PENGARUH BERMAIN *SHUTTLE RELAY* TERHADAP HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2015

ARTIKEL SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh Gelar Sarjana (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas
Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

EDO YUGO FERNANDO
NIM : 10.1.01.09.0131

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Oleh :

EDO YUGO FERNANDO

NIM : 10.1.01.09.0131

Dengan Judul **:**

PENGARUH BERMAIN *SHUTTLE RELAY* TERHADAP HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWAKELAS VII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Sugito, M.Pd.	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.**
NIDN. 0004086001	NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

Oleh :

EDO YUGO FERNANDO
NIM : 10.1.01.09.0131

Dengan Judul **:**

PENGARUH BERMAIN *SHUTTLE RELAY* TERHADAP HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWAKELAS VII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji
Pada tanggal : 20 Agustus 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sacaya, M.Pd. (.....)
2. Penguji I : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd. (.....)
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd. (.....)

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

PENGARUH BERMAIN *SHUTTLE RELAY* TERHADAP HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4 KEDIRI TAHUN 2015

EDO YUGO FERNANDO
NIM : 10.1.01.09.0131
FKIP- Penjaskesrek
Email: edo.yugofernando1@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. [1] dan Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh bermain *shuttle relay* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015. Tujuan penelitian untuk mendapatkan gambaran yang nyata tentang ada tidaknya pengaruh bermain *shuttle relay* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *subject random design pretest-posttest group*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII berjumlah 90 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu teknik *cluster random sampling*, pemilihan sampel penelitian berdasarkan pembagian kelas didapatkan sampel sebanyak 30 siswa. Instrumen penelitian menggunakan tes lari 60 meter dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran. Analisis data yang digunakan adalah *t-test*. Dimana bermain *shuttle relay* (X) sebagai variabel bebas dan hasil lari *sprint* 60 meter (Y) sebagai variabel terikat.

Hasil penelitian menunjukkan t_{hitung} sebesar 2,817. Setelah t_{hitung} tersebut diuji keberartiannya disimpulkan bahwa t_{hitung} 2,817 berarti dalam penelitian ini. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh bermain *shuttle relay* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015 dapat diterima.

Saran yang dikemukakan dalam penelitian ini adalah 1) hendaknya guru memberikan metode pembelajaran yang tepat untuk mempelajari teknik lari *sprint* 60 meter. 2) bermain *shuttle relay* dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 60 meter. 3) hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pembanding bagi penelitian lain yang sejenis, sehingga hasilnya akan lebih sempurna.

Kata Kunci: Pengaruh *Shuttle Relay*, Lari 60 Meter

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Dalam konteks yang lebih luas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan didefinisikan sebagai proses pembelajaran melalui kegiatan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sportif dan kecerdasan emosional.

Tujuan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus disesuaikan dengan perkembangan peserta didik, isi dan urutan materi ajar, cara penyampaian harus menarik dan menyenangkan, sasaran pembelajaran ditujukan guna meningkatkan hasil belajar, mengembangkan keterampilan serta pengembangan pribadi anak seutuhnya.Pengembangan keterampilan peserta didik diantaranya berupa keterampilan fisik dan motorik, keterampilan berpikir, keterampilan memecahkan masalah, serta keterampilan emosional dan sosial.

Melalui mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan hendaknya dapat membantu dalam upaya peningkatan koordinasi gerak tubuh dan teknik-teknik dalam berlari *sprint*. Pembelajaran yang efektif dan efisien untuk meningkatkan dan memantapkan keterampilan atau kemampuan siswa yang bersangkutan dapat ditempuh dengan melakukan berbagai bentuk permainan yang sesuai dengan karakteristik gerak olahraga yang akan dipelajari. Bentuk ataupun macam dari kegiatan permainan yang dimaksud di atas antara lain adalah latihan reaksi dan akselerasi, lari membayangi, *shuttle relay*, kejar mengejar, estafet pendular, estafet berputar dan lain-lain.

Berdasarkan dari uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh bermain *shuttle relay* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015.

II. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yaitu metode yang diberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan perlakuan. Metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang meliputi tes awal, latihan-latihan (perlakuan) dan diakhiri dengan tes akhir untuk menguji kebenarannya. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat atau perlakuan. Arikunto (2006: 3) menjelaskan bahwa metode eksperimen

adalah suatu cara mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Metode eksperimen ini menggunakan cara atau perlakuan yang sama antara dua kelompok, yaitu kelompok penelitian 1 dan kelompok penelitian 2. Kedua kelompok penelitian tersebut sama-sama mendapat perlkuan berupa bermain *shuttle relay*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015 yang berjumlah 90 siswa dan terbagi menjadi 3 kelas A, B, dan C.

