

**MENINGKATKAN AKTIVITAS BELAJAR LARI *SPRINT* JARAK 50
METER DENGAN MENGGUNAKAN METODE PEMBELAJARAN
*TEAMS GAMES TOURNAMENT***

Vincen Selitas, Kaswari, Wahyudi

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP UNTAN

e-mail: vincenselitas@yahoo.co.id

ABSTRACT: Research aim to to know how to improve activity learn to run sprint apart 50 metre by using method study of tournament games teams (TGT) at male students of VIII Junior High School PGRI class 02 Putussibau Sub-Province Kapuas Hulu. Method Research is sham experiment with form research of One-Group Pretest-Posttest Design. This Population Research all VIII A class student and VIII B amount to 54 student people in Junior High School PGRI 02 Putussibau Sub-Province Kapuas Kapuas Hulu. With sampel some of VIII A class and VIII B equal to 23 male students people by using probability technique from other side design. Used by Technique data collecting is testing technique and measurement. And data analysis technique in this research is mean and t test (t-test). Result of research (1) Result of pretes (tes early) before given by treatment of Team Games Tournament method (TGT) at VIII class male students obtained by mean value equal to 7,92; (2) Result of postes after given by treatment of Team Games Tournament method (TGT) at VIII class male student obtained by mean value mean that is equal to 7,29; (3) Result of obtained by t test at postes and pretes that is equal to 11,33 where result of t count equal to 3,295

Keyword: Run Sprint Apart 50 metre, Method Study of Teams Games Tournament

ABSTRAK: Penelitian bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatkan aktivitas belajar lari *sprint* jarak 50 meter dengan menggunakan metode pembelajaran *teams games tournament* (TGT) pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama PGRI 02 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu. Metode penelitian adalah eksperimen semu dengan bentuk penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas VIII A dan VIII B berjumlah 54 orang siswa di Sekolah Menengah Pertama PGRI 02 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu. Dengan sampel sebagian pada kelas VIII A dan VIII B sebesar 23 orang siswa putra dengan menggunakan teknik *probability samping design*. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Teknik dan analisis data dalam penelitian ini adalah mean dan uji t (t-test). Hasil penelitian (1) Hasil pretes (tes awal) sebelum diberikan perlakuan metode *Team Games Tournament* (TGT) pada siswa putra kelas VIII diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 7,92; (2) Hasil postes setelah diberikan perlakuan metode *Team Games Tournament* (TGT) pada siswa putra kelas VIII diperoleh nilai mean (rata-rata) mean (rata-rata) yaitu sebesar 7,29; (3) Hasil uji t yang diperoleh pada pretes dan postes yaitu sebesar 11,33 dimana hasil t hitung sebesar 3,295.

Kata kunci: Lari *Sprint* Jarak 50 meter, Metode Pembelajaran *Teams Games Tournament*.

Pendidikan olahraga adalah usaha pendidikan dengan jalan memberikan pelajaran-pelajaran olahraga seperti: senam, permainan, atletik, olahraga beladiri, renang, serta olahraga lainnya. Semakin maju kebudayaan suatu bangsa, maka semakin maju pula manusia menggunakan intelektualnya untuk menghadapi dan memikirkan masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari, sesuai dengan berputarnya roda kehidupan yang semakin menguntungkan apabila dipergunakan waktu sekarang.

Begitu pula dengan kegiatan keolahragaan, apabila tinjau dari sejarah dan falsafah olahraga yaitu bagaimana orang-orang dahulu melakukan olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Mereka melakukan kegiatan-kegiatan secara alami, yaitu seperti: lari, lempar, memanah, lompat jauh, lompat tinggi yang pada hakikatnya bertujuan hanya untuk mempertahankan hidupnya. Salah satu olahraga yang tertua adalah atletik, banyak gerakan dasar atletik menjadi gerakan dasar cabang-cabang olahraga lainnya (Muhajir, 2007:165). Oleh karena itu, gerakan jalan, lari lempar, dan lompat merupakan gerakan-gerakan dasar atletik. Gerakan-gerakan dasar ini hampir selalu ditemui pada cabang olahraga lainnya.

Ditinjau dari berbagai ilmu pengetahuan yang semakin maju dan perkembangan zaman manusia mampu menciptakan metode latihan yang cocok dengan cabang olahraga yang diinginkan. Demikian halnya bila pelari ingin melakukan lari cepat pada semua perlombaan lari, dimana peserta harus berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan dalam lari cepat atau *sprint*. Untuk itu, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerja sama dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat.

Lari merupakan salah satu aktivitas yang telah dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari. Oleh sebab itu kegiatan olahraga lari mendapatkan tempat tersendiri dalam cabang olahraga. Lari adalah salah satu bagian (nomor) yang terdapat dalam cabang olah raga atletik, yang pada dasarnya dapat dijadikan menjadi 3 (tiga) bagian besar yaitu 1) nomor lari jarak pendek (*sprint*), 2) nomor lari jarak menengah (*middle distance running*) dan 3) nomor lari jarak jauh (*long distance running*). Teknik dalam melakukan gerakan tersebut pada dasarnya sama yaitu dengan memindahkan gerak badan pada satu sisi tertentu ke sisi yang lain dengan gerakan-gerakan langkah kaki.

Menurut Aip Syarifuddin (1992:42), "Lari jarak pendek atau sering juga dikatakan lari cepat (*sprint*), adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari start) sampai dengan melewati garis akhir (*finis/finish*)". *Sprint* atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. Menurut Muhajir, (1997:98) yang dimaksud dengan lari *sprint* adalah "semua perlombaan lari dimana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh". Selanjutnya menurut Suwarjo dkk (2009:7) lari cepat disebut juga lari *sprint*. Lari *sprint* sangat membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Start pada lari cepat menggunakan start jongkok".

Sprint atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan dalam lari cepat atau *sprint*. Menurut Arma Abdoellah (dalam Ricky Saputra Jaya, 2011) pada dasarnya gerakan lari itu untuk semua jenis sama. Dengan adanya perbedaan jarak tempuh, maka sekalipun sangat kecil terdapat

pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Sedangkan yang dimaksud dengan perbedaan atau pembagian jarak dalam nomor lari adalah lari jarak pendek (100–400 meter), lari menengah (800–3000 meter), lari jauh (5000 meter atau lebih).

Untuk meningkatkan lari *sprint* pada siswa diperlukan berbagai metode pembelajaran yang sesuai dengan minat dan kebutuhan siswa dalam melakukan lari *sprint* salah satunya adalah metode *teams games tournament* (TGT) atau pertandingan permainan tim. Pertandingan permainan dalam hal ini adalah pertandingan yang dilakukan oleh siswa dengan menggunakan beberapa kelompok, yang masing-masing kelompok bertanding berdasarkan undian sebelumnya, dengan terlebih dahulu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh masing-masing regu untuk melakukan gerakan yang telah ditanyakan. Metode *teams games tournament* adalah model pembelajaran kooperatif, dengan model ini siswa memainkan permainan dengan anggota-anggota tim lain untuk memperoleh tambahan poin untuk skor tim mereka (Trianto, 2009:83). TGT di dapat digunakan dalam berbagai macam mata pelajaran dan dari jenjang pendidikan SD, SMP hingga perguruan tinggi.

Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran kooperatif model TGT memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerjasama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar (Iik Khoiru Ahmadi, dkk 2011:63). Oleh sebab itu dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga, metode ini diharapkan dapat menarik minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga khususnya lari *sprint* jarak 50 meter.

Alasan pengambilan judul penelitian ini bahwa: 1) untuk meningkatkan lari *sprint* jarak 50 meter diperlukan beberapa upaya yang harus dilakukan guru pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga dalam hal ini adalah untuk meningkatkan lari pada siswa agar lebih maksimal. 2) Upaya-upaya dalam melakukan lari yang dimaksud adalah dengan pemberian berbagai metode dan cara-cara yang dianggap sesuai, guna sebagai langkah dalam meningkatkan prestasi yang diharapkan terutama pada lari *sprint* jarak 50 meter. 3) Pemberian metode *teams games tournament* pada lari *sprint* jarak 50 meter sedemikian rupa, dengan harapan bahwa siswa dapat meningkatkan prestasi larinya lebih baik lagi dari sebelumnya.

Selain itu, dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di Sekolah Menengah Pertama PGRI 02 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu ditemukan bahwa: 1) siswa cenderung kurang menguasai teknik dasar lari *sprint* dalam pembelajaran. 2) ketika mengikuti pembelajaran olahraga khususnya lari, siswa masih kurang termotivasi untuk melakukannya dengan baik. 3) dalam melakukan lari *sprint* kecepatan lari yang diperagakan oleh siswa masih kurang maksimal dan lambat. Dari penjelasan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada maka permasalahan yang muncul dalam penelitian ini adalah Bagaimanakah Meningkatkan aktivitas belajar lari *sprint* jarak 50 meter dengan menggunakan metode pembelajaran *teams games tournament* (TGT) pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama PGRI 02 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu?.

METODE

Pada suatu penelitian penggunaan yang tepat metode merupakan salah satu keberhasilan peneliti. Metode berdasarkan pendapat Hadari Nawawi (2005:61),

“Merupakan pada dasarnya berarti cara yang digunakan untuk mencapai tujuan”. Metode eksperimen merupakan suatu cara atau strategi yang digunakan untuk menguji sebab-akibat dari suatu variabel yang akan diteliti.

Bentuk penelitian yang sesuai dengan metode eksperimen digunakan, Sugiyono (2011:112) menjabarkan sebagai berikut: *Pre-Experiment Design*, dengan bentuk rancangan adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”, seperti rancangan sebagai berikut:

1	Subjek Penelitian	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
2	Subyek Penelitian	O ₁	X	O ₂

(Sugiyono, 2011)

Keterangan:

O₁ = nilai pretest (sebelum diberikan *team games tournament*)

O₂ = nilai posttest (setelah diberikan *team games tournament*)

Peningkatan aktivitas belajar lari *sprint* jarak 50 meter dengan menggunakan metode *teams games tournament* (TGT) adalah O₁-O₂.

Populasi merupakan keseluruhan dari objek yang menjadi fokus penelitian. Sugiyono (2011:297) mengemukakan bahwa populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama PGRI Putussibau.

Sampel adalah sebagian populasi yang menjadi sumber data dalam suatu penelitian. Sugiyono (2011:297) mengatakan bahwa “Sampel dalam suatu penelitian adalah sebagian populasi itu”. Lebih lanjut, sampel harus benar-benar mewakili populasi supaya kesimpulan-kesimpulan yang diperoleh dari sampel tetap berlaku untuk seluruh populasi penelitian”. Hal senada diungkapkan oleh Suharsimi Arikunto (2006:134) yaitu cara penarikan sampel adalah “Untuk sekedar ancer-ancer, maka apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi, jika jumlah subyeknya besar, maka dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih”.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *probability sampling design*, yaitu penarikan sampel berdasarkan atas pemikiran bahwa keseluruhan unit populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dijadikan sampel, unit-unit populasi harus dirandom (acak)” (Burhan Bunging, 2010:106). berjumlah 23 orang putra.

Uji rata-rata

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

\bar{X} = Rata-rata

X = Skor yang dicapai

Σ = Zigma (jumlah)

n = Jumlah sampel (Zuldafrial, 2012:117).

Uji t-tes

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan:

t = Rumus perhitungan t-test untuk masing-masing kelompok eksperimen

Md = Rata-rata nilai tes akhir tes kelompok eksperimen

$\sum xd^2$ = Rata-rata nilai tes akhir awal kelompok eksperimen

N = Jumlah sampel atau testi pada masing-masing kelompok eksperimen (Sugiyono, 2011).

Uji Signifikan t Test

Untuk menguji tingkat signifikan dari t test yaitu membandingkan hasil t hitung dengan t tabel pada taraf signifikan 5%. Jika t hitung lebih besar dari t tabel, maka ada pengaruh yang signifikan antara kedua variabel, sebaliknya jika t hitung lebih kecil dari t tabel, maka tidak ada pengaruh yang signifikan antara kedua variabel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Mencari mean (rata-rata)

Hasil prestes diperoleh lari pada siswa putra waktu maksimal adalah sebesar 6,24 detik dan minimal 9,34 dengan rata-rata yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan metode *Team Games Tournament* (TGT) sebagai berikut:

1) Mean (rata-rata) hasil pretest adalah:

$$M = \frac{\sum X_1}{N} = \frac{182,18}{23} = 7,92$$

2) Mean (rata-rata) hasil posttest adalah:

Hasil postes yang diperoleh lari pada siswa putra waktu maksimal adalah 8,23 detik dan minimal 6,03 detik dengan rata-rata yang diperoleh hasil posttestes setelah diberikan perlakuan metode *Team Games Tournament* (TGT) adalah:

$$M = \frac{\sum X_2}{N} = \frac{167,77}{23} = 7,29$$

Mean Hasil Tes

	Hasil tes	Waktu	Maksimal	Minimal	Mean
1	Pretes	30 detik	6,24	9,34	7,92
2	Postes	30 detik	6,03	8,23	7,29

b. Mencari mean (rata-rata) untuk perhitungan t-test

$$Md = \frac{\sum Xd^2}{N} = \frac{11,33}{23} = 0,492$$

c. Mencari nilai t-test

Diketahui bahwa:

$$Md = 0,493$$

$$\sum Xd^2 = 11,33$$

$$N = 23$$

$$Db = N-1=23-1=22$$

Rumus t-test (uji t)

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum xd^2}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{0,493}{\sqrt{\frac{11,33}{23 \times (23-1)}}} = \frac{0,493}{\sqrt{\frac{11,33}{23 \times 22}}} = \frac{0,493}{\sqrt{\frac{11,33}{506}}}$$

$$= \frac{0,493}{\sqrt{0,0223913043478261}} = \frac{0,493}{0,149637} = 3,295$$

Ringkasan Anava Uji t Pretest Dan Posttest

	Variabel	Mean (rata-rata)	t _{hitung}	d.b	t _{tabel} α=0,05 (5%)
1	Pretest	7,92	3,295	22	2,074
2	Posttest	7,29			

2. Temuan Hipotesis

Dari hasil pengolahan data yang diperoleh dengan menggunakan mean (rata-rata) dan uji t terhadap hasil tes lari jarak 50 meter pada siswa putra diperoleh hasil:

- Hasil pretes (tes awal) sebelum diberikan perlakuan metode *Team Games Tournament* (TGT) pada siswa putra kelas VIII diperoleh nilai mean (rata-rata) sebesar 7,92, dimana hasil lari yang tercepat pada siswa putra diperoleh dua orang siswa yaitu dengan catatan waktu 6,42 dan 6,98 detik, sedangkan catatan waktu yang terlambat diperoleh 3 orang siswa putra yang masing-masing mengumpulkan waktu 9,02, 9,34 dan 9,02 detik.
- Hasil postes setelah diberikan perlakuan metode *Team Games Tournament* (TGT) pada siswa putra kelas VIII diperoleh nilai mean (rata-rata) mean (rata-rata) yaitu sebesar 7,29.
- Hasil uji t yang diperoleh pada pretes dan postes yaitu sebesar 11,33 dimana hasil t_{hitung} sebesar 3,295.

3. Hasil Pengujian Hipotesis

Dari hasil perhitungan t-tes yang dilakukan, akan dilakukan pengujian hipotesis penelitian, dengan kriteria sebagai berikut:

a. Hipotesis Nihil (H_0) diterima, jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

b. Hipotesis Nihil (H_0) ditolak, jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan di atas, hasil perhitungan uji t atau t-tes, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,295 dan t_{tabel} sebesar 2,074. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,295 > 2,074$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan menerima hipotesis alternatif (H_a).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penerapan metode *teams games tournament* (TGT) terhadap pembelajaran lari *sprint* jarak 50 meter pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama PGRI 02 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu, dengan peningkatan sebesar 0,493%. Artinya meningkatnya lari *sprint* jarak 50 meter dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran *teams games tournament* (TGT).

2. Pembahasan Hasil Penelitian

Untuk meningkatkan lari *sprint* diperlukan berbagai latihan guna menunjang keberhasilan seorang pelari. Adapun latihan yang dimaksud di antaranya adalah latihan start jongkok kemudian lari cepat sampai jarak 50 meter. Untuk melakukan latihan start jongkok kemudian lari cepat sampai jarak 50 meter sama dengan latihan start jongkok kemudian lari cepat sampai jarak 30 meter, tetapi pengulangannya antara 4-6 kali dan waktu istirahat atau pemulihan tenaga berkisar antara 3-4 menit. Dalam meningkatkan pembelajaran lari *sprint* jarak 50 meter dengan menggunakan model pembelajaran TGT, maka hal-hal yang harus diperhatikan adalah mulai dari *start* jongkok kemudian lari cepat jarak 30 meter ini dilakukan dengan kecepatan maksimal/penuh dengan pengulangan 6-10 kali dan waktu istirahat pemulihan antara pengulangan 2 sampai 3 menit.

Dari hasil perhitungan uji t atau t-tes, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,295 dan t_{tabel} sebesar 2,074. Karena nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,295 > 2,074$, maka hipotesis nihil (H_0) ditolak dan menerima hipotesis alternatif (H_a).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, secara umum dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan aktivitas belajar lari *sprint* jarak 50 meter dengan menggunakan metode pembelajaran *teams games tournament* (TGT) pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama PGRI 02 Putussibau Kabupaten Kapuas Hulu sebesar 3,295%. Artinya meningkatnya lari *sprint* jarak 50 meter pada siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan dapat dilakukan dengan menggunakan metode pembelajaran *teams games tournament* (TGT).

Saran

Beranjak dari hasil penelitian dan pengolahan data di atas, maka dapat disarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan lari *sprint* 50 meter dengan menggunakan metode pembelajaran *teams games tournament*, hal

ini diharapkan dapat dijadikan acuan guru dalam menerapkan metode pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan pembelajaran, agar dapat meningkatkan hasil dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah.

2. Hasil penelitian diharapkan pada guru penjaskes agar terus berusaha untuk melakukan latihan-latihan keterampilan dasar lari *sprint* pada siswa, hal ini dimaksudkan agar siswa dapat mengembangkan teknik dasar tersebut dengan maksimal dan diharapkan dapat meningkatkan prestasinya dibidang atletik cabang lari *sprint* jarak 50 meter.
3. Bagi penelitian sejenisnya, diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai rujukan untuk dapat mencari faktor atau variabel lain ikut yang dapat mempengaruhi lari *sprint* jarak 50 meter, dengan menggunakan sampel penelitian yang lebih besar.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmadi, Iif Khoiru, dkk. 2011. *Strategi Pembelajaran Sekolah Terpadu*. Jakarta: Prestasi Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rinaka Cipta.
- Bungin, Burhan. 2010. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta Kencana
- Jaya, Ricky Saputra. 2011. *Lari Sprint*. [Online]. Tersedia <http://riki1987.blogspot.com>. [23 November 2012].
- Muhajir. 1997. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas 1*. Jakarta : Erlangga.
- Nawawi, Hadari. 2001. *Metode Penelitian Dibidang Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suwarjo, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SD/MI Kelas V*. Jakarta: Erlangga.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Trianto. 2009. *Mendesain Model Pembelajaran Inovatif-Progresif*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Zuldafrial. 2012. *Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Media Perkasa.