

Efforts to Improve the Ability to Run 100 Meter Sprints with the Green-Black Playing Method for Class X-8 Students of SMA Negeri 7 Malang


Mario Bagus Ramadhan Agianto^{1*}, Febrita Paulina Heynoek², Sunarko³

^{1,2}Pendidikan Profesi Guru, Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang

³SMAN 7 Kota Malang, Jl. Cengger Ayam I/14, Kecamatan Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur

E-mail: mario.bagus.2431619@students.um.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3294>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 25 September 2025

Revised: 20 October 2025

Accepted: 10 November 2025

Kata Kunci:

Hijau-Hitam, Atletik. Lari Cepat.

Keywords:

Green-Black, Athletic. Sprint

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari sprint 100 meter pada siswa kelas X-8 SMAN 7 Malang melalui permainan Hijau-Hitam. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari tiga tahap: pra-siklus, siklus I, dan siklus II. Pada tahap pra-siklus, hanya 9 dari 34 siswa (26,47%) yang mencapai target waktu lari sprint, sementara 25 siswa (73,53%) belum tuntas. Setelah perlakuan pada siklus I, ketuntasan meningkat namun belum mencapai 75%, sehingga dilanjutkan ke siklus II. Pada siklus II, sebanyak 27 siswa (79,41%) mencapai ketuntasan, menunjukkan adanya peningkatan signifikan dari pra-siklus. Dengan demikian, permainan Hijau-Hitam terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam lari sprint 100 meter. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran berbasis permainan dapat memotivasi siswa, Total peningkatan ketuntasan dari pra-siklus ke siklus II adalah sebesar 52,94%. Berdasarkan hasil tersebut, tidak diperlukan siklus lanjutan karena ketuntasan sudah melebihi batas minimal 75%.

This study aims to improve the learning of 100-meter sprint run for students of class X-8 SMAN 7 Malang through Green-Black game. The method used is Classroom Action Research (PTK) which consists of three stages: pre-cycle, cycle I, and cycle II. In the pre-cycle stage, only 9 out of 34 students (26.47%) reached the target sprint time, while 25 students (73.53%) were not complete. After treatment in cycle I, completeness increased but did not reach 75%, so it was continued to cycle II. In cycle II, 27 students (79.41%) achieved mastery, showing a significant improvement from the pre-cycle. Thus, the Green-Black game proved to be effective in improving students' ability to run the 100-meter sprint. These results show that a game-based learning approach can motivate students, the total increase in completeness from pre-cycle to cycle II is 52.94%. Based on these results, no further cycles are needed because the completeness has exceeded the minimum limit of 75%.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

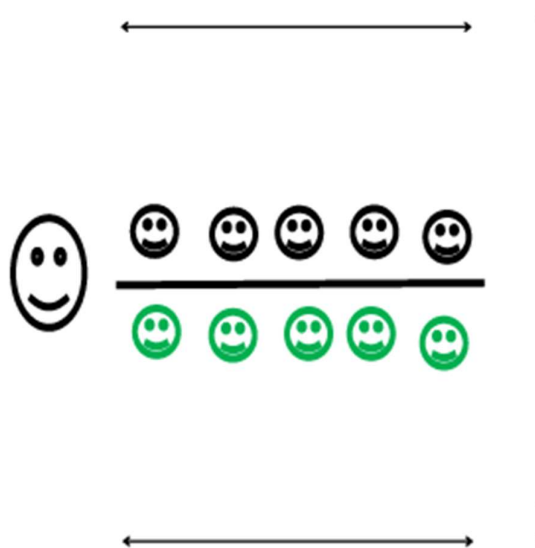
How to Cite: Mario Bagus Ramadhan Agianto, et al (2025). Efforts to Improve the Ability to Run 100 Meter Sprints with the Green-Black Playing Method for Class X-8 Students of SMA Negeri 7 Malang, 4 (2) 9654-9659. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i2.3294>

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani dan kebugaran jasmani merupakan dua konsep yang saling berkaitan dalam pengembangan fisik individu, khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesehatan tubuh. Keduanya sangat penting dalam membentuk gaya hidup sehat dan meningkatkan kinerja fisik, baik di dunia pendidikan maupun dalam kehidupan sehari-hari. Para siswa diajarkan berbagai ilmu pengetahuan di bidang pendidikan, termasuk kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani. Mengajarkan pendidikan kesehatan, olahraga, dan pendidikan jasmani di sekolah sangat penting untuk memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk terlibat langsung dalam berbagai kegiatan pendidikan melalui aktivitas fisik.

