

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT SISWA
MELALUI PERMAINAN HITAM-HIJAU DI KELAS V
SDN 1 TLOGOMULYO KECAMATAN GUBUG KABUPATEN GROBOGAN
TAHUN 2019/2020**

Sukadi

SDN 1 Tlogomulyo Gubug Kabupaten Grobogan

ABSTRAK

Penelitian Tindakan Kelas dilaksanakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya atletik tentang lari sprint di kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kabupaten Grobogan, bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar/kognitif, keterampilan/psikomotor, sikap/afektif yang terlihat pada aktivitas belajar siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (Class Action Research), tindakan dalam penelitian ini dibagi dalam dua siklus, dalam tiap siklus menunjukkan perkembangan proses pembelajaran jasmani pada materi lari sprint. Subjek penelitian ini adalah siswa V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kabupaten Grobogan. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah lembar pengamatan, dan tes unjuk kerja siswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Data penelitian ini berupa hasil belajar siswa yang meliputi ranah afektif, kognitif, dan psikomotor serta aktivitas belajar siswa. Data penelitian menunjukkan bahwa pada aspek kognitif siswa pada materi lari sprint selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada aspek kognitif siswa pada materi lari sprint selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada kondisi awal, terdapat 11 siswa tuntas atau 36,67%, pada siklus I persentase ketuntasan siswa mencapai 70,00% atau 21 siswa dan pada siklus II persentase ketuntasan siswa mencapai 100% atau 30 siswa. Lembar pengamatan sikap ilmiah siswa (Afektif) mencakup aspek disiplin, bersungguh-sungguh, tanggung jawab dan antusias siswa, pada kondisi awal sebesar 13,33% atau 4 siswa, pada siklus I persentase ketuntasan pengamatan sikap mencapai 76,67% atau 23 siswa dan pada siklus II, persentase ketuntasan pengamatan sikap mencapai 100% atau 30 siswa. Persentase ketuntasan keterampilan psikomotor siswa mencapai kondisi awal 1 siswa atau 3,33% siswa dinyatakan tuntas, pada siklus I, persentase ketuntasan keterampilan psikomotor siswa mencapai 53,33% atau 16 siswa serta pada siklus II, persentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 96,67% atau 29 siswa. Sedangkan observasi terhadap aktivitas belajar siswa pada kondisi awal sebesar 23,33% atau 7 siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan perilaku siswa sebesar 36,67% atau 11 siswa dan pada siklus II persentase rata-rata perilaku siswa sebesar 100% atau 30 siswa. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui penerapan permainan hitam hijau pada materi pembelajaran lari sprint dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan.

Kata kunci : *aktivitas belajar, hasil belajar, hitam hijau, sprint, permainan*

Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengaktualisasikan seluruh potensi aktivitas manusia berupa sikap, tindakan dan karya yang diberi bentuk isi dan arah menuju kebulatan pribadi sesuai dengan cita-cita kemanusiaan. Salah satu proses pembinaan gerak yaitu dengan pembelajaran Jasmani. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Maksudnya, selain belajar

dan dididik melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani itu anak diajarkan untuk bergerak. Melalui pengalaman yang dialaminya itu akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohaninya. Pendidikan jasmani itu sendiri merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, bermain dan/atau olahraga.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang ingin dicapai yang bersifat menyeluruh yaitu berkembangnya kemampuan psikomotor, kognitif dan afektif peserta didik, dan yang menjadi inti dari program pendidikan jasmani yaitu perkembangan keterampilan gerak. Perkembangan gerak bagi anak-anak SD, diartikan sebagai perkembangan dan penghalusan aneka keterampilan gerak dasar dan keterampilan gerak yang berkaitan dengan olahraga.

Gerak yang dilakukan anak merupakan inti dari pendidikan jasmani itu sendiri dan perkembangan kebugaran jasmani merupakan tujuan penting dalam program pendidikan jasmani di SD, istilah kebugaran mencakup kebugaran jasmani yang mendukung kesehatan dan kebugaran yang mendukung performa. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yang tercakup didalamnya kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang ada kaitannya dengan pencapaian derajat sehat dinamis. Ketiga unsur itu penting untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa kelelahan yang berarti sehingga masih terdapat sisa energi yang tersisa untuk melaksanakan tugas berikutnya. Istilah kebugaran yang terkait performa disebut dalam istilah kebugaran motorik (*motorik fitness*). Dengan adanya kebugaran untuk melakukan tugas gerak, seseorang mampu melaksanakan tugas yang memerlukan keterampilan gerak, itulah sebabnya di dalamnya terdapat unsur pendukung yaitu kecepatan, koordinasi, agilitas, *power* dan keseimbangan.

