

## UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK DENGAN MENGGUNAKAN METODE PERMAINAN HIJAU HITAM PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 4 KLAMPOK

Sadnya Asha

email : [sadnyaasha23@gmail.com](mailto:sadnyaasha23@gmail.com)

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*the lack of training exercises for students then many students are not happy and do not like it when the teacher delivers athletic material, especially running, especially after seeing the facilities and infrastructure used which are less attractive learning tools. The purpose of this study was to find out whether there was an increase in the application of the Green Black game method to increasing the sprint ability of SD Negeri 4 Klampok. This type of research is experimental research (experiment). This study used the one group pretest-posttest design method. The population of this study were male students of grade IV at SD Negeri 4 Klampok. The sample in this study were 10 students. The instrument for the test used was a 60 meter sprint test. The data analysis technique uses the paired-t test, namely with the intention to compare the average value of the pretest and posttest results before and after treatment with the same sample. Before the paired-ttest test, the normality test is first performed. Thus, it can be concluded that there is an increase in the average short distance running (sprint) results for students after the application of the Green Black game method to increasing short distance running abilities in fourth grade students of SD Negeri 4 Klampok.*

**Keywords:** *Improvement, Ability, Game Method, Short Distance Running.*

### Abstrak

Kurangnya latihan-latihan pada siswa kemudian banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang kurang menarik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari penerapan metode permainan Hijau Hitam terhadap peningkatan kemampuan lari sprint SD Negeri 4 Klampok. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen (*eksperimen*). Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa SD Negeri 4 Klampok. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok yang berjumlah 10 siswa. Instrumen untuk tes yang digunakan adalah tes lari jarak pendek (*sprint*) 60 meter. Adapun teknik analisis data menggunakan uji paired t-test, yaitu dengan maksud untuk membandingkan nilai rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji paired t-test, terlebih dahulu uji normalitas. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat peningkatan rata-rata hasil lari jarak pendek (*sprint*) pada siswa setelah penerapan metode permainan Hijau Hitam terhadap peningkatan kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok.

**Kata Kunci:** *Peningkatan, Kemampuan, Metode Permainan, Lari Jarak Pendek.*

## PENDAHULUAN

Pendidikan sekolah dasar yang meliputi banyak aspek pembelajaran yang dapat menambah pengetahuan dan membentuk sikap serta perilaku setiap individu dengan adanya proses belajar untuk mencapai kependaian atau ilmu yang belum dimiliki sebelumnya. Siswa sekolah dasar yang berusia 6-13 tahun cenderung masih suka bermain, oleh karena itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif terutama pada saat pembelajaran pendidikan jasmani, disamping itu juga harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sistem pendidikan yang mengutamakan aktifitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh terhadap individu (Darminto, 2017:2). Pembelajaran lari jarak pendek pada siswa tingkat sekolah dasar perlu cara mengajar atau metode mengajar yang baik dan tepat. Metode mengajar atau gaya mengajar menjadi salah satu faktor keberhasilan seorang guru dalam menyampaikan materi yang diajarkan. Seorang guru harus mampu memilih metode mengajar yang tepat untuk berinteraksi dengan peserta didik dan memiliki ide kreatif agar dalam proses pembelajaran tidak membosankan.

Praktik dilapangan pada kenyataannya yaitu masih ada hasil belajar siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok, khususnya nomor lari jarak pendek (*sprint*) masih dibawah harapan guru. Setelah peneliti mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran tersebut, ada beberapa hal yang menyebabkan lari cepat siswa SD Negeri 4 Klampok kurang baik. Antara lain kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik lari jarak pendek (*sprint*), kurangnya latihan latihan pada siswa kemudian banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang kurang menarik.

