

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT MELALUI
PERMAINAN HITAM HIJAU PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 5
SUBANG KABUPATEN SUBANG TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

**Deni Sutisna
SMP Negeri 5 Subang**

ABSTRAK

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 kelas VII A SMP Negeri 5 pada semester I tahun pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 28 siswa terdiri atas 11 siswa putra dan 17 siswa putri. 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. Data penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* melalui penerapan permainan hitam hijau dapat menciptakan pembelajaran lebih aktif, siswa antusias mengikuti pembelajaran dan senang dalam melakukan tugas gerak yang diberikan guru sehingga keterampilan gerak siswa dan penguasaan materi lari *sprint* meningkat sehingga nilai hasil belajar lari *sprint* yang diperoleh siswa juga meningkat dari kondisi awal persentase siswa yang nilainya mencapai KKM 75 sebesar 32,14% atau 9 siswa dari jumlah keseluruhan siswa, pada tindakan siklus pertama persentase siswa yang nilainya mencapai KKM mencapai 64,29% atau sebanyak 18 siswa kemudian pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar mencapai 85,71% atau sebanyak 24 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 VII A SMP Negeri 5 Subang Kabupaten Subang. Penulis memberi saran bagi guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat meningkat sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Kata kunci : Hasil belajar, lari *sprint*, permainan hitam hijau

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. Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Sesuai dengan karakteristik siswa SMP, usia 13-15 tahun kebanyakan dari mereka 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.

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik sekaligus membentuk pola hidup sehat sepanjang hayat.

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka rumusan masalah penelitian adalah Apakah ada peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui permainan hitam hijau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Subang Kabupaten Subang Tahun Pelajaran 2019/2020 ? Tujuan penelitian tindakan kelas ini adalah meningkatkan hasil belajar lari *sprint* melalui permainan hitam hijau pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Kabupaten Subang Tahun Pelajaran 2019/2020.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku dimanapun dan kapanpun.

Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan belajar, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran sehingga mencapai suatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi sikap

(aspek afektif), serta ketrampilan (aspek psikomotor) seorang peserta didik.

Peran guru bukan semata memberikan informasi melainkan juga mengarahkan dan memberi fasilitas belajar agar proses belajar lebih memadai dan mudah diterima oleh siswa. Tujuan pendidikan secara garis besar dikelompokkan oleh (Bloom :1956 dan Krathwohl :1964) dalam (Nadisah, 1992:50) dibagi ke dalam tiga ranah yaitu: ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani pun setidaknya-tidaknya harus bermuara ke sana. Akan tetapi oleh karena pendidikan jasmani mempunyai kekhasan, Annarino menambahkan satu ranah lagi yaitu ranah fisik atau ranah jasmaniah. Dengan demikian maka tujuan pendidikan jasmani yang ingin dicapai itu bernaung di bawah payung ranah - ranah sebagai berikut :

- 1) Ranah jasmaniah, atau fisik yang mencakup perkembangan organik.
- 2) Ranah psikomotor yang mencakup perkembangan neuromuskular (syaraf-otot)
- 3) Ranah kognitif, yang mencakup perkembangan intelektual.
- 4) Ranah afektif, yang mencakup perkembangan sosial-personal-emosional.

(Nadisah, 1992:50)

Hakekat Belajar

Belajar merupakan proses penting bagi perubahan perilaku manusia dan mencakup segala sesuatu yang dipikirkan dan dikerjakan. Belajar merupakan perubahan individu yang disebabkan oleh pengalaman (Catharina,T.A.2004:2) Pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Interaksi adalah saling mempengaruhi yang bermula adanya saling berhubungan antar komponen yang satu dengan yang lainnya. Interaksi dalam pembelajaran adalah kegiatan timbal balik dan saling mempengaruhi antara guru dengan peserta didik. Karena belajar merupakan suatu perubahan tingkah laku, maka diperlukan pembelajaran yang bermutu yang langsung menyenangkan dan mencerdaskan siswa. Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa, baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarga. Belajar atau *learning*, adalah perubahan yang secara *relative* berlangsung lama pada perilaku yang diperoleh dari pengalaman. Belajar merupakan salah satu bentuk perilaku yang amat penting bagi kelangsungan hidup manusia. Belajar membantu manusia menyesuaikan diri (adaptasi) dengan lingkungan. Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan pribadi dan perilaku individu.

Dari berbagai pengertian belajar diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses perubahan tingkah laku dari seorang individu melalui kegiatan interaksi dengan lingkungan sehingga individu dapat menyesuaikan diri atau

beradaptasi dengan lingkungan untuk mencapai tujuan.

