# JURNAL

## PERBANDINGAN PENERAPAN PEMANASAN DINAMIS DAN PEMANASAN STATIS TERHADAP HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK (SPRINT) 50M PADA SISWA KELAS ATASPUTRA SDN TANJUNGKALANG 1 NGRONGGOT NGANJUK

**TAHUN AJARAN 2016/2017**

OLEH :

**WIJANARKO**

NPM: 12.1.01.09.0163

**Dibimbing oleh :**

1. **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**
2. **Septyaning Lusianti, M.Pd**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)**
**UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA**
**UN PGRI KEDIRI**
**2017**

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

# SURAT PERNYATAAN
# ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

**Yang bertanda tangan dibawah ini:**

| | |
|---|---|
| Nama Lengkap | : **WIJANARKO** |
| NPM | : 12.1.01.09.0163 |
| Telepon / HP | : 085708808161 |
| Alamat surel (Email) | : arko.wijan0411__@gmail.com |
| Fakultas – Program Studi | : FKIP – Penjaskesrek |
| Alamat Perguruan Tinggi | : UN PGRI Kediri |

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism;

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk ditertibkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

| Mengetahui | | Kediri, 17 Januari 2017 |
|---|---|---|
| **Pembimbing I** | **Pembimbing II** | **Penulis,** |
| **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd**<br>NIDN. 00150668010 | **Septyaning Lusianti, M.Pd**<br>NIDN. 0722098601 | **Wijanarko**<br>NPM : 12.1.01.09.0163 |

# PERBANDINGAN PENERAPAN PEMANASAN DINAMIS DAN PEMANASAN STATIS TERHADAP HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK (SPRINT) 50M PADA SISWA KELAS ATASPUTRA SDN TANJUNGKALANG 1 NGRONGGOT NGANJUK TAHUN AJARAN 2016/2017

*COMPARISON OF THE IMPLEMENTATION OF HEATING AND HEATING STATIC DYNAMIC LEARNING OUTCOMES OF RUNNING SHORT DISTANCE (SPRINT) 50M IN CLASS ATASPUTRA SDN TANJUNGKALANG I NGRONGGOT NGANJUK ACADEMIC YEAR 2016/2017*

**WIJANARKO**
NPM: 12.1.01.09.0163
FKIP - PENJASKESREK
Email : Arko.wijan0411@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Septyaning Lusianti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi pengamatan dan pengalaman peneliti, dimana ketika pembelajaran penjas dialawali dengan pemanasan statis dan dinamis. Namun kedua pemanasan itu belum diketahui dampaknya pada hasil belajar penjas khususnya pada materi lari jarak pendek (sprint) 50 meter.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Apakah ada pengaruh penerapan pemanasan dinamis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50m ? (2) Apakah ada pengaruh penerapan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50m ? (3) Apakah ada perbedaan pengaruh antara penerapan pemanasan dinamis dengan penerapan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50m ?.

Pendekatan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik penelitian eksperimen. Penelitian dilaksanakan di SDN Tanjungkalang I terletak di Jalan Raya Tanjung kalang Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. Sampel penelitian sejumlah 30 siswaputrakelas IV, V, dan VI. Instrument tes adalah dengan lari sprint 30 meter.

Kesimpulan penelitian ini adalah (1) menggunakan pemanasan dinamis dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter, begitu pula pada penggunaan (2) pemanasan statis dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter. (3) tidak ada perbedaan pengaruh antara penerapan pemanasan dinamis dengan penerapan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50meter.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan guru harus terus aktif untuk mengkreasikan bentuk pemanasan statis dan dinamis agar siswa lebih tertarik lagi dalam melakukan pemanasan.

