

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN PERMAINAN *SPEED COLOUR* PADA SISWA KELAS V MI DEWI MASYITHOH 02 BANYUMUDAL KECAMATAN MOGA KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014****Khaerun<sup>✉</sup>, Ranu Baskora Aji Putra**

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Info Artikel***Sejarah Artikel:*

Diterima Oktober 2014

Disetujui Oktober 2015

Dipublikasikan

November 2015

*Keywords:**Efforts to Improve Learning Outcomes Running Faster with Games Speed Colour***Abstrak**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pembelajaran permainan *Speed Colour* terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat. Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklusnya mempunyai empat langkah, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Dewi Masyithoh 02 Banyumudal Kecamatan Moga Kabupaten Pemalang pada semester II tahun pelajaran 2013/2014, dengan jumlah siswa 30 dengan rincian jumlah siswa putra 16 dan siswa putri 14. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan pemberian model permainan *Speed Colour* dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas V MI Dewi Masyithoh 02 Banyumudal Kecamatan Moga Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2013/2014. Kesimpulan dari hasil analisis yang diperoleh peneliti, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus I dan II, baik dari peningkatan rata-rata hasil pembelajaran lari cepat siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar.

**Abstract**

*The aim in this study was to determine the effectiveness of the learning game Speed Colour to increase learning outcomes sprint. This research is a class action (Classroom Action Research), conducted in two cycles. Each cycle has four steps: planning, implementation, observation and reflection. Subjects were students of class V Government Elementary School Dewi masyithoh 02 Banyumudal Moga District of Pemalang in the second semester of academic year 2013/2014, the number of students 30 with details of the number of male students and 16 female student 14. Hasil study showed that the administration model of game Speed color can improve learning outcomes sprint in grade V MI Goddess masyithoh 02 Banyumudal Moga Pemalang District of academic year 2013/2014. Conclusions from the analysis results obtained by researchers, there is an increase in student learning outcomes from initial conditions to cycle I and II, both from an average increase student learning outcomes and value sprint mastery learning outcomes.*

© 2015 Universitas Negeri Semarang

<sup>✉</sup> Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 2 FIK Unnes

Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229

E-mail: maskhaerun@yahoo.co.id

## PENDAHULUAN

Pada pembelajaran ini penulis merasa kesulitan dalam pembelajaran lari cepat. Kesulitan yang dialami penulis salah satu diantaranya diantaranya belum bisa menyajikan pembelajaran yang menarik perhatian anak, sehingga pada saat pembelajaran banyak peserta didik sibuk sendiri – sendiri tanpa memperhatikan proses pembelajaran.

Berdasarkan Observasi awal, Penulis memperoleh hasil bahwa keaktifan peserta didik dalam pembelajaran gerak dasar lari cepat masih kurang maksimal dalam melakukan gerak lari. Hal ini terlihat dari jumlah peserta didik dari 30 anak, 23 peserta didik tidak antusias, 5 peserta didik cukup antusias, dan 2 peserta didik tidak tertarik mengikuti pembelajaran.

Bermain pada intinya adalah aktivitas yang digunakan sebagai hiburan. Kita mengartikan bermain sebagai hiburan yang bersifat fisik yang tidak kompetitif, meskipun bermain tidak harus selalu bersifat fisik. Bermain bukanlah berarti olahraga dan pendidikan jasmani, meskipun elemen dari bermain dapat ditemukan di dalam keduanya. Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif.

Makna olahraga menurut ensiklopedia Indonesia adalah gerak badan yang dilakukan oleh satu orang atau lebih yang merupakan regu atau rombongan. Sedangkan dalam Webster's New Collegiate Dictionary (1980) yaitu ikut serta dalam aktivitas fisik untuk mendapatkan kesenangan, dan aktivitas khusus seperti berburu atau dalam olahraga pertandingan (athletic games di Amerika Serikat) UNESCO mendefinisikan olahraga sebagai "setiap aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-unsur alam, orang lain, ataupun diri sendiri". Sedangkan Dewan Eropa merumuskan olahraga sebagai "aktivitas spontan, bebas dan dilaksanakan dalam waktu luang". Definisi terakhir ini merupakan cikal bakal panji olahraga di dunia "Sport for All" dan di Indonesia tahun 1983, "memasyarakatkan olahraga dan

mengolahragaka masyarakat" (Rusli dan Sumardianto,2000:6).

Didefinisikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan ( kaki ). lari didefinisikan dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh di mana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Lari adalah salah satu bentuk latihan aerobik dan latihan anaerobik.

Speed / kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah berhubungan dengan kemampuan untuk melakukan gerakan dalam waktu yang singkat.

Permainan Speed Colour adalah permainan modifikasi untuk meningkatkan keaktifan peserta didik dalam pembelajaran lari cepat, gambaran singkat sebagai berikut :

- a. Untuk melatih kecepatan lari
- b. Melatih rangsang terhadap warna,
- c. Kecepatan reaksi menanggapi warna.
- d. Melatih kedisiplinan, sportifitas, dan mau mengakui kelebihan orang lain.
- e. Permainan Speed Colour dapat menggembirakan peserta didik sehingga tidak merasa terpaksa pada saat melakukan lari.

## METODE

Subyek Penelitian Tindakan Kelas ini adalah siswa kelas V Madrasah Ibtidaiyah Dewi Masyithoh 02 Banyumudal Tahun pelajaran 2013 / 2014, sebanyak 30 peserta didik, terdiri 14 putri dan 16 putra.

Objek Penelitian Media *Speed Colour* dan Hasil Belajar Lari Cepat. Penelitian akan dilaksanakan dengan dua siklus, siklus I di laksanakan pada hari Kamis, 10 April 2014 dan siklus II akan dilaksanakan pada hari Kamis, 24 April 2014.

Penelitian dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Dewi Masyithoh 02 Banyumudal, Kecamatan Moga, Kabupaten Pemalang.

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- Teknik Observasi

- Teknik Tes Perbuatan

- Tes tertulis,

Sebelum pelaksanaan dimulai penulis telah mempunyai daftar nilai atau kumpulan hasil belajar siswa yang dihasilkan sebelum siklus I dan II dilaksanakan. Tahap berikutnya dengan lembar observasi sebagai penilaian awal terhadap permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik tentang pembelajaran lari cepat. Permasalahan – permasalahan yang muncul dari lembar observasi ini sebagai bahan untuk dilaksanakan tindakan – tindakan penelitian atau tindakan penelitian.

Setelah dilaksanakan tindakan pada siklus I dan II, maka hasil belajar diberi skor secara kuantitatif, baik ketuntasannya maupun hasil belajar per individu. Prosedur Penelitian Siklus I