Menurut Dimyanti, Mudjiono (2012:293) Belajar adalah kegiatan individu memperoleh pengetahuan, perilaku dan keterampilan dengan cara mengolah bahan belajar. Dalam belajar tersebut individu menggunakan ranah-ranah otak (*kognitif*), sikap dan nilai (*efektif*), keterampilan (*psikomotorik*). Pembelajaran pendidikan jasmani dimulai pada tahap usia dini untuk merangsang pertumbuhan organik, motorik, intelektual dan perkembangan emosional (Solihin, Faisal, & Dadang, 2013). Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Atletik telah lama dikenal sebagai "*mother of sport*" artinya atletik sumber

gerakan dari olahraga lainnya. Menurut Bahagia (2011:18). Jika lari dilihat dari jaraknya maka lari dibagi menjadi tiga kategori yaitu lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Namun lari juga dapat dikelompokkan dengan lapangan dan alat yang digunakan yaitu lari gawang, lari steeple chase, lari estafet, lari marathon (Khomsin, 2011 : 7). Muchtar dan Irawati (2009) menyebutkan bahwa, “lari adalah lompatan yang berturut-turut, di mana di dalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak atau menumpui pada tanah. Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana seorang atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”.

Permainan kecil atau sering juga disebut permainan tradisional adalah suatu bentuk permainan yang tidak memiliki peraturan yang baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan, atau lama permainannya. Permainan kacil merupakan permainan yang berasal dari hasil cipta arya nenek moyang yang diturunkan secara turun temurun (tradisi) sebagai aktivitas untuk mencari kesenangan di waktu luang yang menggembirakan (Asriansyah, 2018:96). Menurut Syarifudin, A. dan Muhadi (1992/1993) Permainan Hijau-Hitam adalah bentuk permainan sederhana tanpa alat atau pun menggunakan alat yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi dalam berlari. Untuk pembentukan kecepatan reaksi yang cepat dengan permainan ini sangat baik bagi anak /siswa SD sebagai dasar kecepatan untuk berlari jarak pendek atau lari sprint.

Karakteristik anak sekolah dasar adalah senang bermain. Hal ini guru sekolah dasar untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang bermuatan permainan model pembelajaran yang memungkinkan adanya unsur permainan di dalamnya. Guru hendaknya mengembangkan pengajaran yang serius tapi santai. Anak sekolah dasar senang bergerak, orang dewasa dapat duduk berjamjam sedangkan anak sekolah dasar dapat duduk dengan tenang paling lama sekitar 30 menit. Oleh karena itu guru hendaknya merancang model pembelajaran yang memungkinkan anak berpindah atau bergerak. Menyuruh anak untuk duduk rapi untuk jangka waktu yang lama, dirasakan anak sebagai siksaan. Oleh karena itu peneliti mencoba untuk menerapkan pendekatan bermain Hijau Hitam untuk meningkatkan lari jarak pendek (*sprint*).

## **METODE PENELITIAN**

### **Desain Penelitian**

Analisa pada penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam

kondisi yang terkontrol. Dengan satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan dengan bentuk desain *One Grup Pre test and Post test Design* (Suharsimi Arikunto, 2010: 124). Pada penelitian ini yang diteliti adalah Meningkatkan kemampuan lari jarak pendek dengan metode bermain Hijau Hitam pada siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok.

Pengambilan tes dilakukan 2 kali sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui hasil setelah diberikan perlakuan dan sebelum diberikan perlakuan secara jelas. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 2 kali. Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir.

### **Populasi dan Sampel**

Populasi yang digunakan dalam penelitian adalah siswa SD Negeri 4 Klampok. Dan untuk sampelnya yaitu siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok yang berjumlah 10 siswa. Untuk melakukan *pretest*, *treatment*, dan *posttest*.

### **Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan observasi dan tes teknik. Observasi merupakan suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengadakan penelitian secara teliti, serta pencatatan secara sistematis.

Tes umumnya bersifat mengukur, walaupun ada beberapa bentuk tes psikologis terutama tes kepribadian banyak yang bersifat deskriptif, akan tetapi mengarah kepada karakteristik maupun kualifikasi tertentu sehingga mirip dengan interpretasi dan hasil pengumpulan.