Dalam cabang olahraga atletik, terdapat lari yang merupakan salah satu cabang nomornya. Menurut Muhtar (2009: 12) lari adalah "lompatan yang berturut-turut. Didalamnya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menumpu pada tanah". Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan lari cepat (*sprint*) adalah "suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin" (Muhtar, 2009:13). Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerak kaki dan memasuki finis. Dari point tersebut guru pendidikan jasmani perlu merancang bentuk-bentuk variasi latihan atau model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Dari uraian di atas dalam membina dan meningkatkan pengembangan kemampuan gerak dasar siswa SD terhadap pembelajaran lari *sprint*, guru penjas harus merancang bentuk-bentuk latihan yang menarik dan harus disesuaikan dengan karakteristik dari siswa SD. Bila masih ada kesalahan, ini harus tetap dikoreksi dan terus diteliti. Hal ini berfungsi untuk melihat siswa didik kita sudah berkembang kemampuannya atau tidak, minimal sudah sampai memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Pembelajaran lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata di bawah nilai KKM 70 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 yang diharapkan.

Salah satu cara menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan metode bermain, 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 memasukan unsur permainan kedalam 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

Kajian Teori

Pengertian Lari

Menurut Adisasmita (1992:38) lari adalah lompatan yang berturut-turut. Djumidar (2004: 13) menjelaskan lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Sedangkan pengertian lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan 400 meter (Eddy Purnomo, 2011: 32). Didasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan yaitu di bawah jarak 400 m.

Melakukan gerakan lari cepat nampaknya tidak sulit tetapi ini tidaklah semudah yang dilihat. Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat-singkatnya. Untuk itu pelari tersebut harus memiliki kemampuan start yang baik, mampu menambah kecepatan, dan mempertahankan kecepatan maksimum untuk jarak yang tersisa.

Tujuan utama dari lari adalah menempuh suatu jarak tertentu (lari tanpa rintangan atau dengan rintangan) dengan waktu yang secepat mungkin. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah (*stride length*) dan kekerapan langkah-langkah/frekuensi langkah (*stride frequency*) (Yoyo Bahagia, dkk,1999/2000: 11). Oleh karena itu kebutuhan utama lari jarak pendek adalah kecepatan. Urutan gerak berlari apabila dilihat dari tahap-tahapannya menurut Eddy Purnomo (2011: 35-36) adalah tahap topang yang meliputi topang depan dan satu tahap dorong, serta tahap melayang yang terdiri dari tahap ayun ke depan dan satu tahap pemulihan atau *recovery*.

Lebih lanjut Purnomo (2011: 35-36) menjelaskan, tahap topang (support phase), tahap ini bertujuan memperkecil menghambatan saat sentuh tanah dan memaksimalkan dorongan ke depan. Bila dilihat dari sifat-sifat teknisnya adalah mendarat pada telapak kaki (ballfoot). Pada saat topang, lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun adalah dipercepat. Posisi pinggang, sendi lutut, dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak, serta paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal.

Tahap melayang (Flaying Phase) adalah tahapan yang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh tanah. Dilihat dari sifat-sifat teknis pada tahap ini adalah lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah. Lutut kaki topang bengkok dalam tahap pemulihan (recovery) untuk mencapai bandul pendek. Ayunan lengan aktif namun rileks, selanjutnya kaki topang bergerak ke belakang untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah.

Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan komponen fisik yang penting. Kecepatan menjadi faktor penentu di cabang-cabang olahraga seperti nomor sprint dan olahraga lainnya. Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu Hamid Syahnoer (1996:54) dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam waktu sprint, kecepatan larinya di tentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang di lakukan secara cepat. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhi yaitu kekuatan, waktu reksi (reaction time) dan fleksibilitas. Jadi berlatih menggabungkan kecepatan harus pula di latih kekuatan, fleksibilitas dan kecepatan reaksinya dan tidak hanya berlatih kecepatan saja.

Lari jarak pendek adalah jenis perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Lari cepat untuk anak sekolah dasar berjarak 60 meter.

