JURNAL

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER MELALUI PERMAINAN HITAM HIJAU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI BULANGAN HAJI 1 KECAMATAN PEGANTENAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES 60 METER SPRINT RUN THROUGH THE GREEN BLACK GAME IN CLASS IV SD STATE BULANGAN HAJI 1 SUB PEGANTENAN Pamekasan LESSONS YEAR 2015-2016

Oleh:

CHAIRUS SJADIK
NPM : 14.1.01.09.0372P

Dibimbing oleh :

1. **Drs.Sugito,M.Pd**
2. **Reo Prasetiyo Herpandika,M.Pd**

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2016

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: CHAIRUS SJADIK
NPM	: 14.1.01.09.0372P
Telepon/HP	: O87750474718
Alamat Surel (Email)	: -
Judul Artikel	: UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER MELALUI PERMAINAN HITAM HIJAU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI BULANGAN HAJI 1 KECAMATAN PEGANTENAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016
Fakultas – Program Studi	: KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H Achmad Dahlan No. 76, Kediri.

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 22 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs.Sugito,M.Pd **NIDN : 0004086001**	**Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd** **NIDN : 0727078804**	**CHAIRUS SJADIK** **NPM :14.1.01.09.0372P**

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER MELALUI PERMAINAN HITAM HIJAU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI BULANGAN HAJI 1 KECAMATAN PEGANTENAN KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

CHAIRUS SJADIK
NPM : 14.1.01.09.0372P
FKIP - Penjaskesrek

Dr.s.Slamet Junaidi,M.Pd dan Ardhi Mardiyanto,M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pembelajaran lari *Sprint* siswa kelas IV SD Negeri Bulangan haji 1, Kecamatan pegantenan, Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru.Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan bermain melalui permainan hitam hijau. Apakah ada peningkatan hasil belajar lari *sprint* melalui permainan hitam hijau, Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari sprintmelalui permainan hitam hijau pada siswa kelas IV SD Negeri Bulangan haji 1 Kecamatan pegantenan, Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas *(Class Action Research)*, tindakan dalam penelitian ini dibagi dalam dua siklus, dalam tiap siklus menunjukan perkembangan proses pembelajaran jasmani pada materi lari sprint.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Bulangan haji 1pada semester II tahun pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 19 siswa terdiri atas 14 siswa putra dan 5 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 menunjukan 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 40% atau 19 anak dari jumlah keseluruhan siswa, pada tindakan siklus pertama persentase siswa yang nilainya mencapai KKM mencapai 70% atau sebanyak 12 siswa kemudian pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar mencapai 86% atau sebanyak 19 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 IV SD Negeri Bulangan haji 1 Kecamatan pegantenan Kabupaten Pamekasan. Penulis memberi saran bagi guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapatmeningkat sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Kata Kunci : Hasil belajar, lari *sprint*, permainan hitam hijau.

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari *system* 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).

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 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 terabaikannya 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 kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat bantu/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. Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimanayang 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 didikPembelajaran lari *sprint* siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Bulangan haji 1 Kecamatan pegantenan Kabupaten Pamekasan, banyak mengalami permasalahan yang timbul dalam pembelajaran dengan hasil pembelajaran siswa yang kurang dari nilai rata-rata dibawah nilai KKM 75 yang telah ditentukan guru.

Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswaterhadap materi lari sprint, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari.

Hambatan-hambatan diatas menjadi permasalahan guru dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada materi lari

sprint.Faktor terpenting dalam pembelajaran lari untuk SD kelas atas adalah metode pembelajaran mengandung unsur teknik dasar lari dan menarik bagi siswa sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran. Sehingga guru harus menerapkan pendekatan pembelajaran yang dikemas melalui permainan hitam hijau agar siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatam belajar mengajar pembelajaran lari *sprint*, dengan harapan pembelajaran lari sprint dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Salah satu cara menumbuhkan atau meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani adalah dengan metode bermain, dalam penelitian tindakan kelas ini peneliti bermaksud ingin menerapkan permainanhitam hijau dalam pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Setelah peneliti mengamati hal-hal tersebut, peneliti mencoba menerapkan pembelajaran dengan metode pendekatan bermain, peneliti berupaya memasukan unsur permainan kedalam materi lari *sprint* dengan tujuan agar siswa merasa senang, tidak merasa jenuh dalam kegiatan pembelajaran serta menciptakan suasana kegembiraan dengan harapan materi lari sprint dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran.

