

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK  
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PERMAINAN HITAM  
HIJAU UNTUK SISWA KELAS V SD NEGERI 1  
KALENG KECAMATAN PURING  
KABUPATEN KEBUMEN**

Oleh :

Salman Ibnu Soleh

NIM : D0414019

**ABSTRAK**

Salman Ibnu Soleh. 2020. Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Dengan Pendekatan Bermain Permainan Hitam Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: I. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes., Pembimbing: II. Widha Srianto, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui (1) Kontribusi kualitas pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain hitam-hijau pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng Puring Kebumen, (2) kontribusi permainan hitam-hijau terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng, (3) kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Metode penelitian tindakan kelas secara garis besar terdiri dari empat langkah, yaitu : (1) tahap perencanaan (2) tahap pelaksanaan (3) tahap pengamatan (4) tahap refleksi. Adapun langkah-langkahnya adalah (1) tinjau kriteria tes yang baik (2) pilih item tes, (3) lengkapi petunjuk pelaksanaan tes (*establish procedures*), (4) diskusikan (*peer review*), (5) uji coba, (6) buat norma, (7) susun pedoman test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) melalui pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain hitam-hijau dapat meningkatkan minat, keaktifan, dan ketrampilan gerak unjuk kerja lari jarak pendek, dari hasil analisis data diketahui bahwa, hasil belajar siswa pratindakan adalah 33 siswa 33,33% tuntas belajar dan siswa 66,67% belum tuntas belajar. (2) Pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 45,45% yaitu 15 siswa telah tuntas belajar dan 18 siswa 54,55% belum tuntas belajar. (3) Pada siklus II ketuntasan belajar mencapai 81,82% yaitu 27 siswa telah tuntas belajar dan 6 siswa 18,18% belum tuntas belajar. (4) Proses pembelajaran pada pratindakan belum menggunakan pendekatan bermain hitam-hijau sehingga minat, keaktifan, dan ketrampilan belajar lari jarak pendek siswa rendah. (5) Peningkatan terjadi pada siklus I minat, keaktifan, dan ketrampilan belajar lari jarak pendek meningkat walau pun belum optimal. (6) Pada siklus II menyebabkan minat, keaktifan, dan ketrampilan belajar lari jarak pendek siswa meningkat menjadi tinggi sehingga bisa mendukung suatu pembelajaran yang berkualitas.

**Kata kunci** : Pendekatan bermain, Tes, Lari Jarak Pedek.

**ABSTRACT**

**Salman Ibnu Soleh.** 2020. *The result short distance running course with black green game approach for grade V SD Negeri 1 student of Kaleng Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen. Skripsi, Sport Education Post Graduate Program. Surakarta University of Tunas Pembangunan. Promotor: I. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes., II. Widha Srianto, M.Or.*

*The purpose of this study was to determine : (1) The contribution of the quality of short distance learning with the black-green playing approach to student of class V SD Negeri 1 Kaleng Puring Kebumen, (2) The contribution of the black-green game to the improvement of 60 meters short distance learning outcomes in class V SD Negeri 1 Kaleng, (3) The contribution of speed to the ability to run short distances 60 meters in class V SD Negeri 1 Kaleng.*

*The research method used is classroom action research. Classroom action research methods outline consist of four steps, namely : (1) planning phase (2) implementation phase (3) observation phase (4) reflection phase. As for the steps the steps are (1) review the criteria for a good test (2) select test items (3) complete the test instructions (4) discuss (5) try out (6) create norms (7) arrange test guidelines.*

*The results showed that through : (1) learning short distance running the black and green playing approach can increase interest, activity, and movement skill of short distance running performance. From the results of data analysis it is known that, results pre-action student learning is 33,33% complete learning and 66,67% student have not yet finished learning. (2) In cycle 1 the mastery learning reached 45,45% that is 15 students have finished learning and 18 students 54,55% have not yet finished learning. (3) In cycle 2 learning completeness reaches 81,82% which is 27 students have finished learning and 6 students 18,18% have not yet finished learning. (4) The learning process in pre-action has not used the black and green playing approach so that students' interest, activity, and short distance running learning skill are low. Improvement occurs in cycle 1. (5) Interest, activity, and learning skill short distance running students increased even though not optimal. (6) The implementation of cycle 2 causes the students' interest, activity, and short distance running learning skills increase so that they can support a quality learning.*

**Keywords :** *Play Approach, Test, Run Short Distance.*

## LATAR BELAKANG

Sekolah merupakan salah satu tempat pembinaan dan pembentukan gaya hidup sehat bagi para siswa. Melalui pendidikan jasmani siswa diberi kesempatan untuk terlibat langsung dalam pembekalan pengalaman belajar hidup sehat melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional Permendiknas (2006: 702). Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus di arahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan bukan hanya 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 ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi, nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dll). Aktivitas yang diberikan dalam pengejaran 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 SD, usia 6-13 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.