Hasil Belajar

Pengertian hasil belajar menurut Winkel dalam Sunarto (2009) yang menyatakan bahwa prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajarnya sesuai dengan bobot yang dicapainya. Pengertian hasil belajar menurut Catharina, T.A (2004:4) merupakan perubahan perilaku yang diperoleh pembelajar setelah mengalami aktivitas belajar. Pengertian hasil belajar menurut Sukmadinata (2005), prestasi atau hasil belajar (*achievement*) merupakan realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kapasitas yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, keterampilan berpikir maupun keterampilan motorik. Di sekolah, hasil belajar atau prestasi belajar ini dapat dilihat dari penguasaan siswa akan mata pelajaran yang telah ditempuhnya. Alat untuk mengukur prestasi/hasil belajar disebut tes prestasi belajar atau *achievement test* yang disusun oleh guru atau dosen yang mengajar mata kuliah yang bersangkutan.

Pengertian hasil belajar menurut Nasution dalam Sunarto (2005) mendefinisikan prestasi belajar adalah kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berfikir, merasa dan berbuat. Prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yakni: kognitif (pengetahuan), afektif (sikap) dan psikomotor (keterampilan), sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut. Pengertian hasil belajar menurut Nawawi (1981: 100) : Keberhasilan murid dalam mempelajari materi pelajaran di sekolah yang dinyatakan dalam bentuk nilai atau skor dari hasil tes mengenai sejumlah pelajaran tertentu.

Menurut Nawawi (1981: 127), berdasarkan tujuannya, hasil belajar dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

1. Hasil belajar yang berupa kemampuan keterampilan atau kecakapan di dalam melakukan atau mengerjakan suatu tugas, termasuk di dalamnya keterampilan menggunakan alat.
2. Hasil belajar yang berupa kemampuan penguasaan ilmu pengetahuan tentang apa yang dikerjakan.
3. Hasil belajar yang berupa perubahan sikap dan tingkah laku.

Strategi Pembelajaran Atletik Sekolah Menengah Pertama

Strategi pembelajaran adalah suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan oleh guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien (Waluyo, 2011 : 27). Strategi pembelajaran atletik pada dasarnya diarahkan agar siswa dapat menampilkan berbagai nomor cabang olahraga atletik secara maksimal. Ada tiga komponen yang mempengaruhinya, pertama kualitas kesegaran jasmani yang didalamnya meliputi beberapa komponen penting seperti

daya tahan, kekuatan, fleksibilitas, kedua kualitas keterampilan gerak (*Skill*) dan ketiga kualitas konsep geraknya. Efektifitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat ketrampilan atau tugas gerak yang dipelajari siswa. Berdasarkan sifat tugas gerak yang ada pendekatan mengajar bisa dibedakan menjadi dua pendekatan, yaitu pendekatan langsung dan pendekatan tak langsung.

Para ahli sepakat bahwa pengajaran dengan pendekatan langsung akan lebih efektif jika tujuan pengajaran adalah agar siswa mempelajari yang khusus. Dalam hal ini, pengajaran langsung melibatkan :

- Lingkungan yang berorientasi pada tugas gerak tetapi tidak terlalu ketat, dengan berfokus pada tujuan akademis.
- Pemilihan tujuan pengajaran yang jelas, materi pelajaran dan pengamatan kemajuan siswa secara aktif harus benar-benar diperhatikan.
- Kegiatan pembelajaran yang terstruktur.
- Umpan balik yang berorientasi secara akademis.

Pengertian Lari *Sprint*

Lari jarak pendek adalah jenis perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Lari cepat untuk anak Sekolah Menengah Pertama berjarak 80 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 80 meter termasuk katategori lari *sprint* karena merupakan lari jarak pendek, dimana lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak 80 meter sampai 400 meter. Lari *sprint* merupakan jenis lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal, dalam melakukan lari *sprint* pada umumnya menggunakan *start* jongkok.