Berdasar uraian diatas, maka peneliti bermaksud mengambil tema penelitian yang berkaitan dengan materi lari *sprint*, maka judul penelitian adalah“ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprintmelalui Permainan Hitam-Hijau pada Siswa Kelas IV SD Negeri Bulangan haji 1 Kecamatan pegantenan Kabupaten pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 ”.

Permainan hitam hijau merupakan bentuk permainan sederhana yang bertujuan untuk melatih kecepatan reaksi, kecepatan berlari, serta kelincahan yang merupakan unsur pokok dalamlari cepat (*sprint*). Sehingga pembelajaran yang disajikan oleh peneliti melalui nuansa permainan, tetapi tanpa menghilangkan substansi pokok materi dengan harapan dapat menciptakan kegiatan pembelajaran dengansuasana kegembiraan dengan harapan materi lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga menciptakan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan serta memperoleh hasil pembelajaran yang optimal sesuai tujuan pembelajaran.

Tujuan pendidikan secara garis besar dikelompokan 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 setidak-tidaknya harus bermuara ke sana. Akan tetapi oleh karena pendidikan jasmani mempunyai kekhasan, Annarino menambahkan satu ranah lagi yaitu ranah fisikal 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 fisikal 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 social personal emosional. (Nadisah, 1992:50)

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.

A. Hasil belajar yang berupa perubahan sikap dan tingkah laku.Gagne mengungkapkan ada lima kategori hasil belajar, yakni : informasi verbal, kecakapan intelektual, strategi kognitif, sikap dan keterampilan.

D. Kerangka Berfikir

Olahraga Lari jarak pendek selalu identik dengan Permainan atau praktek laki-laki karena Permainan atau praktek ini memerlukan olah fisik yang tinggi, dalam melakukan berbagai tehnik khususnya lari cepat, karena itu kurang diminati wanita. Permainan atau praktek ini biasanya digemari oleh siswa, sedangkan siswi cederung kurang mengemari. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor seperti, kekuatan dan kelincahan. Untuk itu agar masalah ini dapat teratasi maka penulis berupaya melakukan berbagai cara yang relevan untuk untuk meningkatkan tehnik Lari dalam olahraga atletik pada siswa melalui latihan intensif dan kondusif. Pemberian motivasi dan penguatan serta tidak lupa memperhatikan porsi latihan dengan perkembangan fisik dan psikis siswa maupun siswi Kelas IV SD Negeri Bulangan Haji 1 Kecamatan Pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

II. METODOLOGI PENELITIAN

a. Tempat Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di Kelas IV SD Negeri Bulangan Haji 1 Kecamatan Pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

b. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa-siswi Kelas IV SD Negeri Bulangan Haji 1 Kecamatan Pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Mata pelajaran Penjaskes Pokok Bahasan Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana yaitu jalan dan lari, serta nilai semangat dan percaya diri.

c. Prosedur Penelitian

Prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini terdiri dari dua siklus. Masing-masing siklus dilaksanakan sesuai dengan perubahan yang dicapai, seperti yang telah didesain dalam faktor-faktor yang diselidiki. Untuk mengetahui permasalahan efektivitas pembelajaran Kelas IV SD Negeri Bulangan Haji 1 Kecamatan Pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 dilakukan observasi terhadap kegiatan pembelajaran yang dilakukan guru selain itu diadakan diskusi antara guru sebagai peneliti dengan para pengamat sebagai kolaborator dalam penelitian ini. Melalui langkah-langkah tersebut akan dapat ditentukan bersama-sama antara guru dan pengamat untuk menetapkan tindakan yang tepat dalam rangka meningkatkan efektivitas pembelajaran Penjaskes.

