

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI
PERMAINAN HIJAU HITAM****Afrilian Bagus Prasetyo [✉], Aris Mulyono**Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia**Info Artikel**

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2014
Disetujui Oktober 2015
Dipublikasikan
November 2015

Keywords:
*Learning achievement; Basic
Running; Black Green
Game Especially when
learning*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar Gerak dasar lari melalui bermain hijau hitam pada siswa kelas III SD Negeri 01 Sirangkang Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014. Jenis penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas yang terdiri dari 2 siklus, tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian dilakukan di SD Negeri 01 Sirangkang Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang, subyek penelitian siswa kelas III dengan jumlah 27 siswa yang terdiri atas 10 siswa putra dan 17 siswa putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prestasi belajar siswa yang belum tuntas pada prasiklus ada 12 siswa atau 44,44%, pada siklus I mengalami penurunan 29,63% dan pada siklus II mengalami penurunan menjadi 3 siswa atau 11,11%. Prestasi belajar siswa yang sudah tuntas pada prasiklus ada 15 siswa atau 55,56% pada siklus I mengalami peningkatan menjadi 19 siswa atau 70,37% dan pada siklus II menjadi 24 siswa atau 88,89%. Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa "penggunaan bermain hijau hitam dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada siswa Kelas III SD Negeri 01 Sirangkang Tahun Pelajaran 2013/2014 dapat dijadikan gambaran ataupun masukan bagi guru tentang metode pembelajaran yang inovatif yang disesuaikan dengan karakteristik siswa.

Abstract

This study aims to improve the learning achievement of basic running problem in this study is "Are black green game in Class 3 of SD Negeri 01 Sirangkang Petarukan Pemalang academic year 2013/2014. Type of research is Classroom Action Research that consists of 2 cycles, each cycle consisting of planning, action, observation, and reflection. The study was conducted in SD Negeri 01 Sirangkang Petarukan Pemalang, research subjects from grade 3 by 27 students consisting of 10 boys 17 student girl. The results showed that student achievement is not yet complete on prasiklus there are 12 students or 44.44%, on cycle 1 has decreased 29.63% and a decrease in cycle 2 to 3 students or 11.11%. Student achievement that have been completed on prasiklus there are 15 students or 55.56% in cycle 1 increased to 19 students or 70.37% and in cycle 2 to 24 students or 88.89%. The Conclusion study shows "The use of Black Green Game can improve learning achievement basic motion run in Class 3 SD Negeri 01 Sirangkang Academic Year 2013/2014 can be used as a picture and enter for teachers on innovative teaching methods tailored to the characteristics of the students.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

[✉] Alamat korespondensi:
Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: bagus89prasetyo@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum yang membentuk manusia seutuhnya baik segi lahir maupun batin. Segi lahir meliputi pertumbuhan dan perkembangan fisik, kesehatan dan rehabilitasi. Pembelajaran pendidikan jasmani yang terprogram dapat mempercepat pertumbuhan dan perkembangan fisik siswa. Pendidikan jasmani juga membentuk gaya hidup berolahraga dan perilaku hidup sehat, sedangkan rehabilitasi maksudnya perbaikan sikap tubuh sebelum menjadi sikap yang permanen misalnya: sikap duduk yang salah, sikap jalan yang keliru, cara berdiri yang salah dan lain-lain. Segi batin dibentuk melalui aktifitas permainan maupun bukan permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang meliputi kejujuran, disiplin, percaya diri, sportif, kerjasama dan menghilangkan egois.

Menurut Toha Cholik. M dan Rusli Lutan (2001: 2) "bahwa pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik." Telah menjadi pernyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai subsistem pendidikan mempunyai peran yang berarti untuk mengembangkan kualitas manusia seutuhnya.

