

Implementasi Permainan Hijau-Hitam untuk Meningkatkan Minat Belajar Lari 100 Meter Siswa Kelas VII SMPN 11 Surabaya

Mochammad Hendra Saputra¹, Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro², Ciciek Ismayadewi³

Universitas Negeri Surabaya,^{1,2} SMP Negeri 11 Surabaya,³ Indonesia

*Email ppg.mochammadsaputra96430@program.belajar.id¹, bambangferianto@unesa.ac.id², ciciekismaya@gmail.com³

Alamat: Kampus Lidah Wetan, Jalan Kampus Lidah UNESA Surabaya 60213

Korespondensi penulis: ppg.mochammadsaputra96430@program.belajar.id

Abstract. *This study focuses on the low learning interest among seventh grade students at SMP Negeri 11 Surabaya. This study aims to collect information and investigate how the black-green game learning model improves students' learning interest. The design, implementation, observation, and reflection stages of the action research project were followed in this study. Thirty students from seventh grade of SMP Negeri 11 Surabaya participated in this study, which included pre-cycle, cycle 1, and cycle 2. Observation sheets, interviews, and documentation were used to collect data, which were then examined subjectively and using percentages. The results of this study indicate an increase in student learning outcomes based on data collected after cycles I and II, when game-based learning techniques were used.*

Keywords: *Green Black Games, Interest in Learning, 100 Meter Run*

Abstrak. Penelitian ini berfokus pada rendahnya minat belajar di kalangan siswa kelas VII di SMP Negeri 11 Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi dan menyelidiki bagaimana model pembelajaran permainan hitam-hijau meningkatkan minat belajar siswa. Tahap desain, pelaksanaan, observasi, dan refleksi dari proyek penelitian tindakan diikuti dalam penelitian ini. Tiga puluh siswa dari kelas VII SMP Negeri 11 Surabaya berpartisipasi dalam penelitian ini, yang meliputi prasiklus, siklus 1, dan siklus 2. Lembar observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data, yang kemudian diperiksa secara subjektif dan menggunakan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan hasil belajar siswa berdasarkan data yang dikumpulkan setelah siklus I dan II, ketika teknik pembelajaran berbasis permainan digunakan.

Kata Kunci: Permainan Hijau Hitam, Minat Belajar, Lari 100 Meter

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada hakikatnya memiliki peranan yang signifikan dalam keseluruhan proses pendidikan (Arsyendi, dkk., 2023). Artinya, pelaksanaannya harus difokuskan pada pencapaian tujuan tersebut (Asha, S. 2023). Menurut (Gunardi, G. 2021), tujuan PJOK tidak hanya sebatas pengembangan fisik, juga mencakup peningkatan aspek kesehatan, kebugaran, keterampilan berpikir kritis, kestabilan emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan jasmani dan olahraga (Hafid, A. S. 2023). Tujuan PJOK adalah untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang melalui pengembangan keterampilan motorik, bakat fisik, pengetahuan dan penalaran, apresiasi nilai-nilai (sikap mental, emosional, spiritual, dan sosial), dan pembiasaan gaya hidup sehat. Penguatan pelaksanaan pendidikan sebagai proses pertumbuhan manusia seumur hidup sangat dibantu oleh pendidikan jasmani. (ISOGA, M. 2015).

Walau pendidikan jasmani dan olahraga kadang kala membingungkan, keduanya pada hakikatnya berbeda satu sama lain. Pendidikan olahraga umumnya bersifat kompetitif dan fokus pada pencapaian prestasi, sementara pendidikan jasmani lebih menekankan pada keterampilan proses daripada hasil prestasi dan perkembangannya. Dalam pendidikan jasmani, ruang lingkup pembelajaran meliputi permainan dan olahraga yang menyenangkan dan nyaman. Dalam dunia pendidikan, terdapat berbagai ilmu dan teori yang diajarkan kepada siswa, termasuk dalam pembelajaran PJOK. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 37 Tahun 2018, ini adalah proses pembelajaran berkelanjutan yang dapat diperhatikan oleh guru dalam membantu peserta didik lebih mengembangkan karakternya.