Selama ini terjadi kecenderungan dalam memberikan makna mutu pendidikan yang hanya dikaitkan dengan aspek kemampuan kognitif. Pandangan ini telah membawa akibat terbaiknya aspek-aspek moral, akhlak, budi pekerti, seni, psikomotor serta *life skill*. Dengan diterbitkannya undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional dan peraturan pemerintah nomor 19 tahun 2005 tentang standar nasional pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kwalifitas fisik dan psikis yang seimbang.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai ketrampilan gerak dasar, teknik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sebagai aktifitas yang 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.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi : lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Di dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SD Negeri 1 Kaleng Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Kelas V semester II Standar kompetensi 6 yang berbunyi:

“Mempraktikkan berbagai variasi gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dengan peraturan yang dimodifikasi dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya”. Kemudian dijelaskan dalam Kompetensi Dasar 6.3 yang berbunyi : “Mempraktikkan variasi teknik dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportivitas, kerjasama, percaya diri dan kejujuran”. Kemudian ditegaskan pula di dalam silabus mata pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi SD Negeri 1 Kaleng bahwa Kompetensi Dasar 6.3 diajarkan dengan alokasi waktu empat kali pertemuan, dengan rincian satu kali pertemuan sejarah atletik dan tiga kali pertemuan lari jarak pendek. Di dalam KTSP tersebut jelas bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan di Sekolah Dasar. Hal tersebut juga dikemukakan Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman (2000: 1) bahwa, “Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani kepada siswa dari sekolah dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)”.

Banyak kalangan siswa setingkat Sekolah Dasar menganggap bahwa lari adalah aktivitas yang melelahkan dan membosankan. Pemahaman itu merupakan salah satu faktor penyebab rendahnya keinginan belajar pada diri siswa terhadap pembelajaran nomor lari. Peristiwa yang menonjol ialah banyak siswa kurang berpartisipasi, kurang terlihat aktif dalam proses pembelajaran lari, karena itu siswa menjadi bermalas-malasan. Guru hendaknya menyadari bahwa praktek pembelajaran merupakan faktor penyebab berkurangnya partisipasi siswa dalam proses pembelajaran. Gaya mengajar, metode atau pendekatan pembelajaran yang dilakukan guru dalam praktek pendidikan jasmani cenderung tradisional, atau hanya menggunakan satu gaya mengajar saja, sehingga membuat situasi pembelajaran monoton dan membuat siswa jenuh untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Model pengajaran praktek ditekankan pada *teacher centered* dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah guru. Latihan-latihan tersebut tidak pernah dilakukan anak sesuai inisiatif sendiri. Guru cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya, sehingga dalam proses pembelajarannya jelas beda dari pendidikan jasmani itu sendiri, tujuan utamanya bukan proses melainkan hasil akhir sebuah penelitian. Pendekatan seperti ini membuat siswa kurang senang bahkan merasa frustrasi untuk melakukan program pendidikan jasmani, karena mereka tidak mampu dan sering gagal untuk melaksanakan tugas yang diberikan dalam bentuk yang kompleks. Untuk itu kebutuhan memodifikasi olahraga sebagai suatu pendekatan alternatif dalam pembelajaran pendidikan jasmani perlu dilakukan. Guru sebaiknya memiliki kemampuan untuk memodifikasi keterampilan yang hendak diajarkan

agar sesuai dengan tingkat perkembangan siswa. Guru dituntut lebih aktif, inovatif dalam menciptakan pembelajaran yang akan diberikan kepada siswa, sehingga tercipta pembelajaran yang aktif bagi siswa, atau menyenangkan tanpa meninggalkan tujuan pembelajaran tersebut.

Berdasarkan hasil observasi sebelum penelitian yang dilakukan peneliti dikelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan rangkaian gerakan lari jarak pendek, permasalahan pada saat observasi antara lain yaitu (1). Siswa mengalami kesulitan melakukan sikap *start*. (2). Siswa merasa berat melakukan lari jarak pendek. (3). Sebagian siswa mampu melakukan gerakan *start*. (4). Siswa kurang semangat dalam pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek. (5). Siswa kurang aktif selama pembelajaran berlangsung. (6). Siswa jarang melakukan lari, karena merasa capek dan kepanasan. Sebagian besar siswa hanya mampu berlari tetapi belum mampu melakukan rangkaian gerak lari jarak pendek. Berdasarkan data yang diperoleh dari nilai sejumlah 33 siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen tahun pelajaran 2019, menunjukkan bahwa 14,85% atau 5 siswa yang mencapai ketuntasan belajar atau mendapat nilai 75 keatas, sedangkan sebanyak 28 siswa atau 85,15% belum mencapai ketuntasan belajar. Besar jumlah siswa yang mendapatkan nilai dibawah 75 menjadi bukti nyata bahwa hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen belum mencapai batas kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang dipatok angka 75. Hal ini menunjukkan proses pembelajaran yang belum melibatkan siswa secara aktif, guru masih menjadi pusat pembelajaran.

Permasalahan tersebut menggugah guru dalam hal penelitian, untuk memberikan respon positif secara nyata dan obyektif yang dapat diwujudkan dalam upaya meningkatkan hasil belajar siswa dalam suatu kegiatan pembelajaran lari jarak pendek dengan perasaan senang, bebas, terkendali, dan terarah tanpa merasa ada tekanan dari luar, sehingga tercipta kemandirian belajar pada diri siswa. Atas dasar pemikiran dan kenyataan diatas, maka diperlukan adanya tindakan pemecahan masalah berkurangnya minat, motivasi, dan partisipasi siswa dalam proses pembelajaran lari jarak pendek dengan penelitian tindakan kelas model siklus. Bagi guru, tindakan ini merupakan bentuk pencurahan segala perhatian terhadap aktifitas siswa dalam pembelajaran.