yang dilakukan secara metodis. Kurangnya fasilitas olahraga adalah masalah umum dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini berdampak pada hasil belajar siswa dalam hal fasilitas juga. Fasilitas olahraga yang kurang memadai di SMA Negeri 7 Malang menjadi penyebab menurunnya hasil belajar siswa, khususnya pada materi lari jarak pendek. Berbagi lapangan dengan kelas lain adalah hal yang biasa, bahkan selama proses pembelajaran. Karena ketiadaan fasilitas untuk pengajaran pendidikan jasmani, guru pendidikan jasmani harus lebih inventif dalam menciptakan peralatan dan perlengkapan lapangan yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan sekolah. Pendidik yang inovatif akan mampu merancang sesuatu yang baru atau membuat infrastruktur dan fasilitas yang lebih menarik sehingga siswa lebih bersemangat untuk berpartisipasi dalam kelas pendidikan jasmani. Berdasarkan konteks di atas, penulis sebagai murid Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, tertarik untuk mengadakan penelitian ini. Siswa sering merasa bosan jika tidak ada variasi dalam pembelajaran. Permainan Hijau-Hitam adalah permainan sederhana yang dimainkan oleh dua tim dengan atau tanpa alat bantu untuk meningkatkan waktu respon lari cepat. Permainan ini sangat baik untuk membantu anak-anak mengembangkan waktu reaksi cepat mereka, yang berfungsi sebagai dasar bagi kemampuan mereka untuk berlari jarak pendek atau lari cepat. Siswa dapat menerima pelatihan waktu reaksi cepat dengan berpartisipasi dalam kegiatan berlari hingga jarak tertentu, Hal ini didasarkan pada kemampuan siswa, yang berkisar antara 10 hingga 20 meter. Permainan ini dapat dimainkan tanpa menggunakan peralatan apapun, tetapi dapat juga menggunakan peralatan seperti bola kecil, pemukul, atau benda lain. Untuk memahami lebih lanjut seperti berikut ini:

Apabila anak/siswa mendengar isyarat suara Hiiiiii jau!, semua siswa di barisan A diharuskan untuk segera berbalik dan berlari secepat mungkin hingga batas yang telah ditentukan. Untuk menangkap atau menyentuh murid dari barisan A yang sedang berlari, murid dari barisan B harus mengikutinya. Demikian pula, barisan A mengejar ketika



Gambar 1. Lapangan Hijau Hitam (Asriansyah, 2018)

Sinyal suara Hiiii tam! terdengar, dan semua anak dan siswa di barisan B harus segera berbalik dan berlari secepat mungkin ke garis finish atau garis yang sudah ditentukan, jika pemain berhasil menangkap atau menyentuh pemain lawan terbanyak maka ialah pemenangnya.

Dari teori permainan yang dipaparkan oleh para ahli, jelaslah bahwa permainan Hijau-Hitam dapat digunakan dalam peningkatan hasil pembelajaran lari cepat serta pembelajaran atletik yang berorientasi pada permainan dalam rangka memberikan pembelajaran yang dinamis, inventif, kreatif, efisien, dan menyenangkan.. Penelitian oleh (Saputra, Kuntjoro, dan Ismayadewi, 2024) di SMPN 11 Surabaya menunjukkan bahwa implementasi permainan Hijau-Hitam secara signifikan meningkatkan minat belajar siswa dalam lari 100 meter. Melalui pendekatan pembelajaran berbasis permainan, siswa menjadi lebih antusias dan terlibat aktif dalam proses belajar, yang berdampak positif pada hasil belajar

mereka.

