JURNAL

PENGARUH PERMAINAN HIJAU HITAM DAN PERMAINAN BOY-BOYAN TERHADAP KECEPATAN LARI 30 METER DITINJAU DARI HASIL *STANDING BOARD JUMP* SISWA KELAS IV SDN KARANGTENGAH 2 KANDANGAN KEDIRI

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Magister Keguruan Olahraga UNP Kediri

OLEH :

DENIE ROSMAWATI ES

NIM : 14.0.06.01.0059

PROGRAM PASCASARJANA
PROGRAM STUDI MAGISTER KEGURUAN OLAHRAGA
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

Tesis Oleh :

DENIE ROSMAWATI ES
NIM : 14.0.06.01.0059

Judul :

PENGARUH PERMAINAN HIJAU HITAM DAN PERMAINAN BOY-BOYAN TERHADAP KECEPATAN LARI 30 METER DITINJAU DARI HASIL *STANDING BOARD JUMP* SISWA KELAS IV SDN KARANGTENGAH 2 KANDANGAN KEDIRI

TANGGAL 22 JANUARI 2017

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Tesis Program Studi Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Dosen Pembimbing I,	Dosen Pembimbing II,
Prof. Dr.AGUS KRISTIYANTO,M.Pd.	**Dr.ATRUP,M.Pd.,M.M.**
NIDN. 0028116509	NIDN. 0709116101

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Tesis Oleh :

DENIE ROSMAWATI ES
NPM : 14.0.06.01.0059

Judul :

PENGARUH PERMAINAN HIJAU HITAM DAN PERMAINAN BOY-BOYAN TERHADAP KECEPATAN LARI 30 METER DITINJAU DARI HASIL *STANDING BOARD JUMP* SISWA KELAS IV SDN KARANGTENGAH 2 KANDANGAN KEDIRI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tesis
Program Studi Magister Keguruan Olahraga
Program Pascasarjana UN PGRI Kediri

Tanggal : 4 Pebruari 2017

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Dr. SRI ALIAMI,M.M.
2. Sekretaris : Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI,M.Pd.
3. Penguji I : Prof. Dr.AGUS KRISTIYANTO,M.Pd.
4. Penguji II : Dr. ATRUP,M.Pd.,M.M.

Mengetahui,
Direktur Program Pascasarjana
UNPGRI Kediri

Dr. Hj. FORIJATI, M.M.
NIDN. 00280016701

iii

PENGARUH PERMAINAN HIJAU HITAM DAN PERMAINAN BOY-BOYAN TERHADAP KECEPATAN LARI 30 METER DITINJAU DARI HASIL *STANDING BOARD JUMP* SISWA KELAS IV SDN KARANGTENGAH 2 KANDANGAN KEDIRI

DENIE ROSMAWATI ES
NPM : 14.0.06.01.0059

Keguruan Olahraga - Program Pascasarjana
denoxdeblong54@gmail.com

Prof. Dr.AGUS KRISTIYANTO,M.Pd dan Dr.ATRUP,M.Pd.M.M
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan pengamatan dan keinginan untuk melakukan pembelajaran yang menyenangkan agar prestasi belajar penjas siswa meningkat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : 1) Perbedaan antara permainan hijau hitam dan boy-boyan terhadap kecepatan lari 30 meter siswa kelas IV SDN Karangtengah 2 Kandangan Kediri. 2) Perbedaan kecepatan lari 30 meter antara hasil *standing board jump* tinggi dan rendah. 3) Interaksi antara metode pembelajaran dengan tingkat *standing board jump* terhadap kecepatan lari 30 meter.