Penelitian tindakan kelas merupakan satu cara yang strategis untuk memperbaiki layanan kependidikan yang diselenggarakan dalam konteks pembelajaran dikelas, dengan mengingat tujuan penelitian tindakan kelas yaitu untuk memperoleh cara meningkatkan atau memanipulasi perlakuan atau tindakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani agar proses dan hasil pembelajaran pendidikan jasmani meningkat menurut Agus Kristiyanto (2010: 18).

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka penulis terdorong untuk melakukan penelitian tindakan kelas dengan judul : ”Upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain permainan hitam-hijau pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen tahun pelajaran 2019/2020”.

Agar penelitian ini lebih fokus padaa bahasan yang diteliti, maka dalam penelitian ini perlu disusun batasan masalah. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek dengan pendekatan bermain hitam-hijau pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen tahun pelajaran 2019/2020”.

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah melalui pendekatan bermain permainan hitam-hijau dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen pada pembelajaran nomor lari jarak pendek melalui pendekatan bermain permainan hitam-hijau.

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain permainan hitam-hijau pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen tahun pelajaran 2019/2020”.

## **LANDASAN TEORI**

### **1. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan, yang dalam pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani. Menurut Abdul Ghafur yang dikutip oleh Dini Rosdiani (2015: 1) proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, ketrampilan motorik, ketrampilan berfikir, emosional, sosial dan moral. Menurut Giri Wiarto (2015: 2) bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bentuk pendidikan yang tersusun secara sistematis dan terarah melalui aktifitas jasmani yang didalamnya memenuhi unsur-unsur kognitif, afektif, psikomotor dalam rangka meningkatkan individu secara utuh. Melalui pendidikan jasmani inilah diharapkan siswa mampu memperoleh pengalaman dalam hal sikap, pemikiran yang sportif, jujur, saling berbagi, disiplin maupun bertanggung jawab. Itulah diantara tujuan diadakannya pendidikan jasmani disekolah. Sedangkan Toho Cholik dan Rusli Lutan (2001: 2) berpendapat bahwa: ‘Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencampai tujuan pendidikan melalui

gerak fisik.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan dan dalam pelaksanaannya menggunakan aktivitas jasmani untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras dan berkesinambungan.

## 2. **Hasil Belajar**

Pengertian hasil belajar menurut Winkel dalam Sunarto (2005: 12) yang menyatakan bahwa prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seorang 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: 11), prestasi atau hasil belajar (*achievement*) merupakan realisasi dari kecakapan-kecakapan potensial atau kepastian yang dimiliki seseorang. Penguasaan hasil belajar dapat dilihat dari perilakunya, baik perilaku dalam bentuk penguasaan pengetahuan, ketrampilan berfikir ataupun ketrampilan 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: 12) 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 (ketrampilan), sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut. Pengertian hasil belajar menurut Abdurrahman yang dikutip oleh Asep Jihad dan Abdul Haris (2013: 14) Kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap.

Sedangkan menurut Bloom, perubahan perilaku yang terjadi sebagai hasil belajar meliputi perubahan dalam kawasan (domain) kognitif, afektif dan psikomotor, beserta tingkatan aspek-aspeknya.

### **3. Hakikat Belajar dan Pembelajaran**

Menurut Sumiati dan Asra (2009: 38) secara umum belajar dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku, akibat interaksi individu dengan lingkungan. Jadi perubahan perilaku adalah hasil belajar. Artinya, seseorang dikatakan telah belajar, jika ia dapat melakukan sesuatu yang tidak dapat dilakukan sebelumnya. Perilaku itu mengandung pengertian yang luas. Hal ini mencakup pengetahuan, pemahaman, keterampilan, sikap, kemampuan berpikir, penghargaan terhadap sesuatu, minat dan sebagainya. Setiap perilaku yang nampak dapat diamati. Perilaku yang dapat diamati disebut penampilan atau behavioral performance. Sedangkan yang tidak dapat diamati disebut kecenderungan perilaku atau *behavioral tendency*.

Sedangkan Dewi Salma Prawiradilaga (2007: 19) mengartikan pembelajaran sebagai kegiatan belajar mengajar konvensional dimana guru dan peserta didik langsung berinteraksi. Dalam hal ini, desain pembelajaran menentukan seluruh aspek strategi pembelajaran. Lebih lanjut Udin S. Winataputra (2007: 120), mengatakan bahwa: "Ciri lain dari pembelajaran adalah adanya komponen-komponen yang saling berkaitan satu sama lain". Komponen-komponen tersebut adalah tujuan, materi, kegiatan, dan evaluasi pembelajaran. Tujuan pembelajaran mengacu pada kemampuan atau kompetensi yang diharapkan dimiliki siswa setelah mengikuti suatu pembelajaran dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan pembelajaran mengacu pada penggunaan pendekatan, strategi, metode, dan teknik serta media dalam rangka membangun proses belajar, antara lain membahas materi dan melakukan pengalaman belajar sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara optimal. Tujuan pembelajaran selalu dikembangkan berdasarkan kompetensi atau kinerja yang harus dimiliki oleh peserta didik jika selesai belajar.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat dikatakan belajar dan pembelajaran seperti dua sisi mata uang. Belajar dapat didefinisikan sebagai perubahan perilaku yang permanen berdasarkan pengalaman yang diperoleh dan diinternalisasikan oleh peserta didik. Sedangkan pembelajaran adalah segenap upaya yang dilakukan untuk menciptakan situasi agar peserta didik belajar. Sejalan dengan itu, Sumiati dan Asra (2009: 59) menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu:

