# PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA SMK N 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2015 / 2016

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**NURDIANSAH**

**NPM: 11.1.01.09.1020**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI**

**KEDIRI**

**2016**

**PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kediri, Agustus 2016

| Pembimbing I | Pembimbing II |
|---|---|
| Drs. Sugito, M.Pd. | Drs. Slamet Junaidi, M.Pd |

iii

**PENGESAHAN**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri dan diterima untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi :

NamaTerang Tanda Tangan

Ketua : Drs. Sugito, M.Pd

Anggota I : Rizki Burstiando, M.Pd.

Anggota II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI

Dekan,

Dr. Hj.Sri Panca S., M.Pd.

## ABSTRAK

Nurdiansah. **PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA SMK N 1 GROGOL TAHUN AJARAN 2015 / 2016** .Skripsi, Kediri: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri, agustus 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran langsung dengan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakulikuler olahraga kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2015/2016. (2) Perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dengan kemampuan gerak dasar rendah pada siswa putra ekstrakulikuler olahraga kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2015/2016. (3) Seberapa besar pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakulikuler olahraga kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan faktorial 2x2.Subjek penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler olahraga kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2015/2016 berjumlah 40.Diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran kemampuan lari sprint 100 meter dari J.Manuel.B (1999: 24) dan tes kemampuan gerak dasar dari Nurhasan (2001: 76).Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan: (1) Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan*sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2015/2016. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0$ = 5.227> $F_t$ = 4.11. (2) Ada perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasarrendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2015/2016. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0$ = 6.632 > $F_t$ = 4.11. (3) Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerakdasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2015/2016. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0$ = 4.445> $F_t$ = 4.11.

Kata kunci : Kemampuan Gerak Dasar, *Sprint* 100 Meter.

## I. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan secara keseluruhan.Peran pendidikan jasmani sebagai komponen pendidikan secara keseluruhan dalam mencapai tujuan pendidikan nasional telah diakui oleh berbagai kalangan.Hal ini sangat berdasar karena pendidikan jasmani sebagai media pendidikan, serta secara multilateral dapatlah mengembangkan ranah kognitif, afektif dan psikomotor peserta didik dalam operasionalnya. Guru pendidikan jasmani memang menggunakan aktifitas gerak sebagai sarana untuk mencapai tujuan pendidikan secara keseluruhan. Hal ini memberikan satu pengertian bahwa pendidikan jasmani bukan hanya merupakan aktivitas pengembangan fisik secara terisolasi, namun harus berada dalam konteks pendidikan secara umum (*general education*), yang dalam pelaksanaannya harus dilakukan dengan sadar dan melibatkan interaksi sistematik antara pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan melalui berbagai aktivitas jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neurumoskuler, intelektual dan emosional.Aktivitas jasmani dalam pendidikannya telah mendapatkan sentuhan didaktik - metodik sehingga dapat diarahkan pada usaha pencapaian tujuan pembelajaran.Untuk mencapai kompetensi dasar pendidikan jasmani, maka materi pokok pendidikan jasmani harus diajarkan kepada siswa. Kurikulum 2004 menerangkan bahwa,"Materi pokok pendidikan jasmani dikelompokkan menjadi enam aspek yaitu: (1) permainan dan olahraga (2) aktivitas pengembangan (3) uji diri/senam (4) aktivitas ritmik, (5) akuatik dan (6) aktivitas luar sekolah" (Depdiknas, 2004 : 19-20)

Aktivitas gerak fisik melalui pembelajaran pendidikan jasmani haruslah mendapat sentuhan tindakan didaktik - metodik guru sehingga menjadi sarana pendidikan yang dapat membantu anak dalam mengembangkan keseluruhan kepribadiannya. Pendidikan jasmani sangatlah memiliki tujuan yang sangat mulia dapat dicapai dengan memperhatikan banyak faktor pendukung lainnya seperti guru, siswa, sarana prasarana , metode serta pendekatan pembelajaran yang tepat. Pendekatan pembelajaran haruslah cocok digunakan dalam pembelajaran teori dan praktek keterampilan, hal ini dilakukan semata-mata untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi proses pembelajaran. Proses pembelajaran dapat efektif apabila perubahan perilaku yang terjadi pada siswa setidak-tidaknya mencapai tingkat optimal. Sikap dan perilaku siswa dapat terbentuk dengan meningkatkan partisipasi

siswa secara aktif dalam segala bentuk aktifitas olahraga.aktivitas pendidikan jasmani memiliki ciri khas yakni meminjam aktivitas olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan yang diinginkan.

