JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan
Vol,1. No,2. Tahun 2017
e-ISSN: 2597-4440 dan p-ISSN: 2597-4424
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Penerapan Pendekatan Permainan Hijau-Hitam Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat *(Sprint)* Siswa SD

Muliadi
Universitas Negeri Makassar
Email. **muliadi6452@unm.ac.id**

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan pendekatan permainan Hijau-Hitam dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat (sprint) siswa kelas V SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone. Fokus dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah Penerapan pendekatan permainan Hijau-Hitam dan meningkatkan hasil belajar lari cepat (sprint) siswa. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone berjumlah 16 orang, Perempuan 8 orang dan laki-laki 8 orang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Observasi dan Tes. Teknik Analisis Data adalah Reduksi data, Penyajian data, Penarikan kesimpulan. Hasil penelitian bahwa Penerapan pendekatan permainan Hijau-Hitam dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat (sprint) siswa Kelas V SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan hasil belajar lari cepat (sprint) dengan skor tinggi.

Kata kunci: Hasil belajar, lari sprint, permainan Hijau-Hitam.

Abstarct. Problems in learning the sport Physical Education and Health (PJOK) ran low level learning outcomes (Sprint students. The problem is formulated as follows How Application-Black ijau game approach to improving student learning outcomes run V SD State 12 Manurunge District of Tanete Riattang Bone regency objective of the research is to describe the application to approach the game Green Black, to improve learning outcomes sprint (Sprint) fifth grade students of SD Negeri 12 Manurunge District of Tan Riattang Bone regency. the focus in the classroom action research is the application of the approach Black-green game and improve learning outcomes sprint (sprint) student. Subjects were students of class V SD Negeri 12 Manurunge District of Tanete Riattang Bone regency, Data collection techniques in this study is the observation and tests. Mechanical Analysis Data are data reduction, data presentation , Withdrawal Conclusion Outcome research that the application of the Black-green game approach can improve learning outcomes sprint (Sprint) Class V students of SD Negeri 12 Manurunge District of Tanete Riattang Bone County. This is evidenced by the increase in the results of learning sprint (sprint) with a high score.

Keyword : Learning outcomes, sprinting run, Green-Black game.

PENDAHULUAN

Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang dilaksanakan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dilakukan secara sistematis. Hal tersebut bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat, (Syarifudin, A. dan Muhadi. 1992/1993).

Dalam pelaksanaan pembelajaran atletik khususnya lari cepat (sprint) di sekolah dasar, masih banyak dijumpai guru PJOK yang belum memberikan suatu bentuk pembelajaran atletik yang menarik, yaitu dengan memodifikasi bentuk permainan sehingga siswa tidak cepat jenuh dan membosankan. Oleh karena itu siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan menarik.

Berdasarkan data awal (Pratindakan) melalui dokumentasi nilai hasil belajar lari cepat (sprint) diketahui bahwa sebagian besar siswa kelas V SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone mendapatkan nilai di bawah nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimun) yang ditetapkan oleh sekolah, dimana KKM PJOK di SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone adalah 70. Dari 16 siswa putra dan putri kelas V baru 43,75% siswa yang nilainya sudah mencapai KKM.

Setelah peneliti mengidentifikasi masalah dalam pembelajaran tersebut, ada beberapa hal yang menyebabkan hasil belajar lari cepat *(sprint)* siswa di SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone masih di bawah nilai KKM. antara lain; kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik lari cepat *(sprint)*, kurangnya latihan-latihan lari pada siswa, kemudian banyak siswa kurang senang dan kurang suka ketika guru menyampaikan materi atletik khususnya lari, terlebih lagi setelah melihat sarana dan prasarana yang digunakan merupakan alat pembelajaran yang kurang menarik. Itu akan membuat anak merasa bosan dan enggan untuk mengikuti proses pembelajaran lari cepat *(sprint)*. Hal ini ternyata sebagai akibat dari terbatasnya sarana dan prasarana olahraga, serta kurang inovatifnya guru PJOK SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone dalam mengemas pendekatan pembelajaran sehingga membuat siswa kurang menarik dan kurang berminat dalam belajar PJOK khususnya pelajaran atletik pada nomor lari cepat *(sprint)*.