### **4. Hakikat Mengajar**

Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks, tidak hanya sekedar menyampaikan informasi dari guru kepada siswa. Banyak kegiatan maupun tindakan harus dilakukan, terutama jika diinginkan hasil belajar lebih baik pada seluruh siswa Sumiati dan Asra (2009:

23). Segala upaya dilakukan untuk memberi kemudahan kepada siswa dalam melaksanakan proses belajar sehingga siswa belajar. Upaya tersebut untuk mengantarkan siswa mencapai tujuan pembelajaran. Guru adalah penyaji materi, pengarah, dan pemberi kemudahan terjadinya proses belajar siswa. Adapun tujuan pembelajaran yang akan dicapai merupakan hasil belajar yang dapat berupa perubahan tingkah laku, baik berbentuk kecakapan berpikir, sikap maupun keterampilan melakukan suatu kegiatan tertentu.

Menurut Asep Jihad dan Abdul Haris (2009: 10) bahwa: “Mengajar merupakan suatu usaha atau kegiatan yang dilakukan guru dalam mempersiapkan lingkungan pembelajaran yang meliputi lingkungan alam dan sosial untuk mendukung terjadinya proses belajar akibat interaksi siswa dengan lingkungan”. Kegiatan yang dilakukan guru berdampak positif dengan didapatnya keterampilan, sikap, cita-cita, penghargaan, dan pengetahuan.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa mengajar adalah mengorganisasikan hal-hal yang berhubungan dengan belajar, mengaktifkan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan, menyampaikan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan membimbing siswa mencapai kedewasaan.

## **5. Hakikat Lari Jarak Pendek**

Lari termasuk pada kategori keterampilan gerak siklis (*cyclic movement*). Struktur gerakan lari secara utuh merupakan rangkaian gerak yang meliputi: *star*, gerakan lari, dan finish. Tujuan utama lari adalah menempuh jarak tertentu (lari tanpa rintangan atau dengan rintangan) dengan catatan waktu yang sedikit mungkin. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 32) bahwa: “Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter”. Oleh karena itu, kebutuhan utama pelari jarak pendek adalah kecepatan tinggi yang diperoleh dan hasil kontraksi yang kuat dan cepat dan otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancar dan efisien. Sedangkan Yudy Hendrayana (2007: 33) menyatakan bahwa: “Lari jarak pendek atau lari cepat yaitu suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin”. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal sampai dengan garis akhir. Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 33) Lari jarak pendek bila dilihat dan tahap-tahap berlari terdiri dan beberapa tahap, yaitu:

- a. Tahap reaksi dan dorongan (*reaktion and drive*)
- b. Tahap percepatan (*acceleration*)
- c. Tahap transisi/perubahan (*transition*)
- d. Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*)

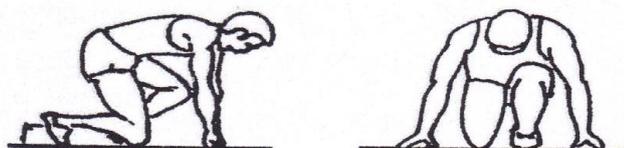
e. Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*)

f. *Finish*

Pelari dapat berlari lebih cepat apabila pelari itu dapat meningkatkan panjang langkah dan frekuensi langkahnya. Hubungan optimal antara panjang langkah dan frekuensi langkah bervariasi bagi tahap-tahap lomba yang berbeda. Adapun teknik *start* jarak pendek yaitu ada tiga bagian dalam gerakan *start*, yaitu:

#### a. Teknik Start

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 25) *start* adalah suatu persiapan awal seorang pelari akan melakukan gerakan berlari. Untuk nomor jarak pendek *start* yang digunakan adalah *start* jongkok (*crouch start*), sedangkan untuk jarak menengah dan jauh menggunakan *start* berdiri (*standing start*). Tujuan utama *start* dalam lari jarak pendek, lari estafet, dan lari gawang adalah untuk mengoptimalkan pola lari percepatan. Pelari harus dapat mengatasi kelembaman/inertia dengan menerapkan daya maksimum terhadap *start block* sesegera mungkin setelah tembakan pistol atau aba-aba dan *starter* dan bergerak ke dalam suatu posisi optimum untuk tahap lari percepatan.



Gambar 1. Sikap Bersedia

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 27)



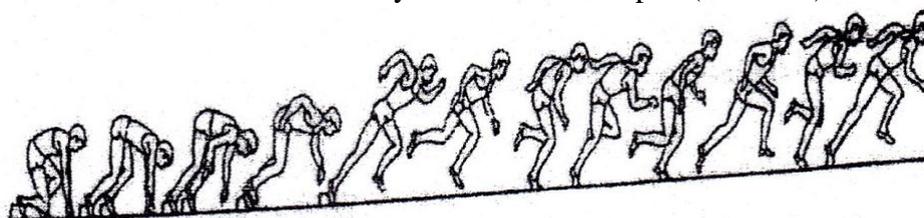
Gambar 2. Sikap Siap

Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 27)



