

**Peningkatan Prestasi Belajar PAI dengan Diterapkannya Metode Demonstrasi
Peningkatan Hasil Belajar Lari *Sprint* melalui Permainan Hijau Hitam
pada Siswa Kelas V UPTD SDN 01 Batu Balang**

Yusri Yeni

SDN 01 Batu Balang

Email: yusriyeni18@gmail.com

Abstrak

Pembelajaran lari sprint siswa kelas V SDN 01 Batu Balang, Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun Pelajaran 2022/2023, 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 sprint melalui permainan hitam hijau pada siswa kelas V SDN 01 Batu Balang, Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun Pelajaran 2022/2023. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (Class Action Research), tindakan dalam penelitian ini dibagi dalam dua siklus, dalam tiap siklus menunjukkan perkembangan proses pembelajaran jasmani pada materi lari sprint. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 01 Batu Balang pada semester I tahun pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 26 siswa terdiri atas 12 siswa putra dan 14 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 menunjukkan 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 38,5% atau 10 anak dari jumlah keseluruhan siswa. Pada tindakan siklus pertama persentase siswa yang nilainya mencapai KKM mencapai 73% atau sebanyak 19 siswa kemudian pada siklus kedua persentase ketuntasan belajar mencapai 81% atau sebanyak 21 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 V SDN 01 Batu Balang Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota. Penulis memberi saran bagi guru hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukan dapat meningkat sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lari Sprint, Tindakan Kelas

Abstract

Learning to run sprints for class V students of SDN 01 Batu Balang, Harau District, Lima Puluh Kota Regency in the 2022/2023 school year, many problems arise in learning with student learning outcomes that are less than the average value below the KKM 75 value determined by the teacher. The approach used in this research is a play approach through green black games. Is there an increase in learning outcomes of sprint running through green black games, this study aims to improve the learning outcomes of sprint running through green black games in class V students of SDN 01 Batu Balang, Harau District, Lima Puluh Kota Regency, 2022/2023. This study uses the method of class action research (Class Action Research), the action in this study is divided into two cycles, in each cycle showing the development of the physical learning process on sprint running material. The subjects of this research were fifth grade students of SDN 01 Batu Balang in the first semester of the 2022/2023 academic year, totaling 26 students consisting of 12 male and 14 female students. The instruments used for data collection in this study were observation sheets, and student performance tests. The data analysis used in this research is descriptive analysis. This research data is in the form of student learning outcomes which include affective, cognitive, and psychomotor domains. The research data shows that the implementation of sprint learning through the application of green black games can create more active learning, students are enthusiastic about learning and are happy to do the motion tasks given by the teacher so that students' movement skills and mastery of sprinting material increase so that the value of sprint learning outcomes obtained by students also increases from the initial condition of the percentage of students whose scores reach KKM 75 of 38.5% or 10 children from the total

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lari Sprint, Tindakan Kelas

PENDAHULUAN

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah 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.

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.

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.

Pembelajaran lari *sprint* siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Batu Balang Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota, 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 siswa terhadap 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.

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 permainan hitam hijau dalam pelaksanaan pembelajaran lari *sprint* dengan

harapan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tindakan sekolah dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint melalui Permainan Hitam- Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 01 Batu Balang Kecamatan Harau Kabupaten Lima Puluh Kota Tahun Pelajaran 2022/2023”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari: tes dan observasi. Tes dipergunakan untuk mendapatkan data hasil belajar siswa materi pembelajaran lari sprint yang dilakukan siswa. Sedangkan Observasi dipergunakan sebagai teknik untuk mengumpulkan data tentang aktivitas siswa dan guru selama kegiatan pembelajaran pada penerapan permainan hitam hijau.

Data yang dikumpulkan dalam tindakan kelas berupa catatan hasil pengamatan yang dikumpulkan melalui observasi, dan hasil tes siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan teknik 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. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang semester I tahun Pelajaran 2022/2023 yang berjumlah 26 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Kondisi Awal Hasil Belajar Lari Sprint

Data kondisi awal pra siklus persentase hasil belajar lari *sprint* siswa kelasV SD Negeri 01 Batu Balang sangat rendah menunjukkan 38,5 % atau siswa yang mencapai ketuntasan belajar hanya sejumlah 10 siswa. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajarlari *sprint* sebesar 73,00.