Lari adalah frekuensi langkah kaki yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, (Djumidar,2001:5.2). Lari merupakan gerak mengais, badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorong ke belakang terhadap tanah. Lari cepat merupakan lari yang dilakukan mulai dari garis start hingga garis finish dengan kecepatan maksimal, yaitu melangkah selebar dan secepat mungkin. Lari 60 meter termasuk kategory Lari cepat karena merupakan lari jarak pendek, dimana lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak 60 meter sampai 400 meter. Lari cepat merupakan jenis lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal, dalam melakukan Lari cepat pada umumnya menggunakan start jongkok

Permainan atletik maksudnya adalah materi pelajaran atau program pembelajaran atletik yang disajikan dalam nuansa permainan tetapi tidak menghilangkan unsur keseriusan dan menghilangkan substansi pokok materi atletik. Agar pembelajaran nomor lari dapat berhasil dengan baik, maka unsur-unsur bermain harus menjadi pokok pertimbangan penyelenggaraan yaitu :1) Pengembangan dimensi bermain; 2) Pengembangan dimensi variasi gerakan; 3) Pengembangan dimensi irama atletik; 4) Pengembangan dimensi

kompetisi; dan 5) Pengembangan pengalaman (Yoyo.B, Ucup.Y., Adang.S. 2000 :57)

Teknik lari jarak pendek terbagi menjadi tiga, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish.

Permainan Hitam Hijau

Permainan hitam hijau adalah bentuk permainan sederhana tanpa alat 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 \pm 4 meter. bila persiapan sudah siap, kemudian guru menyebutkan nama salah satu dari regu tersebut. Jika regu yang disebut oleh guru, maka regu tersebut harus berlari sampai garis finish / garis yang telah ditentukan sebagai batas garis akhir dan regu yang lain harus mengejar. Penilaian anggota regu yang sampai garis *finish* lebih banyak, maka regu tersebut yang memenangkan permainan.

Berdasarkan teori menurut beberapa ahli bahwa, permainan hitam hijau dapat dijadikan solusi hasil belajar Lari cepat sebagai pembelajaran atletik yang berorientasi bermain, sehingga dapat menciptakan pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Hal ini sesuai dengan prinsip pembelajaran yang perlu diperhatikan oleh para guru agar terjadinya transfer belajar gerak, sebagai berikut : 1) Makin mirip situasi latihan dengan situasi permainan yang sebenarnya, makin mungkin terjadinya transfer. Implikasinya, guru dituntut mampu menganalisa aneka ragam situasi yang terdapat pada suatu permainan dan menambahkannya secara bertahap kedalam situasi berlatih. 2) Makin bervariasi suatu keterampilan dipelajari, makin mungkin terjadinya transfer secara positif terhadap situasi permainan yang sebenarnya. (Yoyo B, Ucup, Y., Adang, S. 2000 :40)

Karakteristik permainan hitam hijau adalah permainan yang bertujuan untuk melatih kecepatan dalam berlari (*speed*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya ledak (*power*), serta kelincahan (*agility*). Pada saat siswa akan menerima perintah dari guru, (1) Dibutuhkan daya ledak (*power*) untuk tolakkan kaki (unsur gerak d serta kecepatan reaksi (*reaction speed*)), (2) Secara tidak sadar siswa akan berlari secepat mungkin untuk menghindari sergapan tim lawan (unsur kecepatan/*speed*), (3) dalam permainan hitam hijau dibutuhkan kelincahan (*agility*) yang merupakan salah satu komponen penting dalam lari cepat (cepat).

Secara umum dapat digambarkan bahwa, unsur gerak dalam permainan hitam hijau mengandung unsur-unsur kebugaran jasmani yang merupakan komponen penting serta dibutuhkan pada cabang olahraga lari cepat (cepat).

Metodologi Penelitian

Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian di SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. Penelitian dilakukan karena ditemukan masalah bahwa masih banyak siswa kelas V mengalami kesulitan dalam penguasaan gerak dasar lari sprint. Penelitian dilakukan selama 4 bulan, yaitu dari bulan Januari 2020 sampai dengan bulan April 2020. Lamanya penelitian adalah karena penelitian tindakan kelas dilakukan untuk memperbaiki proses dan hasil belajar. Maka kegiatan penelitian dilakukan dalam beberapa siklus sehingga

permasalahan yang muncul dapat diselesaikan. Untuk itu diperlukan waktu yang relatif lama untuk mengetahui hasil dalam melakukan penelitian ini.

Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas V SDN 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. Siswa berjumlah 30 orang siswa terdiri dari 18 orang siswa laki-laki dan 12 orang siswa perempuan.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yaitu jenis penelitian pendidikan yang digunakan untuk menjawab permasalahan yang ada. Menurut Kemmis (dalam Wiriaatmadja, 2008: 12) menyebutkan bahwa penelitian tindakan kelas adalah: sebuah bentuk inkuiri reflektif yang dilakukan secara kemitraan mengenai situasi social tertentu (termasuk pendidikan) untuk meningkatkan resionalitas dan keadilan, kegiatan praktik sosial atau pendidikan mereka, pemahaman mereka mengenai kegiatan-kegiatan peraktek pendidikan ini dan situasi yang memungkinkan terlaksananya kegiatan ini.

Ada empat komponen yang menjadi konsep PTK. Sesuai dengan pendapat Arikunto (2008:83), Keempat komponen tersebut menunjukkan langkah-langkah atau tahapan yaitu sebagai berikut: a. Perencanaan atau *Planning*. b. Tindakan atau *Acting*. c. Pengamatan atau *Observing* dan d. Refleksi atau *Reflecting*.

Desain peneliti yang digunakan adalah desain yang dibuat oleh Stephen Kemmis dan Robbin Mc Taggart, yang mana di dalam satu siklus atau putaran terdiri dari empat komponen. Dalam desain ini sesudah satu siklus selesai diimplementasikan, khususnya sesudah adanya refleksi, akan diikuti dengan adanya perencanaan ulang yang dilaksanakan dalam bentuk siklus tersendiri, dan demikian seterusnya, atau dengan beberapa kali siklus.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi pada setiap tindakan dalam proses pembelajaran Penjas. Pengamatan materi lari sprint dibantu pula guru Kelas dan Kepala Sekolah sebagai rekan peneliti (mitra sejawat). Data penelitian dapat diklasifikasikan menjadi dua sumber data yang berasal dari: Siswa: melalui perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh aktivitasnya dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran Penjas. Guru: catatan jurnal dan data peneliti dari setiap perubahan siklus pada setiap observasi dan refleksi dari setiap kegiatan.

Teknik Analisa Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dan tes hasil belajar. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan teknik persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran lari *sprint*. Hasil ketrampilan gerak dasar lari *sprint*: dengan menganalisa nilai rata-rata tes kegiatan pembelajaran gerak dasar lari *sprint*. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan. Kemampuan melakukan rangkaian gerak dasar lari *sprint*: dengan menganalisa rangkaian gerak dasar lari *sprint*. Kemudian dikategorikan dalam klasifikasi skor yang telah ditentukan.

Hasil Penelitian

Kondisi Awal Hasil Belajar Lari Cepat dan Ketuntasan Belajar Siswa

Kondisi awal hasil belajar Lari cepat pada siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan diketahui melalui tes awal lari cepat. Pelaksanaan pembelajaran dengan pendekatan bermain dilakukan dengan cara memilih jenis permainan yang gerakannya memuat unsur gerakan teknik dasar lari cepat berupa permainan berlari memindahkan benda dan permainan hitam hijau. Untuk memenuhi unsur gerakan teknik dasar Lari cepat dalam penelitian tindakan kelas ini guru memilih permainan sederhana yang berkembang dikalangan masyarakat terutama yang populer dalam kalangan anak-anak, yaitu permainan hitam hijau.

Penerapan permainan hitam hijau dimaksudkan untuk membiasakan siswa dalam melatih gerak dasar Lari cepat berupa teknik dasar lari. Untuk melatih kecepatan reaksi dalam permainan ini bisa dimodifikasi terlebih dahulu dengan permainan memindahkan bola atau bendera.

Data kondisi awal pra siklus persentase hasil belajar Lari cepat siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan sangat rendah menunjukkan hasil sebagaimana dijelaskan di bawah ini.

Hasil Belajar Kognitif

Pada kondisi awal diketahui bahwa siswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 11 siswa atau 36,67% karena mendapat nilai 70 atau lebih, sedangkan sisanya sebanyak 19 siswa atau 63,33% dinyatakan belum tuntas. Adapun penjelasan mengenai nilai rata-rata hasil belajar sebesar 60,33.

Hasil Belajar Afektif

Pada kondisi awal diketahui bahwa siswa tergolong dalam kriteria tuntas hanya terdapat 4 siswa atau 13,33%. Dari penjelasan di atas maka pada kondisi awal terdapat 4 siswa yang dinyatakan tuntas, dan sisanya sebanyak 26 anak atau 86,67% dinyatakan belum tuntas.

Hasil Belajar Psikomotor

Pada aspek psikomotik pada kondisi awal diketahui bahwa siswa tergolong dalam minimal sedang atau mendapat nilai tuntas sebanyak 1 siswa atau 3,33%. Dari penjelasan di atas maka pada kondisi awal terdapat 1 siswa yang dinyatakan tuntas, dan sisanya 29 siswa atau 96,67% dinyatakan belum tuntas.