- Perencanaan
- Tindakan
- Pengamatan
- Refleksi

Siklus II

- Perencanaan

- Tindakan

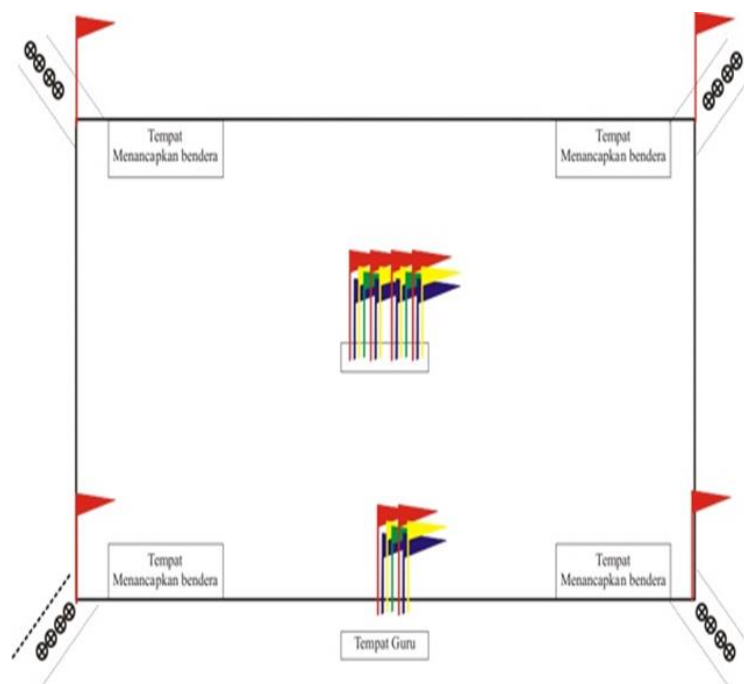
- Pengamatan / Observasi

- Refleksi

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari tabel minat belajar peserta didik terhadap pembelajaran lari cepat pada kondisi awal terdapat 57,33 % tidak antusias, 18,33 % kriteria cukup antusias dan 24,33 % sebanyak kriteria antusias. Ketercapaian hasil pembelajaran lari cepat pada kondisi awal ini sangat jauh dari Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan yaitu 75 %. Hal tersebut maka penulis mengembangkan Penelitian Tindakan Kelas berikutnya yaitu pada Siklus.

Lima puluh tujuh koma tiga puluh tiga persen ( 57,33 % ) dengan kriteria tidak antusias, 18,33 % dengan kriteria cukup antusias dan 24,33 % dengan kriteria antusias. Dengan angka 57,18 dari 30 peserta didik adalah 17 peserta didik masih memiliki kategori tidak antusias. Waktu pelaksanaan pada tanggal 10 April 2014, selama 4 x 35 menit ( 2 x pertemuan). Dan pada tanggal 24 April 2014 selama 2 x 35 menit ( 1 x pertemuan).



Gambar 1. lapangan Speed Colour

**Tabel 1.** Penilaian Start, Sikap Lari, Memasuki Garis Finish dan Kecepatan

No	Nama Siswa	Siklus I					Target Hasil %
		Str	S lr	Fns	Kec	Jml	
1	Ali Arifin	2	2	2	4	10	62,50
2	Muhammad Ni'amil Hida	2	2	2	4	10	62,50
3	Nanda Ardani Falakhi	3	2	3	3	11	68,75
4	Nur Lailatus Sifa Farah	3	2	2	2	9	56,25
5	Zuhdanal Fikri	4	3	2	3	12	75,00
6	Adam Arsyaddani	2	2	3	2	9	56,25
7	Aenun Nadzif	3	2	2	2	9	56,25
8	Aldi Pebianto Pramono	2	2	2	1	7	43,75
9	Ardiana Hanifa	3	2	3	1	9	56,25
10	Ayu Rohmatul Maisaroh	2	2	2	2	8	50,00
11	Binta Zaky Rafidah	2	2	2	2	8	50,00
12	Erna Uswatin Nida	3	2	3	2	10	62,50
13	Erni Qutwatin Nida	2	2	2	2	8	50,00
14	Fais Salma Abdilah	3	2	2	1	8	50,00
15	Fatia Husna Himafati	3	2	1	1	7	43,75
16	Hafizah Nur Abida Sakina	3	2	2	3	10	62,50
17	Ilzam Anwari	1	1	1	1	4	25,00
18	Khaerul Umam	2	2	2	1	7	43,75
19	Maulana Huda	3	2	1	3	9	56,25
20	Muhamad Fatkhul Azkiya	2	1	2	2	7	43,75
21	M. Irkhas	2	2	2	3	9	56,25
22	Mokhammad Muhni Labib	1	1	1	1	4	25,00
23	Nadrotul Uyun	2	2	3	4	11	68,75
24	Nur Ardiansyah	2	1	1	1	5	31,25
25	Saeful Umam	1	1	1	1	4	25,00
26	Salma Munadhiva	1	1	1	1	4	25,00
27	Wildatul Maulida Zunaero	1	1	1	1	4	25,00
28	Zakaria Abdillah Isnan	4	2	1	4	11	68,75
29	Zumrotun Nasihah	1	1	1	1	4	25,00
30	Eva Suswanti	1	1	1	1	4	25,00
Jumlah		66	52	54	60		1450
Rata – rata dalam %		20	17,3	18	20		

Refleksinya meliputi dengan Aspek Kognitif 72,5 %, Aspek Afektif 72,5%, dan Aspek Psikomotor 49,36%.