*Kata Kunci : pemanasan statis, pemanasan dinamis, hasil belajar lari jarak pendek*

## I. LATAR BELAKANG

Dalam kurikulum pendidikan Indonesia menempatkan mata pelajaran pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang wajib diajarkan di setiap suatu pendidikan, Sekolah dasar hingga Sekolah Menengah Atas (berdasarkan pasal 37 ayat 1 Nomor 20 tahun 2003). Pendidikan jasmani dan kesehatan mata pelajaran yang wajib di ajarkan.

Pendidikan jasmani memegang peranan penting dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani menuju keselarasan antara tumbuhnya badan jiwa dan merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir dan batin (UU pokok pendidikan dan pengajaran No.12 tahun 1954 BAB VI, Pasal:9 dalam Nurhasan dkk,2005:2). Menurut Suherman (2000: 23) sebagai berikut "pendidikan jasmani yaitu proses pendidikan melalui proses aktifitas jasmani dan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani".

Sehubungan dengan hal tersebut, maka peneliti memberikan proses belajar mengajar pendidikan jasmani yang terdiri atas : a). Pengertian pemanasan dan macam – macam pemanasan yaitu pemanasan adalah beberapa gerakan yang dilakukan sebelum olahraga dengan tujuan meningkatkan frekuensi jantung secara perlahan sehingga memberikan penyesuaian pada tubuh yang akan mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada saat melakukan aktifitas olahraga. Adapun macam – macam dari pemanasan tersebut adalah pemanasan statis, pemanasan pasif, pemanasan dinamis, pemanasan balistik, dan pemanasan propioceptive neuromuscular *facilitation* ; b). Inti dari proses belajar mengajar yaitu sebelum melakukan praktek, haruslah diberikan pengetahuan teori tentang pemanasan dan melakukan pemanasan dengan cara yang benar sebelum melakukan olahraga ; c). Penutup dari proses belajar mengajar yaitu memberikan evaluasi dari proses belajar mengajar sehingga bisa mengetahui kekurangan dan kelebihan pada proses tersebut sehingga kualitas guru pendidikan jasmani akan semakin meningkat dan mendapatkan hasil yang maksimal dalam proses pembelajaran. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti mengadakan penelitian yang berjudul "**Perbandingan penerapan**

**pemanasan dinamis dan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50m pada siswa kelas atas putra SDN Tanjung Kalang I Ngronggot – Nganjuk Tahun ajaran 2016/2017**".

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2011: 107) menyatakan bahwa "teknik penelitian eksperimen adalah suatu teknik yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang dikendalikan". Alasan menggunakan teknik penelitian eksperimen adalah untuk memudahkan dalam menganalisis data – data yang diperoleh karena dalam penelitian kelas dibagi menjadi dua kelas control dan kelas eksperimen.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif.

Dengan demikian, peneliti menerapkan pendekatan penelitian kuantitatif karena penelitian ini disajikan dengan angka – angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto 2006: 12) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas putra SDN Tanjung Kalang I Ngronggot Nganjuk yang berjumlah 30 anak.

Karena jumlah siswa kelas atas putra SDN Tanjung Kalang I Ngronggot Nganjuk berjumlah 30 anak, maka seluruh siswa putra kelas IV, V, dan VI dijadikan sampel penelitian.

Teknik analisis data yang menggunakan statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2011: 147).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah *uji –t* menggunakan Paired sample – test dan independent sample *t-test*. Sugiyono (2011: 149) menyatakan bahwa, untuk menguji hipotesis, maka digunakan rumus uji-t untuk sampel – sampel bebas.