Hasil Observasi Aktivitas Siswa

Aspek psikomotik pada kondisi awal diketahui bahwa siswa tergolong dalam minimal sedang atau mendapat nilai tuntas sebanyak 7 siswa atau 23,33%. Dari penjelasan di atas maka pada kondisi awal terdapat 7 siswa yang dinyatakan tuntas, dan sisanya 23 siswa atau 76,67% dinyatakan belum tuntas

Melalui deskripsi data awal yang telah diperoleh tersebut menunjukkan kualitas pembelajaran masih rendah, ketidakberhasilan guru dalam menyajikan materi pembelajaran. Maka disusun rencana pelaksanaan penelitian tindakan kelas untuk mengoptimalkan kualitas pembelajaran materi lari cepat pada siswa Kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo

Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan melalui permainan hijau hitam. Rencana pelaksanaan tindakan akan dilaksanakan dalam 2 siklus, dan masing-masing siklus terdiri dari 4 tahapan yaitu: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) observasi, (4) analisis dan refleksi.

Deskripsi Data Siklus I

Perencanaan

Pada tahap perencanaan penulis menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang akan digunakan yang didalamnya memuat solusi untuk pemecahan masalah yang terjadi. Penulis juga mempersiapkan alat bantu, bahan, media pembelajaran untuk mendukung tercapainya tujuan penelitian. Penulis juga menerapkan komponen dalam PTK seperti yang telah dijelaskan diatas, namun sebelumnya peneliti melakukan observasi awal, memperoleh gambaran mengenai karakteristik aktivitas belajar siswa menunjukkan oleh jumlah aktif belajar siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran Penjas khususnya materi lari sprint.

Pelaksanaan

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 cepat melalui penerapan permainan hijau hitam dianalisis melalui pencapaian indikator yang telah ditentukan. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan lari cepat pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 69,67%.

Data hasil analisis pada pelaksanaan siklus pertama menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar materi cepat pada siswa kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan sebagaimana dijelaskan tabel-tabel di bawah ini.

Hasil Belajar Kognitif

Aspek kognitif pada siklus pertama diketahui bahwa siswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 21 siswa atau 70,00% karena mendapat nilai 70 atau lebih, sedangkan sisanya sebanyak 9 siswa atau 30,00 dinyatakan belum tuntas. Adapun penjelasan mengenai nilai rata-rata hasil belajar sebesar 69,67.

Hasil Belajar Afektif

Aspek afektif pada siklus pertama diketahui bahwa siswa tuntas belajar sebanyak 23 siswa atau sebanyak 76,67%. Dari penjelasan di atas maka pada siklus pertama terdapat 23 siswa yang dinyatakan tuntas, dan 7 siswa atau 23,33% dinyatakan belum tuntas.

Hasil Belajar Psikomotor

Aspek psikomotorik pada siklus I diketahui bahwa siswa tuntas sebanyak 16 siswa 53,33%. Jadi pada kondisi awal terdapat 16 siswa yang dinyatakan tuntas, dan siswa belum tuntas sebanyak 46,67% atau 14 siswa.

Observasi

Hasil pengamatan pada siklus 1 dari 30 siswa kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. Dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung siswa kurang respon terhadap materi pelajaran dan juga siswa kurang antusias

dalam mengikuti pembelajaran lari sprint dengan metode permainan hijau hitam. Akan tetapi secara umum suasana pembelajaran siswa cukup aktif ini terlihat siswa mengikuti dari awal pembelajaran sampai selesai pembelajaran.

Observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer yang kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer pada siklus I menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran lari sprint dengan menerapkan metode permainan hijau hitam diperoleh hasil bahwa terdapat 11 orang siswa atau 36,67% yang dinyatakan tuntas, sedangkan sisanya sebanyak 19 siswa atau 63,33% dinyatakan belum tuntas.

Refleksi

Dalam pelaksanaan siklus I terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan sehingga dapat dijadikan bahan pada saat pelaksanaan siklus II, adapun kelebihannya antara lain: 1) adanya kemajuan siswa telah mampu melakukan Lari cepat mulai dari awalan *start*, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati garis *finish* 2). penerapan permainan hijau hitam pada materi Lari cepat membuat siswa lebih tertarik, lebih bersemangat, senang, dan sehingga aktif dalam mengikuti pembelajaran.