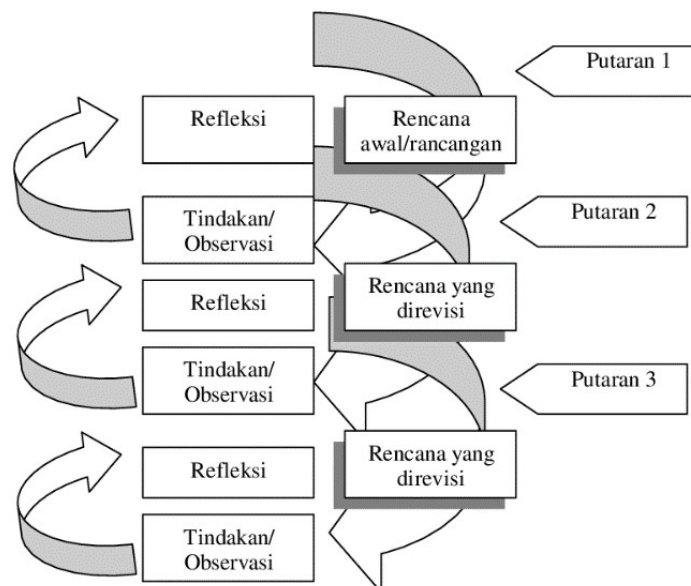
Menurut (Arikunto, 2023), penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan oleh pendidik di dalam kelasnya sendiri dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran melalui tindakan reflektif dan metodis, untuk hasil dari pra-siklus dapat dilihat apakah perlu dilakukan peningkatan atau tidak dengan nilai KKM atau waktu yang telah ditetapkan. Penentuan waktu pelaksanaan tindakan dalam PTK sangat penting agar kegiatan yang dirancang dapat berjalan efektif dan efisien. Guru sebagai pelaksana tindakan memiliki kewenangan untuk menentukan batas waktu pencapaian target, disesuaikan dengan kondisi siswa dan situasi pembelajaran (Tanisa,2022). Oleh karena itu dalam penelitian ini guru menetapkan bahwa waktu untuk putra adalah <14 detik dan untuk putri yaitu <15 detik untuk mencapai ketuntasan.

Satu cabang olahraga dalam atletik yaitu Lari Atletik yang menekankan pada kecepatan, ketahanan, dan teknik berlari. Lari ini dibagi menjadi beberapa kategori berdasarkan jarak tempuh, seperti lari jarak pendek (sprint), menengah, dan panjang. Lari jarak pendek biasanya mencakup lintasan 100 meter, 200 meter, dan 400 meter, dan menuntut pelari untuk mencapai kecepatan maksimal dalam waktu singkat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari tiga tahap, yaitu Pra-Siklus, Siklus I, dan Siklus II. Setiap siklus dalam PTK dilaksanakan melalui empat tahapan: perencanaan (planning), tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting). Metode ini dipilih karena memberikan kesempatan bagi peneliti untuk memperbaiki proses pembelajaran secara berkelanjutan melalui tindakan langsung di dalam kelas.

Subjek dalam penelitian ini adalah 34 siswa kelas X-8 SMAN 7 Malang, yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yakni penentuan sampel berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan observasi, yang dinilai mampu memberikan gambaran objektif terhadap perkembangan dan hasil belajar siswa. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan pendekatan persentase, untuk menilai karakteristik yang diamati berdasarkan kategori yang telah ditentukan. Target yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah nilai rata-rata 75,00 untuk hasil belajar atletik lari jarak pendek 100 meter. Apabila target belum tercapai pada suatu siklus, maka tindakan akan dilanjutkan ke siklus berikutnya. Namun, apabila target telah tercapai, maka siklus akan dihentikan. Penetapan target ini mengacu pada standar kompetensi minimal (KKM) yang ditetapkan oleh sekolah serta mempertimbangkan kemampuan dasar peserta didik.



Gambar 2. Alur Penelitian Tindakan Kelas

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian tentang upaya meningkatkan pemahaman siswa kelas X-8 SMA Negeri 7 Malang tentang lari sprint 100 meter dengan menggunakan teknik bagian, maka diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

Data unjuk kerja sebelum siklus kemampuan Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Kelas X-8 SMA Negeri 7 Malang Untuk memperoleh data dilakukan sebanyak satu kali penilaian dengan menggunakan tes unjuk kerja kemampuan lari sprint 100 meter, penilaian dilaksanakan sebelum siklus, ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa kelas X-8 di SMA Negeri 7 Malang dalam lari sprint 100 meter. Selain itu, perencanaan siklus mingguan diselesaikan dan dievaluasi melalui evaluasi kinerja. Hasil perolehan nilai tes kinerja selama pelaksanaan penelitian pra-siklus digambarkan dalam uraian berikut ini.

Tabel 1. Distribusi data skor sesuai dengan hasil kemampuan siswa

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	9	26,47%
2	Tidak Tuntas	25	73,25%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan sebelum siklus ketuntasan, yang dicapai oleh siswa dengan waktu target yang telah ditentukan, 25 siswa, atau 73,25% dari total siswa, belum tuntas, sementara 9 siswa, atau 26,47% dari total siswa, sudah tuntas. Selain itu, perencanaan siklus dan evaluasi tes kinerja dilakukan.