Gambar 3. Sikap Ya

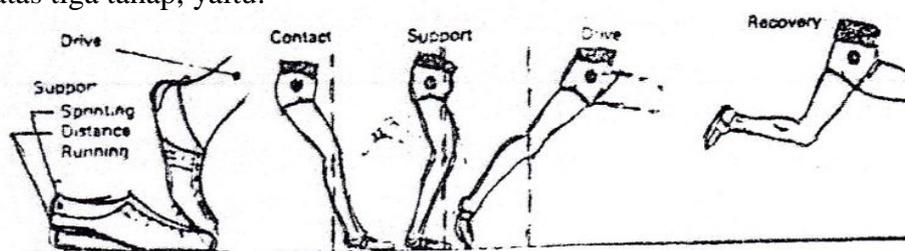
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 28)



Gambar 4. Gerakan Keseluruhan  
 Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 32)

### b. Teknik Lari Jarak Pendek

Menurut Sukma Aji (2016: 19) lari jarak pendek adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. Didalamnya terdapat fase dimana kaki tidak menginjak pada tanah, jadi lari ini secara keseluruhan dimulai dan saat kaki mulai melangkah menyentuh tanah, dan sampai kemudian menyentuh tanah lagi. Gerakan ini terdiri atas tiga tahap, yaitu:



Gambar 5. Gerakan Langkah Lari  
 Sumber: Sukma Aji (2016: 20)

Berdasarkan uraian langkah tersebut di atas, maka prinsip prinsip teknik lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

- 1) Pada saat menolak, kaki belakang harus berakhir dalam keadaan lurus dan membawanya ke depan tidak dalam sikap lurus (agak bengkokkan), dan diangkat setinggi mungkin untuk mencapai langkah yang besar.
- 2) Pendaratan kaki harus selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut agak ditekuk atau dalam keadaan agak bengkok.
- 3) Badan condong ke depan, tidak membungkuk dan juga tidak membusungkan dada. Pandangan tidak jauh ke depan, sebaiknya kira-kira 5-10 meter ke depan.
- 4) Ayunan kedua lengan rileks seakan-akan bergantung bebas pada bahu. Siku ditekuk membentuk sudut kira-kira 90°. Selama mengayunkan tangan siku ini tidak berubah. Ayunan kedua tangan, tidak tepat ke arah depan tetapi agak serong ke depan tengah. Ayunan ke depan setinggi bahu dan ayunan ke belakang maksimal setinggi pinggang.
- 5) Pergelangan tangan tetap lurus tetapi tidak dikejangkan, jari-jari tangan setengah mengepal, tidak seperti menggenggam sesuatu bendanya maupun dari luar dirinya.
- 6) Punggung lurus dan segaris dengan kepala, otot leher tetap rileks, mulut tidak dibuka terungga.

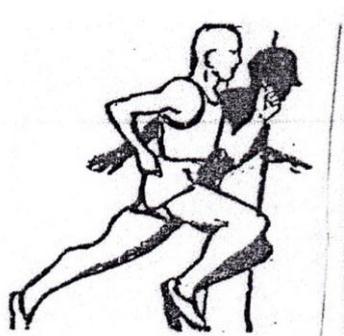
- 7) Antara kedua kaki, pinggul dan lengan, merupakan satu kesatuan gerak yang berlangsung secara tetap dan harmonis.

### c. Teknik Melalui Garis *Finish*

Para pelari akan ditentukan kedudukannya dalam urutan kedatangan sesuai dengan bagian-bagian tubuhnya dalam mencapai bidang vertikal dan sisi terdekat garis finish sebagaimana ditentukan dalam peraturan. Yang dimaksud dengan bagian tubuh adalah “Torso” togok badan pelan, dan kepala, leher, lengan, dan kaki.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pelan pada waktu melewati garis *finish*:

1. Lari terus tanpa mengubah sikap lari.
2. Dada dicondongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan ke bawah belakang, di Amerika lazim disebut “*The Lunge*” (merobohkan diri)
3. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan yang lazim disebut “*The Shaug*”. Jarak 20 meter terakhir sebelum garis finish, adalah merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam suatu lomba lari. Kalah atau menang ditentukan di sini. Oleh karena itu, perlu diperhatikan hal-hal sebagai berikut:
  - 1) Percepat dan lebarkan langkah, tetapi harus tetap rileks
  - 2) Pusatkan pikiran untuk mencapai *finish*.
  - 3) Jangan melakukan gerakan secara bernaflu sehingga menimbulkan ketegangan. Ketegangan akan mengurangi lebar langkah, yang akan berakibat mengurangi kecepatan.
  - 4) Jangan menengok lawan
  - 5) Jangan melompat.



Gambar 6. Sikap Melewati Garis *Finish*  
Sumber: Eddy Purnomo dan Dapan (2011: 46)

## 6. Model Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain

Bermain sebenarnya merupakan dorongan dari dalam anak, atau disebut merupakan naluri. Semua naluri atau dorongan dari dalam ini harus diusahakan untuk disalurkan secara baik dan terkontrol. Oleh karena itu bermain bagi anak merupakan kebutuhan hidupnya,

seperti kebutuhan-kebutuhan lainnya seperti makan, minum, tidur, dan lain-lainnya. Permainan sederhana adalah permainan yang sebagian timbul dari permainan-permainan rakyat, permainan anak-anak, permainan tradisional, permainan dolanan, dan sebagainya. Manfaat dari segi gerak dan kebugaran fisik. Permainan ini dipandang penting untuk dikembangkan dan digunakan di sekolah-sekolah dengan dinamakan permainan dasar atau sering disebut permainan kecil Agus Mahendra (2008: 48). Proses pembelajaran menuntut guru untuk merancang berbagai metode pembelajaran yang memungkinkan terjadinya proses pembelajaran aktif. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain merupakan salah satu bentuk pembelajaran jasmani yang disenangi siswa. Model pembelajaran dengan pendekatan bermain dapat diberikan kepada peserta didik di segala jenjang pendidikan. Dengan bermain, imajinasi perilaku pemain dapat dikembangkan oleh bimbingan guru, sehingga permainan jauh lebih menarik, menyenangkan, dan meriah.