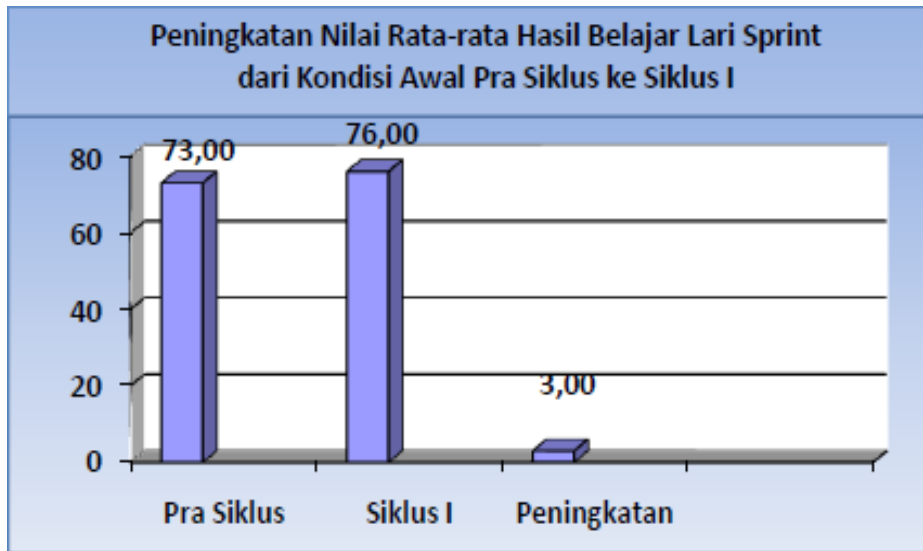
B. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari *sprint* dari Kondisi Awal ke Siklus I

Perbandingan peningkatan nilai ketuntasan belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang dari kondisi awal ke siklus I disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 5. Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari *sprint* Siswa Kelas VSD Negeri 01Batu Balang dari kondisi awal ke siklus I.

Nilai Terendah Lari <i>sprint</i> Kondisi AwalPra Siklus	Terendah pada siklus I	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siklus I
69	70	1,00
Nilai Tertinggi Lari <i>sprint</i> Kondisi Awal Prasiklus	Nilai Tertinggi pada siklus I	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siklus I
81	84	3,00

Lebih jelasnya berikut ini disajikan diagram peningkatan nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang dari kondisi awal kesiklus 1 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Peningkatan Nilai Rata-rata Hasil Belajar Lari *sprint* dari Kondisi Awal ke Siklus I

Dari diagram di atas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai ketuntasan diatas KKM meningkat dari pra siklus sejumlah 21 siswa sehingga menunjukkan bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang mengalami peningkatan yang cukup baik. Hal ini memperlihatkan bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* dari kondisi awal ke siklus I mengalami peningkatan rata-rata sebesar 3,00.

C. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari *sprint* dari Siklus I ke Siklus II

Perbandingan peningkatan nilai hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 6. Perbandingan Peningkatan Kualitas Hasil Belajar Lari *sprint* Siswa Kelas V SD Negeri 01 Batu Balang dari siklus I ke siklus II.

Nilai Terendah Lari <i>sprint</i> Siklus I	Nilai Terendah pada siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siklus II
70	72	2,00
Nilai Tertinggi Lari <i>sprint</i> siklus I	Nilai Tertinggi pada siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siklus II
84	87	3,00

Berikut ini disajikan diagram peningkatan nilai ketuntasan hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang dari kondisi awal ke siklus 2 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Peningkatan Nilai Rata-rata Hasil Belajar Lari *sprint* dari Siklus I ke Siklus II

Diagram di atas menunjukkan bahwa nilai ketuntasan belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang mengalami peningkatan yang sangat baik. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata hasil belajar lari *sprint* mengalami peningkatan dari siklus I ke siklus II sebesar 2,00.

D. Perbandingan Peningkatan Nilai Hasil Belajar Lari *sprint* dari Kondisi Awal ke Siklus II

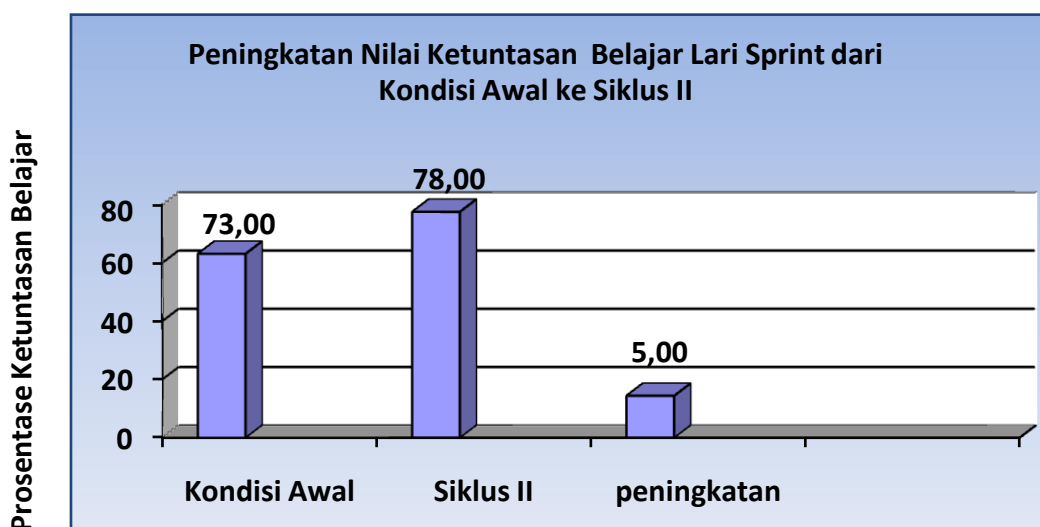
Perbandingan peningkatan nilai hasil lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang dari kondisi awal ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 7. Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari *sprint* Siswa Kelas VSD Negeri 01 Batu Balang dari kondisi awal ke siklus II.