Pembelajaran merupakan proses mentrasfer ilmu yang dilakukan oleh seorang guru kepada muridnya. Pembelajaran dapat berjalan dengan maksimal apabila ketiga komponen saling mendukung dengan sempurna,diantaranya guru,siswa dan materi yang diajarkan. Guru dalam memberikan pembelajaran sering kali menggunakan gaya mengajar dalam mentrasfer ilmu kepada siswanya. Gaya mengajar sendiri adalah gaya seorang guru yang dipakai dalam mengajar dengan tujuan mengadakan perubahan yang dikehendaki dalam tingkah laku seorang pelajar. Sehingga mengajar, gaya mengajar dan pembelajaran jasmani ini sangat berkaitan secara erat.

Kegiatan pembelajaran jasmani berbagai cabang olahraga individu maupun beregu diberikan kepada anak didik sebagai media pendidikan yang diwujudkan melalui bentuk materi pokok maupun materi pilihan.Materi pokok merupakan materi yang wajib diberikan kepada siswa, sedangkan materi pilihan merupakan materi yang termuat pada kurikulum sebagai bahan materi pembelajaran yang bisa dipilih oleh guru dengan mempertimbangkan daya

Atletik merupakan salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan serta merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang.Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerakan anak kearah gerakan atletik.Hal ini senada pendapat Aip Syarifudin (1992: 18) bahwa “pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada atletik”.Kemampuan gerak dasar anak dapat ditingkatkan melalui pembelajaran atletik.Oleh karena itu, cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah-sekolah.

*Sprint* 100 meter merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang olahraga atletik. *Sprint* 100 meter merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finis* dengan waktu secepat-cepatanya. Dalam sistem pembelajarannya masih banyak guru menerapkan metode tradisional sehingga

mengakibatkan kebosanan pada siswa dan sifat monoton dalam sistem pembelajaran pada siswa.Sehingga banyak siswa tidak dapat menerima pelajaran atletik nomor *sprint* 100 meter dengan baik dan benar. Apabila dalam pembelajaran ini dilakasanakan secara maksimal tentunya akan diperoleh hasil yang maksimal pula.

Berdasarkan sifat tugas yang ada, pendekatan pembelajaran bisa dibedakan menjadi dua pembelajaran, yaitu pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung.Pendekatan pembelajaran langsung adalah pendekatan pembelajaran dimana seorang guru menyampaikan tujuan belajar gerak dan memberikan hasil belajar yang langsung ditampakkan. Sedangkan pendekatan pembelajaran tidak langsung adalah merupakan suatu pemadanan yang tertunda dalam arti belajar dari memperhatikan orang lain. Pendekatan langsung ini sangatlah mengembangkan nuansa gaya komando dengan mengedepankan penguasaan secara matang. Pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung pada nomor *sprint* 100 meter memberikan manfaat sebaik-baiknya apabila dilaksanakan dengan benar dan efisien. Artinya tidak ada kedua pendekatan ini yang tidak baik, semua bermanfaat hanya kepada siswa yang mempunyai karakter kemampuan gerak yang bagaimana layanan dengan pendekatan langsung dan tidak langsung ini diberikan.

Kemampuan gerak dasar (*motor ability*) merupakan kondisi internal yang membedakan setiap individu dalam mengembangkan keterampilan gerak yang dapat dipandang sebagai rambu-rambu yang memberikan arahan pada keberhasilan belajar keterampilan gerak dimasa yang akan datang. Perbedaan kemampuan gerak dasar memberikan sumbangsih terhadap kecepatan dan penguasaan belajar keterampilan gerak olahraga.dalam konteks ini tinggi rendahnya kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh siswa menentukan hasil belajar keterampilan *sprint* 100 meter dalam cabang olahraga atletik. Untuk mengetahui pengaruh pembelajaran taktis dan drill terhadap hasil belajar *sprint*100 meter maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Siswa putra ekstrakulikuler kelas X SMK N 1 Grogol adalah sampel yang akan digunakan dalam penelitian untuk membuktikan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Sebenarnya pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani telah berjalan dengan baik termasuk pembelajaran *sprint* 100 meter.Dari pembelajaran yang telah dilaksanakan tidak semua siswa memiliki kemampuan *sprint* 100 meter yang baik, terlebih siswa perempuan.Kondisi semacam ini perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya.Seorang