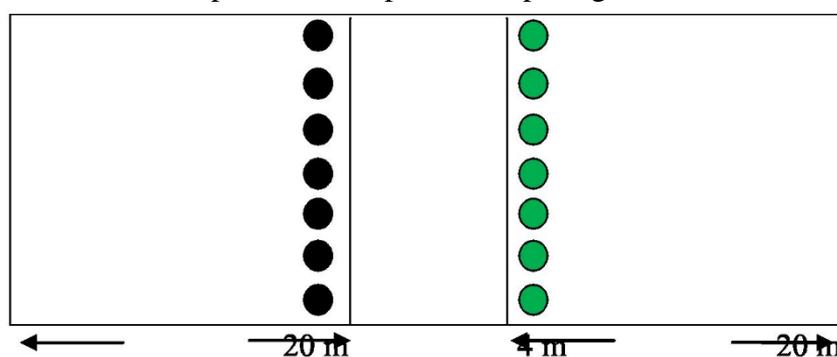
Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor, sekaligus gerak manipulatif. jika atletik ditinjau dari jenis keterampilannya dapat dimasukkan kedalam ketrampilan diskrit, serial, dan kontinyu. Serta jika ditinjau dari pola lingkungan dimana atletik dilakukan, maka atletik cenderung masuk pada klasifikasi keterampilan tertutup.

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.

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 ± 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.

Susunan permainan dapat dilihat pada gambar dibawah ini :



Gambar 6. Lapangan permainan hitam hijau

METODE PENELITIAN

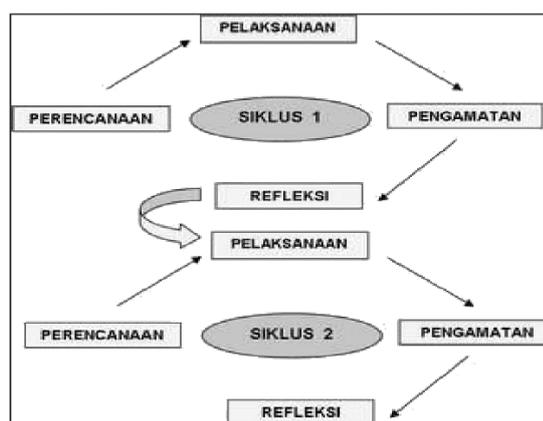
Subjek penelitian adalah siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Subang semester I tahun Pelajaran 2019/2020 yang berjumlah 28 siswa, terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 17 siswa perempuan. Dalam pembelajaran terdapat beberapa unsur utama dan unsur pendukung yang menentukan keberhasilan pembelajaran yang dilakukan guru dan pencapaian hasil belajar siswa. Objek penelitian tindakan kelas adalah sesuatu yang berkaitan dalam pembelajaran yang bersifat aktif, dapat dikenai tindakan atau perlakuan. Waktu penelitian siklus I dilaksanakan pada tanggal 7 Oktober 2019, dan pelaksanaan siklus II pada tanggal 14 Oktober 2019. Penerapan alokasi waktu siklus penelitian dilaksanakan 6 x 40 menit (2 kali pertemuan). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 5 Subang Kabupaten Subang. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari : tes dan observasi

- Tes: dipergunakan untuk mendapatkan data hasil pembelajaran siswa materi pembelajaran lari *sprint* yang dilakukan siswa.
- Observasi : dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran pada penerapan permainan hitam hijau.

Data yang dikumpulkan dalam tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan yang dikumpulkan melalui observasi, dan hasil tes siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Dalam penelitian tindakan kelas, guru dapat meneliti terhadap praktek pembelajaran yang ia lakukan di kelas dengan dibantu oleh kolaborator, melalui tindakan-tindakan yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi. Menurut Agus Kristiyanto, PTK dalam Penjas adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru dalam memperdalam tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran Penjas tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya. (Agus, K : 2010 : 32).

Sedangkan menurut Iskandar (Agus, K : 2010:31), penelitian tindakan kelas adalah suatu kegiatan penelitian ilmiah yang dilakukan secara rasional, sistematis dan empiris, reflektif terhadap berbagai tindakan yang dilakukan oleh guru serta kolaborator, sejak disusunnya suatu perencanaan sampai penilaian terhadap tindakan nyata di dalam kelas yang berupa kegiatan belajar mengajar untuk memperbaiki dan meningkatkan kondisi pembelajaran yang dilakukan.

Alur penelitian tindakan kelas terdiri dari rangkaian empat kegiatan yang dilakukan dalam siklus berulang. Empat kegiatan utama yang ada pada siklus; yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 7. Alur Siklus Penelitian Tindakan Kelas Sumber : Menurut (Arikunto, 2008:16)

Berdasarkan gambar diatas proses penelitian tindakan kelas mencakup 4 tahapan penelitian yaitu: Rencana yaitu rencana tindakan apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap sebagai

solusi. Pada tahap perencanaan dilakukan dengan menyusun perencanaan tindakan berdasarkan identifikasi masalah pada observasi awal sebelum penelitian dilaksanakan. Rencana tindakan ini mencakup semua langkah tindakan secara rinci pada tahap ini segala keperluan pelaksanaan peneliti tindakan kelas dipersiapkan mulai dari bahan ajar, rencana pembelajaran, metode dan strategi pembelajaran, pendekatan yang akan digunakan, subjek penelitian serta teknik dan instrumen observasi disesuaikan dengan rencana.