Nilai Terendah Lari <i>sprint</i> Kondisi Awal	Terendah pada siklus II	ingkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siklus II
69	72	3,00
Nilai Tertinggi Lari <i>sprint</i> Kondisi Awal	Tertinggi pada siklus II	Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siklus II
81	87	6,00

Lebih jelasnya berikut ini disajikan grafik peningkatan nilai ketuntasan hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang dari kondisi awal ke siklus 2 sebagai berikut:

Gambar 10. Diagram Peningkatan Nilai Rata-rata Hasil Belajar



Dari diagram di atas sangat jelas terlihat perbandingan jumlah siswa yang memperoleh nilai di atas KKM sebelum diadakan tindakan dengan setelah diadakan tindakan, sehingga nilai hasil belajar lari

sprint siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang mengalami peningkatan yang sangat baik. Sangat jelas terlihat bahwa nilai hasil belajar lari *sprint* dari kondisi awal ke siklus II mengalami peningkatan rata-rata sebesar 5,00.



Gambar.11 Diagram peningkatan kemajuan hasil belajar siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I jumlah siswa yang mendapatkan nilai diatas KKM berangsur-angsur naik, sehingga pada siklus II jumlah tersebut sudah melebihi target.

Persentase nilai ketuntasan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 01 Batu Balang pada kondisi awal pra siklus sebesar (38%) atau sejumlah 10 siswa yang mencapai ketuntasan belajar dari 26 siswa keseluruhan, kemudian pada siklus I terjadi peningkatan sebesar (69%) atau sejumlah 18 siswa dan pada akhir siklus II meningkat sebesar (88%) atau sejumlah 23 siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sehingga peningkatan dari kondisi awal pra siklus hingga akhir siklus II sebesar (50 %).

SIMPULAN

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 diperhatikan. 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Anni, Catharina Tri. 2004. *Psikologi Belajar*. Semarang : UPT MKK Universitas Negeri Semarang
- Agus Mahendra, 2008. *Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Anni, C.T, (2004). *Psikologi Belajar*, Semarang. UNNES Press
- Arikunto, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Tersedia pada [http:// google .search](http://google.search). penelitian tindakankelas.com diakses pada 12 Mei 2023
- Ateng, Abdulkadir. (1992). *Azas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Dikti, Depdikbud.
- Basrowi, 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*. Tersedia pada <http://google.search>. Pengertian penelitian tindakan kelas..com Diakses pada 12 mei 2023.
- Bloom, Benjamin S, etc. 1956. *Taxonomy of Educational Objective : The Classification of Educational Goals, Handbook I Cognitive Domain*. New York : Longmans, Green and Co
- DadanHeryana, 2010. *Lari Sprint Atletk*. Tersedia pada [http:// materipenjasorkes.blogspot.com/2012/08/teknik-star-jongkok-dan-lari-jarak.html](http://materipenjasorkes.blogspot.com/2012/08/teknik-star-jongkok-dan-lari-jarak.html) diakses pada 12 mei 2023.
- Depdiknas. 2003. *Undang – Undang RI Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Depdiknas.

- Djumidar. 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta : Universitas Terbuka, Depdiknas Hadari, Nawawi. (1981). *Metode-Metode Mengajar*. Jakarta : Pustaka Blejar Iskandar. 2009. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta : Gaung Persada (GP Press)
- M. Djumijar. 2004. *Atletik tersedia* pada [http:// www. google. com/ search?q=pengertian+lari+ sprint& client= firefox](http://www.google.com/search?q=pengertian+lari+sprint&client=firefox) diakses pada 12 mei 2023
- Moh. Surya, 1997. *Ciri-ciri perubahan perilaku belajar dari beberapa ahli pendidikan*. [http:// wikipedia. com](http://wikipedia.com). diakses pada tgl 12 mei 2023.
- Nadisah, (1992). *Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta Depdikbud Dirjen Dikti
- Rumini, 2003. *Model Pembelajaran Atletik, Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Depdiknas.
- Sudjana, (1990). *Strategi Pembelajaran*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sukmadinata, 2005. *Pengertian Hasil Belajar*. Tersedia pada [http://pengertianhasilbelajar. google. Com](http://pengertianhasilbelajar.google.Com) diakses pada 12 mei 2023.
- Sunarto, 2005. *Pengertian Hasil Belajar dan Pembelajaran*. Tersedia pada <http://sunarto.wordpress.com>. diakses pada 12 mei 2023.
- Soegijanto, soedjarwo, (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Soemitro. (1992). *Permainan Kecil*. Jakarta : Dirjen Dikti, Depdikbud Suryo, (1992). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Waluyo, (2011). *Teknologi Pendidikan dalam Penjas*. Universitas Sebelas Maret Surakarta Yosaphat
- Sumardi, 2000. *Dasar – Dasar Atletik*. Universitas Terbuka. Depdikbud.
- Yoyo, B. Yusuf, U., Suherman, A. (2000), *Atletik*. Depdikbud. Dirjendikdasmen.