi yang telah dilakukan oleh pengamat terhadap proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru pada siklus ii di peroleh jumlah skor 15 yang berarti termasuk dalam katagori penilaian baik. Sedangkan untuk hasil observasi aktivitas siswa dapat diketahui dari tabel di bawah ini :

Tabel 5. Hasil Observasi Aktivitas Belajar Siswa Siklus II

No	Kategori Penilaian	Jumlah Aktifitas	Skor
1	Baik (3)	9	27
2	Cukup (2)	1	2
3	Kurang (1)	0	0
	Jumlah	10	29

Hasil observasi aktivitas siswa yang di peroleh dari hasil pengamatan observer selama proses pembelajaran pada siklus ii diperoleh jumlah skor 29 dengan kreteria baik, yang berarti siswa telah melakukan semua aktivitas selama

proses pembelajaran dengan permainan hitam hijau yang diterapkan oleh guru dengan baik.

Setelah diiterapkannya tindakan disiklus II Peneliti melakukan tes kemampuan senam dasar terhadap siswa, dari tes yang dilakukan oleh peneliti tersebut diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Perhitungan Nilai Hasil Tes Belajar Lari Jarak Pendek Siswa Siklus II

No	Aspek Ketuntasan	Jumlah Siswa	Nilai KKM	Persentase (%)
1	Tuntas	26	≥ 70	86,7%
2	Belum Tuntas	4	≤ 70	13,3%
		30		

Diketahui pada siklus ii dengan nilai kriteria ketuntasan maksimum (kkm) sebesar 70, didapatkan sebanyak 26 siswa atau 86,7% siswa yang dinyatakan tuntas dan 4 siswa atau 13,3% yang dinyatakan belum tuntas. Dengan hasil 12 siswa atau 40% memperoleh nilai 90, 14 siswa atau 46,7% memperoleh nilai 85, dan 4 siswa atau 13,3% memperoleh nilai 70.

Berdasarkan hasil data yang telah dicapai persiklusnya mengalami peningkatan pada siklus I menjadi 43,3%, siklus II meningkat sebesar 86,6% ini sudah dikatakan tuntas karena menurut Depdiknas (2006) bahwa pembelajaran dikatakan tuntas apabila secara klasikal siswa yang mendapat nilai 7 keatas mencapai 85 %.

Dalam hal ini peneliti berusaha memecahkan permasalahan dari siklus I rata-rata 6,4 dan pada siklus II naik menjadi 7,1 maka permainan hitam dan hijau dalam pembelajaran lari jarak pendek 60 meter dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.

D. KESIMPULAN

Pada siklus I, diketahui hasil tes belajar sebanyak 13 (43,3%) siswa yang dinyatakan tuntas dan 17 (56,7%) siswa yang dinyatakan belum tuntas dalam pembelajaran. Pada siklus II, diketahui hasil tes belajar sebanyak 26 (86,7%) siswa yang dinyatakan tuntas dan 4 (13,3%) siswa yang dinyatakan belum tuntas dalam pembelajaran. Hasil data yang diperoleh persiklusnya mengalami peningkatan pada siklus I menjadi 43,3% dan siklus II meningkat sebesar 86,6%. Hasil ini sudah dikatakan tuntas karena secara klasikal siswa yang mendapat nilai 7 keatas mencapai 85 %.Nilai rata-rata siklus I sebesar 6,4 dan pada siklus II naik menjadi 7,1 maka, permainan hitam dan hijau dalam pembelajaran lari jarak pendek 60 meter dapat meningkatkan hasil belajar senam siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin sehingga siswa dapat termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.

Kepada siswa, agar dapat belajar dengan giat dan memiliki motivasi tinggi dalam pembelajaran serta dapat menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang diterapkan oleh guru di kelas. Kepada guru diharapkan dapat menggunakan permainan hitam dan hijau dalam pembelajaran lari jarak pendek 60 meter karena dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Untuk peneliti selanjutnya, hasil penelitian diharapkan dapat membantu pihak sekolah dalam rangka perbaikan mutu pendidikan di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, 2009. *Atletik*, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.Jakarta.
- Akhmad, Muhtar., Tutune. Hadijah., dan Mile, Sarjan. 2014. *Meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek melalui metode bermain*. Universitas Negeri Gorontalo. ISSN. 678553491.
- Amin, Mahbub., 2012. *Permainan hitam-hijau*.

- Anisa, Dakwatul. 2015. " *Pengaruh Pembelajaran Gerak Dasar Lari Terhadap Hasil Belajar Lari jarak pendek*". Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 03 Nomor 01 Tahun 2015, 101 - 105.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Proedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bahagia, Yoyo. 2011. *Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Didik Sidik, Zafar. 2010. *Gemar Atletik*. Bandung: Alfabeta
- Dimiyati dan Mudjiono. 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Guthrie, Mark. 2003. *Atletik*. Universitas Wisconsin. La Crosse: Alfabeta.
- Hairoman, 2013. *Upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media pendekatan bermain*. Untan. 1682-777-7 I.
- Hamalik. Oemar. 2001. *Pendekatan Pembelajaran*. Jakarta. Rodakarya.
- Hidayat. Syarif. Luawo. Wiwin T., Lamusu. Ahmad., 2014. *Meningkatkan keterampilan teknik dasar lari jarak pendek melalui metode drill*. Universitas Negeri Gorontalo. ISSN. 1432-345-7 B.