Namun dalam 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 sehingga penelitian dilanjutkan ke siklus II.

Deskripsi Data Siklus II

Perencanaan

Pada tahap perencanaan penulis menyiapkan RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) yang akan digunakan yang didalamnya memuat solusi untuk pemecahan masalah yang terjadi. Penulis juga mempersiapkan alat bantu, bahan, media pembelajaran untuk mendukung tercapainya tujuan penelitian. Penulis juga menerapkan komponen dalam PTK seperti yang telah dijelaskan diatas, namun sebelumnya peneliti melakukan observasi awal, memperoleh gambaran mengenai karakteristik aktivitas belajar siswa menunjukkan oleh jumlah aktif belajar siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran Penjas khususnya materi lari sprint.

Pelaksanaan

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

pelaksanaan tindakan pada pelaksanaan perbaikan pembelajaran dengan menggunakan metode permainan hijau hitam sebagaimana ditunjukkan pada tabel-tabel di bawah ini.

Hasil Belajar Kognitif

Aspek kognitif pada Siklus II diketahui bahwa siswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 30 siswa atau 100% karena mendapat nilai 70 atau lebih, dan tidak ada siswa yang dinyatakan belum tuntas belajarnya. Adapun penjelasan mengenai nilai rata-rata hasil belajar sebesar 79,00.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pada siklus kedua, penilaian aspek kognitif telah memenuhi kriteria ketuntasan dimana siswa yang memperoleh nilai minimal 70 mencapai 100%, dan secara klasikal rata-rata hasil belajar telah mencapai angka 79,00 dari batasan minimal sebesar 70.

Hasil Belajar Afektif

Aspek afektif pada Siklus II diketahui bahwa siswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 30 siswa atau 100% karena mendapat nilai 70 atau lebih, dan tidak ada siswa yang dinyatakan belum tuntas belajarnya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dinyatakan selesai dan tuntas pada siklus II.

Hasil Belajar Psikomotor

Pada Siklus II diketahui bahwa siswa yang dinyatakan tuntas sebanyak 30 siswa atau 100% karena siswa yang mendapatkan nilai 70 atau lebih, dan tidak ada siswa yang dinyatakan belum tuntas belajarnya. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran dinyatakan selesai dan tuntas pada siklus II.

Observasi

Hasil pengamatan pada siklus II dari 30 siswa kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan. Dari pengamatan selama proses pembelajaran berlangsung siswa respon terhadap materi pelajaran sudah sangat baik dan siswa sangat antusias dalam mengikuti pembelajaran lari sprint dengan metode permainan hijau hitam.

Observasi berdasarkan pengamatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Pengisian lembar observasi dilakukan oleh observer yang kaitannya dengan sikap siswa selama mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan observer pada siklus kedua menyatakan bahwa pelaksanaan pembelajaran lari sprint dengan menerapkan metode permainan hijau hitam diperoleh hasil yang sangat baik, hal ini dibuktikan bahwa terdapat 30 orang siswa atau 100% yang dinyatakan tuntas sehingga proses perbaikan pembelajaran pada siklus kedua dapat dinyatakan berhasil dan tuntas.

Refleksi

Selama pelaksanaan siklus II terdapat kelebihan yang dapat digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan, adapun kelebihannya antara lain: 1) sebagian besar siswa telah mampu melakukan lari cepat mulai dari awalan start, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati garis finish 2) melalui pembelajaran dengan penerapan pembelajaran hijau hitam pada materi lari cepat siswa lebih tertarik, lebih antusias, senang, dan aktif dalam mengikuti pembelajaran. 3) kualitas jawaban yang diberikan lebih baik dengan

menggunakan tata bahasa yang bagus, singkat dan benar.

Hasil observasi atau pengamatan serta refleksi selama pelaksanaan siklus II dapat diidentifikasi telah berhasil atau tuntas sesuai dengan persentase target pencapaian yaitu 85% sehingga penerapan permainan hitam hijau pada materi Lari cepat telah berhasil sesuai dengan tujuan peneliti.

Pembahasan Hasil Penelitian

Secara umum terjadi peningkatan kemampuan kognitif siswa pada materi lari sprint. Proses pembelajaran dilaksanakan dua siklus. Pada kondisi awal, terdapat 11 siswa tuntas atau 36,67%, pada siklus I persentase ketuntasan siswa mencapai 70,00% atau 21 siswa dan pada siklus II persentase ketuntasan siswa mencapai 100% atau 30 siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan kognitif siswa pada materi pembelajaran lari sprint mengalami peningkatan.