Keterampilan dasar atletik merupakan kemampuan dasar yang harus dikuasai oleh setiap siswa sebagai dasar untuk dapat melakukan keterampilan pada olahraga lainnya. Namun kenyataanya pelajaran atletik khususnya lari cepat *(sprint)* kurang diminati oleh siswa. Atas dasar hal tersebut di atas, maka peneliti berusaha mencari solusi bagaimana mengatasi agar tujuan dari pembelajaran lari cepat *(sprint)* dapat tercapai dengan baik. Jika dalam pembelajaran lari cepat siswa kurang semangat dan kurang antusias yang menyebabkan hasil belajarnya belum maksimal maka perlu langkah yang tepat disesuaikan dengan kondisi siswa.

Salah satu pendekatan pembelajaran yang digunakan untuk dapat mengatasi masalah yang dihadapi guru PJOK dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat *(sprint)* di SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone, adalah pendekatan pembelajaran permainan Hijau-Hitam. Pembelajaran dengan pendekatan permainan ini, merupakan strategi pembelajaran yang mudah diterapkan, menarik, dan melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, serta melibatkan peran siswa untuk bermain sambil berlari cepat.

Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran lari cepat *(sprint)* ini memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat, dan keterlibatan belajar, serta bisa menciptakan suasana gembira lagi kondusif.

HAKIKAT DAN FUNGSI PERMAINAN (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. Suherman, Adang, (2007: 7) mengatakan bahwa “bermain adalah dorongan langsung dari dalam diri setiap individu”. Pendidikan moderen berpendapat bahwa bermain merupakan alat pendidikan. Pendidikan

yang baik akan mengetengahkan bermain sebagai alat pendidikan. Sedang Rousseau (Sukintaka, 1992: 13) menekankan pentingnya "bermain dapat bermanfaat dalam pertumbuhan dan perkembangan anak".

Patty, A.M. (2008), menyatakan bahwa keinginan bermain bagi anak-anak itu ada hubungannya dengan naluri bergerak yang merupakan kodrat bagi anak-anak. Naluri atau dorongan bergerak ini harus dipuaskan dengan hal-hal yang menggembirakan dan menarik bagi anak. Permainan sederhana adalah permainan yang sebagian timbul dari permainan-permainan rakyat, permainan anak-anak, permainan tradisional, dan sebagainya. Manfaat dari beberapa macam/jenis permainan tersebut sangat bermanfaat pada 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.

Mahendra, A.(2008) menjelaskan bahwa untuk memaksimalkan manfaat dari permainan dasar dalam proses belajar mengajar PJOK, guru harus memperhatikan empat (4) hal yang mendasari penggunaan permainan adalah sebagai berikut :

1) Permainan yang dipilih seyogianya merupakan permainan yang cukup sederhana dalam pelaksanaannya, tidak mengandung peraturan dan ketentuan yang sulit dimengerti anak.
2) Permainan itu harus bersifat menarik sehingga tanpa sadar semua anak melakukannya. Dikatakan menarik, sebuah permainan harus mampu menggembirakan semua anak yang terlibat dan yang melihat sehingga suasana permainan benar-benar meriah, dan kalau mungkin menghebohkan.
3) Permainan yang dipilih harus mampu melibatkan banyak anak dalam satu waktu tertentu. Maksudnya, ketika permainan berlangsung bukan hanya satu atau dua anak saja yang aktif sedangkan sisanya hanya menonton atau berteriak-teriak di pinggir lapangan.
4) Permainan tersebut harus mengandung unsur pengembangan yang berguna bagi anak dalam hal pengembangan kualitas gerak, pengembangan kualitas fisik, pengembangan pemikiran dan penalaran, serta memupuk moral dan sifat keolahragaan yang memikirkan kejujuran, kerjasama, ketaatan pada aturan serta mengembangkan keterampilan sosial yang lain. Aspek-aspek yang dapat dikembangkan oleh permainan ini, meliputi aspek kebugaran fisik, kemampuan motorik, kemampuan berfikir analitis, dan tidak kalah pentingnya kemampuan bekerjasama dengan orang lain.

