

UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK 100 METER MELALUI METODE BERMAIN HIJAU-HITAM PADA SISWA KELAS VIII SMP MUHAMMADIYAH 8 SURAKARTA TAHUN AJARAN 2019/2020

YUSUF PRAMONO^a, Drs. H. Muh/ Yusuf, M.Pd, Untung Nugroho, S.Pd K.Or., M.Or^b

^a Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

^b Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

email:^a

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2020

Revisi 21 Januari 2020

Diterima 31

Online 1 Februari 2020

Kata kunci:

bermain, modifikasi, lari

Keywords:

playing, modification,

running

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun). Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi, v(n), Halaman awal - Halaman akhir. [heading Isi sitasi]

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari jarak pendek 100 meter dengan pemberian metode bermain hijau-hitam pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 8 Surakarta.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 8 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020 dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi untuk memperoleh data. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan penelitian dianalisis secara deskriptif menggunakan teknik presentase untuk menganalisis aspek yang telah diamati dan dikategorikan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan.

Dari hasil keseluruhan nilai dari materi lari jarak pendek 100 meter baik tes praktik maupun teori yaitu kognitif, afektif dan psikomotor meningkat. Dari nilai presentase kognitif pra siklus 59,95% menjadi 66,66% pada siklus I dan meningkat 75,46% pada siklus II. Nilai presentase psikomotor pra siklus 66,20% menjadi 71,06% pada siklus I dan meningkat 76,85% pada siklus II. Nilai presentase afektif pra siklus 68,98% menjadi 72,92% pada siklus I dan meningkat 80,32% pada siklus II.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the increase in the ability to run 100 meters short distance by giving the Green-Black playing Method to eighth grade students of SMP Muhammadiyah Surakarta in the 2019/2020 academic year.

The research method used in the classroom action research method (CAR). The population in this study were eighth grade students of SMP Muhammadiyah 8 Surakarta in the 2019/2020 academic year with the sampling technique used was purposive sampling. Data collection techniques using tests and observations to obtain data. The data collected in each research activity were analyzed descriptively using the percentage technique to analyze the aspects that have been observed and categorized

according to predetermined categories.

From the result of the overall value of the 100 meter sprint materials both cognitive, affective and psychomotor test increased. From a pre-cognitive percetage rate of 59,95% to 66,66% on cycle I and increased 75,46% on cycle II. The percentage value of pre-cycle psychomotor 66,20% to 71,06% on cycle I and increased 76,85% on cycle II. The percentage value of pre-cycle affective 68,98% to 72,92% on cycle I and increased 80,32% on cycle II.

Keywords:

1. Pendahuluan

Didalam dunia pendidikan terdapat berbagai disiplin ilmu yang diajarkan kepada peserta didik, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Permendiknas No. 23 Tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Olahraga dan pendidikan jasmani sering diartikan sebagai dua hal yang sama, akan tetapi olahraga dan pendidikan jasmani sebenarnya memiliki perbedaan yang signifikan. Berbeda dengan olahraga yang biasanya lebih bersifat 2 kompetitif dan mengunggulkan prestasi, didalam pendidikan jasmani lebih diutamakan ketrampilan proses dari pada pencapaian prestasi .

Ruang lingkup pendidikan jasmani disekolah terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Lari merupakan salah satu bagian dari ruang lingkup penjas yang diajarkan disekolah karena memiliki tujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Lari jarak pendek merupakan mata pelajaran yang diajarkan kepada siswa-siswis SMP Muhammadiyah 8 Surakarta Jawa Tengah. Materi lari jarak pendek ini meliputi cara melakukan start, saat berlari dan cara melewati garis finish. Teknik start yang digunakan dalam lari jarak pendek 100 meter menggunakan teknik start gaya jongkok. Kurangnya pemahaman siswa dalam melakukan start gaya jongkok ini terbukti kurang tepat pada saat aba-aba “bersedia” yaitu, posisi lutut kanan dan kaki kiri bagian bawah saling berdempetan dan posisi tangan didepan kaki. Posisi tersebut akan berpengaruh pada saat aba-aba “siap” dan “ya”. Begitu juga pada saat berlari, kurangnya pemahaman pada saat berlari ini

dibuktikan saat siswa berlari tidak menggunakan ujung telapak kaki. Tetapi siswa justru menggunakan keseluruhan telapak kaki dan posisi badanpun tegak. Posisi tersebut berpengaruh pada kurangnya kecepatan berlari. Sedangkan pada saat akan mencapai garis finish, siswa seringkali mengurangi kecepatan berlarnya, ini membuktikan bahwa pemahaman siswa tentang teknik mencapai garis finish juga berkurang.