Pendidikan jasmani di sekolah terbagi dalam beberapa cabang olahraga yaitu: cabang olahraga bola besar, cabang olahraga bola kecil, cabang olahraga senam dan cabang olahraga atletik. Pembelajaran yang ada unsur bermainnya seperti pada cabang olahraga bola besar di sekolah, siswa sangat antusias dalam mengikutinya. Hal ini merupakan modal utama atau syarat utama yang paling penting dalam pembelajaran, dengan antusias atau rasa senang tujuan pembelajaran akan mudah tercapai. Keadaan yang sebaliknya, siswa kurang suka dalam mengikuti pembelajaran maka tujuan dari pembelajaran sulit tercapai, ketidaksukaan ini menyebabkan siswa menjadi malas dalam beraktifitas.

Dalam pelaksanaannya cabang olahraga atletik terbagi dalam beberapa nomor yaitu:

nomor lari, lompat dan lempar. Berlari, melompat dan juga melempar merupakan sifat alamiah manusia. Pada zaman dahulu kemampuan ini dimiliki oleh manusia untuk mempertahankan diri, untuk berburu dan yang lainnya. Berdasarkan sifat alamiah tersebut seharusnya pembelajaran atletik di sekolah digemari atau siswa antusias dalam mengikutinya. Cabang lari sendiri terbagi dalam beberapa cabang yaitu: lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari marathon. Materi pembelajaran cabang lari untuk tingkat Sekolah Dasar sebagai tahap awal mempelajari cabang lari adalah gerak dasar lari.

Peneliti mengamati pada saat pembelajaran atletik khususnya gerak dasar lari, siswa kurang antusias dalam mengikutinya, baik siswa putra maupun putri. Itu dikarenakan banyak sekali kendala yang dihadapi diantaranya adalah halaman sekolah yang sempit dan jauhnya jarak lapangan dari sekolah 1 Km, sehingga pada saat pembelajaran gerak dasar lari siswa kelelahan terlebih dahulu karena harus menempuh jarak yang terlalu jauh. Keadaan semacam ini merupakan masalah agar dicarikan solusi, bagaimana caranya pembelajaran gerak dasar lari dapat meningkat. Karena dengan keadaan yang demikian, tujuan pembelajaran pun pasti belum tercapai.

Setelah melakukan pengamatan, hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang monoton atau pembelajaran yang berorientasi pada pembelajaran teknik, tidak adanya unsur bermain dalam penyajian materi pembelajaran. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin menerapkan strategi bermain pada proses pembelajaran yang kaitanya tentang bermain hijau hitam pada materi dan pembelajaran atau materi pembelajaran gerak dasar lari, maka judul dalam penelitian ini adalah "Peningkatan Hasil Belajar Gerak dasar lari melalui permainan hijau hitam pada Siswa Kelas III SD Negeri 01 Sirangkang Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014."

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah melalui permainan hijau

hitam dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas III SD Negeri 01 Siranggang Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014?" Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar Gerak dasar lari, melalui permainan hijau hitam pada siswa kelas III SD Negeri 01 Siranggang Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014.

METODE

Subyek penelitian adalah siswa kelas III SD Negeri 01 Siranggang tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 27 siswa. Guru pendidikan jasmani dalam hal ini berperan sebagai observer atau pengamat selama pembelajaran berlangsung sekaligus melaksanakan pembelajaran. Obyek penelitian ini adalah pembelajaran gerak dasar lari melalui pendekatan permainan hijau hitam.

Penelitian ini dilaksanakan pada semester 2 tahun pelajaran 2013/2014, karena materi gerak dasar lari terdapat pada semester 2. Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 01 Siranggang Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode observasi. Menurut Hadi (2005: 45) "Observasi sebagai pengamatan dan pencatatan dengan sistematis fenomena-fenomena yang diselidiki. Dari pengertian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa observasi adalah suatu pengamatan atau penyelidikan yang dilaksanakan secara sistematis dengan cara, mencatat terhadap kejadian atau peristiwa yang diamati. Observasi ini digunakan untuk menjangkau data tentang variabel pelaksanaan pembelajaran penjasorkes.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar observasi untuk mengetahui aktivitas belajar anak dalam pembelajaran gerak dasar lari. Untuk menjawab permasalahan penelitian yang dirumuskan, data yang terkumpul perlu dianalisis secara

kuantitatif dengan teknik statistik. Dengan demikian akan diperoleh temuan hasil penelitian yang berupa hasil analisis persentase perubahan dan simpulan hasil penelitian. Untuk menghitung persentase perubahan hasil belajar yang diukur berdasarkan data hasil *base rate* dan *postrate* menggunakan formasi perhitungan persentase perubahan sebagaimana dikemukakan Zainal Aqib (2008: 53) yaitu dengan rumus:

$$\frac{\text{Post rate} - \text{Base rate}}{\text{Base rate}} \times 100\% = \text{Percentage Change}$$