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

$\bar{D}$ = Determinan mean

D = Determinan

N = Jumlah individu pada sampel

## III. HASIL DAN KESIMPULAN

### Hasil

**Tabel. 4.5. Uji Hipotesis I**

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pretest Eksperimen (Dinamis) - Posttest Eksperimen (Dinamis) | .07600 | .07926 | .02047 | .03210 | .11990 | 3.713 | 14 | .002 |

**Tabel. 4.6. Uji Hipotesis II**

| | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | Lower | Upper | | | |
| Pretest Kontrol (Statis) - Posttest Kontrol (Statis) | .04333 | .07798 | .02013 | .00015 | .08652 | 2.152 | 14 | .049 |

**Tabel. 4.7. Uji Hipotesis III**

| | | Levene's Test for Equality of Variances | | t-test for Equality of Means | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | F | Sig. | t | Df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | |
| | | | | | | | | | Lower | Upper |
| Hasil Belajar Lari Cepat 50 m | Equal variances assumed | .000 | .985 | .297 | 28 | .768 | .04600 | .15472 | -.27092 | .36292 |
| | Equal variances not assumed | | | .297 | 27.999 | .768 | .04600 | .15472 | -.27092 | .36292 |

**Pembahasan**

1. Ada pengaruh penerapan pemanasan dinamis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50m

   Pada dasarnya pemanasan digunakan untuk mengawali suatu aktifitas olahraga agar tidak mengalami masalah ketika melakukan aktifitas. Pemanasan juga bermanfaat untuk meningkatkan peforma sehingga dengan melakukan pemanasan yang tepat dapat memperoleh peforma yang maksimal. Penerapan pemanasan dinamis telah terbukti pada penelitian ini dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 50 meter pada siswa kelas atas putra SDN Tanjungkalang 1 Ngronggot Nganjuk Tahun Ajaran 2016-2017. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa pemanasan dapat mengurangi kemungkinan terjadinya cedera pada otot dan sendi, membantu dalam mengembangkan kelincahan, kecepatan dan koordinasi. Dapat juga digunakan untuk membantu perkembangan prestasi. Menghemat pengeluaran tenaga pada waktu melakukan gerakan-gerakan dan memperbaiki sikap tubuh (Harsono, 163:1988).

2. Ada pengaruh penerapan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50m

   Pada pembahasan hipotesis ke 2 yang menyatakan bahwa ada pengaruh penerapan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek sprint 50 meter. Hasil ini sejalan dengan pengujian hipotesis ke 1. Namun jika dilihat dari selisih nilai rata-ratanya pemanasan statis masih lemah dibandingkan pemanasan dinamis tapi hal ini juga belum dapat digunakan sebagai patokan yang pasti mengingat jumlah sampel yang digunakan relatif sedikit. Pemanasan statis sendiri dianggap lebih efektif untuk memperkembangkan fleksibilitas dibandingkan dengan dinamis.

3. Tidak ada perbedaan pengaruh antara penerapan pemanasan dinamis dengan penerapan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50m

   Dari hasil uji hipotesis didapat hasil bahwa tidak adanya perbedaan antara penerapan pemanasan dinamis dengan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter. Beberapa teori yang terkait dengan ini menyatakan bahwa sebenarnya baik pemanasan statis ataupun pemanasan dinamis keduanya sama-sama efektif dalam mengembangkan kelentukan sendi. Harsono 169:1988 menyatakan kedua metode (statis dan dinamis)

cocok diterapkan untuk *warming up* sebelum melakukan aktivitas atau latihan ang lebih intensif. Akan tetapi apabila inti acara latihan penekanannya adalah pada latihan fleksibilitas, jadi untuk memperluas gerak sendi-sendi. Maka latihan dengan statislah yang lebih sesuai.

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan pada bab IV dapat disimpulkan bahwa : Dari penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan pemanasan dinamis dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter, begitu pula pada penggunaan pemanasan statis dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50 meter. Untuk perbedaan kedua pemanasan tersebut setelah diuji ternyata tidak ada perbedaan pengaruh antara penerapan pemanasan dinamis dengan penerapan pemanasan statis terhadap hasil belajar lari jarak pendek (sprint) 50meter".

IV. **DAFTAR PUSTAKA**

Harsono. 1998. Choacing dan aspek – aspek psikologis dalam choacing Indonesia. Grafik Polar Indonesia.

Sugiyono. 2011. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R & D). Bandung : Alfabeta .