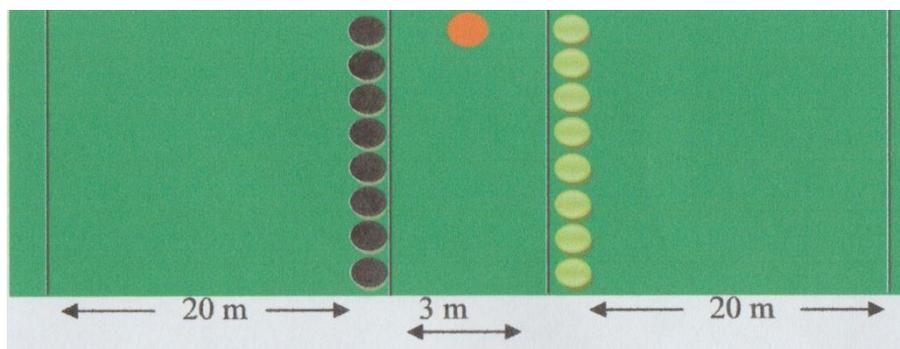
Menurut Yudha M. Saputra (2002: 6) bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan, dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi perkembangan siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa dalam membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan perasaan tertekan.

Menurut Yuliani Nuraini Sujiono dan Bambang Sujiono (2010: 19) bahwa: “Tujuan program bermain adalah membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya”. Untuk mencapai tujuan program bermain tersebut maka diperlukan strategi pembelajaran bagi anak usia dini yang berorientasi pada:

- a. Tujuan yang mengarah pada tugas-tugas perkembangan di setiap rentangan usia anak;
- b. Materi yang diberikan harus mengacu dan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan yang sesuai dengan perkembangan anak;
- c. Metode yang dipilih seharusnya bervariasi sesuai dengan tujuan kegiatan belajar dan mampu melibatkan anak secara aktif dan kreatif serta aman dan menyenangkan;
- d. Media dan lingkungan bermain yang digunakan haruslah aman, nyaman, dan menimbulkan ketertarikan bagi anak dan perlu ada waktu yang cukup untuk bereksplorasi; serta
- e. Evaluasi yang terbaik dan dianjurkan untuk dilakukan adalah rangkaian sebuah assesment melalui observasi partisipatif terhadap segala sesuatu yang dilihat, didengar, dan diperbuat oleh anak.

## 7. Permainan Hitam Hijau

Permainan hitam hijau adalah permainan dengan telunjuk dapat dimainkan dengan jumlah pemain tidak terbatas, dengan tanpa menggunakan alat, sedangkan tempat di bangsal senam halaman sekolah, atau lapangan. Dimana susunan kelas dapat dilihat pada gambar. Aturan permainan, anak-anak dibariskan di tengah-tengah lapangan menjadi dua syaf. Masing-masing syaf berhadapan, sehingga setiap anak mempunyai pasangan dari syaf lainnya. Setelah itu anak-anak duduk telunjuk dan telapak kaki masing-masing anak beradu dengan telapak kaki pasangannya. Regu yang satu diberi nama hijau dan yang lain diberi nama hitam menurut Rima Febrianti (2017: 62). 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 menjadi dua syaf sama banyak dengan posisi saling berhadapan dengan jarak antar regu  $\pm 1$  meter. Bila persiapan sudah siap, kemudian guru menyebutkan nama salah satu 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 menurut Agus Mahendra (2000: 40)



Gambar 7. Permainan Hitam Hijau  
Sumber : Agus Mahendra (2008: 55)

## 8. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar

Usia anak SD merupakan masa-masa yang sangat menentukan di dalam pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang baik pada kemudian hari. Pendidik sebaiknya dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan, dan kematangan anak SD serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Siswa SD/MI adalah anak sekolah yang bersekolah di pendidikan dasar antara usia 6-12 tahun. Menurut Anni, C.T, (2004: 155), masa usia sekolah merupakan babak akhir dan perkembangan yang masih digolongkan menjadi anak. Pada masa ini anak banyak mengalami perubahan fisik dalam pertumbuhan maupun perkembangan.

Karakteristik pertumbuhan dan perkembangan anak menurut Depdiknas (2000: 10), periode umur 9-11 tahun:

### **KERANGKA BERPIKIR**

Permasalahan dalam aktivitas dan hasil belajar siswa Kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen terutama pada pembelajaran lari jarak pendek masih dalam kategori rendah. Dengan melakukan tindakan berupa menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada lari jarak pendek, yang didukung dengan media pembelajaran sederhana diharapkan terjadi perubahan atau perbaikan peningkatan hasil belajar siswa.