Nomor lari diajarkan sebagai bagian dari kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga di bidang pendidikan, khususnya di tingkat sekolah menengah. Keberadaan nomor lari, seperti lari 100 meter, harus ada dalam pembelajaran PJOK. Lari 100 meter tidak hanya sebagai sarana pembelajaran tetapi juga sebagai ajang kejuaraan yang digemari, khususnya bagi para siswa. Lari 100 meter merupakan salah satu cabang olahraga dan perlombaan yang digemari dan mendapat perhatian khusus di SMPN 11 Surabaya karena merupakan kegiatan yang sering dilakukan. Salah satu tujuan utama sekolah adalah membina kegiatan ini, khususnya dalam rangka menyiapkan siswa untuk berkompetisi di ajang POPDA dan O2SN.

Aktifitas Lari bisa diartikan suatu gerakan sederhana yang dilakukan manusia dalam aktivitas sehari-hari, dalam pembelajaran PJOK kemampuan lari menjadi bagian penting dari materi yang diajarkan, khususnya di SMP Negeri 11 Surabaya, di mana sebagian besar siswa memiliki semangat yang tinggi. Potensi ini kemudian dikembangkan menjadi keunggulan di kalangan siswa, dengan tujuan utama untuk mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis mereka secara optimal. Lari dibagi menjadi beberapa nomor, salah satunya adalah lari jarak pendek 100 meter, yang mencakup cara melakukan start, teknik saat berlari, dan cara melewati garis finish.

Menurut informasi yang disampaikan, banyak siswa yang masih kurang memahami terkait gerak dasar lari yang sedang dipelajari, faktor kekuatan tenaga juga menjadi indikator utama yang perlu diperhatikan. Siswa menunjukkan kelemahan dalam kondisi fisik mereka, bahkan sering mengeluh tentang kemampuan mereka saat diberikan latihan. Selain faktor tersebut, rendahnya prestasi lari 100 meter di kalangan siswa SMPN 11 Surabaya juga disebabkan oleh metode latihan yang kurang bervariasi yang diterapkan oleh guru. Siswa menjadi bosan jika latihannya monoton dan hanya terfokus pada lari 100 meter, sehingga mereka kurang bersemangat mengikuti kegiatan pendidikan berkelanjutan. Selain itu, pemanfaatan metode yang dapat mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif di kelas belum

optimal dalam proses pembelajaran. Pemanfaatan pendekatan bermain sebagai sarana pembelajaran dapat membantu guru dalam menjelaskan gerak dasar lari kepada siswa. Melalui pendekatan ini, guru dapat menunjukkan dan memberikan penjelasan yang lebih rinci mengenai teknik lari. Kerjasama, sebagai bentuk interaksi sosial, melibatkan tujuan yang saling terkait di antara anggota kelompok, di mana seseorang hanya dapat mencapai tujuannya jika individu lain juga berhasil mencapai tujuan mereka (Santosa, 2012).

Permainan Hijau-Hitam adalah permainan sederhana yang dapat dimainkan dengan atau tanpa alat, hal ini untuk belajar kecepatan reaksi saat berlari. Permainan ini sangat efektif untuk membantu siswa mengembangkan dasar kecepatan yang diperlukan dalam lari. Latihan reaksi cepat ini bisa diberikan kepada siswa dengan menjalankan latihan lari sejauh jarak yang ditentukan, yang tentunya disesuaikan dengan kemampuan siswa sekolah dasar, misalnya jarak 10 hingga 15 meter. Permainan Hijau-Hitam dapat dimainkan tanpa alat atau menggunakan alat bantu.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yaitu metodologi penelitian yang melaksanakan tindakan dalam tiga tahap: Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II. Empat fase utama implementasi PTK adalah tindakan, perencanaan, pengamatan, dan refleksi. Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling untuk memilih kelas VII SMPN 11 Surabaya yang berjumlah 31 siswa sebagai sampel penelitian. Untuk memperoleh informasi yang dibutuhkan, teknik pengumpulan data menggunakan tes dan observasi. Data yang terkumpul pada setiap kegiatan analisis deskriptif menggunakan metode persentase untuk mengevaluasi aspek yang telah diamati dan mengkategorikannya sesuai dengan kategori yang telah ditentukan.



Gambar 1. Penelitian Tindakan Kelas

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan Juni dan Agustus 2024, selama pelajaran di kelas VII SMP Negeri 11 Surabaya. Proses pembelajaran PJOK di kelas tersebut berlangsung sesuai jadwal, dengan 1 kali pertemuan per minggu yang berdurasi 3 jam. Namun, seperti yang telah penulis sampaikan sebelumnya bahwa sebagian peserta didik di kelas ini kurang antusias dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK dibandingkan dengan kelas lainnya.