Ateng, Abdulkadir, (1992) menyatakan bahwa fungsi permainan edukatif adalah sebagai berikut: 1) Memberikan ilmu pengetahuan kepada anak melalui proses pembelajaran bermain sambil belajar 2) Merangsang pengembangan daya pikir, dan daya cipta dan bahasa agar dapat menumbuhkan sikap, mental, serta akhlak yang baik 3) Menciptakan lingkungan bermain yang menarik, memberikan rasa aman dan menyenangkan 4) Meningkatkan kualitas pembelajaran anak.

Terkait dengan fungsi/peranan bermain bagi anak, Suherman, A. (2011) menjelaskan bahwa bermain memiliki peranan yang penting dalam perkembangan anak hampir semua bidang perkembangan fisik-motorik, bahasa, intelektual, moral, sosial, maupun emosional.

1) Kemampuan Motorik. Berbagai penelitian menunjukan bahwa bermain memung-kinkan anak bergerak secara bebas sehingga anak mampu mengembangkan kemampuan motoriknya.
2) Kemampuan Kognitif. Anak belajar memahami pengetahuan dengan berinteraksi melalui obyek yang ada di sekitarnya.
3) Kemampuan Aktif,.Setiap permainan memiliki aturan. Aturan akan diperkenalkan oleh teman bermain sedikit demi sedikit, tahap demi tahap sampai setiap anak memahami aturan bermain.
4) Kemampuan Bahasa. Pada saat bermain anak dapat menggunakan bahasa, baik untuk berkomunikasi bersama temannya maupun sekedar menyatakan pikirannya *(thinkingalound).*
5) Kemampuan Sosial. Pada saat bermain anak berinteraksi dengan yang lain. Interaksi tersebut mengajarkan anak cara merespon, memberi dan menerima, menolak atau setuju dengan ide dan perilaku anak lain.

PERMAINAN HIJAU-HITAM

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. Terkait dengan permainan anak, oleh Syarifudin, A. dan Muhadi (1992/1993) menyatakan bahwa latihan reaksi kecepatan bagi anak SD dapat dilakukan dengan

bentuk permainan, perlombaan, menggunakan isyarat suara, gerakan tepukan tangan atau sentuhan. Misalnya; permainan Hijau-Hitam.

Untuk pembentukan kecepatan reaksi yang cepat dengan permainan ini sangat baik bagi anak /siswa SD 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 kemamuan 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.

a. 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 lebih kurang 10-20 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.

b. 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.

c. Penerapan Permainan Hitam Hijau

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

HAKIKAT LARI

Lari jarak pendek atau lari cepat *(sprint)* merupakan salah satu nomor atletik yang wajib diajarkan untuk siswa sekolah dasar. Jalan dan lari merupakan gerak dasar manusia yang selalu dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi dalm pelaksanaannya berbeda-beda sesuai dengan keperluannya. Apabila kita lihat secara sepintas, bahwa gerakan jalan lebih lambat dari gerakan lari. Akan tetapi sebenarnya antara gerakan jalan dan gerakan lari merupakan dua konsep yang memiliki gerakan yang hampir sama, yaitu mengenai gerakan perpindahan langkah kaki.

Syarifudin, A. dan Muhadi (1992/1993) menyebutkan bahwa pada waku berjalan atau jalan, pada saat akan melangkahkan kaki, salah satu kaki selalu kontak dengan tanah, lintasan, atau jalan yang digunakan (terutama pada perlombaan). Sedang pada waktu berlari atau lari, pada saat akan melangkahkan kaki, kedua kaki itu ada saat melayangnya di udara (kedua kaki lepas dari tanah).

Sugiyanto, (2010) perbedaan antara gerakan berjalan dengan berlari dapat dilihat adanya suatu batasan tentang "jalan cepat" Yaitu suatu gerak langkah yang terus menerus, hingga kontak kaki dengan tanah tidak pernah putus. Kaki yang sedang melangkah harus sudah berpijak/mendarat di tanah ketika kaki yang belakang mulai diangkat. Lutut kaki penumpu (depan) harus lurus pada saat kaki yang lain (belakang) mulai melangkah. Dengan adanya batasan (definisi) ini, maka dapat pula dikatakan , bahwa pada gerakan berjalan tidak pernah terjadi saat-saat melayang di udara.