### **HIPOTESIS**

Aktivitas belajar siswa Kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring, Kebumen terhadap pembelajaran lari jarak pendek dalam tingkatan rendah. Bila kondisi siswa tersebut ditingkatkan dengan model pembelajaran bermain, maka aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek dapat meningkat. Dengan demikian pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain permainan hitam-hijau dapat diterima dan dapat dilaksanakan.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dikelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kaleng, Puring. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini dilaksanakan dan bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2019. Penelitian ini akan dilaksanakan 2 siklus. Penelitian ini berupa penelitian tindakan kelas (PTK) pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kaleng dalam meningkatkan lari jarak pendek. Penelitian tindakan kelas dengan kalaboratif yang melibatkan beberapa pihak yaitu guru pendidikan jasmani dan peneliti, observasi atau teman sejawat, guru senior di Sekolah tersebut. Peneliti berperan sebagai pelaksana penelitian dan sebagai observer pembelajaran awal dan pembelajaran tindakan adalah guru pendidikan jasmani kelas V Sekolah Dasar Negeri 1 Kaleng. Strategi yang digunakan dalam penelitian tindakan kelas ini mengacu model siklus, yang dimulai dengan perencanaan atau *planning*, tindakan atau *action*, pengamatan atau *observasi*, dan refleksi atau *reflection*.

Subjek Penelitian Tindakan kelas ini adalah siswa Kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Puring Kebumen Tahun Pelajaran 2019, berjumlah 33 siswa terdiri atas 18 siswa putra dan 15 siswa putri. Teknik pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini terdiri dari tes dan observasi.

1. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data tentang lari jarak pendek yang dilakukan siswa.
2. Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan belajar mengajar dengan pendekatan bermain.

Penelitian tindakan kelas ini dinyatakan berhasil apabila ketuntasan belajar siswa mencapai 80% dan jumlah siswa sesuai dengan nilai kriteria ketuntasan minimal (KKM) yang ditetapkan yaitu 75.

### PEMBAHASAN

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam pembelajaran lari jarak pendek di SD Negeri 1 Kaleng Puring Kebumen dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran. Hal tersebut dapat mempercepat peningkatan kemampuan siswa dalam penguasaan lari jarak pendek. Namun demikian untuk menambah dan memperbaiki kemampuan lari jarak pendek, siswa harus mempelajari dan melatih kemampuannya di luar jam pelajaran sekolah.

Penyampaian pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain dapat memberikan pengalaman, pengetahuan dan wawasan baru bagi siswa. Sebab selama ini dalam pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya materi lari jarak pendek disampaikan kepada siswa secara monoton dengan mengandalkan teknik-teknik dasar lari jarak pendek tanpa menerapkan metode atau pendekatan pembelajaran yang dapat mendukung peningkatan kemampuan lari jarak pendek. Oleh karena itu, pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng Kecamatan Puring Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2018/2019. Hal tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan Yuliani Nuraini Sujiono dan Bambang Sujiono (2010: 19) mengatakan bahwa: "Tujuan bermain adalah membantu meletakkan dasar ke arah perkembangan sikap, pengetahuan, keterampilan, dan kreativitas yang diperlukan oleh anak untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya dan untuk pertumbuhan serta perkembangan pada tahapan berikutnya".

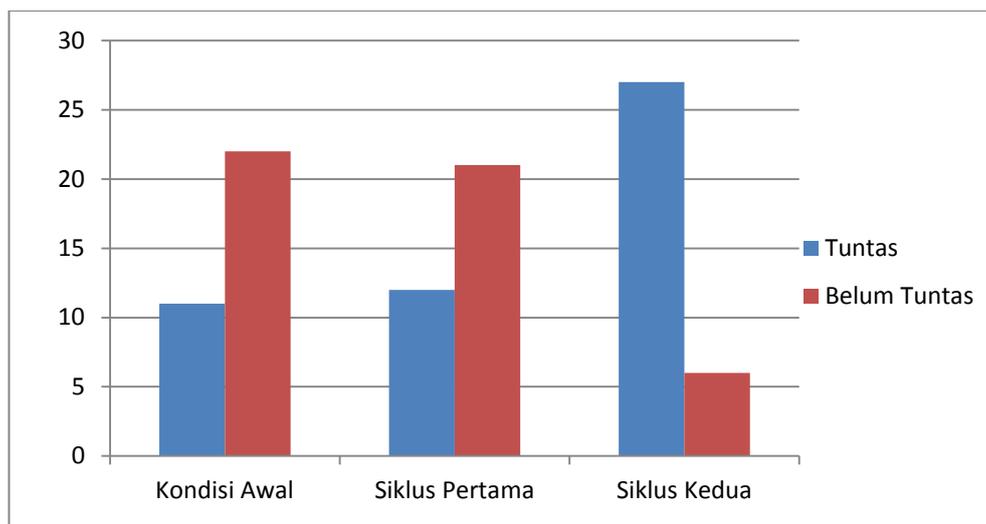
Peningkatan pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain ternyata membuat siswa tidak merasa jenuh, sehingga waktu yang disediakan habis tidak terasa karena siswa melakukan dengan antusias, aktif bergerak, dan penuh kegembiraan. Siswa tidak ada

lagi ada yang bosan, semua siswa antusias dan senang mengikuti pembelajaran dan merasa jam pelajaran pendidikan jasmani terlalu sebentar. Hal ini tidak seperti biasanya, terutama apabila akan mengikuti pembelajaran atletik khususnya materi lari jarak pendek, siswa kurang merespon positif.