Pelaksanaan Tindakan Kelas Pra Siklus

Peneliti melakukan observasi pendahuluan dan prasiklus untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang muncul selama proses pembelajaran olahraga di kelas VII SMP Negeri 11 Surabaya sebelum memulai penelitian tindakan kelas (PTK). Observasi ini dilakukan dengan fokus pada proses pembelajaran, keaktifan siswa, serta hasil belajar siswa dalam lari 100 meter di kelas VII SMPN 11 Surabaya.

Berdasarkan Observasi yang dilakukan dalam proses pembelajaran dapat dilihat data dari Pra Siklus sebagai berikut:

Tabel 1. Rekapitulasi hasil Pra Siklus

No	Aktivitas Siswa	F	N	%
1	Keterlibatan	9	30	30%
2	Ketekunan	7	30	23%
3	Perhatian	11	30	36%
Rata-rata				29%

Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa persentase minat belajar siswa pada indikator pertama, yaitu keterlibatan, hanya mencapai 30% , Pada indikator kedua, yaitu ketekunan, hanya 23% siswa yang berpartisipasi, dan perhatian siswa dalam kegiatan pembelajaran PJOK hanya 36% saja. Jika ketiga indikator ini dirata-ratakan, hanya 29% siswa yang menunjukkan motivasi dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran dengan menerapkan metode permainan Hijau Hitam pada pembelajaran di kelas VII SMP Negeri 11 Surabaya.

Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus I

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi yang dilakukan pada tahap pra siklus, ditemukan adanya peningkatan minat belajar siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Hasil penelitian pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Pembelajaran Siklus 1

No	Kegiatan Siswa	F	N	%
1	Keterlibatan	17	30	56%
2	Ketekunan	11	30	36%
3	Perhatian	21	30	70%
	Rata-Rata			54%

Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa persentase minat belajar siswa pada indikator pertama, yaitu keterlibatan memperoleh 56% , Pada indikator kedua, yaitu ketekunan mendapatkan peningkatan 36% siswa yang berpartisipasi, dan perhatian siswa dalam kegiatan pembelajaran 70%. Jika ketiga indikator ini dirata-ratakan, masih 54% siswa yang menunjukkan motivasi dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran dengan menerapkan metode permainan Hijau Hitam pada pembelajaran di kelas VII SMP Negeri 11 Surabaya.

Pelaksanaan Tindakan Kelas Siklus 2

Berdasarkan pengamatan dan evaluasi yang dilakukan pada tahap siklus 1, kemudian dilanjutkan siklus 2 ditemukan adanya peningkatan minat belajar siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran PJOK. Hasil penelitian pada siklus pertama dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Pembelajaran Siklus 2

No	Kegiatan Siswa	F	N	%
1	Keterlibatan	24	30	80%
2	Ketekunan	20	30	66%
3	Perhatian	25	30	83%
	Rata-Rata			76%

Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa persentase minat belajar siswa pada indikator pertama, yaitu keterlibatan mencapai 80% , Pada indikator kedua, yaitu ketekunan 66% siswa yang berpartisipasi, dan perhatian siswa dalam kegiatan pembelajaran PJOK 83% saja. Jika ketiga indikator ini dirata-ratakan, hanya 76% siswa yang menunjukkan motivasi dalam pembelajaran PJOK. Oleh karena itu, peneliti merencanakan perbaikan pembelajaran dengan menerapkan metode permainan Hijau Hitam pada pembelajaran di kelas VII SMP Negeri 11 Surabaya.