Penjas sebagai mata pelajaran wajib di Sekolah mulai dari SD sampai Sekolah Menengah memuat berbagai kopetensi dasar dan aspek domain pendidikan (kognitif, afektif dan psikomator). Aktivitas fisik digunakan untuk menghasilkan perubahan holistik yang permanen. Aktivitas fisik dilakukan melalui permainan hijau hitam dan permainan boy-boyan untuk memperoleh *skill* gerak yang dimodifikasi sesuai dengan situasi, kondisi, perkembangan peserta didik dan program penjas. Permainan hijau hitam dan boy-boyan melatih kepekaan reaksi, ketepatan, kelincahan dan kecepatan lari.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian yaitu siswa kelas IV SD yang ada di Kec. Kandangan dan sampel berjumlah 40 siswa. Teknik pengambilan sampel dengan kuota area rondom sampling. Teknik pengambilan data yaitu dengan tes lari 30 meter dan tes power (*standing board jump*). Hasil tes power digunakan untuk mengelompokkan sampling berdasarkan tingkat *standing board jump* di atas rata-rata dan di bawah rata-rata. Teknik analisis data menggunakan anova rancangan faktorial 2x2 dan uji *newman keuls*.

Hasil penelitian : 1) Ada perbedaan antara permainan hijau hitam dan boy-boyan terhadap kecepatan lari 30 meter. Taraf signifikasi 5%. Nilai sig. 0,000 < 0,05 dengan Fhitung sebesar 69,437. 2) Ada perbedaan kecepatan lari 30 meter antara hasil *standing board jump* tinggi dan rendah. Nilai sig. 0,000 < 0,05 dengan Fhitung sebesar 371,994. 3) Tidak ada interaksi antara metode pembelajaran dengan tingkat *standing board jump* terhadap kecepatan lari 30 meter. Nilai sig. 0,816 > 0,05 dengan Fhitung sebesar 0,055.

Kesimpulan penelitian ini yaitu siswa dengan *standing board jump* tinggi menggunakan permainan hijau hitam memiliki peningkatan kecepatan lari 30 meter terbaik dibanding dengan siswa memiliki *standing board jump* tinggi menggunakan permainan boy-boyan dan *standing board jump* rendah menggunakan permainan hijau hitam serta *standing board jump* rendah menggunakan permainan boy-boyan. Latihan teknik dasar kecepatan lari dapat dilakukan dengan permainan yang sesuai dengan perkembangan siswa.

Kata Kunci : Permainan, kecepatan, *power*, *standing bord jump*.

I. LATAR BELAKANG

Ditinjau dari namanya penjas mempunyai empat unsur makna yaitu : 1. Pendidikan jasmani. 2. Pendidikan olahraga. 3. Pendidikan kesehatan. 4. Pendidikan rekreasi. Setiap unsur-unsur tersebut mengandung konsep mendasar yang penting untuk dipahami oleh guru dan pelatih olahraga. Organisasi dunia yang menangani masalah kesehatan World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa "kesehatan adalah suatu kesejahteraan fisik, mental dan sosial secara utuh", sedangkan konsep kesehatan secara luas mencakup dimensi ekologis. Wirasamita, (2013 : 8). Dengan demikian penjas, olah raga, kesehatan dan rekreasi patut dikatakan bahwa pendidikan ini tidaklah berdiri sendiri namun saling terkait antara satu dengan yang lainnya.

Penjas berarti program pendidikan melalui gerak atau permainan. Gerakan permainan atau cabang olah raga tertentu yang dipilih hanya alat untuk mendidik siswa jadi tidak mengutamakan hasil namun mengutamakan keterampilannya. Adapun pendidikan olah raga adalah pendidikan untuk membina siswa agar menguasai cabang olah raga tertentu yang menekankan hasil dari pembelajarannya (Paturusi, 2012 : 29). Meskipun penjas menampakkan aktivitasnya dalam bentuk aktivitas fisik, namun dampaknya tidak hanya mendidik aspek jasmaniah saja, melainkan aspek rohaniahnya juga. Melalui penjas pikiran dan tubuh dipengaruhi untuk berkembang (pendekatan holistik tubuh-jiwa) yang menekankan ketiga aspek domain kependidikan, yakni domain kognitif, domain afektif dan domain psikomotor.

