PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPRINT* 100 METER PADA SISWA SD KELAS III SDN PAMAROH I TAHUN AJARAN 2015/ 2016

Oleh :

Mohammad Fadli

NIM: 14.1.01.09.0383P

ABSTRAK

Mohammad Fadli**. PENGARUH PEMBELAJARAN DAN KEMAMPUAN GERAK DASAR TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPRINT* 100 METER PADA SISWA SD KELAS III SDN PAMAROH I TAHUN AJARAN 2015/ 2016**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh antara metode pembelajaran langsung dengan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa SD kelas III SDN PAMAROH I 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 SD kelas III SDN PAMAROH I tahun ajaran 2015/2016. (3) Seberapa besar pengaruh interaksi antara metode pembelajaran dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa SD kelas III SDN PAMAROH I tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan faktorial 2x2. Subjek penelitian ini adalah siswa SD kelas III SDN PAMAROH I tahun ajaran 2015/2016berjumlah 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 siswa SD kelas III SDN PAMAROH I 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 dasar rendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga siswa SD kelas III SDN PAMAROH I 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 gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler olahraga siswa SD kelas III SDN PAMAROH I tahun ajaran 2015/2016. Dari hasil analisis data menunjukkan F_0 = 4.445 > F_t = 4.11.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

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.

PEMBAHASAN

Lari *Sprint* 100 Meter

Pengertian Lari *Sprint* 100 Meter

Lari cepat atau *sprint* atau istilah lainnya lari jarak pendek merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish* dengan waktu sesingkat mungkin. Seperti yang di kemukakan Soegito (1992: 8) bahwa, " lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu singkat". Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama. Lari adalah gerakan berpindah dengan kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mencapai tujuan. Sedangkan lari jarak pendek atau *sprint* adalah suatu cara dimana seorang atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan

semaksimal mungkin. Selanjutnya yang dimaksud lari jarak pendek menurut Yusuf Adisasmita (1992 : 35) adalah " Semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang ditempuh". Dalam lari *sprint* ada tiga nomor yang sering di ajarkan di sekolah dan sering diperlombakan diantaranya lari *sprint* jarak 100m, 200m, dan 400m bahkan dalam dunia perlombaan atletik ketiga jarak atau nomor tersebut menjadi nomor utama atau sering disebut nomor bergengsi dalam kejuaraan atletik.

Kerangka Berfikir

Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Langsung Dan Tidak Langsung Terhadap Peningkatan *Sprint* 100 Meter.

Belajar *sprint* 100 meter dimulai dari gerakan yang mudah ke gerakan yang sulit, dari gerakan yang rendah ke gerakan yang tinggi, dan dari gerakan yang sederhana ke gerakan yang kompleks. Metode yang dapat dilakukan dalam pembelajaran*sprint* 100 meter diantaranya adalah dengan pendekatan langsung dan pendekatan tidak langsung. Pembelajaran *sprint* 100 meter dengan pendekatan langsung dan tidak langsung memiliki karakteristik yang berbeda. Perbedaan ini terletak pada pemberian materi dan pola gerakan pada tiap tahapan. Dalam pembelajaran *sprint* 100 meter dengan pendekatan langsung sejak awal siswa diberikan materi teknik *sprint* 100 meter yang sebenarnya. Adapun pembelajaran *sprint* 100 meter dengan pendekatan tidak langsung, pada tahap awal siswa diberikan materi gerakan-gerakan dasar yang relevan dengan gerakan *sprint* 100 meter, kemudian pada tahap berikutnya diberikan materi teknik *sprint* 100 meter yang sebenarnya.

Pembelajaran *sprint* 100 meter dengan pendekatan langsung dan tidak langsung memiliki kelebihan dan kekurangan. Pembelajaran dengan pendekatan langsung lebih memungkinkan siswa untuk menguasai keterampilan teknik dengan lebih cepat,karena sejak awal gerakanyang dilakukan oleh siswa adalah dengan mendemonstrasikan teknik dasar *sprint* 100 meter yang sebenarnya. Adapun kelemahan pembelajaran keterampilan *sprint* 100 meter dengan pendekatan langsung yaitu bagi pemula penguasaan pada tiap komponen gerakan teknik dasar*sprint* 100 meter kurang mendalam. Pendekatan pembelajaran langsung juga kurang dapat terlaksana dengan secara runtut jika kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa kurang memadai.

Pendekatan pembelajaran tidak langsung lebih tepat bagi siswa yang belum memiliki keterampilan gerak teknik dasar *sprint* 100 meter, karenausia siswa yang masih dalam masa pertumbuhan sangat rentan terhadap konsep gerak dasar. Artinya bahwa apabila sejak awal diberikan konsep latihan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan dan proporsional di dalam pembebanan gerak, maka akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perkembangan prestasi anak di masa mendatang. Guru melakukan kontrol yang efektif akan mengurangi kesalahan-kesalahan gerak pada siswa, serta memperbaiki kekeliruan gerakan yang dilakukan siswa, sehingga siswa memiliki keterampilan gerak *sprint* 100 meter dengan baik dan benar.