Tindakan yaitu apa yang dilakukan oleh guru atau peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan atau perubahan yang diinginkan. Pelaksanaan tindakan disesuaikan dengan rencana yang telah dibuat sebelumnya. Pelaksanaan tindakan merupakan proses kegiatan pembelajaran kelas sebagai realisasi dari teori dan strategi belajar mengajar yang telah disiapkan serta mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasil yang diperoleh diharapkan dapat meningkatkan kerjasama peneliti dengan subjek penelitian sehingga dapat memberikan refleksi dan evaluasi terhadap apa yang terjadi di kelas.

Observasi yaitu mengamati atas hasil atau dampak dari tindakan yang dilaksanakan atau dikenakan terhadap siswa. Tahap observasi merupakan kegiatan pengamatan langsung terhadap pelaksanaan tindakan yang dilakukan dalam PTK. Tujuan pokok observasi adalah untuk mengetahui ada-tidaknya perubahan yang terjadi dengan adanya pelaksanaan tindakan yang sedang berlangsung.

Refleksi yaitu peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan atas hasil atau dampak dari tindakan dari berbagai kriteria. Berdasarkan hasil refleksi ini, peneliti bersama-sama guru dapat melakukan revisi perbaikan terhadap rencana awal. Melalui refleksi, guru akan dapat menetapkan apa yang telah dicapai, serta apa yang belum dicapai, serta apa yang perlu diperbaiki lagi dalam pembelajaran berikutnya. Oleh karena itu hasil dari tindakan perlu dikaji, dilihat dan direnungkan, baik itu dari segi proses pembelajaran antara guru dan siswa, metode, alat peraga maupun evaluasi.

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa lembar observasi, dan tes hasil belajar. Apabila hasil penelitian pada siklus I mencapai ketuntasan 64,29%, dan penelitian siklus II mencapai ketuntasan 80% atau lebih maka dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada pembelajaran lari *sprint* di SMP Negeri 5 Subang.

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. Menurut Iskandar (2009:131) menyatakan bahwa “Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan observasi dari pelaksanaan siklus PTK dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan persentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran”. Keberhasilan siswa dalam memperagakan teknik gerak dasar lari *sprint* yang menggambarkan hasil belajar siswa dibagi menjadi lima skala dengan kategori sebagai berikut:

1. Sangat Tinggi (ST) apabila siswa memperoleh nilai 95-100
2. Tinggi (T) apabila siswa memperoleh nilai 85-94
3. Sedang (S) apabila siswa memperoleh nilai 75-84
4. Rendah (R) apabila siswa memperoleh nilai 65-74
5. Sangat Rendah (SR) apabila siswa memperoleh nilai 0-64

Peneliti menetapkan target pencapaian keberhasilan dari kondisi awal hasil belajar siswa, persentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut ini :

Tabel 4. Persentase Target Pencapaian

Aspek yang diukur	Persentase target pencapaian			Cara mengukur
	Kondisi awal	Siklus 1	Siklus 2	
Hasil belajar lari <i>sprint</i>	32,14%	64,29 %	80%	Diamati saat siswa melakukan lari <i>sprint</i> melalui penerapan

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Siklus I

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 *sprint* melalui penerapan permainan hijau hitam dianalisis melalui pencapaian indikator yang telah ditentukan. Adapun deskripsi data peningkatan kemampuan lari *sprint* pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 64,29%.

Data tersebut menunjukkan adanya kemajuan hasil belajar materi *sprint* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Subang Kabupaten Subang Tahun Ajaran 2019/2020. Kemajuan hasil belajar ini karena adanya 9 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi awal pra siklus ke siklus I. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar pada siklus I sejumlah 18 siswa. Kualitas gerak serta jawaban siswa cukup memadai karena dari 28 siswa yang bisa menjawab dengan benar sejumlah 18 sedangkan 10 siswa lainnya jawabannya masih kurang.

Kemampuan menjawab soal dapat dikatakan bagus karena jawaban tersebut dikomentari dengan kata-kata logis, singkat, kalimat bagus dan benar. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar meningkat sejumlah 75,14.