Olah raga atletik merupakan salah satu bagian dari penjas yang wajib diajarkan pada siswa di SD sesuai dengan materi kurikulum 2004. nomor atletik yang sering dilombakan sebagai berikut : (a) nomor jalan dan lari, (b) nomor lompat, (c) nomor lempar, (Purnomo, 2007 : 1).

Dengan adanya klub-klub pembinaan bagi siswa telah membuktikan bahwa olahraga berkembang khususnya atletik, baik di tingkat Nasional maupun Internasional. Seperti Afdiharto Mardi Lestari pelari sprint yang bertahan selama 20 tahun dengan catatan waktu terakhirnya 10.20 detik dan Suryo Agung Wibowo (SEA Games 2009 dengan waktu 10.17 detik).

Prestasi lari dipengaruhi oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik ini ialah kecepatan (speed) dan daya ledak (power). Dalam pelaksanaannya hal itu masih terdapat kendala diantaranya sarana dan prasarana yang kurang memadahi, model

pembelajaran yang monoton serta dana yang kurang.

Kemajuan ilmu teknologi yang berkembang pesat di era globalisasi telah mempengaruhi siswa-siswa untuk menggunakan games modern, sehingga permainan tradisional sedikit demi sedikit ditinggalkan.

Oleh sebab itu guru dituntut untuk kreatif dalam memberikan pembelajaran penjas. Salah satunya dengan cara dimodifikasi. Modifikasi dalam penjas diartikan sebagai upaya yang dilakukan untuk menciptakan hal baru, merubah sesuatu yang sudah ada menjadi sesuatu yang baru, unik, dan menarik. Selain dengan modifikasi, permainan tradisional dapat menjadi alternatif untuk mencapai kemampuan fisik siswa.

Permainan hijau hitam dan permainan boy boyan keduanya mempunyai nilai-nilai positif yaitu kejujuran, kerjasama, sportif, disiplin, semangat, tanggung jawab dan saling menghargai. Permainan ini mudah dilakukan tanpa banyak biaya dan peralatan serta dapat dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja di halaman rumah atau sekolah, di lapangan atau stadion dan di tempat lainnya yang memungkinkan untuk melakukan permainan ini.

Permainan hijau hitam mempunyai berbagai variasi start berlari, hal ini sesuai dengan pembelajaran lari 30 meter. Dan mengutamakan kepekaan reaksi serta kecepatan lari setiap siswa. Sedangkan permainan boy boyan mengutamakan ketepatan dalam mengenai sasaran serta menghindar dari lemparan lawan. Pada pelaksanaannya permainan ini juga memungkinkan suatu lompatan-lompatan dan lari cepat. Hal ini dapat membantu power otot tungkai dan kecepatan lari siswa.

II. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan pendekatan metode deskriptif komparatif. Adapun variabel independen adalah permainan hijau hitam (X1) dan permainan boy boyan (X2) serta variabel kontrolnya adalah standing board jump (X3) sedangkan variabel dependen adalah kecepatan lari 30 meter (Y).

Subyek yang akan diteliti dites dan diukur kemampuan lari 30 meter dan power otot tungkainya. Test untuk lari 30 meter yaitu lari sprint 30 meter dengan start berdiri dan test untuk power otot tungkai menggunakan standing board jump, (Fenanlampir dan Faruq, 2015 : 81). Dari hasil pre tes kemudian dirata-rata (mean) untuk mengelompokkan subyek berdasarkan hasil standing board jump di atas rata-rata atau di bawah rata. Kemudian

dikelompokkan menjadi empat kelompok dan diberi treatment sesuai rancangan faktorialnya. Seperti gambar dibawah ini :

Variabel independen / Variabel atributif	Pembelajaran	
	Permainan Hijau Hitam (A1)	Permainan Boy Boyan (A2)
Standing Board Jump di atas rata-rata (B1)	A1B1	A2B1
Standing Board Jump di bawah rata-rata (B2)	A1B2	A2B2

Variabel dependennya adalah kecepatan lari 30 meter.