Lembar pengamatan sikap ilmiah siswa (Afektif) mencakup aspek disiplin, bersungguh-sungguh, tanggung jawab dan antusias siswa, pada kondisi awal sebesar 13,33% atau 4 siswa, pada siklus I persentase ketuntasan pengamatan sikap mencapai 76,67% atau 23 siswa dan pada siklus II, persentase ketuntasan pengamatan sikap mencapai 100% atau 30 siswa.

Peningkatan Hasil Belajar Aspek Psikomotorik

Secara umum terjadi peningkatan aspek psikomotorik siswa selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada kondisi awal 1 siswa atau 3,33% siswa dinyatakan tuntas, pada siklus I, persentase ketuntasan keterampilan psikomotor siswa mencapai 53,33% atau 16 siswa serta pada siklus II, persentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 96,67% atau 29 siswa.

Peningkatan Aktivitas Belajar Siswa

Aktivitas siswa dalam kegiatan pembelajaran dinilai dalam 15 indikator penilaian. Hasil rekapitulasi penilaian aspek aktivitas belajar siswa sebagaimana dijelaskan tabel di bawah ini.

Tabel 4.16 Rekapitulasi Peningkatan Aktivitas Belajar Siswa pada Kondisi Awal, Siklus I dan Siklus II

No	Siklus	Tuntas		Belum Tuntas	
		Jumlah	%	Jumlah	%
1	Awal	7	23.33	23	76.67
2	Siklus I	11	36.67	19	63.33
3	Siklus II	30	100.00	0	0.00

Lembar pengamatan untuk siswa mencakup 15 indikator yaitu, siswa mendengarkan dan memperhatikan penjelasan dari guru, siswa memperhatikan peragaan yang diberikan oleh guru, kemampuan interaksi siswa dengan guru, siswa dengan siswa lain, kedisiplinan siswa dalam pembelajaran, antusias siswa dalam mengikuti kbm, siswa melaksanakan perintah dari guru dengan baik, siswa mempraktekkan gerak dasar lari sprint dengan baik, siswa mampu menggunakan media pembelajaran dengan baik, keaktifan siswa dalam

pembelajaran, siswa mampu melewati semua rintangan dalam pembelajaran gerak dasar atletik, respon siswa terhadap materi pelajaran yang diberikan guru, pembelajaran inovatif adalah materi yang diajarkan oleh guru dengan tujuan agar siswa bergerak, dengan pembelajaran inovatif dapat mendorong siswa lebih aktif bergerak, siswa mematuhi peraturan permainan yang dibuat, pembelajaran gerak dasar dengan model pembelajaran inovatif merupakan hal yang baru bagi siswa. Pada kondisi awal sebesar 23,33% atau 7 siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan perilaku siswa sebesar 36,67% atau 11 siswa dan pada siklus II persentase rata-rata perilaku siswa sebesar 100% atau 30 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I jumlah siswa yang mendapatkan nilai di atas KKM berangsur-angsur naik, sehingga pada siklus II jumlah tersebut sudah melebihi target. Kemajuan ini terjadi karena siswa merasa senang dengan penerapan permainan hijau-hitam, lebih bersemangat dan aktif mengikuti proses pembelajaran serta peneliti selalu memberikan dorongan dan motivasi belajar. Hal ini sejalan dengan adanya perubahan perilaku peserta didik yang menunjukkan keaktifan dalam mengikuti proses pembelajaran dengan baik (Moh. Surya, 1997). Penerapan pembelajaran melalui permainan yang bersifat tantangan berbentuk perlombaan akan berdampak dalam menumbuhkan minat, meningkatkan kepercayaan diri siswa, meningkatkan kemampuan motorik anak (Sugiyanto dan Sujarwo, 1992:127-128). Sehingga dapat disimpulkan melalui penerapan permainan hitam hijau pembelajaran materi Lari cepat 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.

Hasil observasi atau pengamatan serta refleksi yang dilakukan peneliti dalam meningkatkan hasil belajar siswa pada materi lari cepat melalui permainan hijau-hitam selama penelitian dari siklus I sampai siklus II dapat diidentifikasi berhasil sesuai dengan tujuan yang diharapkan dan mencapai persentase target pencapaian namun dalam pelaksanaannya masih terdapat kelemahan atau kekurangan, adapun kelemahan atau kekurangan tersebut antara lain :

1. Alokasi waktu permainan hitam hijau yang singkat sehingga jika dilakukan secara berulang-ulang akan cepat membuat bosan siswa.
2. Permainan hitam hijau merupakan permainan individu atau perorangan sehingga menciptakan kurangnya kerjasama antar siswa.