Berdasarkan hasil diskusi dengan para kolaborator, maka langkah yang paling tepat untuk meningkatkan pembelajaran adalah dengan meningkatkan motivasi, aktivitas dan peran serta siswa dalam kegiatan pembelajaran tersebut. Sehubungan dengan hal tersebut, maka tindakan yang paling tepat adalah dengan mengembangkan keterampilan intelektual siswa. Dengan berpedoman pada refleksi awal tersebut, maka prosedur pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi, dan (4) refleksi dalam setiap siklus.

d. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian dalam penelitian ini terdiri dari:

1. Rencana Pembelajaran (RP)

Yaitu merupakan perangkat pem-belajaran yang digunakan sebagai pedoman guru dalam mengajar dan disusun untuk tiap putaran. Masing-masing RP berisi kompetensi dasar, indikator pencapaian hasil belajar, tujuan pembelajaran khusus, dan kegiatan belajar mengajar.

2. Lembar Observasi Kegiatan Belajar Mengajar

a. Lembar observasi pengelolaan metode pembelajaran Permainan atau praktek untuk mengamati kemampuan guru dalam mengelola pembelajaran.
b. Lembar observasi aktivitas siswa dan guru, untuk mengamati aktivitas siswa dan guru selama proses pembelajaran.

3. Tes Formatif

Tes ini disusun berdasarkan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, digunakan untuk mengukur kemampuan pemahaman konsep Ilmu Penjaskes pada pokok bahasan Mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana jalan dan lari, serta nilai semangat dan percaya diri.Tes formatif ini diberikan setiap akhir putaran. Bentuk soal yang diberikan adalah praktek.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di siswa Kelas IV SD Negeri Bulangan Haji 1 Kecamatan Pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.. Letak dan suasana SD cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar.

Dari segi fisik, bangunan SD ini cukup baik,. Seperti Ruang guru dan perpustakaan. SD ini terdiri dari 9 ruangan, 6 ruang kelas, 1 ruang guru dan kepala sekolah, ruang UKS, 1 gudang merangkap dapur, 1 WC guru dan 1 WC siswa.Jumlah murid di kelas IV SD ini berjumlah 19 siswa terdiri dari laki-laki 14 orang dan perempuan 5 orang. Mengenai sarana dan prasarana yang dapat medukung kegiatan olahraga yang tersedia di SD ini tergolong lengkap.

SIKLUS I

1. Perencanaan Tindakan

Ada beberapa perencanaan tindakan pertama yaitu :

a. Memilih siswa yang akan ikut dalam latihan Teknik jalan dan lari.
b. Mempersiapkan perangkat belajar mengajar,seperti : pluit, tali,dan lain – lain.
c. Melakukan pre-tes dengan tehnik Teknik jalan dan lari.

2. Pelaksanaan Tindakan I

a. Waktu pelaksanaan tindakan atau latihan : Senin, Pukul 07.00 – 08.05.
b. Tempat pelaksanaan : Kelas IV SD Negeri Bulangan Haji 1 Kecamatan Pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016..
c. Kegiatan belajar mengajar disesuaikan dengan rencana kegiatan, yaitu :
d. Melakukan pre-tes selama 10 menit untuk memotivosi siswi menerima pelajaran atau latihan.
e. Menjelaskan materi tentang Lari jarak pendek atau Teknik jalan dan lari
f. Guru membimbing siswa dann memberikan bantuan kepada siswa yang membutuhkannya.
g. Guru mengadakan evaluasi.

3. Observasi Tindakan I

a. Kondisi pengajaran Teknik jalan dan lari/Lari jarak pendek pada Kelas IV SD Negeri Bulangan Haji 1 Kecamatan Pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.sebelumnya.Pelaksanaan kegiatan Teknik jalan dan lari)pada kelas 3 terlihat kurang aktif. Sebelumnya guru hanya menyajikan pokok bahasan yang tercantum dalam kurikulum, sementara kurikulum sendiri tidak terdapat pokok bahasan Teknik jalan dan lari. Disamping itu juga kurang mengaktifkan program ekstra kulikuler untuk memberikan pendalaman materi yang perlu di ajarkan di jam luar sekolah, khususnya pada Lari jarak pendek yang sangat memerlukan waktu latihan yang cukup lama. Selain itu juga lingkungan tempat siswa pun jarang diadakannya lomba ataupun latihan Teknik jalan dan lari.Dengan menggunakan metode wawancara, penulis mengadakan tanya jawab kepada orang tua / wali murid mengapa anaknya tidak di ikutkan pada program ekstrakulikuler, orang tua menjawab, kemauan anak itu sediri yang kurang tertarik pada Teknik jalan dan larikarena memang butuh waktu lama untuk menguasainya.

b. Pembelajaran Teknik dalam Teknik jalan dan lariatau lari Lari jarak pendek .