Peran guru dalam menjelaskan materi sangatlah penting. Metode mengajar yang digunakan oleh guru pada umumnya menggunakan metode klasikal seperti yang digunakan oleh guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta yaitu guru menjelaskan materi secara keseluruhan kemudian menyuruh siswa untuk mempraktikan langsung secara berulang-ulang, selanjutnya guru hanya mengamati serta memberikan pengarahan ketika siswa melakukan kesalahan. Namun penyampaian materi dengan menggunakan metode tersebut terkesan membosankan karena disebabkan oleh kurangnya kreativitas variasi dalam penyampaian materi oleh guru.

Materi atletik lari jarak pendek merupakan salah satu bagian dari pelajaran yang diajarkan di sekolah selain sepakbola, voli, bulu tangkis dan lainnya. Namun kebanyakan siswa mengaku tidak suka dan malas mengikuti materi pelajaran lari jarak pendek karena proses penyampaian materi oleh guru terkesan monoton. Bahkan siswa meminta untuk mengganti dengan materi pelajaran yang lainnya.

Dari segi fasilitas pun juga mempengaruhi hasil belajar siswa. Menurunnya hasil belajar siswa di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta terutama pada materi lari jarak pendek ini disebabkan oleh fasilitas olahraga yang kurang memadai. Bahkan pada saat proses pembelajaran seringkali berbagi lapangan dengan kelas lain. Minimnya fasilitas pembelajaran pendidikan jasmani menuntut guru pendidikan jasmani lebih kreatif dalam menciptakan peralatan dan perlengkapan lapangan yang sesuai dengan kondisi siswa dan sekolah. Guru yang kreatif akan mampu menciptakan sesuatu yang baru, atau memodifikasi sarana dan prasarana yang lebih menarik, supaya peserta didik lebih senang mengikuti pembelajaran penjas.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Jarak Pendek melalui Metode Bermain Hijau-Hitam pada Siswa Kelas VIIISMP Muhammadiyah 8 Surakarta”.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang banyak disukai oleh peserta didik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di

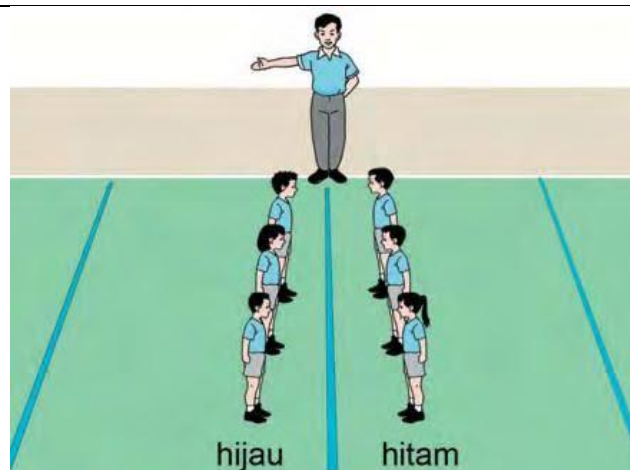
sekolah memiliki peranan yang sangat penting dalam memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis.

Permasalahan umum dalam pembelajaran penjas adalah kurangnya fasilitas olahrag, pembelajaran yang membosankan, kurangnya variasi dalam pembelajaran seringkali membuat peserta didik merasa bosan. Selain itu proses pembelajaran kurang mengoptimalkan penggunaan pendekatan pembelajaran yang dapat memancing peran aktif peserta didik. Pemanfaatan pendekatan bermain sebagai sarana membantu guru dalam menjelaskan gerak dasar lari pada siswa. Melalui pendekatan bermain guru dapat memperlihatkan dan memberikan penjelasan dengan detail mengenai lari.