Sedangkan pada gerakan berlari tidak demikian halnya. Pada gerakan berlari ada saat-saat tertentu, kedua kaki benar-benar tidak berhubungan dengan tanah. Jadi pada waktu lari terdapat saat-saat melayang walaupun hal itu terjadi hanya sekejap pada setiap langkah. Sedangkan menurut Bahagia,Yoyo. (2010) jalan dan lari termasuk pada kategori keterampilan gerak siklis *(cyclik movement)*. Perbedaan utama antara jalan dan lari adalah sebagai berikut. Pada jalan salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah *(support phase*)., sedangkan pada lari, kedua kaki ada saat melayang di udara (kedua telapak kaki lepas dari tanah).

Dari uraian tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian lari adalah gerakan melangkahkan kaki, kedua kaki ada saat melayang di udara. Gerakan lari melakukan gerakan-gerakan langkah kaki untuk atau sambil memindahkan berat badan ke depan.

LARI *SPRINT* (LARI CEPAT/LARI JARAK PENDEK)

Lari cepat suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai *(jogging)*, Saputra (2001: 39). Sedangkan yang dimaksudkan dengan lari cepat menurut Patty, A.M. (2008: 7) adalah "gerakan maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan *(finish)* secepat mungkin atau dengan waktu yang sesingkat mungkin".

Unsur-unsur yang diperlukan dalam prestasi lari cepat, Sugiyanto (2010) adalah : a) Kecepatan *(speed)* b) Kekuatan *(strength)* c) Tenaga *(power)*. Secara garis besar dapat diketahui bahwa unsur yang menentukan hasil belajar lari cepat adalah unsur kondisi fisik dan penguasaan teknik. Unsur yang penting yang harus diperhatikan dalam lari yaitu teknik gerakan lari cepat. Supartono, (2004: 12) memberikan penegasan bahwa yang dimaksud dengan lari cepat *(sprint)* adalah "gerak maju ke depan agar dapat mencapai tujuan *(finish)* secepat mungkin atau dalam waktu sesingkat-singkatnya". Djumidar, (2001: 35) sprint atau lari cepat yaitu, "perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m". Kepentingan relatif dari tuntutan yang diletakkan pada seorang sprinter adalah beragam sesuai dengan event-nya, namun kebutuhan dari semua lari sprint yang paling nyata adalah 'kecepatan'. Kecepatan dalam lari sprint adalah hasil dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang halus, lancar-efisien dibutuhkan bagi berlari dengan kecepatan tinggi.

Berdasarkan dari beberapa pendapat ahli di atas, maka dapat diartikan bahwa pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama, akan tetapi berhubung adanya pembagian jarak yang ditempuh, maka dalam pelaksanaannya juga terdapat perbedaan sekalipun itu kecil. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan jarak 400 m. oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan.

Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Lari cepat atau *sprint* adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Kelangsungan gerak lari cepat atau sprint dapat dibagi menjadi tiga, yaitu ; (1) Start, (2) gerakan lari cepat, (3) Gerakan finish.

Teknik lari jarak pendek terbagi menjadi tiga, yaitu *start* jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis *finish*.

1. *Start* jongkok

- Cara melakukan *start* jongkok yang benar adalah sebagai berikut : Posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok *start*, lutut kaki belakang berada sejajar dengan ujung kaki depan.
- Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, dan jari-jari tangan diletakkan dibelakang garis *start*.
- Berat badan bertumpu di kedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat dipertahankan sampai ada aba-aba.