Tindakan yang dilaksanakan dalam penelitian tindakan kelas ini sesuai dengan skenario yang direncanakan. Dengan demikian kreativitas seorang guru benar-benar dibutuhkan untuk menciptakan pembelajaran yang menyenangkan dan mampu membangkitkan peran aktif siswa sehingga terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari. Jika memperhatikan hasil tanggapan siswa, dan hasil observasi kolaborator menunjukkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan antusias, aktif bergerak, perasaan senang, dan perhatian siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Antusias, aktif bergerak, perasaan senang, dan perhatian siswa selama mengikuti proses pembelajaran mampu meningkatkan ketuntasan hasil belajar lari jarak pendek. Peningkatan ketuntasan hasil belajar siswa dan kondisi awal, siklus pertama, dan ke siklus kedua dapat dilihat dalam table 13 di bawah ini.

**Tabel 1. Ketuntasan Belajar Siswa**

Nilai Hasil Belajar	Kondisi Awal		Siklus Pertama		Siklus Kedua	
	Siswa	%	Siswa	%	Siswa	%
Tuntas (Nilai 75 ke atas)	11	33,33%	15	45,45%	27	81,82%
Tuntas (Nilai kurang dari 75)	22	66,67%	18	54,55%	6	18,18%
Jumlah	33	100	33	100	33	100



Gambar 8. **Histogram Ketuntasan Belajar Siswa**

Berdasarkan tabel 15 di atas dapat dijelaskan bahwa siswa yang tuntas belajar pada kondisi awal berjumlah 11 siswa atau 33,33%, siswa yang belum tuntas belajar berjumlah 22 siswa atau 66,67%. Pada siklus pertama siswa tuntas belajar berjumlah 15 siswa atau 45,45%, siswa yang belum tuntas belajar berjumlah 18 siswa atau 54,55%. Pada siklus kedua siswa yang tuntas belajar berjumlah 27 siswa atau 81,82%, siswa yang belum tuntas belajar berjumlah 6 siswa atau 18,18%.

Dengan demikian setelah diberi tindakan ketuntasan belajar siklus pertama naik 12,12% dan kondisi awal. Pada siklus kedua naik 36,37% dari siklus pertama pertemuan kedua atau naik 48,49% dan kondisi awal. Peningkatan ketuntasan belajar tersebut di atas peneliti mempunyai keyakinan bahwa penggunaan pendekatan bermain sangatlah membantu proses pembelajaran lari jarak pendek.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil, sebagai berikut: Melalui pendekatan bermain Hitam-Hijau dapat meningkatkan aktivitas belajar siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kaleng, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen tahun pelajaran 2019/2020. Terbukti hasil yang dicapai siswa dan awal pra siklus dan jumlah 33 siswa baru 11 siswa yang dapat melakukan lari jarak pendek dengan benar atau 33,33%, sedangkan di siklus kesatu meningkat menjadi 45,55% atau 15 siswa, dan pada siklus kedua mencapai 81,82% atau 27 siswa.

## IMPLIKASI

Penggunaan pendekatan bermain dapat dijadikan pertimbangan bagi guru Penjasorkes untuk diterapkan di SD Negeri 1Kaleng, Kecamatan Puring, Kabupaten Kebumen dalam pembelajaran lari jarak pendek. Dengan hasil penelitian ini diharapkan kepala sekolah terus memberikan dorongan kepada guru untuk menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan bermain sebagai upaya mencapai tujuan pendidikan jasmani yang digariskan dalam kurikulum. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan dan wawasan tentang penggunaan pendekatan bermain dan efektivitasnya dalam meningkatkan proses pembelajaran lari jarak pendek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani & Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Agus Mahendra. 2008. *Permainan anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Anni, C.T. 2004. *Pesikologi Belajar*. Semarang: UNNES Press.
- Catharina, T.A. 2004. *Psikologi Belajar*. Semarang: UNNES Press.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modal Pelatihan Kesehatan OlahRaga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Depdiknas.
- Dewi Salma Prawiradilaga. 2007. *Prinsip Disain Pembelajaran*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Dini Rosdiani. 2015. *Kurikulum Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Eddy Purnomo & Dapan. 2011. *Pedoman Mengajar Dasar Atletik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Giri Wiarto. 2015. *Inovasi Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Glaksitas.
- Rima Febrianti. 2017. *Permainan Kecil*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Sukma Aji. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: Serambi Semesta Distribusi.
- Sukmadinata. 2005. *Pengertian Hasil Belajar*. Tersedia pada <http://pengertianhasilbelajar.google.com> diakses pada tgl 12 desember 2019.
- Sumiati dan Asra. 2009. *Metode Pembelajaran*. Bandung: CV Wacana Prima.
- Sunarto. 2005. *Pengertian Hasil Belajar dan Pembelajaran*. Tersedia pada <http://sunarto.wordpress.com> diakses pada tgl 15 desember 2019.
- Udin S. Winataputra. 2007. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Yudha M. Saputra. 2002. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Yudy Hendrayana. 2007. *Bermain Atletik*. Bandung: Univ. Pendidikan Indonesia.
- Yuliani Nuraini Sujiono & Bambang Sujiono. 2010. *Bermain Kreatif*. Jakarta: PT Indeks.