### **Teknik Analisis Data**

Data dianalisis dengan menggunakan teknik statistik seperti uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berhasil atau tidaknya penerapan metode bermain Hijau Hitam terhadap kemampuan teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*) siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok. Hasil penelitian ini diperoleh dari data (*pretest*) dan (*posttest*) yang telah dilakukan, yang dianalisis menggunakan uji paired sample *t-test* berikut uraian deskripsi data pre test dan post test penelitian.

Berikut hipotesis yang akan diuji :

Ho : tidak ada peningkatan yang signifikan untuk metode/pendekatan bermain variasi lari terhadap peningkatan kemampuan lari sprint siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok.

Ha : ada peningkatan yang signifikan metode/pendekatan bermain variasi lari terhadap peningkatan kemampuan lari sprint siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok.

**Tabel 1 Uji T**

Pair 1	Pretest	11,5190	10	1,16232	,36756
	Posttest	10,4400	10	,85153	,26928

Dari data diatas, dapat disimpulkan bahwa dari 10 siswa memiliki mean (rata-rata) 11,51 dan setelah diberi permainan Hijau Hitam menjadi 10,44. Jadi selisihnya 1,07 detik.

**Tabel 2**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
	Lower	Upper						
Pair 1								
Pretest								
Posttest								
Mean	1,0790							
Std. Deviation	,60865							
Std. Error Mean	,19247							
95% Confidence Interval of the Difference	,64360	1,51440						
t	5,606							
df	9							
Sig. (2tailed)	,000							

Dari tabel diatas diketahui nilai sig. (2-tailed) pretest-posttest senilai 0,000 atau  $< 0,05$  maka Ha diterima atau dapat disimpulkan bahwa Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan Menggunakan Metode Permainan Hijau Hitam Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Klampok dikatakan berhasil karena ada peningkatan.

## Pembahasan

Berdasarkan Tabel diatas dapat di lihat bahwa ada peningkatan kecepatan lari sprint. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata waktu 11.51 dan hasil *posttest* menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh 10.44. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi pengingkatan waktu

tempuh siswa saat pre test dan post tes sehingga dapat di katakan kemampuan lari sprint siswa meningkat.

Selain itu, setelah dilakukan analisis data menggunakan SPSS, hasil uji hipotesis menyatakan bahwa data yang diperoleh sig (2-tailed) sebesar 0,000 untuk variable lari jarak pendek (*sprint*) 60 meter, angka tersebut dinyatakan signifikan. Yang diartikan bahwa  $H_a$  diterima. Oleh karena itu, dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode bermain tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*) siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok.

Yang berarti apabila setelah diberikan perlakuan (*treatment*) terdapat peningkatan hasil. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan berupa metode bermain, terjadi peningkatan hasil lari sprint 60 meter. Karena sebelum melakukan *treatment* siswa melakukan tes awal yaitu (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal. Maka ada perbedaan hasil (*pretest*) dan (*posttest*) sehingga adanya pengaruh dari perlakuan (*treatment*) yang diberikan.

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian adalah SD Negeri 4 Klampok, SD Negeri 4 Klampok terletak di jln. Dipadimeja No. 126 Klampok, kecamatan Purwareja Klampok, kabupaten Banjarnegara. SD Negeri 4 Klampok memiliki 86 siswa keseluruhan yang terbagi dalam 6 kelas, dimana masing masing kelas memiliki satu ruang kelas. Jadi di SD Negeri 4 klampok ini memiliki 6 ruang kelas, 1 ruang guru, 1 gudang sekolahan, 6 toilet, 1 halaman depan dan 1 halaman upacara. Di SD Negeri 4 Klampok ini terdapat 9 guru dan ada 1 kepala sekolah. Yang sebagaimana 6 menjadi guru kelas dan 3 menjadi guru mata pelajaran.

Peningkatan hasil pembelajaran lari sprint 60 meter tersebut merupakan peningkatan yang terjadi karena pemberian perlakuan yang berupa metode bermain Hijau Hitam yang disampaikan lewat proses pembelajaran sebanyak 2 kali pertemuan. Dimana setiap pertemuannya materi yang diberikan lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar lari sprint, yaitu berupa permainan yang mampu meningkatkan semangat dan kemampuan berlari.