Data hasil penilaian dan perolehan nilai setiap siswa pada siklus I diperoleh dari penilaian tersebut, informasi lebih lanjut diberikan pada penjelasan selanjutnya.

Banyaknya siswa yang belum Tuntas dikarenakan banyaknya siswa yang tidak pernah melakukan lari sprint dan tidak berlari maksimal sampai di garis finish.

Tabel 2. Distribusi data skor sesuai dengan hasil kemampuan siswa Siklus I

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	14	41,17%
2	Tidak Tuntas	20	58,82%

Berdasarkan tabel 2 dapat diperoleh data pada hasil siklus I ketuntasan yang diperoleh oleh siswa dengan waktu target yang telah ditetapkan bahwa dengan frekuensi 14 siswa atau (41,17%) jumlah siswa tidak tuntas dan siswa yang tuntas sebanyak 9 siswa atau (58,82%).

Terdapat peningkatan siswa di kategori Tuntas dari pra siklus-siklus I yaitu 14,7%, hal ini di dukung dengan perlakuan permainan hijau-hitam yang sudah dilakukan kepada siswa, tetapi di siklus I ini persentase siswa yang tuntas masih belum melampaui 75% maka akan dilanjutkan untuk siklus II dengan melakukan perlakuan yang sama pada siklus sebelumnya. Nantinya setelah diberikan perlakuan akan dilakukan tes kembali ntuk melihat adanya peningkatan dari siklus I.

Tabel 3. Distribusi data skor sesuai dengan hasil kemampuan siswa siklus II

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tuntas	27	79,41%
2	Tidak Tuntas	8	23,52%

Berdasarkan tabel 3 dapat diperoleh data pada hasil siklus II ketuntasan yang diperoleh oleh siswa dengan waktu target yang telah ditetapkan bahwa dengan frekuensi 27 siswa atau (79,41%) jumlah siswa tidak tuntas dan siswa yang tuntas sebanyak 8 siswa atau (23,52%).

Terdapat peningkatan siswa di kategori Tuntas dari siklus I – siklus II yaitu 38,24%, hal ini di dukung dengan perlakuan permainan hijau-hitam yang kembali dilakukan kepada siswa, siswa jadi terbiasa melakukan lari cepat di permainan hijau-hitam untuk ke lari sprint 100 Meter.

Dengan hasil pada siklus II tersebut hasil siswa yang tuntas sudah diatas 75% maka tidak lagi dilanjutkan pada siklus III.

Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan yang signifikan dalam upaya yang dilakukan untuk membantu siswa kelas X-8 di SMA Negeri 7 Malang dalam mempelajari lari 100 meter dengan menggunakan pendekatan bermain Hijau-Hitam. Persentase siswa yang tuntas dari Pra Siklus ke Siklus II meningkat sebesar 52,94%, dengan ketuntasan pra siklus sebesar 26,47% dan ketuntasan siklus II sebesar 79,41%. Dengan demikian, permainan *Hijau-Hitam* terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa.

Selain aspek fisik, penggunaan permainan bentengan juga meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Sifat permainan yang menyenangkan dan kompetitif membuat siswa lebih aktif berpartisipasi, sehingga pembelajaran tidak terasa monoton. Aktivitas ini tidak hanya membantu siswa menguasai teknik dasar lari cepat, tetapi juga mengembangkan kerja sama tim dan nilai-nilai sosial seperti sportivitas dan tanggung jawab. Dengan demikian, permainan bentengan terbukti menjadi alternatif metode pembelajaran yang inovatif dan efektif, serta mendukung tercapainya tujuan pembelajaran pendidikan jasmani secara menyeluruh.

SIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan yang signifikan dalam upaya yang dilakukan untuk membantu anak-anak di kelas X-8 di SMA Negeri 7 Malang dalam mempelajari lari 100 meter dengan menggunakan teknik bermain Hijau-Hitam. Dari ketuntasan pra-siklus 26,47% dan ketuntasan di siklus II 79,41%, jadi total peningkatan persentase ketuntasan siswa dari Pra Siklus hingga Siklus II adalah 52,94%. Dengan demikian, permainan Hijau-Hitam terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan lari sprint siswa.