Jika dibandingkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran mulai dari pra siklus, siklus 1, dan siklus 2 mendapatkan hasil yang diinginkan peneliti. Dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Perbandingan Minat Siswa Dalam Mengikuti Pembelajaran

No	Kegiatan Siswa	Pra Siklus	Siklus 1	Siklus 2
1	Keterlibatan	30%	56%	80%
2	Ketekunan	23%	36%	66%
3	Perhatian	36%	70%	83%

Berdasarkan hasil tabel perbandingan diatas terdapat peningkatan minat belajar siswa dari pra siklus, siklus 1, dan siklus 2. Untuk lebih jelasnya perbandingan pada aktivitas minat belajar siswa dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Grafik 1. Perbandingan minat belajar siswa pada Pra siklus, Siklus 1, dan Siklus 2

Pembahasan

Sebelum dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan berbasis permainan, banyak siswa yang cenderung pasif. Namun, setelah memperkenalkan model pembelajaran dengan pendekatan permainan, anak-anak menjadi lebih termotivasi untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Peningkatan motivasi ini disebabkan oleh kemampuan mereka untuk menggabungkan latihan fisik dengan permainan. Pada siklus berikutnya, menerapkan model pembelajaran berbasis permainan pada aspek lain tidak diragukan lagi akan menghasilkan hasil yang lebih baik dan lebih bermanfaat bagi guru dan siswa. Pendekatan ini membantu menjaga stamina, yang pada gilirannya meningkatkan kesejahteraan fisik secara keseluruhan.

4. KESIMPULAN

Setelah melakukan penelitian tindakan kelas dan menganalisis hasil dari observasi dan refleksi, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berbagai faktor dapat mempengaruhi minat siswa untuk mengikuti pelajaran PJOK (Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan).
2. Dalam proses pembelajaran PJOK, penting untuk menggabungkan beragam model dan kegiatan. Oleh karena itu, guru harus dapat merancang atau memodifikasi model pembelajaran, seperti menggabungkan pendekatan berbasis permainan.

DAFTAR REFERENSI

- Arsyendi, E. A. B., & Tuasikal, A. R. S. (2023). Peningkatan pembelajaran gerak dasar lari menggunakan metode bermain kelas III B Sekolah Dasar Sawunggaling VIII389 Surabaya. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(1), 163-176.
- Gunardi, G. (2023). Meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan hitam hijau siswa SMP. *Global Journal Sports*, 1(1), 77-83.
- Hafid, A. S. (2023). Peningkatan hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain. *Global Journal Sport Science*, 1(2), 390-394.
- Isoga, M. (2015). Peningkatkan kemampuan gerak dasar lari dalam pembelajaran pendidikan jasmani melalui permainan kecil di kelas IV SDN Karet 04 Pagi Kecamatan Setiabudi Jakarta Selatan (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Jakarta).
- Juhara, A. (2016). Meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan hitam hijau pada siswa. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 1(2), 84-93.
- Nurliani, N. (2024). Peningkatan hasil belajar PJOK materi lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan bermain. *Global Journal Sport Science*, 2(1), 293-297.
- Sastradimulya, F., Nurhayati, E., & Susanti, Y. (2015). Hubungan tingkat pengetahuan pasien tentang Jaminan Kesehatan Nasional dengan status kepesertaan BPJS. *Prosiding Penelitian Sivitas Akademika Unisba (Kesehatan)*. <https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2012.08.016>
- Susiyamni, A. (2018). Upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui permainan hitam-hijau pada siswa kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin. *Edutainment*, 6(2), 21-43.
- Sutisna, D. (2019). Peningkatan hasil belajar lari sprint melalui permainan hitam hijau pada siswa kelas VII SMP Negeri 5 Subang Kabupaten Subang tahun pelajaran 2019/2020. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas Subang (SENDINUSA)* (Vol. 1, No. 1, pp. 233-245).
- Thahir, S., Rusmiati, P., & Alsaudi, A. T. (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan permainan ganjil genap. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 214-220).
- Wahyuni, W. (2020). Penerapan model pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) untuk meningkatkan teknik dasar lari sprint SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Widiyanto, M. S., & Nurrochmah, S. (2021). Kemampuan gerak dasar kids atletik pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Kedungkandang Kota Malang. *Sport Science and Health*, 3(6), 381-391.
- Yeni, Y. (2022). Peningkatan hasil belajar lari sprint melalui permainan hijau hitam pada siswa kelas V UPTD SDN 01 Batu Balang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 2(2), 243-248.

- Yeti, E. (2019). Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui permainan hitam hijau pada siswa kelas V SDN 06 Tanjung Alam Kecamatan Tanjung Baru Kabupaten Tanah Datar tahun pelajaran 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 3(1), 323-333.
- Asha, S. (2023, December). Upaya meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek dengan menggunakan metode permainan hijau hitam pada siswa kelas IV SD Negeri 4 Klampok. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)* (Vol. 8, No. 01).