guru mampu mengevaluasi dari semua faktor baik dari pihak guru maupun siswa. Dengan perencanaan yang baik, pemilihan pendekatan pembelajaran yang tepat serta kemampuan menerapkan berbagai macam pendekatan pembelajaran dalam situasi yang tepat maka akan diperoleh hasil yang optimal. Upaya meningkatkan kemampuan *sprint* 100 meter siswa putra ekstrakulikuler, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul " pengaruh pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan kemampuan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakulikuler olahraga kelas X SMK N 1 Grogol.

## II. METODE

### A. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMK N 1 Grogol,kabupaten kediri.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama satu setengah bulan (12 minggu) dimulai bulan Mei sampai dengan bulan Juli dengan frekuensi pertemuan tiga kali dalam seminggu yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu.Penentuan waktu latihan dengan frekuensi tiga kali seminggu tersebut dimaksudkan agar melalui latihan tiga hari dalam setiap minggunya agar terjadi peningkatan kualitas dari fisik anak tersebut dan otot tidak kembali normal serta dapat memberikan kesempatan bagi tubuh agar dapat beradaptasi terhadap beban yang diterima.

Pertemuan dilaksanakan diluar jam sekolah yaitu pada sore hari pukul 14.00 WIB sampai selesai. Dengan tujuan agar tidak menggangu proses belajar mengajar pada siswa. Secara keseluruhan kegiatan perlakuan berlangsung selama 24 kali pertemuan.Uraian terperinci mengenai perencanaan waktu penelitian tersebut selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

### B. Metode Penelitian

Jenis atau metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2. Metode eksperimen dipilih untuk mengetahui gejala-gejala tertentu melalui perlakuan yang dikenakan terhadap sampel percobaan.Pengaruh yang ditimbulkan dari perlakuan atau treatment yang dikenakan pada sampel penelitian, diobservasi

## C. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas (*independent*) dan satu variabel terikat (*dependent*) dengan perincian variabel sebagai berikut :

1. Variabel bebas (*independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lainnya variabel bebas dalam penelitian ini terdiri dari:
   a Variabel manipulatif, yang terdiri dari dua perlakuan yaitu:
      1) Pembelajaran Melalui Metode Langsung
      2) Pembelajaran Melalui Metode Tidak Langsung
   b Variabel atributif yang dikendali yaitu kemampuan gerak dasar, merupakan variabel yang melekat pada sampel dan menjadi sifat dari sampel tersebut yang yang dibedakan menjadi dua yaitu kemampuan gerak dasar tinggi dan rendah.
2. Variabel terikat (*dependent*) yaitu variabel yang dipengaruhi variabel lain. Variabel *dependent* dalam penelitian ini adalah *Sprint* 100 meter.

## D. Populasi dan Sampel Penelitian

### 1. Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakulikuler olahraga pada kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 berjumlah 50 siswa

### 2. Sampel Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakulikuler disetiap cabang olahragapada kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 berjumlah 40 siswa. 40 besar sampel diperoleh dengan teknik *purposive random sampling*, yaitu dari sejumlah populasi yang ada, untuk menjadi sampel harus memenuhi ketentuan-ketentuan sesuai dengan tujuan penelitian.

## E. Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kemampuan gerak dasar dan peningkatan kemampuan *sprint* 100 meter. Data kemampuan gerak dasar digunakan untuk menentukan atau membagi kelompok eksperimen, sedangkan data *sprint* 100 meter untuk mengetahui peningkatan *sprint* 100 meter sebagai akibat dari perlakuan yang diberikan dalam model pembelajaran langsung dan tidak langsung.