Menurut Drs. Mochamad Djumidar dalam bukunya belajar dan berlatih gerakan gerakan atletik dalam bermain, FPOK Jakarta lari adalah frekwensi langkah yang di percepat 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. Lari juga didefinisikan sebagai gerakan tubuh (gait) dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Lari adalah salah satu bentuk latihan aerobik dan latihan anaerobik. Lari dapat di bedakan menjadi tiga macam yaitu: lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Namun dalam penelitian ini yang akan dibahas adalah upaya peningkatkan ketrampilan lari jarak pendek melalui metode bermain mencari sarang pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 8 Surakarta.

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 siswa sebagai dasar kecepatan untuk berlari jarak pendek atau lari sprint. Latihan daya reaksi yang cepat dapat diberikan kepada siswa dengan jalan memberikan latihan-latihan lari sampai jarak yang ditentukan, tentu dalam hal ini disesuaikan kemampuan siswa sekolah dasar Misalnya; 10 meter sampai 20 meter.

Permainan hijau hitam ini bisa dilakukan tanpa menggunakan alat, dan juga menggunakan alat, seperti bola kecil, batu, atau benda lainnya. Untuk lebih jelasnya diuraikan seperti berikut.



Gambar: 1. Permainan Hijau-Hitam

Permainan Hijau-Hitam tanpa menggunakan alat

Kelas dibagi menjadi dua barisan, yaitu barisan A dinamakan hijau dan barisan B dinamakan hitam. Jarak antara barisan A dan B lebih kurang dari 2 meter, dan jarak dari masing-masing barisan ke belakang 20 meter sebagai batas untuk lari.

Jalannya Permainan

Apabila anak/siswa mendengar isyarat suara Hi... jau!, maka semua siswa dari barisan A harus segera (langsung) berbalik dan lari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditetapkan. Sedangkan siswa dari barisan B harus mengejarnya, untuk dapat menangkap/menyentuh siswa dari barisan A yang lari. Demikian juga bila ada isyarat suara Hi...tam!, maka semua anak/siswa dari barisan B harus segera berbalik dan lari secepat-cepatnya sampai batas yang telah ditetapkan (garis finish), barisan A mengejar. Barisan yang terbanyak dapat menangkap lawannya selama kegiatan berlangsung/bermain, maka barisan itulah yang menang.

Permainan Hijau-Hitam dengan menggunakan alat

Kelas dibagi menjadi dua regu, yaitu regu satu diberi nama Hijau dan regu yang lain dinamakan regu Hitam.

Cara bermainnya

Siswa dibagi dua syaf sama banyak dengan posisi saling berhadapan dengan jarak antar regu ± 3 meter. bila persiapan sudah siap, kemudian guru menyebutkan nama salah satu dari regu tersebut. Jika regu yang disebut oleh guru hi ... jau!, maka regu tersebut berbalik langsung mengambil bola tenes berlari sampai garis finish/garis yang telah ditentukan sebagai batas garis akhir memasukkan bola ke keranjang. Demikian pula regu sebaliknya. Penilaian anggota regu yang sampai garis finish lebih cepat

dengan memasukkan bola lebih banyak dan sempurna, maka regu tersebut yang memenangkan permainan.

Penerapan Permainan Hitam Hijau

Berdasarkan teori permainan menurut beberapa ahli di atas, maka dapat dipahami bahwa permainan Hijau-Hitam dapat dijadikan solusi untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint 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.

Bahagia, Yoyo (2010), menyatakan bahwa karakteristik permainan Hijau-Hitam adalah permainan yang bertujuan untuk melatih kecepatan dalam berlari (speed), kecepatan reaksi (reaction speed), daya ledak (power), serta kelincahan (agility). Kemudian beliau lebih jauh dijelaskan yaitu pada saat siswa akan menerima perintah dari guru, (1) Dibutuhkan daya ledak (power) untuk tolakkan kaki (unsur gerak dasar posisi “ya” pada lari cepat) 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 Hijau-Hitam dibutuhkan kelincahan (agility) yang merupakan salah satu komponen penting dalam lari cepat (sprint). Oleh karena itu secara umum dapat digambarkan bahwa, unsur gerak dalam permainan Hijau- Hitam mengandung unsur-unsur kebugaran jasmani yang merupakan komponen penting serta sangat dibutuhkan pada cabang olahraga lari cepat (sprint).