Selain aspek peningkatan hasil belajar, permainan Hijau-Hitam juga memberikan manfaat tambahan dari segi motivasi, kerja sama tim, serta penguatan nilai-nilai karakter. Permainan yang berasal dari budaya lokal ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, interaktif, dan penuh tantangan, sehingga siswa lebih antusias dalam mengikuti pelajaran. Pembelajaran menjadi lebih inklusif karena semua siswa, tanpa membedakan kemampuan awal mereka, dapat ikut berpartisipasi secara aktif. Selain itu, melalui dinamika permainan, siswa belajar mengatur strategi, menghormati aturan, serta bekerja sama dalam tim untuk mencapai tujuan, yang pada akhirnya turut membentuk karakter sportif, tanggung jawab, dan solidaritas. Penerapan permainan Hijau-Hitam juga menjadi bukti bahwa pendekatan kontekstual dan berbasis budaya lokal mampu memperkaya metode pembelajaran pendidikan jasmani yang selama ini didominasi oleh model-model konvensional.

Penelitian terbaru mendukung temuan ini. Menurut Anugrah, Kurniawan, dan Syafei (2023), penerapan permainan tradisional dalam pendidikan jasmani secara signifikan meningkatkan motivasi belajar siswa di tingkat sekolah menengah atas. Mereka menemukan bahwa penggunaan permainan tradisional dapat menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan interaktif, yang pada gilirannya meningkatkan partisipasi dan motivasi siswa dalam proses pembelajaran. Selain itu, penelitian oleh Kurniawan et al. (2023) menunjukkan bahwa permainan tradisional seperti bentengan memiliki pengaruh positif terhadap motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran lari sprint. Mereka mencatat bahwa permainan ini tidak hanya meningkatkan aspek fisik siswa tetapi juga memperkuat nilai-nilai sosial seperti kerja sama dan sportivitas. Dengan demikian, integrasi permainan tradisional seperti Hijau-Hitam dalam kurikulum pendidikan jasmani tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik siswa tetapi juga memupuk motivasi belajar dan nilai-nilai karakter, menjadikannya pendekatan pembelajaran yang holistik dan efektif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

Anugrah, M. R., Kurniawan, A. D., & Syafei, M. I. (2023). Efektivitas permainan tradisional dalam meningkatkan motivasi belajar siswa pada pembelajaran pendidikan jasmani di SMA. *Jurnal Ilmu Wahana Pendidikan*, 9(4), 112–120.

- Asriansyah & Almy Akmal, M. (2017). Developing of traditional games as nation culture through in physical education learning for elementary school students. Makalah disampaikan dalam seminar internasional dengan tema 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science. Pada tanggal 14 Oktober 2017 di Hotel Eastparc Yogyakarta.
- Asriansyah & Almy Akmal, M. (2018). Pengembangan permainan tradisional untuk melestraikan budaya bangsa melalui pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Volume 3 No 1 April. ISSN. 2580-071X (online), Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ayyesha, A. (2023). Penelitian Tindakan Kelas. IAIN Metro Digital Repository.
- Kurniawan, R., Wijayanti, R. A., & Rahman, A. (2023). Pengaruh permainan tradisional terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 89–96. https://www.researchgate.net/publication/371767485_Pengaruh_Permainan_Tradisional_Terdapat_Motivasi_Belajar
- Misbakhul Munir, S.Pd.I. (2021). Penelitian Tindakan Kelas (PTK): Peningkatan Motivasi Belajar Materi Haji, Zakat dan Wakaf melalui Problem Based Learning Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Semarang. SMK Negeri 3 Semarang.
- Ritonga, M. R., Mesra, R., Pratiwi, S. H., Salem, V. E. T., Wahyu, L., Wahyuni, Uswatun Khasanah, Tuerah, P. R., Korompis, M. E., & Putra, S. (2024). Penelitian Tindakan Kelas. PT. Mifandi Mandiri Digital.
- Saputra, M. H., Kuntjoro, B. F. T., & Ismayadewi, C. (2024). Penerapan metode bermain Hijau-Hitam untuk meningkatkan minat belajar lari 100 meter pada siswa kelas VII SMPN 11 Surabaya. *Jurnal Community Service and Research (JCSR)*, 2(1), 55–63. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/jcsr/article/view/4264>.
- Suharsimi Arikunto. (2023). Penelitian Tindakan Kelas: Konsep dan Aplikasi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sundari, H., et al. (2023). Model Kemmis & McTaggart. ResearchGate.