Setiap kelompok terdiri dari 10 subyek. Penelitian ini dilakukan di SDN Karangtengah 2 Kandangan, Kediri selama dua bulan mulai bulan Oktober sampai Desember 2016 dengan tiga kali latihan setiap minggunya yaitu hari selasa, kamis dan sabtu. Populasi penelitian adalah siswa kelas IV SDN yang ada di kecamatan Kandangan,

Kediri pada tahun pelajaran 2016/1017 semester I berjumlah 556 siswa. Sedangkan jumlah sampel yang diambil adalah 40 siswa. Teknik sampling yang dipakai ialah area kuota random sampling, Arikunto, (2010 : 177).

Untuk menganalisis data secara simultan menggunakan varians anova dua jalan, rancangan factorial 2x2 pada $\alpha = 0,05$ (Arikunto, 2010 : 278). Sebelum dilakukan analisis data dilakukan uji prasarat analisis yaitu uji normalitas (uji Liliefors) dan uji Homogenitas Varians (dengan uji Barlet), (Sudjana,2002 : 466). Jika F0-nya signifikan analisis dilanjutkan dengan uji rentang Newman-Keuls, Sudjana (2004 : 36).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

a. Hasil.

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interprestasi analisis varians. Uji rentang anova dilakukan setelah anova. Hasil analisis data, diperlukan untuk pengujian hipotesis sebagai berikut :

Hasil Analisis Data dengan Anova
ests of Between-Subjects Effects
Dependent Variable: post_test

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	21,871[a]	3	7,290	147,162	,000
Intercept	954,627	1	954,627	19270,357	,000
permainan	3,440	1	3,440	69,437	,000
standingboardjump	18,428	1	18,428	371,994	,000
permainan * standingboardjump	,003	1	,003	,055	,816
Error	1,783	36	,050		
Total	978,281	40			
Corrected Total	23,654	39			

a. R Squared = ,925 (Adjusted R Squared = ,918)

1. Pengujian Hipotesis I

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai sig. 0,000. Dibandingkan dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh 0,000 < 0,05.

Artinya hipotesa nol (Ho) ditolak sehingga Ha diterima. Dengan demikian berarti ada perbedaan antara permainan hijau hitam dan boy-boyan terhadap kecepatan lari 30 meter siswa kelas IV SDN Karangtengah 2 kandangan, kediri.

2. Pengujian Hipotesis II

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai sig. 0,000. Dibandingkan dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh 0,000 < 0,05. Artinya hipotesa nol (Ho) ditolak sehingga Ha diterima. Dengan demikian berarti ada perbedaan kecepatan lari 30 meter siswa kelas IV SDN Karangtengah 2 antara hasil standing board jump tinggi dan rendah.

3. Pengujian Hipotesis III

Berdasarkan tabel tersebut, diperoleh nilai sig. 0,816. Dibandingkan dengan taraf signifikan 5% maka diperoleh 0,816 > 0,05. Artinya hipotesa nol (Ho) diterima sehingga Ha ditolak. Dengan demikian berarti tidak ada interaksi antara metode pembelajaran dan tingkat *standing board jump* terhadap kecepatan lari 30 meter siswa kelas IV SDN Karangtengah 2, kandangan Kediri.

Signifikan permainan hijau hitam dan permainan boy-boyan sama dengan 0,000 dan signifikansi standing board jump sama dengan 0,816 yang berarti 0,000 < 0,816. Artinya tidak ada interaksi antara permainan hijau hitam dan boy-boyan terhadap lari 30 meter yang ditinjau dari tingkat *standing board jump*.

b. Kesimpulan.