Postrate = hasil sesudah treatment

Baserate = Sebelum treatment

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengetahui peningkatan gerak dasar lari dilakukan observasi gerak dasar lari pada proses pembelajaran. Observasi yang dilaksanakan pada pembelajaran gerak dasar lari untuk mengetahui keterampilan melakukan gerak dasar lari. Hasilnya menunjukkan bahwa ketuntasan belajar siswa 70,37%. Secara rinci peningkatan gerak dasar lari selama dua siklus disajikan pada tabel berikut:

Berdasarkan hasil pengamatan pada awal kegiatan pembelajaran aktivitas siswa kurang baik. Sebagai indikatornya adalah kurangnya keterampilan melakukan gerak dasar lari, sehingga hasilnya kurang baik. Sebagian besar siswa masih bingung dan minta penjelasan berulang-ulang dari guru maupun minta bantuan dengan teman sendiri.

Hasil yang diperoleh pada akhir kegiatan belum optimal, gerak dasar lari belum dapat dilakukan dengan tepat. Rata-rata skor yang diperoleh siswa pada akhir siklus 1. Adapun prestasi belajar yang diperoleh siswa yang mengikuti tes menunjukkan bahwa 8 siswa mendapatkan nilai kurang dari 75. Ketuntasan belajar yang dicapai siswa disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Data Nilai dan Prestasi Gerak dasar lari Siswa Kelas III SD Negeri 01 Siranggang pada Kegiatan Siklus I

No.	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase %
1.	≥ 75	19	70,37
2.	< 75	8	29,63
	Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa prestasi belajar siswa pada siklus I mengalami peningkatan, dari 27 siswa 19 siswa atau 70,37% sudah tuntas dan 8 siswa atau 29,63% belum tuntas.

Hasil belajar gerak dasar lari siswa pada kegiatan ini menunjukkan bahwa 24 siswa mendapatkan nilai ≥ 75. Secara rinci gerak dasar lari siswa disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Data Nilai dan Prestasi Gerak dasar lari Siswa Kelas III SD Negeri 01 Siranggang pada Kegiatan Siklus II

No	Nilai	Jumlah Siswa	Persentase
1	≥ 75	24	88,89
2	< 75	3	11,11
	Jumlah	27	100

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa pada siklus II prestasi belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan. Dari 27 siswa, 24 siswa atau 88,89% sudah tuntas dan hanya 3 siswa atau 11,11% yang belum tuntas.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, maka penggunaan permainan hijau hitam dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari siswa. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa penggunaan permainan hijau hitam dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari siswa. Disamping itu penggunaan permainan hijau hitam dapat juga dapat meningkatkan aktivitas siswa.

Setelah dilaksanakan siklus I hasil ketuntasan hasil belajar siswa mencapai 70,37% atau 19 siswa. Sedangkan yang belum tuntas 29,63% atau 8 siswa hal tersebut disebabkan karena ada beberapa kendala yaitu :

- a. Siswa masih kesulitan memahami langkah-langkah dalam pembelajaran;
- b. Siswa masih kurang dalam pemanasan.
- c. Perhatian terhadap materi pembelajaran belum baik

- d. Pemahaman terhadap cara gerak dasar lari belum optimal;
- e. Masih banyak siswa yang belum serius melakukan gerak dasar lari
- f. Jarak lintasan untuk permainan hijau hitam terlalu pendek