Dalam satu regu Teknik jalan dan lari) terdapat empat orang pelari, yaitu pelari pertama, kedua, ketiga, dan keempat. Pada nomor Teknik jalan dan lari)ada kekhususan yang tidak akan dijumpai pada nomor pelari lain, yaitu memindahkan tongkat sambil berlari cepat dari pelari sebelumnya ke pelari berikutnya. Nomor lari yang sering diperlombakan adalah nomor 4 x 100 meter dan nomor 4 x 400 meter. Dalam melakukan Teknik jalan dan lari)bukan teknik saja yang diperlukan tetapi pemberian dan penerimaan tongkat di zona atau daerah pergantian serta penyesuaian jarak dan kecepatan dari setiap pelari

4. Refleksi Tindakan I

Berdasarkan hasil observasi pada tindakan pertama siswi masih lamban menerima penjelasan guru tentang Teknik jalan dan lari/Lari jarak pendek yang benar. Dalam mengatasi masalah ini pada Kelas IV SD Negeri Bulangan Haji 1 Kecamatan Pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 yaitu dengan cara guru sebaiknya menerapkan perpaduan sikap tehnik lari dan ketepatan waktu mengoper tongkat yang sebenarnya kepada siswa dan menjelaskan fungsi sikap tersebut, supaya siswa lebih memahami dan dapat

melakukan Lari jarak pendek dengan baik dan benar.

Tabel 1 menunjukkan hasil tes Teknik jalan dan lari/Lari jarak pendek dengan teknik pendekatan Permainan atau praktek pada Siklus 1 Tanggal 15 Pebruari 2016 dan nilai tes lari /Lari jarak pendek 60 meter sbb:

NO	NAMA SISWA	HASIL TES	KET
1	AF	70	T
2	AS	70	T
3	ASR	60	TT
4	AR	60	TT
5	AA	70	T
6	IH	70	T
7	IM	75	T
8	MB	60	TT
9	MBS	80	T
10	MAP	65	TT
11	MR	80	T
12	MI	60	TT
13	MN	60	TT
14	MR	60	TT
15	MD	60	T
16	RD	60	TT
17	RK	75	T
18	UA	60	TT
19	ZZ	60	TT
	Jumlah	1280	TT
	Rata-rata	67,36	KKM =65

Keterangan:

T : Tuntas
TT : Tidak Tuntas

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 67,36% dan ketuntasan belajar mencapai 45% atau ada 10 siswa dari 19 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 45% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan guru dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari.

Melalui penerapan permainan hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari *Sprint* pada siswa kelas IV SD Negeri Bulangan haji 1 Kecamatan pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 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 IV SD Negeri Bulangan haji 1 Kecamatan pegantenan Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. pada kondisi awal pra siklus sebesar (40%) atau sejumlah 7 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 17 siswa keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar (70%) atau sejumlah 10 siswa dan pada akhir siklus II meningkat sebesar (86%) atau sejumlah 19 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 menunjukan 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 di perhatikan. 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.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdul Kadir Ateng,(1992), Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti.

Abin Syamsudin M, 2002. Pendekatan Dan Metode Pembelajaran.

Agus Mahendra, 2008. Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik. Jakarta.

Ciri-ciri perubahan perilaku belajar dari beberapa ahli pendidikan.

Depdiknas. Sudjana, (1990). Strategi Pembelajaran. Jakarta : Universitas Terbuka.

Penelitian Tindakan Kelas. Tersedia pada http://

Nadisah, (1992).Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan.Jakarta.

Model Pembelajaran Atletik, Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. google.search.pengertian penelitian tindakan kelas..com Diakses pada 12 mei 2015.

Sukmadinata, 2005. Pengertian Hasil Belajar. Tersedia pada http://pengertianhasilbelajar.google. comdiakses pada 12 mei 2013.

Sunarto, 2005. Pengertian Hasil Belajar dan Pembelajaran. Tersedia pada http://sunarto.wordpress.com. diakses pada 12 mei 2013.Soegijanto, soedjarwo, (1992). Permainan Kecil.Jakarta: Depdikbud Dirjen DiUniversitas TerbukaAnni, C.T,(2004).

Undang-Undang RI Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta. Depdiknas.