Metode bermain yang diaplikasikan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari sprint terjadi karena kegiatan belajar tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Sehingga secara tidak langsung mereka bermain sambil berlatih dan mengalami peningkatan kemampuan dan prestasi siswa.

Beberapa faktor yang menyebabkan meningkatnya kemampuan dasar yang dimiliki siswa tentang teknik dasar lari sprint tersebut yang diberikan melalui metode bermain

terjadi karena peserta didik pada jenjang pendidikan SD pada umumnya masih suka bermain, maka pengajaran pendidikan jasmani akan lebih efektif bila menggunakan metode bermain, karena peserta didik dilibatkan secara aktif bermain dalam situasi nyata yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, dengan begitu peserta didik tidak merasa jenuh dan materi yang disampaikan oleh guru dapat diterima dengan mudah.

Dengan kegiatan bermain dalam lingkup pendidikan jasmani yang teratur dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan kreativitas anak dalam menganalisis dan memahami suatu tugas gerak dalam kegiatan pembelajaran khususnya pada materi lari jarak pendek (*sprint*) 60 meter.

Tujuan utama pembelajaran bermain yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dapat mengetahui gambaran peningkatan hasil kemampuan teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*) melalui pendekatan bermain Hijau Hitam pada siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok. Untuk itu, permainan ini berisi seperangkat keterampilan teknik dasar lari sprint yang berupa teknik start, teknik lari sprint, dan teknik finish yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi, memperkaya pengembangan gerak dan membangkitkan gairah dalam pelaksanaannya karena didalam permainan terdapat unsur kerjasama dan kompetisi sehingga dalam pelaksanaannya tujuan pembelajaran tersebut dapat dikuasai dengan baik oleh para siswa dan sangat sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran dan untuk meraih prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak pendek (*sprint*).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data yang sudah Penulis kemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Dengan menggunakan Metode Permainan Hijau Hitam Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 4 Klampok dikatakan berhasil karena ada peningkatan yang signifikan yaitu 1,07 detik rata-rata peningkatan dari siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok. Hal ini didukung dengan nilai sig (2-tailed) senilai  $0,000 < 0,05$  yang mengartikan bahwa  $H_a$  diterima. Hal ini bisa dilihat pada bab hasil penelitian dan pembahasan yang menunjukkan bahwa 10 siswa mengalami peningkatan kemampuan teknik dasar lari sprint setelah memperoleh pembelajaran dengan metode bermain selama 2 kali pertemuan dari tanggal 9 Januari 2022 – 18 Januari 2023 di SD Negeri 4 Klampok.

### **Saran**

Adapun saran yang bisa disarankan oleh peneliti, di antaranya:

1. Terdapatnya minat siswa yang rendah, maka perlu ditingkatkan.
2. Bagi seorang guru sebaiknya semakin inovatif untuk menciptakan metode bermain pada materi atletik khususnya lari jarak pendek, agar siswa lebih mudah memahami.
3. Bagi peneliti selanjutnya, hendaknya bisa memodifikasi jenis metode bermain lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variable yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asriansyah, A. (2018). “Pengembangan permainan tradisional untuk melestarikan budaya bangsa melalui pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar”. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 96.
- Bahagia, Y. (2011). *Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Darminto, A. O. (2017), “Analisis Minat Belajar Penjas Terhadap Kemampuan Bermain Sepakbola pada Siswa Putera SMA Negeri 1 Lamuru Kabupaten Bone”. *Jurnal Genta Mulia*.
- Dimiyanti dan Mudjiono. (2012). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Rineka Cipta
- Khomsin. (2011). *Atletik 1*. Semarang: Unnes Press
- Muchtar, T. & Irawati, R. (2009). *Atletik*. Bandung: UPI PRESS
- Solihin, D. M., Faisal, A., & Dadang, S (2013). Kaitan antara Status Gizi, Perkembangan, Kognitif, dan Perkembangan Motorik Pada Anak Usia Prasekolah. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 36(1), 62-72.
- Syarifudin, A. dan Muhadi. (1992/1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.