Berdasarkan hasil observasi siklus II menunjukkan peningkatan hasil belajar siswa dari 70,37% atau 19 siswa yang sudah tuntas menjadi 88,89% atau 24 siswa yang sudah tuntas sehingga terjadi peningkatan 18,52% atau 5 siswa hal tersebut disebabkan karena adanya peningkatan-peningkatan diantaranya;

- a. Teknik pemanasan cukup baik, sehingga mulai kegiatan awal siswa mampu melakukan gerak dasar lari dengan baik, serta menciptakan kondisi latihan yang kondusif
- b. Perhatian pada siklus ke II sudah terstruktur sehingga memudahkan untuk bimbingan dan monitoring dari guru.
- c. Pemahaman siswa terhadap gerak dasar lari dari 13 siswa termasuk kategori sempurna. Sedangkan yang lain belum dapat terselesaikan karena kekurangan waktu.
- d. Praktek siswa cukup baik meskipun masih perlu diberikan stimulan oleh guru.

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kelas, maka penggunaan pendekatan bermain hijau hitam dapat meningkatkan gerak dasar lari siswa. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa penggunaan pendekatan bermain hijau hitam dapat meningkatkan gerak dasar lari dapat terbukti. Disamping itu penggunaan pendekatan bermain hijau hita, dapat juga dapat meningkatkan aktivitas siswa

SIMPULAN

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, terdapat sejumlah saran terhadap peningkatan hasil belajar gerak dasar lari siswa. Implikasi tersebut adalah sebagai berikut:

1. Penggunaan pendekatan bermain hendaknya dikembangkan dan dilaksanakan dalam proses pembelajaran di SD agar hasil belajar gerak dasar lari siswa lebih baik. Konsekuensinya guru harus memahami langkah-langkah pembelajaran dengan menggunakan pendekatan bermain dengan baik dan mengembangkan secara variatif, menyenangkan, dan menantang.
 2. Dengan peningkatan aktivitas siswa melakukan pembelajaran, maka dalam pembelajaran para siswa dihadapkan dengan materi latihan yang terstruktur, variatif, proporsional.
 3. Hambatan-hambatan dalam pembelajaran penggunaan pendekatan bermain dapat diminimalisir melalui perencanaan yang baik dan hirarkhis.
- Kepada sekolah, hasil penelitian ini hendaknya dapat digunakan sebagai dasar penentuan kebijakan yang berkaitan dengan modifikasi dan inovasi pembelajaran sebagai upaya pengembangan profesi guru dan peningkatan kualitas pembelajaran dengan melengkapi sarana dan prasarana yang menunjang pelaksanaan pembelajaran.
- DAFTAR PUSTAKA**
- Agus Suprijono.2010. Cooperative Learning. Teori dan Aplikasi Paikem. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Aip Syarifuddin. 1993. Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Depdikbud.
- Gagne, Robert M. 1985. Essentials of Learning for Instruction. Hinsdale, Illinois: Dryden Press.
- Lampiran Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi
- Lampiran Permendiknas Nomor 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan
- Muhibin Syah. 2006. Psikologi Belajar. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Nasutions S. 1996. Didaktik Asas-Asas Mengajar. Bandung : Penerbit : Jenmars.
- Oemar Hamalik, 2005. Kurikulum dan Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara
- Romizowski, A.J. 1981. Designing Instructional System. New York : Kogan Page Michols Publishing.
- Suharsimi Arikunto, 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sukintaka. 1985. Cakrawala Pendidikan. Yogyakarta: Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat IKIP.
- Tim Penjas SD. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 6. Yudhistira : Jakarta.
- T. Raka Joni. 1983. Pendekatan Pembelajaran Acuan Konseptual Pengelolaan Kegiatan Belajar Mengajar Di Sekolah. Jakarta : Depdikbud.
- Winarno Surakhmad. 1980. Metode Pengajaran Nasional, Bandung : Penerbit Jemmars.
- Yudha M. Saputra. 2003. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar Sebuah Pendekatan Pembinaan Gerak Dasar Melalui permainan. Jakarta: Depdiknas.
- Zulkifli. 2005. Psikologi Perkembangan. Bandung: Remaja Rosdakarya.