Start jongkok yang digunakan oleh pelari jarak pendek, dapat dibedakan menjadi 3, yaitu: (1) *Start* jongkok pendek (*bunch start*) , (2) *Start* jongkok menengah (*medium start*) dan (3) *Start* jongkok panjang (*long start*)

Aba – aba *start* pada perlombaan lari *sprint* adalah sebagai berikut:

Bersedia Pelari menuju tempat *start* di depan blok *start* dengan melangkahkan mundur seperti merangkak, dengan meletakkan kaki pada blok *start*, yang disusul kaki belakang, kedua ujung kaki tetap menyentuh tanah, jari-jari tangan tepat di belakang garis *start*. Kedua lengan tetap dalam posisi lurus dengan sidikit melebar dari bahu. Bahu sedikit condong ke depan berat badan berada di tengah-tengah sehingga badan dalam posisi seimbang. Punggung diangkat sedikit agak rata,otot leher dan rahang rileks, kepala bagian belakang segaris dengan punggung, pandangan ke bawah atau ke depan sekitar 1-2 meter dengan garis *start* dan konsentrasi dengan aba-aba selanjutnya.

Aba-aba “Siap”

Angkat pinggul ke atas, dengan barat badan berada di kedua tangan dan pandangan ke bawah dengan mengikuti gerakan badan, kedua lengan dalam sikap lurus membentuk sudut 120 derajat.

Aba-aba” Yaa”

Tolakkan kaki pada blok *start*, ayunkan kedua lengan ke depan secara bergantian dan berlawanan dengan gerakan kaki (jika tangan kanan didepan maka kaki kanan dibelakang, begitu juga sebaliknya).

2. Gerakan lari

Gerakan *sprint*, dibagi menjadi 3 gerakan,. Yaitu:

a. Posisi tubuh pada saat lari

Posisi tubuh/badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan ke depan lintasan.

b. Ayunan kedua lengan

Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.

c. Gerakan langkah kaki

Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin.Pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan.

3. Memasuki *finish*

Memasuki garis *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi. Sebuah perlombaan diakhiri dengan *finish*. Hal ini juga berlaku pada lari 60 m untuk siswa Sekolah Dasar. Untuk memenangkan sebuah perlombaan seorang pelari harus menguasai teknik *start*, teknik lari 60 m, dan teknik *finish*. Walaupun waktu antara pelari hanya beberapa detik. Pelari yang menyentuh *finish* pertama kali yang menang.

Djumidar (2001) menjelaskan bahwa teknik memasuki garis *finish* dapat melalui tiga cara: 1) lari terus tanpa mengubah sikap, 2) dada dicondongkan kedepan dengan kedua tangan diayun kebelakang, dan 3) dada diputar dengan mengayunkan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju kedepan. Dan kemudian hal yang dilarang adalah: a) Meloncat pada saat memasuki garis *finish* b) Menarik/menggapai pita *finish* c) Berhenti mendadak atau mengurangi kecepatan digaris *finish*. Dari ketiga teknik dalam lari *sprint* tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Konsentrasilah pada saat *start* dan lari, (2) Pertahankan lari dari mulai *start* sampai garis *finish* menjelang *finish* lari harus dipercepat (3)Sikap lari tetap pada

jalur lurus (4)Badan tidak oleng ke kiri maupun kanan.

Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap berlari terdiri dari beberapa tahap yaitu : tahap reaksi dan dorongan *(reaction dan drive*) tahap percepatan *(acceleration)* tahap tansisi/perobahan *(transition)* tahap kecepatan maksimum *(speed maximum)* tahap pemeliharaan kecepatan *(maintenance speed)* finish tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau kedua-duanya.

PROSES BELAJAR MENGAJAR ATLETIK DI SEKOLAH DASAR

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu disiplin ilmu yang diajarkan di sekolah - sekolah, mulai dari Taman Kanak-kanak hingga Perguruan Tinggi. PJOK adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani yang salah satu tujuannya untuk memperoleh kesehatan atau kesegaran jasmani. Pendidikan jasmani sangat penting diajarkan di sekolah-sekolah, karena membantu siswa sebagai individu dan makhluk sosial untuk tumbuh dan berkembang dengan sehat. Dengan PJOK diharapkan siswa mampu mengikuti disiplin ilmu yang lain dengan baik, karena dengan melakukan olahraga lari yang merupakan materi pokok dari PJOK siswa mampu menjaga kesegaran jasmaninya agar dapat terus melaksanakan tugasnya yaitu belajar dengan baik. Sehubungan hal ini sesuai dengan apa yang telah dijelaskan oleh Syarifudin, A. dan Muhadi (1992/1993: 12) bahwa kesegaran jasmani adalah “suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan *(strenght)*, kemampuan *(ability)*, kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa timbul kelelahan yang berarti”.

Atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga, karena di dalamnya terkandung unsur-unsur gerak dasar yang dibutuhkan oleh semua cabang olahraga, seperti gerak lari, lompat dan lempar. Dilihat dari taksonomi gerak umum, atletik secara lengkap diwakili oleh gerak-gerak dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai gerak lokomotor, nonlokomotor sekaligus gerak manipulatif. Dari struktur pola gerak lokomotor, atletik dapat meningkatkan aspek kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, fleksibilitas dan aspek lainnya. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengem-bangkan aspek kelentukan serta keseimbangan. Dihubungkan dengan pola gerak nonlokomotor, atletik mampu mengembangkan aspek kelentukan serta keseimbangan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan ini bersifat deskriptif, artinya menggambarkan semua kejadian yang terjadi selama penelitian berlangsung. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas *(classroom action research)*. Dalam penelitian tindakan kelas, guru dapat meneliti terhadap praktek pembelajaran yang ia lakukan di kelas dengan dibantu oleh kolaborator, melalui tindakan-tindakan yang direncanakan, dilaksanakan dan dievaluasi.

Agus Kristiyanto, (2010) menyatakan bahwa PTK dalam PJOK adalah suatu bentuk kajian yang bersifat reflektif dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan rasional dari tindakan-tindakan guru dalam memperdalam tugas, memperdalam pemahaman terhadap tindakan-tindakan yang dilakukannya, serta memperbaiki kondisi dimana praktek pembelajaran PJOK tersebut dilakukan, dimulai dari adanya perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk setiap siklusnya. Fokus dalam Penelitian Tindakan Kelas ini adalah Penerapan pendekatan permainan Hijau-Hitam dan meningkatkan hasil belajar lari cepat *(sprint)* siswa. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 12 Manurunge Kecamatan Tanete Riattang Kabupaten Bone, berjumlah 16 orang 8 orang perempuan dan 8 orang laki-laki. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Observasi dan Tes. Teknik Analisis Data adalah Reduksi data, Penyajian data, Penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengamatan Siklus I menunjukkan bahwa kegiatan proses pembelajaran guru cukup mampu mendorong kreatifitas siswa untuk beraktivitas selama pembelajaran berlangsung. Dan guru telah menggunakan pendekatan permainan Hijau-Hitam dan telah sesuai dengan materi ajar lari

cepat (RPP). Namun pada siklus I , guru juga masih mempunyai kendala atau kesulitan dalam pembelajaran yaitu pada posisi pada saat memberikan contoh gerakan (demonstrasi) masih berada pada satu tempat dan menghadap pada siswa, sehingga siswa yang di belakang dan agak jauh dari guru kurang jelas bagi siswa. Kemudian guru masih perlu memberikan perhatian khusus bagi siswa yang mempunyai kesulitan dalam teknik start, teknik lari, dan melewati garis finish, sebab masih terdapat beberapa siswa yang mengalami kesalahan.

Hasil tes siklus I menunjukkan bahwa dari 16 siswa, 10 siswa atau 62,5% telah memiliki hasil belajar lari cepat *(sprint)* yang mengalami ketuntasan dan 6 siswa (37,5%) belum memenuhi syarat ketuntasan minimal yaitu 70, sehingga perlu dilakukan tindakan selanjutnya pada siklus II.

Hasil pengamatan pada siklus II menunjukkan bahwa: Pada dasarnya pembelajaran melalui penerapan permainan Hijau-Hitam pada lari cepat *(sprint)* cukup memberikan gairah dan semangat baru pada pembelajaran pada siswa, hal ini dapat dilihat dari peran aktif siswa selama proses pembelajaran berlangsung dan juga banyak siswa yang meminta untuk mengulangi lari cepat karena belum puas dengan hasil yang telah didapatkan, kemudian kegiatan proses pembelajaran mampu mendorong kreatifitas siswa untuk beraktivitas selama kegiatan pembelajaran. Sebagian besar siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan guru dengan cukup baik, namun masih tetap dibawa bimbingan guru bersama peneliti. Suasana pembelajaran terlihat sangat menyenangkan, hal ini dibuktikan dengan beberapa siswa terlihat sangat senang dan tidak tampak jenuh melakukan kegiatan.