Dari hasil refleksi dari siklus I maka penulis dan guru mitra menyusun rencana pembelajaran II. Pada tanggal 24 April 2014. Dengan mengoptimalkan permainan *Speed Colour* dalam pembelajaran lari cepat, yaitu menambah dua buah bendera yang harus diambil. Dan menambah jumlah petugas

sebagai pengambil waktu. Serta memberi motivasi berupa pemberian penghargaan berupa menunjukan rangkingan berdasarkan waktu tercepat yang dicapai oleh masing – masing kelompok.

#### Perencanaan

1. Guru menyiapkan rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) materi Lari cepat dengan permainan *Speed Colour*

2. Guru menyiapkan alat/ sarana dan prasarana untuk proses pembelajaran Lari cepat dengan permainan *Speed Colour*.
3. Observer menyiapkan lembar observasi untuk mengamati proses kegiatan pembelajaran berlangsung.
4. Siswa melaksanakan proses pembelajaran Lari cepat dengan permainan *Speed Colour* dengan mengambil dua buah bendera
5. Guru menyiapkan lembar penilaian siswa.  
Pengamatan terhadap aktifitas peserta didik pada siklus II sebagai berikut :

NO	ASPEK YANG DIAMATI	SKOR	
		S. 1	S. 2
1	Siswa menanggapi penjelasan Permainan <i>Speed Colour</i> dengan baik	3	4
2	Siswa membentuk beberapa kelompok	2	3
3	Siswa baris dengan tertib dalam kelompoknya	2	3
4	Siswa melakukan proses pembelajaran Permainan <i>Speed Colour</i> sesuai instruksi guru	3	3
5	Siswa memasang strategi sederhana dalam permainan <i>Speed Colour</i>	2	3
6	Siswa menjalankan peraturan yang ditetapkan	2	4
7	Siswa mengambil bendera yang tepat	3	4
8	Siswa menancapkan bendera pada tempatnya	3	3
9	Siswa berlari sesuai dengan nomor urutnya	2	4
10	Siswa bergembira dalam pembelajaran	3	4
<b>Total Skor</b>		<b>25</b>	<b>35</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>29</b>	

NO	ASPEK YANG DIAMATI	SKOR	
		S. 1	S. 2
1	Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang Permainan <i>Speed Colour</i> dengan baik	3	4
2	Siswa dengan tertib membentuk beberapa kelompok dalam kelompok bermain	2	4
3	Siswa dengan tertib antri menunggu giliran berlari dalam kelompoknya	2	4
4	Siswa melakukan proses pembelajaran Permainan <i>Speed Colour</i> sesuai instruksi guru	3	3
5	Siswa dengan tertib mengambil bendera yang ditunjuk oleh petugas permainan <i>Speed Colour</i>	2	3
6	Siswa mengambil bendera sendiri tidak merebut bendera siswa lain	2	3
7	Siswa tidak menghalangi jalur lari siswa lain	3	4
8	Siswa menancapkan bendera pada tempatnya	3	3
9	Siswa berusaha sendiri mengambil bendera dan menancapkan tanpa ada bantuan orang lain	2	4
10	Siswa bergembira dalam pembelajaran, tanpa ada pembebanan	3	3
<b>Total Skor</b>		<b>25</b>	<b>35</b>
<b>Rata-rata</b>		<b>29</b>	