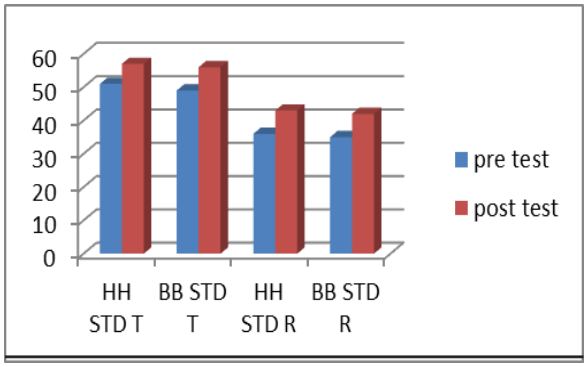
Peneliti mengadakan penelitian tentang kecepatan lari siswa kelas IV SD dengan judul "Pengaruh Permainan Hijau Hitam dan Permainan Boy-boyan terhadap Kecepatan Lari 30 Meter Ditinjau dari Hasil Standing Board Jump Siswa Kelas IV SDN Karangtengah 2 Kandangan Kediri" dalam penelitian ini diambil kesimpulan diantaranya :

1. Ada perbedaan pengaruh antara permainan hijau hitam dan boy-boyan terhadap kecepatan lari 30 meter anak kelas IV SDN Karangtengah 2 kandangan.
2. Ada perbedaan pengaruh kecepatan lari 30 meter anak kelas IV SDN Karangtengah 2 antara hasil standing board jump tinggi dan rendah.
3. Tidak ada interaksi antara metode pembelajaran dan tingkat standing board jump terhadap kecepatan lari 30 meter anak kelas IV SDN Karangtengah 2.

Perlakuan Permainan

4. Setiap kelompok perlakuan mengalami peningkatan yang baik, antara lain :

Perlakuan Permainan	*Standing board jump*	Hasil		Pening-katan
	Tingkat	pre test	post test	Rata-rata
hijau hitam	Tinggi	5,58	5,09	0,49
	Rendah	,40	3,64	0,86
Boy-boyan	Tinggi	5,53	4,94	0,59
	Rendah	4,11	3,53	0,58



Gambar Grafik Histogram Nilai Rata-Rata Pre Test Dan Post Test Kecepatan Lari 30 Meter Tiap Kelompok Permainan Hijau Hitam Dan Boy-boyan Ditinjau Dari Kemampuan Standing Board Jump.

Berdasarkan temuan penelitian dan kesimpulan di atas, maka beberapa saran yang disampaikan sebagai berikut:

1. Permainan hijau hitam dan permainan boy-boyan merupakan salah satu latihan yang merupakan latihan dasar dalam melatih gerak dan kecepatan lari, akan tetapi bagi guru/pelatih yang menggeluti atletik dengan serius, tentu saja pengetahuan tentang teknik, taktik, strategi dan peraturan tentang atletik sangat penting. Peraturan permainan dibutuhkan untuk memastikan cara bermain yang benar, sedangkan teknik, taktik dan strategi untuk memenangkan pertandingan dan latih tanding dibutuhkan untuk mengasah mental juara.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kecepatan lari 30 meter untuk menemukan langkah-langkah yang lebih efektif, praktis dan ekonomis, baik ditinjau dari ilmu fisiologi, biomekanik, fisika dan ilmu lain yang berkaitan dengan kecepatan lari. Bagaimanapun kita harus berusaha keras untuk membantu siswa meraih prestasi maximum dengan kata lain menjadi atlit yang handal.
3. Untuk meningkatkan kecepatan lari 30 meter dapat menggunakan permainan selain permainan tradisional hijau hitam dan permainan boy-boyan. Permainan yang dipilih hendaknya disesuaikan dengan situasi dan kondisi masing-masing.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto suharsimi.2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.Jakarta : Rineka Cipta.

Fenan Lampir, A dan Farug, M. M. 2015. Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga. Yogyakarta:Andi.

Paturusi Achmad. 2012. Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Jakarta: Rineka Cipta.

Purnomo Eddy. (2007). Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik. Yogakarta: Universitas Negeri Yogyakarta (UNY).

Sudjana. 2002. Metode Statistika. Bandung : Tarsito.

Wirasasmita Ricky.2013. Ilmu Urai Olahraga I Analisis Kinetik Pada Olahraga. Bandung: Alfabeta