Hasil belajar lari cepat *(sprint)* melalui penerapan pendekatan Hijau-Hitam secara keseluruhan pada siklus II sudah memenuhi syarat ketuntasan minimal 70 dari jumlah siswa. Hasil yang diperoleh pada siklus II terdapat 93,75% siswa (15 siswa dari 16 siswa keseluruhan) mengalami ketuntasan belajar lari cepat *(sprint)*, hanya ada 6,25% siswa (1 siswa) yang belum memenuhi syarat ketuntasan minimal yaitu 70, sehingga pemberian tindakan dihentikan pada siklus II

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: Melalui penerapan pendekatan permainan Hijau-Hitam dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat (*sprint)* pada siswa kelas V SD Negeri 12 Manurunge kecamatan Tanete Riattan kabupaten Bone, hal ini ditandai dengan meningkatnya proses dan ketuntasan nilai hasil belajar siswa yaitu; pada Pratindakan ketuntasan belajar 43,75% meningkat pada siklus I ketuntasan belajar 62,5% dan disiklus II meningkat ketuntasan belajar siswa mencapai 93,75%, yang berarti bahwa ketuntasan belajar siswa telah sesuai dengan target pencapaian, bahkan melampaui indikator keberhasilan penelitian.

Aakhirnya penelitian ini menyarankan bahwa Guru PJOK, hendaknya menggunakan pendekatan Permainan Hijau-Hitam sebagai salah satu alternatif dalam pembelajaran karena terbukti dapat meningkatkan hasil belajar siswa pada lari cepat *(sprint)*. Guru hendaknya lebih inovatif dalam menerapkan berbagai metode, model, pendekatan untuk menyampaikan materi pembelajaran PJOK. Guru hendaknya mau membuka diri untuk menerima berbagai bentuk masukan, saran, dan kritikan agar dapat memperbaiki kualitas mengajarnya. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan, mengingat bahwa belum tentu semua masalah dipecahkan secara tuntas dalam penelitian sekarang atau setelah penelitian sekarang timbul masalah yang terkait.

DAFTAR RUJUKAN

Agus Kristiyanto. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga*. UNS Press.

Arikunto, Suharsimi. 2014. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.

Ateng, Abdulkadir. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jas*mani. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Bahagia,Yoyo. 2010. *Modifikasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Fasilitas Perlengkapan Penjas Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Dadan Heriyana. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Siswa*

SD-MI Kelas V. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Djumidar. 2001. *Dasar-dasar Atletik:1-12,*. PPDO2101/4. Cet.3. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka Depdiknas.

Gunawan, Imam. 2014. *Metode Penelitian kualitatif Teori& Praktik*. Jakarta : Bumi Aksara

Mahendra, A. 2008. *Azas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat Tenaga Kependidikan. Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen.

Moleong, Lexy J. 1998. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

Muslich, Masnur. 2014. *Melaksanakan PTK Penelitian Tindakan Kelas itu mudah* . Jakarta : PT Bumi Aksara.

Patty, A.M. 2008. *Permainan Untuk Segala Usia*. Jakarta: PT BPK. Gunung Mulia.

Sinring, Abdullah dkk.2012.*Pedoman Penulisan Skripsi Program S-1FIP UNM*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan Universita Negeri Makassar.

Sugiyanto. 2010. *Belajar Gerak*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suherman, Adang. 2007. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah Departemen Pendidikan Nasional.

Sukintaka. 1992. *Teori Bermain Untuk D2 PGSD*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Supartono. 2004. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Bagian Proyek Pengendalian dan Peningkatan Mutu Guru Penjas Dikdasmen Departen Pendidikan Nasional.

Syarifudin, A. dan Muhadi. 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Widya, M.D.A. 2007. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.