Simpulan

Melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas V SD Negeri 1 Tlogomulyo Kecamatan Gubug Kabupaten Grobogan Tahun Pelajaran 2019/2020 ditandai dengan meningkatnya ketuntasan semua aspek penilaian, yaitu kognitif, afektif dan psikomotorik serta observasi aktivitas belajar siswa.

Hal ini sejalan dengan hasil data temuan yang diperoleh peneliti pada kondisi awal pra siklus ke siklus I sampai akhir siklus II. Pada aspek kognitif siswa pada materi lari sprint selama proses pembelajaran yang dilaksanakan dua siklus. Pada kondisi awal, terdapat 11 siswa tuntas atau 36,67%, pada siklus I persentase ketuntasan siswa mencapai 70,00% atau 21 siswa dan pada siklus II persentase ketuntasan siswa mencapai 100% atau 30 siswa.

Lembar pengamatan sikap ilmiah siswa (Afektif) mencakup aspek disiplin, bersungguh-sungguh, tanggung jawab dan antusias siswa, pada kondisi awal sebesar 13,33% atau 4 siswa, pada siklus I persentase ketuntasan pengamatan sikap mencapai 76,67% atau 23 siswa dan pada siklus II, persentase ketuntasan pengamatan sikap mencapai 100% atau 30 siswa.

Persentase ketuntasan keterampilan psikomotor siswa mencapai kondisi awal 1 siswa atau 3,33% siswa dinyatakan tuntas, pada siklus I, persentase ketuntasan keterampilan psikomotor siswa mencapai 53,33% atau 16 siswa serta pada siklus II, persentase rata-rata keterampilan psikomotor mencapai 96,67% atau 29 siswa.

Sedangkan observasi terhadap aktivitas belajar siswa pada kondisi awal sebesar 23,33% atau 7 siswa, pada siklus I persentase rata-rata pengamatan perilaku siswa sebesar 36,67% atau 11 siswa dan pada siklus II persentase rata-rata perilaku siswa sebesar 100% atau 30 siswa.

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah pembelajaran minimal 70% atau mendapat nilai 70 dari aspek penilaian pembelajaran (kognitif, afektif, psikomotorik dan observasi). Sedangkan keberhasilan kelas dilihat dari jumlah peserta didik yang mampu menyelesaikan atau mencapai minimal skor 70% atau mendapat nilai 70 sekurang-kurangnya 85% dari jumlah peserta didik yang ada di kelas tersebut.

Berdasarkan perolehan hasil penelitian dan dikonsultasikan pada indikator kinerja maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dianggap berhasil dan penelitian dihentikan.

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.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat.
2. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat memperbaiki kualitas pengajarannya.
3. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan metode untuk menyampaikan materi pembelajaran.
4. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan, mengingat bahwa belum tentu semua masalah dipecahkan secara tuntas dalam penelitian sekarang atau setelah penelitian sekarang timbul masalah yang terkait.

DAFTAR PUSTAKA

- A.Hamidsyah Noer, dkk. (1995). *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Abdulkadir Ateng. (1992), *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*, Jakarta, Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Amung Ma'mun. (2000). *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : CV Baru.
- Arif Gunarso. 1993. *Bagaimana Bimbingan dan Penyuluhan Belajar di Sekolah*, Surabaya : Usaha Nasional.
- Bahagia Yoyo. Dkk. (1999). *Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Catharina Tri Anni,dkk.(2004). *Psikologi Belajar*. Semarang: UPT MKK UNNES.
- Dadan Heryana. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional
- Dimiyati & Mudjiono, 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar. (2001.) *Dasar-Dasar Atletik*, Jakarta : Depdiknas.
- E. Mulyasa. (2000). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eddy Purnomo & Dapan.(2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabedia.
- Iskandar. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Cipayung-Ciputat: Gunung Persada (GP) Press
- .Mahendra, A. (2004). *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan. Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen.
- Mochamad Djumidar A. Widya (2004) *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyasa, E. 2005. *Menjadi Guru Profesional, Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rumini, Sri. 2003. *Model Pembelajaran Atletik, Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Depdiknas.
- Sajoto, M. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Sardiman, A.M. 1990. *"Inetaksi dan Motivasi Belajar Mengajar"*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Soemitro. 1992. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud
- Udin S. Winaputra. 2008. *Model Pembelajaran Inovatif*. Jakarta: Universitas Terbuka. Cet. Ke-1.