2. Metode

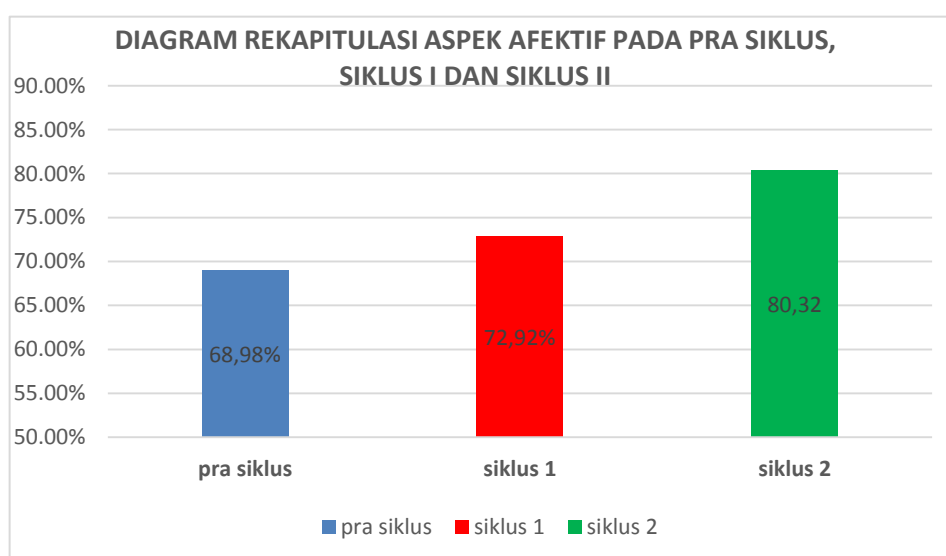
Metode penelitian yang digunakan dalam peneliti ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yaitu dengan melaksanakan tindakan Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II. Adapun langkah-langkah pelaksanaan PTK dilakukan melalui 4 tahap, yaitu: perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting).

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK). Sampel penelitian yang digunakan adalah kelas VIII C SMP Muhammadiyah 8 Surakarta yang berjumlah 27 siswa. dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi untuk memperoleh data. Data yang dikumpulkan pada setiap kegiatan penelitian dianalisis secara deskriptif menggunakan teknik presentase untuk menganalisis aspek yang telah diamati dan dikategorikan sesuai dengan kategori yang telah ditentukan.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian tindakan kelas yang sudah di laksanakan dalam penerapan permainan hijau-hitam dapat meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek, dan hasil pelaksanaan pra siklus, siklus I dan siklus II dapat di lihat bahwa terjadi peningkatan hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek 100 meter pada peserta didik kelas VIII A SMP Muhammadiyah 8 Surakarta tahun ajaran 2019/2020. Dari hasil analisis yang diperoleh, peningkatan yang signifikan terjadi pada prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada prasiklus hasil belajar gerak dasar lari jarak pendek dalam kategori psikomotor 66,20%, kognitif 59,95%, afektif 68,98%.

Pada siklus I, peneliti bersama guru menyusun bentuk pengajaran yang akan diberikan melalui permainan Hihau-Hitam. Dari hasil belajar lari jarak pendek 100 meter pada siklus I, psikomotor 71,06%, kognitif 66,66%, afektif 72,92%.