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik *cluster random sampling*. Secara acak kelompok atau klaster yang diperlukan diambil dengan proses undian. Setiap anggota yang berada di dalam kelompok yang diambil secara acak tadi merupakan sampel yang diperlukan. Dari pengundian diambil satu kelas sebagai sampel penelitian yaitu kelas VII A berjumlah 30 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Ada berbagai macam tes yang dapat digunakan untuk mengetahui prestasi seseorang atau kelompok.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

Tabel 2
Deskripsi Data Statistik Hasil Tes Awal

Deskripsi Statistik	Kelompok 1	Kelompok 2
Jumlah siswa	8	8
Nilai terendah	72	62
Nilai tertinggi	76	66
Mean	74,5	64,375
Varians	1,429	1,696
Simpangan baku	1,195	1,302

Tabel 3
Deskripsi Data Statistik Hasil Tes Akhir

Deskripsi Statistik	Kelompok 1	Kelompok 2
Jumlah siswa	8	8
Nilai terendah	74	64
Nilai tertinggi	81	70
Mean	78,25	66,750
Varians	5,071	3,929
Simpangan baku	2,251	1,982

Tabel 4
Ringkasan Uji Normalitas

Kelompok	N	db (k - 3)	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Sebaran
Pembelajaran I	8	1	1,271	3,84	Normal
Pembelajaran II	8	1	1,232	3,84	Normal

Tabel 5
Ringkasan Uji Homogenitas

Kelompok	N	Varians	dk	F_{hitung}	F_{tabel}	Kriteria
Pembelajaran I	8	5,071	3,79	1,29	3,79	Homogen
Pembelajaran II	8	3,929	3,79			

Tabel 6
Ringkasan Uji Hipotesis

Kelompok	N	Mean *Pre-test*	Mean *Post-test*	Mean Beda	db	t_{hitung}	$t_{(1-\alpha)}$	Keterangan
Pembelajaran I	8	74,5	78,25	3,75	14	2,817	1,76	H_0 ditolak
Pembelajaran II	8	64,375	66,75	2,375	14			

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian tersebut di atas, dapat diketahui bahwa bermain *shuttle relay* dapat meningkatkan hasil lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015. Berdasarkan tabel 3, skor hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada kelompok pembelajaran I berbeda dengan skor hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada kelompok pembelajaran II yang sama-sama mendapat perlakuan berupa permainan *shuttle relay*.

Perbandingan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kedua kelompok, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan disebabkan oleh pengaruh bermain *shuttle relay* setelah diolah dengan perhitungan statistik. Melalui hasil analisis data untuk uji hipotesis mengambil keputusan untuk menolak H_0 dan menerima H_a. Kesimpulannya adalah ada pengaruh bermain *shuttle relay* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015.

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa dengan bermain *shuttle relay* dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015. Hal tersebut disebabkan karena permainan ini merupakan permainan yang bertujuan untuk meningkatkan reaksi, pengembangan koordinasi dan akselerasi. Pengantar aktivitas *sprint* antara lain adalah latihan reaksi dan akselerasi, lari membayangi, *shuttle relay*, kejar mengejar, estafet pendular, estafet berputar dan masih banyak lagi. Permainan tersebut dapat diterapkan dengan dengan berbagai variasi dalam pelaksanaannya, seperti variasi dalam sikap *start*. *Start* dapat dilakukan dengan berdiri, duduk dan berbaring.

Bermain *shuttle relay* dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 60 meter, hal tersebut dikarenakan siswa melakuakan gerakan-gerakan sesuai apa yang diinstruksikan oleh guru dan melakukannya berulang-ulang. Permainan ini sesuai apabila digunakan untuk siswa yang tujuan belajarnya adalah agar siswa menguasai keterampilan gerak lari cepat.

Kesimpulan

Berdasarkan pengujian data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata kelompok pembelajaran I dan kelompok pembelajaran II meningkat setelah diberikan perlakuan berupa pembelajaran dengan permainan *shuttle relay*.
2. Ada pengaruh bermain *shuttle relay* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 4 Kediri tahun 2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Carr, Gerry A. 2003. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Djumidar. 2005. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Jihad, Asep & Haris, Abdul. 2008. *Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: Multi Pressindo.

Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Depdiknas.

Sanaky, Hujair AH. 2009. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Safiria Insania Press.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjana, Nana. 2004. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sudjana, Nana. 2010. *Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Sudjana, Nana & M.A. Ibrahim. 2009. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Suherman, Adang (et al). 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta: Depdikbud.

Sujarwadi & Sarjiyanto, Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.

Sukardi. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara.