

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN DAN MOTIVASI BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR LARI CEPAT

Warti Manalu ^{1*}

¹Universitas Negeri Jakarta

email : warti_manalu75@ymail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan dan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar lari cepat. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas V SD Santa Maria Jakarta. Penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 82 dan menggunakan sampel 44 siswa. Teknik analisa data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan dilanjutkan dengan uji Turkey pada tingkat signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) nilai hasil belajar lari cepat pada perlakuan metode pembelajaran bermain (A1) lebih rendah dari nilai metode latihan (A2) di SD Santa Maria Jakarta (2). Terdapat interaksi antara metode bermain (A) dan motivasi belajar (B) terhadap hasil belajar lari cepat di SD Santa Maria Jakarta (3). Nilai hasil belajar pada perlakuan metode latihan motivasi belajar (A1B1) lebih tinggi dari nilai metode bermain percaya diri tinggi (A2B1) di SD Santa Maria Jakarta. Nilai hasil belajar lari cepat pada perlakuan metode bermain percaya diri rendah (A1B2) lebih rendah dari pendekatan bermain percaya diri rendah (A2B2) di SD Santa Maria Jakarta.

Kata kunci: Metode Bermain, Metode Latihan & Motivasi Belajar Pada Lari Cepat

Abstract

The aim of this study is to determine the difference between learning by games method and learning by drills method including the students' learning motivation on sprint running result. The research was conducted to grade five students of Santa Maria Elementary School in Jakarta. The research took treatment by level 2 x 2. The total numbers of research population were 82 whereas the samples were 44 students. The data was analysed by 2 parallel varians (ANOVA) and was tested by Turkey test on significant level of $\alpha = 0,05$. The final conclusions for the research showed (1) Scores of sprint running using learning by games methodology (A1) were lower than the other ones using learning by drills methodology (A2) in Santa Maria Elementary School Jakarta. (2) There was an interaction between learning methodology (A) and learning motivation (B) to result of sprint running in Santa Maria Elementary School Jakarta. (3) The score of learning by games methodology with high motivation (A1B1) was lower than the score of learning by drills with high motivation (A2B1) in Santa Maria Elementary School Jakarta. The scores of sprint running in treatment of learning by games with high motivation (A1B2) were higher than the scores of learning by drills with low motivation (A2B2) in Santa Maria Elementary School Jakarta.

Keywords: Games Method, Practice Method, Learning Motivation On Sprinting.

PENDAHULUAN

Proses pendidikan jasmani di sekolah dilakukan dengan bermain dimana guru harus lebih kreatif untuk membuat permainan. Permainan yang dipraktekkan dapat diambil dari pengalaman permainan

tradisional yang bervariasi pada masa kecil hal ini juga sangat bermanfaat untuk memelihara permainan tradisional yang sudah mulai tertinggal sesuai dengan perkembangan teknologi dan dapat disesuaikan dengan materi yang akan diajarkan sehingga pembelajaran lebih menyenangkan. Seorang guru penjas harus kreatif dalam mengajar keterampilan gerak dan permainan dan metode mengajar yang bervariasi agar pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan memudahkan anak dalam pencapaian tujuan pembelajaran. Salah satunya adalah materi lari cepat, lari cepat adalah salah satu cabang atletik yang memerlukan keterampilan khusus, cabang olahraga lari kurang diminati anak karena menganggap hanya lari itu mudah dilakukan hal ini yang membuat anak kurang berminat dan kurang bermotivasi belajar serta tidak menggali potensi yang ada didalam diri anak, hal ini yang membuat hasil belajar lari cepat siswa rendah.

Lari cepat atau yang sering disebut dengan sprint adalah gerakan yang dilakukan dengan sangat cepat atau dengan kecepatan maksimal mulai dari start sampai finish, karena menempuh jarak yang dekat. Untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal dalam lari cepat seorang anak dapat dilatih dengan berbagai variasi latihan yang mengarah pada gerakan penunjang lari cepat. Dalam buku pendidikan jasmani lari adalah gerakan melangkah kaki yang dipercepat sehingga saat berlari posisi tubuh melayang di atas permukaan tanah (Mitranto dan Slamet, 2010). Lari juga merupakan frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang (Widya & Jumidar, 2007)(Wibowo, 2017). Lari juga disebut bagian dasar dalam kegiatan atletik yang merupakan salah satu aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan (Saputra, 2011). Dengan tujuan untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata dalam perlombaan (sidik, 2011).

Untuk lari jarak pendek bila dilihat dari tahap-tahap lari terdiri dari beberapa tahap, yaitu : a) Tahap reaksi dan dorongan (*reaction and drive*), b) Tahap percepatan (*acceleration*), c) Tahap transisi/perubahan (*transition*), d) Tahap kecepatan maksimum (*speed maximum*) e) Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintance speed*) f) *Finish* (Purnomo, Eddy & Dapan, 33:2011) (Wibowo *et al.*, 2017). Pendidikan jasmani yang diajar di sekolah merupakan proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang berperan sebagai media untuk membina dan membentuk generasi yang sehat fisik dan mental serta pembentukan keterampilan gerak dasar yang penting untuk menunjang tercapainya hasil belajar yang baik. Efektivitas pembelajaran pendidikan jasmani sangat ditentukan oleh metode/pendekatan pembelajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa (Rahayu, 2013).

Metode pemberian kesempatan kepada anak didik perorangan atau kelompok untuk dilatih melakukan suatu proses atau percobaan (Hamdayama, 2014) dalam “pembelajaran motorik yang diajarkan di sekolah juga dimaknai sebagai serangkaian proses yang berkaitan dengan latihan atau pembekalan pengalaman yang menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu (siswa) agar bisa menampilkan gerakan-gerakan yang sangat terampil (Decaprio, Richard, 2013) dan latihan adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam pelaksanaan yang berulang-ulang (Syafuruddin, 2013). Dengan metode bermain dan metode latihan diharapkan siswa dapat menerima dan menjadi daya tarik tersendiri terhadap materi pembelajaran keterampilan gerak dasar lari cepat sehingga siswa siap mengikuti dan termotivasi belajar dengan demikian tujuan pembelajaran akan mudah tercapai.

METODE

Dalam penelitian eksperimen ini dilibatkan tiga variabel (1). yakni: variabel bebas adalah metode pembelajaran yang terdiri dari pendekatan metode bermain dan metode latihan (2). Variable terikat adalah hasil belajar lari cepat dan (3). Variabel atribut adalah motivasi belajar dari tingkat konsep

motivasi belajar rendah dan motivasi belajar tinggi. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *treatment by level 2 x 2*.

Tabel Disain *Treatment By Level 2 x 2*

Metode Pembelajaran (A)	Bermain (A ₁)	Latihan (A ₂)
Motivasi Belajar (B)		
Motivasi Belajar Tinggi (B ₁)	A ₁ B ₁	A ₂ B ₁
Motivasi Belajar Rendah (B ₂)	A ₁ B ₂	A ₂ B ₂
Total	A ₁	A ₂

Keterangan :

A₁B₁ = Kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi yang diajar dengan konsep metode pembelajaran bermain

A₂B₁ = Kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi yang diajar dengan konsep metode pembelajaran latihan

A₁B₂ = Kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar rendah yang diajar dengan konsep metode pembelajaran bermain

A₂B₂ = Kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar rendah yang diajar dengan konsep metode pembelajaran latihan

A₁ = Metode Pembelajaran Bermain

A₂ = Metode Pembelajaran Latihan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Terdapat perbedaan antara metode bermain dan pendekatan metode latihan terhadap hasil belajar lari cepat.

Berdasarkan rangkuman hasil analisis perhitungan (ANOVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ didapat $F_0 = 4,305$ dan $F_t = 3,21$ dengan demikian $F_0 < F_t$ sehingga H_0 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode bermain dengan metode latihan terhadap hasil belajar lari cepat. Dengan kata lain bahwa hasil lari cepat menggunakan metode latihan ($\bar{X} = 50,00$ dan $s = 5,42$) lebih baik daripada hasil belajar lari cepat menggunakan metode bermain ($\bar{X} = 44,55$ dan $s = 3,88$). Ini berarti hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengaruh metode bermain dan metode latihan terhadap lari cepat telah teruji.

2. Interaksi antara metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar lari cepat

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan analisis varian dua arah, interaksi antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan terhadap hasil belajar lari cepat terlihat pada tabel perhitungan ANOVA diatas. Harga hitung F_0 interaksi (FAB) = 3,524 dan $F_t = 3,21$, tampak bahwa $F_0 > F_t$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan terhadap hasil belajar lari cepat.

Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan terdapat interaksi antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan terhadap hasil belajar lari cepat. Rangkuman hasil uji lanjut dapat dilihat pada tabel berikut :

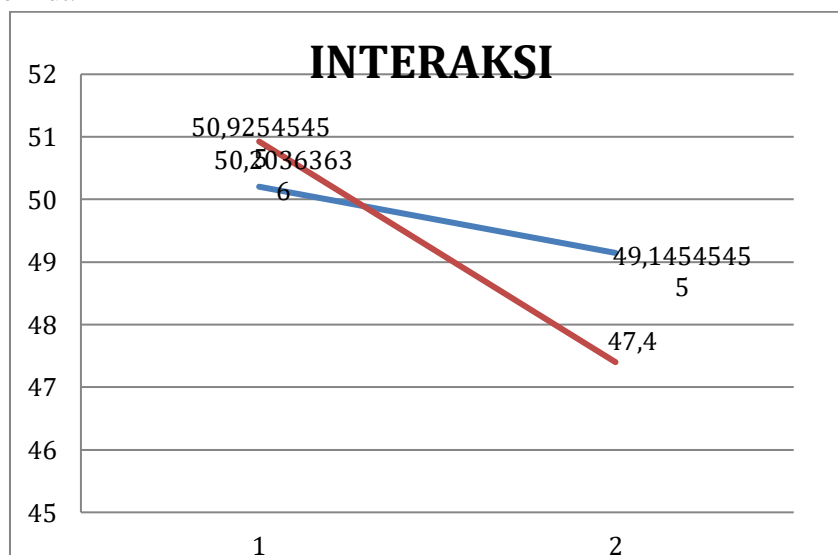
Tabel . Ringkasan hasil perhitungan Uji *Tukey* skor hasil lari cepat pada taraf $\alpha = 0,05$

Pasangan kelompok yang dibandingkan	Qhitung	Q0,05	Kesimpulan
P1 dengan P2	3,623	3,21	Signifikan
P3 dengan P4	5,216	3,44	Signifikan
P5 dengan P6	0,09315	3,44	Tidak Signifikan

Keterangan :

- * = Qhit > Qtab signifikan pada taraf nyata $\alpha = 0,05$
- P1 = Kelompok metode pembelajaran latihan
- P2 = Kelompok metode pembelajaran bermain
- P3 = Kelompok metode pembelajaran latihan dengan motivasi belajar tinggi
- P4 = Kelompok metode pembelajaran bermain dengan motivasi belajar tinggi
- P5 = Kelompok metode pembelajaran latihan motivasi belajar rendah
- P6 = Kelompok metode pembelajaran bermain dengan motivasi belajar rendah

Dengan demikian hipotesis penelitian kedua yang menyatakan terdapat interaksi antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan terhadap hasil belajar lari cepat dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar Interaksi metode bermain dan metode latihan

3. Terdapat perbedaan antara metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar lari cepat bagi siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi.

Perhitungan analisis varians tahap lanjut dengan uji *Tukey* untuk membandingkan kelompok motivasi belajar tinggi kedua metode pembelajaran. Perhitungan mengenai perbedaan pengaruh hasil belajar lari cepat bagi kelompok motivasi belajar tinggi yang diajar dengan metode

pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan (P1 : P2) secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil perhitungan uji *Tukey* seperti tampak pada tabel berikut ini:

Tabel. Rangkuman hasil perhitungan Uji *Tukey*

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	$Q_{tabel 0,05}$	Keterangan
1	P1 dengan P2	3,623	3,21	Signifikan

Berdasarkan tabel 4.12, menunjukkan bahwa harga Q_{hitung} (Q_h) = 3,623 lebih besar daripada Q_{tabel} = 3,21 atau $Q_{hitung} > Q_{tabel}$ pada taraf signifikan α 0.05, dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, artinya, bahwa hasil lari cepat bagi kelompok motivasi belajar tinggi yang diajar dengan metode pembelajaran latihan ($\bar{X} = 50,00$ dan $s = 5,42$) lebih tinggi daripada yang diajar dengan metode pembelajaran bermain ($\bar{X} = 44,91$ dan $s = 4,57$). Hal ini berarti hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa : terdapat perbedaan antara metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan terhadap hasil belajar lari cepat bagi siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi telah teruji.

4. Terdapat perbedaan antara metode bermain dan metode latihan terhadap hasil belajar lari cepat bagi siswa yang memiliki motivasi belajar rendah.

Perhitungan analisis varians tahap lanjut dengan uji *Tukey* untuk membandingkan kelompok motivasi belajar rendah. Perhitungan mengenai perbedaan pengaruh hasil belajar lari cepat yang diajar dengan metode pembelajaran bermain dan metode pembelajaran latihan (P4 : P3) secara lengkap dapat dilihat pada lampiran. Rangkuman hasil perhitungan uji *Tukey* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. Rangkuman hasil perhitungan uji *Tukey*

No	Kelompok Yang Dibandingkan	Q_{hitung}	$Q_{tabel 0,05}$	Keterangan
1	P5 dengan P6	0,09315	3,44	Tidak Signifikan

Nilai kelompok motivasi belajar rendah dengan metode pembelajaran bermain dibanding kelompok motivasi belajar rendah dengan metode pembelajaran latihan Q_{hitung} (Q_h) = 0,09315 lebih kecil daripada $Q_{tabel} = 3,44$ atau $Q_{hitung} < Q_{tabel}$. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima H_0 , sehingga dapat ditafsirkan bahwa terdapat perbedaan metode pembelajaran latihan dan metode pembelajaran bermain dengan motivasi belajar rendah terhadap hasil belajar lari cepat. Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh skor rata-rata hasil belajar lari cepat kelompok motivasi belajar tinggi yang diajarkan dengan metode pembelajaran bermain adalah sebesar 44,91 dan kelompok motivasi belajar rendah 44,64. Untuk skor rata-rata hasil belajar lari cepat dengan metode pembelajaran latihan adalah sebesar 50,00 dan kelompok percaya diri rendah 44,55

Dengan ditemukannya pengaruh interaksi ini, dapat diartikan bahwa kedua metode pembelajaran tersebut memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil belajar lari cepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani disekolah. Apabila dikaitkan dengan motivasi belajar pada kelompok siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi ternyata metode pembelajaran latihan lebih baik jika dibandingkan dengan metode pembelajaran bermain, sedangkan pada siswa yang memiliki motivasi belajar rendah metode pembelajaran bermain lebih baik jika dibandingkan dengan metode pembelajaran latihan.

Dari temuan ini mengindikasikan bahwa motivasi belajar perlu dipertimbangkan dengan metode pembelajaran pada materi pembelajaran lari cepat. Perlu diketahui bahwa materi lari cepat perlu dilatih dengan metode pembelajaran latihan dengan cara yang bervariasi agar siswa tidak bosan dan hasil belajar yang diharapkan dapat tercapai, untuk mencapai hasil belajar lari cepat yang baik dibutuhkan banyak belajar dengan metode pembelajaran latihan agar anak selalu termotivasi dalam melakukan gerakan yang lebih cepat, dengan demikian motivasi belajar tersebut merupakan suatu penunjang yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan hasil belajar lari cepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan sasaran sebagai berikut :

1. Waktu belajar yang sebentar diduga sebagai salah satu penyebab tidak terbuktinya hipotesis keempat.
2. Sarana prasarana belajar disekolah kurang memadai yang mengakibatkan kurang efektifnya pembelajaran olahraga dilakukan.
3. Diduga siswa ada yang melakukan aktivitas olahraga lain diluar perlakuan yang diberikan, walaupun sebelum penelitian dimulai telah diberitahukan agar jangan melakukan kegiatan olahraga selama masa penelitian.
4. Faktor fisik dimungkinkan berpengaruh terhadap rendahnya komponen fisik para siswa.
5. Minat belajar siswa merupakan satu unsur psikologi yang diduga turut mempengaruhi penelitian, dimana minat merupakan salah satu pendorong seseorang untuk memiliki suatu aktivitas tertentu. Jika seseorang memiliki minat terhadap suatu

DAFTAR PUSTAKA

- A. Widya, Mochamad Jumidar, *Atletik Dalam Bermain*, Jakarta: Direktorat Olahraga, Depdiknas, 2007.
- Abdurrahman, Mulyono. *Anak Berkesulitan Belajar*, Jakarta: Rineka Cipta, 2012.
- Arikunto, Suharsimi. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2012.
- Arikunto, Suharsimin. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Prakti*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013.
- Asep, Jihad dan Abdul Haris, *Evaluasi Pembelajaran*, Yogyakarta: Multi Pressindo, 2008.
- D. Gunarsa, Singgih. *Psikologi Olahraga Prestasi*, Jakarta: Psikologi Olahraga Prestasi, 2008.
- Dadan Heryana & Giri Verianti. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Penerbit Acarya Media Utama, 2010.
- Dikdik Zafar Sidik. *Mengajar dan Melatih Atlelik*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dimiyati dan Mudjiono, *Belajar dan Pembelajaran*, 2011.
- Ega Trina Rahayu. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- Eko Harsono & Muh Marlin. *Gemar Berolahraga untuk Kelas III SD dan MI*, Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
- Gerry A, Carr, *Atletik Untuk Sekola*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Henjilito, Raffly. *Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Atlelit PPLP Pekanbaru*, Jakarta : PPs UNJ, 2015.
- Kasim, Anwar, *Psikologi Pendidikan*, Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2010.
- Khairuddin. *Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Kebugaran Jasmani*, Disertasi, Jakarta: PPs UNJ Jakarta, 2011.
- Komarudin, *Psikologi Olahraga*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2015.
- M. Saputra, Yudha. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*, Jakarta: Direktorat Jenderal Olah Raga, Depdiknas, 2011.
- Margiyani. *Penjasorkes, Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas 2*, Jakarta: PT Bumi Aksara, 2008.
- May Sumarya & Eso Suwarso. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 1*, Depok : Arya Duta, 2007.
- Mitranto, Edy Sie dan Slamet. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta:Pusat Perbukuan, 2010.
- Mu'arifin. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2009.
- Mu'arifin, dkk. *Penjaskes SD*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2011.
- Purnomo, Eddy & Dapan, *Dasar-dasar Gerakan Atletik*, Yogyakarta: Penerbit Alfabeta 2011.
- Rohman, Muhammad. *Kurikulum Berkarakter*, Jakarta: Prestasi Pustaka 2012.
- Rosdiani, Dini. *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Bandung, Alfabeta, 2013.
- Saiful Sagala. *Konsep dan Makna Pembelajaran*, Bandung: Alfabeta, 2009.
- Samsudin. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Jakarta: Universitas Negeri Jakarta 2013.
- Sukintaka. *Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 2007.
- Sukirno, *Psikologi Olahraga dan Keplatihan*, Palembang : Universitas Sriwijaya, 2014.
- Sudjana. *Desain dan Analisis Eksperimen Edisi II*, Bandung: Tarsito, 2006.
- Sudjana, *Desain dan Analisis Eksperimen, Edisi IV*, Bandung Tarsito: 2002.

- Sudjana. Metode Statistik, Bandung: Tarsito, 2005.
- Sudjana. Metoda Statistika, Bandung: Tarsito, 2009.
- Supriyanto, Joko. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 2, Tiga Serangkai Pustaka Mandiri, 2012.
- Tangkudung, James dan Puspitorini, Wahyuningtias, Kepelatihan Olahraga.”Pembinaan Prestasi Olahraga”, Jakarta: Penerbit Cerdas Jaya, 2012.
- Widiastuti. Tes dan Pengukuran Olahraga, Jakarta: PT Bumi Timur, 2011.
- Wibowo, R. (2017) ‘Correlation between Jump Performances and Phases of Sprinting in Indonesian Sprinters’, *1st Annual Applied Science and Engineering Conference*, 12222, pp. 8–13. doi: 10.1088/1742-6596/755/1/011001.
- Wibowo, R., Sidik, D. Z., Hendrayana, Y. and Indonesia, U. P. (2017) ‘The impact of assisted sprinting training (as) and resisted sprinting training (rs) in repetition method on improving sprint acceleration capabilities’, *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga AN OLAHRAGA*, 9(april), pp. 79–86.
- Yudha M. Saputra. Dasar-Dasar Keterampilan Atletik, Pendekatan Bermain Untuk Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama, Cetakan Pertama, Jakarta: Direktorat jenderal olahraga, dekdiknas, 2001.
- Zafar Sidik, Dikdik. Mengajar dan Melatih Atletik, Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.