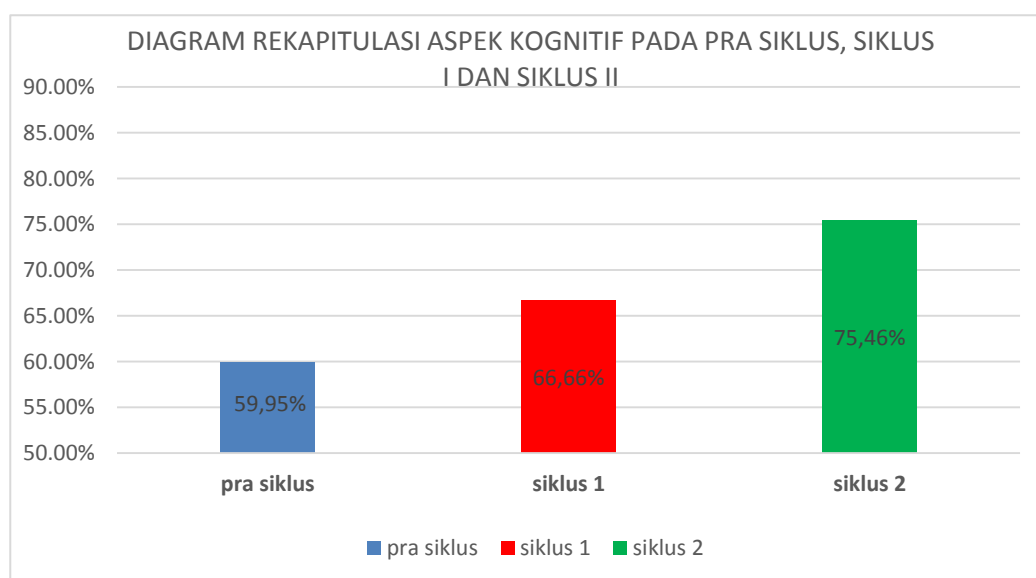


Gambar 2. Diagram Rekapitulasi Aspek Afektif pada Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II

Tabel 1 Rekapitulasi hasil kognitif pada siklus 1I

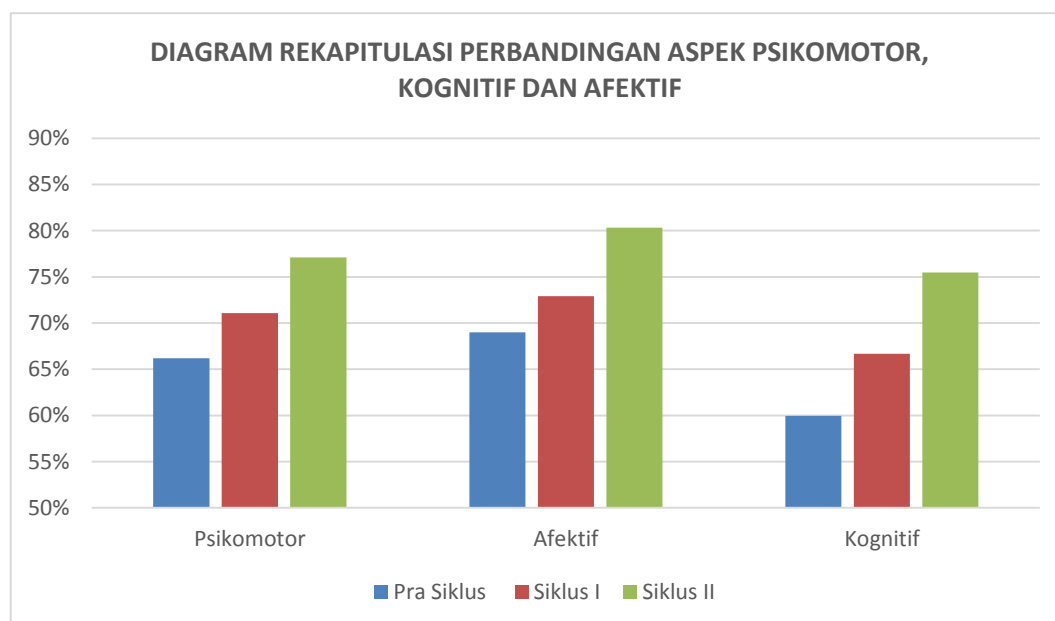
No	Aspek yang di nilai	Jumlah Nilai
1	Bagaimana cara melakukan teknik startjongkok pada lari jarak pendek?	89
2	Bagaimana cara melakukan gerakan lari teknik lari jarak pendek?	83
3	Bagaimana pendaratan telapak kaki lari jarak pendek?	83
4	Bagaimana posisi badan yang benar saat melakukan lari jarak pendek?	71
Nilai Total Keseluruhan Siswa		326
Presentase Keseluruhan		75,46%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil nilai rata-rata kognitif peserta didik memuaskan, karena sudah 75,46% dari jumlah 27 peserta didik.