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 *sprint* mulai dari awalan *start*, saat melakukan awalan lari dan sikap badan saat melewati garis *finish* 2). penerapan permainan hijau hitam pada materi lari *sprint* 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

Pelaksanaan siklus II peneliti melakukan penelitian kembali dengan berpedoman dari hasil siklus I serta mengambil data yang diperlukan sebagai bahan evaluasi. Data peningkatan nilai hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Subang dari siklus I ke siklus II menunjukkan peningkatan rata-rata sebesar 3,40. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* mengalami peningkatan sebesar 78,54. Hal ini menunjukkan bahwa, penerapan permainan hijau-hitam untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa pada siklus II telah berhasil.

Kemajuan hasil belajar ini ditandai dengan adanya peningkatan ketuntasan belajar 6 siswa yang memperoleh nilai diatas KKM dari kondisi siklus I ke siklus II. Sehingga jumlah keseluruhan ketuntasan belajar sampai akhir siklus II sejumlah 24 siswa (85,71%). Kualitas gerak serta jawaban siswa cukup baik karena dari 28 siswa yang bisa menjawab dengan benar sejumlah 24 siswa sedangkan 4 siswa lainnya jawabannya kurang sempurna. Kemampuan menjawab soal dapat dikatakan semakin bagus karena jawaban tersebut dikomentari dengan kata-kata logis, singkat, kalimat bagus dan benar.

Selama pelaksanaan siklus II terdapat kelebihan yang dapat digunakan

sebagai tolok ukur keberhasilan, adapun kelebihanannya antara lain: 1) sebagian besar siswa telah mampu melakukan lari *sprint* 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 *sprint* 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 80% sehingga penerapan permainan hitam hijau pada materi lari *sprint* telah berhasil sesuai dengan tujuan peneliti.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Subang Kabupaten Subang Tahun Pelajaran 2019/2020 ditandai dengan meningkatnya ketuntasan nilai hasil belajar. Hal ini sejalan dengan hasil data temuan yang diperoleh peneliti pada kondisi awal pra siklus ke siklus I sampai akhir siklus II. Persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas VII A SMP Negeri 5 Subang pada kondisi awal pra siklus sebesar (32,14%) atau sejumlah 9 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 28 siswa keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar (64,29%) atau sejumlah 18 siswa dan pada akhir siklus II meningkat sebesar (85,71%) atau sejumlah 24 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sehingga peningkatan dari kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II sebesar (46%). 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).

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 mengajarnya.
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

- Abdul Kadir Ateng,(1992), *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti
- Abin Syamsudin M, 2002. *Pendekatan Dan Metode Pembelajaran*. Tersedia pada <http://4.bp.blogspot.com>. Diakses pada tgl 12 Maret 2010.
- Agus Mahendra, 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Anni, C.T,(2004). *Psikologi Belajar*, Semarang. UNNES Press
- Arikunto, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Tersedia pada <http://google.search.penelitiantindakankelas.comdiakses> pada 12 Maret 2010
- Basrowi, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Tersedia pada <http://google.search.pengertianpenelitiantindakankelas.comDiakses> pada 12 Maret 2010.
- Dadan Heryana, 2010. *Lari Sprint Atletik*. Tersedia pada <http://materipenjasorkes.blogspot.com/2010/08/teknik-star-jongkok-dan-lari-jarak.html>diakses pada 12 Maret 2010.
- Depdiknas. 2003. *Undang f Undang RI Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Depdiknas.
- M. Djumijar. 2004. *Atletik* tersedia pada <http://www.google.com/search?q=pengertian+lari+sprint&client=firefox> diakses pada 12 Maret 2010
- Moh. Surya, 1997. Ciri-ciri perubahan perilaku belajar dari beberapa ahli pendidikan. [http:// wikipedia.com](http://wikipedia.com). diakses pada tgl 12 Maret 2010.
- Nadisah, (1992).*Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti

- Rumini, 2003. *Model Pembelajaran Atletik, Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Depdiknas.
- Sudjana, (1990). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sukmadinata, 2005. Pengertian *Hasil Belajar*. Tersedia pada <http://pengertianhasilbelajar.google.comdiakses> pada 12 Maret 2010.
- Sunarto, 2005. Pengertian *Hasil Belajar dan Pembelajaran*. Tersedia pada <http://sunarto.wordpress.com>. diakses pada 12 Maret 2010.
- Soegijanto, soedjarwo, (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Suryo,(1992). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Waluyo, (2011). *Teknologi Pendidikan dalam Penjas*. Universitas Sebelas Maret Surakarta
- Yosaphat Sumardi, 2000. *Dasar f Dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Yoyo, B. Yusuf, U., Suherman, A. (2000), *Atletik*. Depdikbud. Dirjendikdasmen.