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### A. Deskripsi Data

Deskripsi hasil analisis data tes peningkatan kemampuan *sprint* 100 meter siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler disetiap cabang olahragapada siswa kelas X SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015, sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Data Kemampuan *Sprint* 100 Meter menurut Kelompok Penelitian

| Perlakuan | KGD | Statistik | Tes Awal | Tes Akhir | Peningkatan |
|---|---|---|---|---|---|
| A1 | Tinggi (B1) | Jumlah | 613 | 666 | 53 |
| | | Mean | 61.3 | 66.6 | 5.3 |
| | | SD | 3.592 | 4.835 | 3.802 |
| | Rendah (B2) | Jumlah | 565 | 593 | 28 |
| | | Mean | 56.5 | 59.3 | 2.8 |
| | | SD | 1.581 | 2.869 | 2.658 |
| A2 | Tinggi (B1) | Jumlah | 572 | 612 | 40 |
| | | Mean | 57.2 | 61.2 | 4.0 |
| | | SD | 1.549 | 2.741 | 2.625 |
| | Rendah (B2) | Jumlah | 530 | 580 | 50 |
| | | Mean | 53.0 | 58.0 | 5.0 |
| | | SD | 1.826 | 2.494 | 1.700 |

### B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil – hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya.berdasarkan pengujian hipotesisis menghasilkan tiga simpulan yaitu: (1) ada perbedaan yang signifikan antara pembelajaran *sprint* 100 meter secara langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015. (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2011/2012. (3) ada interkasi antara pembelajaran *sprint* 100 meter dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan*sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015. Simpulan anailis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut.

**1. Pengaruh Perbedaan Pembelajaran *Sprint* 100 meter Secara Langsung dan Tidak Langsung terhadap Hasil Pembelajaran *Sprint* 100 Meter**

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukan bahwa, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *sprint* 100 meter secara langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015. Pada kelompok siswa yang diberi perlakuan pembelajaran *sprint* 100 meter secara tidak langsung mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan pembelajaran *sprint* 100 meter secara langsung.Hal ini karena, pembelajaran *sprint* 100 meter secara tidak langsung lebih efektif terhadap peningkatan *sprint* 100 meter. Pembelajaran *sprint* 100 meter secara tidak langsung merupakan bentuk pembelajaran yang didasarkan pada tingkat usia siswa. Siswa sendiri yang harus menyesuaikan dengan kemampuannya sendiri sehingga porsi latihan juga ditentukan sendiri.Lama-kelamaan siswa merasa senang dan kwalitas dan kemampuan gerakan *sprint* 100 meter terbentuk secara alami.Sedangkan pembelajaran *sprint* 100 meter secara langsung yang dilakukan secara terus menerus dan relatif dipaksa.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai $F_0 = 5.227 > F_t = 4.11$, dengan selisih perbedaan rata-rata peningkatan 0.90. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 dapat diterima kebenarannya.

1. **Pengaruh Perbedaan Kemampuan Gerak Dasar Tinggi dan Kemampuan Gerak Dasar Rendah terhadap Hasil Pembelajaran *Sprint* 100 Meter**

   Berdasarkan pengujian hipotesi kedua menunjukkan bahwa, ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015. Siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi mempunyai kemampuan *sprint* 100 meter lebih baik daripada siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar rendah.

   Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai $F_0 = 6.632 > F_t = 4.11$, dengan selisih perbedaan rata-rata peningkatan 1.50. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah pada

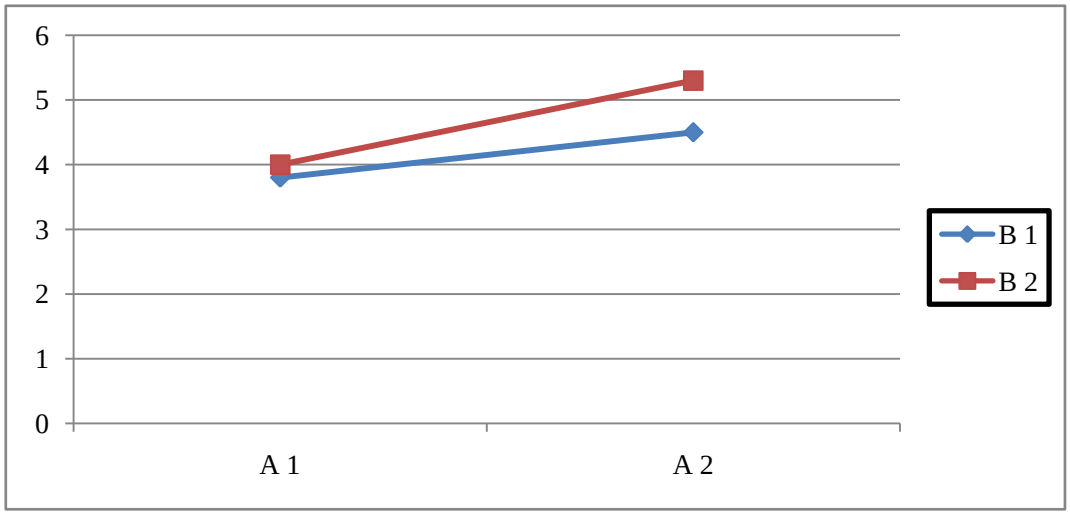
siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 dapat diterima kebenarannya.

**2. Interkasi antara Pembelajaran *Sprint* 100 Meter dan Kemampuan Gerak Dasar terhadap Hasil Pembelajaran *Sprint* 100 Meter**

Dari tabel 7 tampak ada interaksi secara nyata antara kedua faktor utama penelitian. Untuk kepentingan pengujian interakasi faktor utama terbentuklah tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Pengaruh Sederahana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Kemampuan *Sprint* 100 meter.

| | **A 1** | **A 2** | **Rerata** | **A1 – A2** |
|---|---|---|---|---|
| **B 1** | 4.0 | 5.3 | 4.65 | 1.3 |
| **B 2** | 3.8 | 5.0 | 4.4 | 1.2 |
| **Rerata** | 4.55 | 4.5 | 4.52 | 0.05 |
| **B1 – B2** | 1.5 | 1 | 0.15 | |




Grafik 5. Interaksi Pendekatan Pembelajaran *Sprint* 100 meter dan Kemampuan Gerak Dasar

Berdasarkan gambar grafik menunjukan, bentuk garis perubahan besarnya nilai peningkatan *Sprint* 100 meter adalah tidak sejajar, dan bila diteruskan akan bertemu di suatu titik (bersilangan) sehingga ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak dasar. Dengan demikian dalam menerapkan pendekatan pembelajaran perlu mempertimbangkan kemampuan gerak dasar.Siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi lebih cocok diberi pendekatan pembelajaran langsung, sedangkan

siswa yang kemampuan gerak dasarnya rendah cocok diberi pendekatan pembelajaran tidak langsung.Karena siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar rendah memiliki peningkatan yang lebih besar daripada siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi sebesar 1.50. dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015 dapat diterima kebenarannya.

## C. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya yang telah diungkapkan pada BAB IV maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan*sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0$ = 5.227> $F_t$ = 4.11.
2. Ada perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasarrendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0$ = 6.632 > $F_t$ = 4.11.
3. Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga SMK N 1 Grogol tahun ajaran 2014/2015. Dari hasil analisis data menunjukkan $F_0$ = 4.445> $F_t$ = 4.11.
   a. Pendekatan pembelajaran*sprint* 100 meter secara langsung lebih cocok untuk kemampuan gerak dasar tinggi.
   **b.** Pendekatan pembelajaran*sprint* 100 meter secara tidak langsung lebih cocok untuk kemampuan gerak dasar rendah.

## IV. DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman, Yudha M. Saputra,Yudha Hendrayana, 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*.Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

Aip Syarifudin .1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

J. Manuel B. 1999. *IAAF* . Jakarta: PASI

Magill, Richard A.. 1995. *Motor Learning Concepts and Applications*. Louisiana State University:Wm.C.Brown Communications,Inc.

Mulyono B. 1992. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.

Nana Sudjana. 2000. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.

Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Samsudin, 2009. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Sekolah Dasar/ MI*. Jakarta:

Rusli Lutan. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Rusli Lutan & Adang Suherman. 2000. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Soegito. 1992. *T & P Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.

Sudjana . 1995. *Desains dan analisis Eksperimen*. Bandung: Penerbit TarsitoPrenada Media Group.

Sugiyanto 1998.*Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.

_____. 1995. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Universitas Terbuka

Sukintaka. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani. Filosofi Pembelajaran dan Masa Depan*.Yogyakarta.

Sulaiman. 2008. Sepak Takraw Pedoman Bagi Guru Olahraga, Pembina, Pelatih, dan Atlet. Semarang Unnes Press.

Yoyo Bahagia & Adang Suherman. 1999. *Prinsip-Prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.

Yusuf Adisasmita .1992 .*Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.