**Gambar 3. Diagram Rekapitulasi Aspek Kognitif pada Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II**

Tabel 2 Rekapitulasi hasil Kognitif, Afektif, dan Psikomotor pada Pra siklus, Siklus I, dan Siklus II

Aspek Yang Diukur	Nilai	Presentase Capaian			Keterangan
		Prasiklus	Siklus I	Siklus 2	
PSIKOMOTOR	Persentase	66,20%	71,06%	76,85%	Dinilai saat pembelajaran (observasi dan tes) sesuai dengan rubric penilaian dan RPP.
	Rata - rata	66	71	77	
KOGNITIF	Persentase	59,95%	66,66%	75,46%	
	Rata - rata	60	66	75	
AFEKTIF	Persentase	68,98%	72,92%	80,32%	
	Rata - rata	67	73	80	



Gambar 4. Diagram Rekapitulasi Perbandingan Aspek Psikomotor, Afektif dan Kognitif pada PraSiklus, Siklus I dan Siklus II

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa proses pembelajaran melalui pendekatan permainan Hijau-Hitam pada lari jarak pendek 100 meter terbukti dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 8 Surakarta Tahun Ajaran 2019/2020.

Dari hasil keseluruhan nilai dari materi lari jarak pendek 100 meter baik tes praktik maupun teori yaitu kognitif, afektif dan psikomotor meningkat. Dari nilai presentase kognitif pra siklus 59,95% menjadi 66,66% pada siklus I dan meningkat 75,46% pada siklus II. Nilai presentase psikomotor pra siklus 66,20% menjadi 71,06% pada siklus I dan meningkat 76,85% pada siklus II. Nilai presentase afektif pra siklus 68,98% menjadi 72,92% pada siklus I dan meningkat 80,32% pada siklus II.

5. Ucapan Terima Kasih

Saya Mengucapkan Banyak terima kasih kepada Kedua Orang Tua saya Bapak Santoso, Ibu Siti Chumaidah, adik saya Rizky Nur Novita. Keluarga Besar Penjas 2014, Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Univeritas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta. Ketua Progran Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta, Dosen Pembimbing I . Dosen Pembimbing II. Guru-guru dan orang tua murid di SMP Muhammadiyah 8 Surakarta. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah berkenan membantu dan memberikan dorongan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

6. Referensi

- Abdul Majid. (2006). Skripsi : *Upaya Peningkatan Keterampilan lari Jarak Pendek Melalui Mode Bermain Pada Siswa Kelas V SDN 2 Gedong Sari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2011/2012*. Semarang : UNNES
- Ahmad Muhajir. (2007). Skripsi : *Upaya Peningkatan Keterampilan lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SDN 2 Gedong Sari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2011/2012*. Semarang : UNNES
- Arikunto Suharsimin. (2008). *Peneltian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara

Bahagia, Yoyo. (2010). *Penerapan Pendekatan Bermain Hijau-Hitam Untuk Peningkatan Hasil Lari Cepat (Sprint) Siswa Kelas V SD 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone*. Jurnal. Universitas Negeri Makassar

Eddy Purnomo & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabeta.

Herman Subarjah (2007:5). *Permainan Kecil Di Sekolah Dasar*. Jakarta : Universitas Terbuka

Mahendra , A. (2008). *Penerapan Pendekatan Bermain Hijau-Hitam Untuk Peningkatan Hasil Lari Cepat (Sprint) Siswa Kelas V SD 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone*. Jurnal. Universitas Negeri Makassar

Muh. Yusuf (2014 : 90). *Dasar – Dasar Penjas*. Surakarta : Cahaya Mentari

Oemar Hamali. (2008). Skripsi : *Upaya Peningkatan Keterampilan lari Jarak Pendek Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas V SDN 2 Gedong Sari Kecamatan Jumo Kabupaten Temanggung Tahun Ajaran 2011/2012*. Semarang : UNNES

Slamet S. Dkk. *Teori Dan Praktek Atletik1*. Surakarta : Cahaya Mentari

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.