Kelebihan pembelajaran *sprint* 100 meter dengan pendekatan pembelajaran tidak langsung yaitu siswa dapat menguasai komponen-komponen gerak teknik *sprint* 100 meter secara lebih mendalam. Pembelajaran dengan pendekatan tidak langsung memberikan pengalaman belajar yang kuat untuk pembentukan keterampilan gerak, khususnya dalam keterampilan gerak teknik dasar *sprint* 100 meter. Adapun kelemahannya yaitu, pembelajaran ini dapat membosankan karena tahapan demi tahapan berlangsung lama.

Mengajar *sprint* 100 meter dengan pendekatan pembelajaran tidak langsung lebih memungkinkan siswa untuk aktif terlibat pada pengambilan keputusan-keputusan mandiri dalam pembelajaran. Pendekatan ini lebih memberikan kesempatan kepada siswa untuk melakukan latihan gerak dasar dan mengeksplorasi terhadap komponen gerakan teknik dasar *sprint* 100 meter secara lebih sempurna. Keterlibatan aspek kognitif, afektif dan psikomotor siswa lebih tinggi, sehingga lebih memperkuat pengalaman belajar siswa

Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir dapat disusun hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter.
2. Ada perbedaan peningkatan *sprint* 100 meter antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasarrendah.
3. Ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dan kemampuangerak

dasar terhadap peningkatan*sprint* 100 meter.

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 selama berlangsungnya eksperimen. Menurut pendapat Sugiyanto (1995 : 30) memaparkan bahwa:

"Rancangan faktorial adalah rancangan dimana bisa dimasukkan dua variabel atau lebih untuk dimanipulasi secara simultan. Dengan rancangan ini bisa diteliti pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen, dan juga pengaruh interaksi antara variabel-variabel independen".

Dalam desain faktorial, dua atau lebih variabel dimanipulasi secara simultan untuk mengetahui pengaruh masing-masing terhadap variabel terikat, disamping pengaruh-pengaruh yang disebabkan oleh interaksi antar variabel.

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 kelas III di SDN Pamaroh I tahun ajaran 2015/2016. (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasar rendah terhadappeningkatan*sprint* 100 meter pada siswa kelas III di SDN Pamaroh I tahun ajaran 2015/2016. (3) ada interkasi antara pembelajaran*sprint*100 meter dan kemampuan gerak dasar terhadap peningkatan*sprint*100meter pada siswa kelas III di SDN Pamaroh I tahun ajaran 2015/2016. Simpulan anailis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut.

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

Berdasarkan pengujianhipotesis pertama menunjukan bahwa, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran *sprint*100 metersecara langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint*100 meter pada siswa kelas III di SDN Pamaroh I tahun ajaran 2015/2016. 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 yangdidasarkan pada tingkat usia siswa. Karakteristik anak SD yang usia 12-15 tahunmerupakan peralihan dari anak-anak ke dewasa yang masih sulit diatur dan diarahkan secara langsung. 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.Sangat kontras dengan karakteristik siswa SMP yang cenderung pemberontak.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilaiF_0= 5.227 > F_t = 4.11, dengan selisih perbedaan rata-rata peningkatan 0.90.Dengan demikianhipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran langsung dan tidak langsung terhadap peningkatan *sprint* 100 meter padasiswa kelas III di SDN Pamaroh I tahun ajaran 2015/2016dapat diterima kebenarannya.

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 dasarrendahpada siswa kelas III di SDN Pamaroh I tahun ajaran 2015/2016. 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 nilaiF_0= 6.632 > F_t = 4.11, dengan selisih perbedaan rata-rata peningkatan 1.50.Dengan demikianhipotesis yang menyatakan, ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang memiliki kemampuan gerak dasar tinggi dan kemampuan gerak dasarrendah pada siswa kelas III di SDN Pamaroh I tahun ajaran 2015/2016dapat diterima kebenarannya.

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.

KESIMPULAN

Simpulan

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 kelas III di SDN Pamaroh I 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 dasar rendah terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa kelas III di SDN Pamaroh I 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 gerak dasar terhadap peningkatan *sprint* 100 meter pada siswa kelas III di SDN Pamaroh I tahun ajaran 2015/2016. 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.

DAFTAR PUSTAKA

AdangSuherman, Yudha M. Saputra,YudhaHendrayana, 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta :Departemen Pendidikan Nasional.

AipSyarifudin .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.BrownCommunications,Inc.

Mulyono B. 1992. *TesdanPengukuranDalamOlahraga*. Surakarta: UniversitasSebelasMaret 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.

Sudjana . 1995. *Desains dan analisis Eksperimen*. Bandung:Penerbit Tarsito Prenada 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.