No	Nama Siswa	Siklus II					Hasil	
		Str	S lr	Fns	Kec	Jml	%	
1	Ali Arifin	4	3	3	4	14	87,50	
2	Muhammad Ni'amil Hida	4	3	2	4	13	81,25	
3	Nanda Ardani Falakhi	4	3	3	4	14	87,50	
4	Nur Lailatus Sifa Farah	4	3	2	4	13	81,25	
5	Zuhdanal Fikri	4	4	2	4	14	87,50	
6	Adam Arsyaddani	4	3	3	3	13	81,25	
7	Aenun Nadzif	4	4	3	4	15	93,75	
8	Aldi Pebianto Pramono	4	3	3	4	14	87,50	
9	Ardiana Hanifa	4	3	4	3	14	87,50	
10	Ayu Rohmatul Maisaroh	4	3	3	4	14	87,50	
11	Binta Zaky Rafidah	4	3	3	4	14	87,50	
12	Erna Uswatin Nida	4	4	3	4	15	93,75	
13	Erni Qutwatin Nida	4	4	2	4	14	87,50	
14	Fais Salma Abdilah	4	4	3	3	14	87,50	
15	Fatia Husna Himafati	4	4	3	4	15	93,75	
16	Hafizah Nur Abida Sakina	4	4	2	4	14	87,50	
17	Ilzam Anwari	4	3	4	3	14	87,50	
18	Khaerul Umam	4	3	3	4	14	87,50	
19	Maulana Huda	4	4	2	4	14	87,50	
20	Muhamad Fatkhul Azkiya	4	3	3	4	14	87,50	
21	M. Irkhas	4	4	2	4	14	87,50	
22	Mokhammad Muhni Labib	4	3	3	3	13	81,25	
23	Nadlrotul Uyun	4	3	4	4	15	93,75	
24	Nur Ardiansyah	4	3	4	4	15	93,75	
25	Saeful Umam	4	3	3	3	13	81,25	
26	Salma Munadhiva	4	3	3	3	13	81,25	
27	Wildatul Maulida Zunaero	4	3	4	4	15	93,75	
28	Zakaria Abdillah Isnan	4	4	3	4	15	93,75	
29	Zumrotun Nasihah	4	4	3	4	15	93,75	
30	Eva Suswanti	4	4	4	3	15	100,0	
Jumlah		120	102	89	113	424	87,14	
Rata - rata dalam %		40	34	29,6	37,6	14,1		

## SIMPULAN

Hasil pengamatan Afektif selama siklus I dan Siklus II mengalami peningkatan. Pada Siklus I hasil pengamatan hanya 90 % sedangkan pada Siklus II hasil rata – rata menjadi 90 %. Kriteria ini adalah ( baik )

Hasil pengamatan pada aspek Psikomotor pada siklus I dengan hasil rata –

rata 66,4 %, sedangkan pada Siklus II dengan hasil rata – rata 92, 95 % dengan katagori baik.

Hasil tanggapan atau respon peserta didik pada Siklus I hanya 33,33 % sedangkan pada siklus II dengan prosentase rata – rata 93,73 % . Hal ini dengan katagori baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2000. Dasar – dasar Penjaskes. Jakarta:Depdiknas
- Agus Mahendra. 2003. Falsafah Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Pendidikan Dasar Menengah, Pendidikan Luar Biasa, Bagian Proyek Pendidikan Kesehatan Jasmani Pendidikan Luar Biasa
- Aip Syarifuddin dan Muhadi 1992. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Husdarta, dkk.200. Belajar dan Pembelajaran. Jakarta: Erlangga
- Rusli, L. 2001 Asaz-asaz Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI
- Santoso Giriwijoyo. Dkk. 2005 Ilmu Faal Olahraga dan Fungsi Tubuh Manusia pada olahraga. Bandung.
- Sugiyanto dan Sujarwo. 1991. Perkembangan Motorik. Jakarta:Depdikbud, Proyek Penataran Guru, Bagian Proyek Penataran Guru Pendidikan Jasmani
- Sukintaka. 1992. Teori Bermain Penjasorkes. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti
- <http://artimodepembelajaran.google.co.id>. (diupload tanggal 07 April 2014)
- <http://one.indskripsi.com/> (diupload tanggal 07 April 2014)