

PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI *SPRINT* MENGUNAKAN MEDIA BEBAN PADA SISWA SMP NEGERI 1 TANGSE

M. Ryan Gunanda¹, Amirzan², Sumarjo³,

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Jabal Ghafur Sigli.
ryangunanda0@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini dilatar belakangi dengan munculnya permasalahan pada pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) khususnya gerak dasar lari *sprint*. Dalam proses pembelajaran gerak dasar lari *sprint* di sekolah, yang sering digunakan oleh guru yaitu metode demonstrasi. Guru hanya menekankan pada pencapaian hasil, tanpa berusaha memperbaiki metode pembelajaran yang digunakan. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran gerak dasar lari *sprint* di SMP Negeri 1 Tangse, dalam melakukan pembelajaran gerak dasar lari *sprint*, guru hanya memberikan materi dan disuruh untuk melakukan berulang-ulang kemudian mengevaluasinya. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media beban dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* pada siswa kelas VII SMP N 1 Tangse. Penelitian termasuk penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi Kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Tangse sebanyak 80 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Sampel yang digunakan adalah Siswa kelas VII.1 dan Kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Tangse sebanyak 20 siswa. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan software SPSS versi 17.0. Tahapan analisis data yang dilakukan adalah pertama, melakukan uji normalitas, uji hipotesis dan persentase peningkatan. Pengujian hipotesis menggunakan uji-t (*uji paired t-test*). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai $t_{hitung} (7,449) > t_{tabel} (1,725)$ dan $P\text{ vaule (Sig. (2-tailed))} (0,000) < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, selain itu nilai rata-rata pretest sebesar 10.15 dan rata-rata *postest* 9.20, maka diperoleh persentase peningkatan sebesar 9,38%, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* menggunakan media beban pada siswa SMP Negeri 1 Tangse. Jadi dapat disimpulkan bahwa penggunaan media beban dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse.

Kata Kunci : Peningkatan Pembelajaran, Gerak Dasar Lari *Sprint* dan Media Beban

PENDAHULUAN

Olahraga yang mampu menjadi bagian dari masyarakat akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang sehat dan bugar. Calon-calon atlet yang berpotensi dan

berkualitas tinggi juga akan lahir ditengah-tengah masyarakat yang gemar berolahraga. Bila olahraga dikenal dan dilakukan bahkan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat sehari hari, baik melalui klub olahraga atau kegiatan

ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah, akan membangkitkan minat berolahraga sejak usia dini. Pembelajaran gerak dasar lari *sprint* sebaiknya membawa pada Suasana baru dan menyenangkan sehingga siswa dapat mengetahui makna dari materi yang dipelajari, sebagai contoh dengan melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan menggunakan media beban, para siswa mengaku selama belajar kurang digunakannya media beban dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* sebagai alat penunjang. Pembelajaran akan lebih bermakna jika diorientasikan agar siswa mampu memahami pembelajaran yang akan diberikan. Dengan menerapkan strategi yang tepat dan konsisten, pembelajaran gerak dasar lari *sprint* menggunakan media beban dapat menjadi komponen yang berharga dalam program latihan atletik atau aktivitas fisik yang lainnya. Dengan penggunaan media beban yang mengaitkan konteks dalam pembelajaran pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan (PJOK), khususnya materi gerak dasar lari diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa untuk belajar gerak dasar lari yang merupakan materi yang

dianggap kurang menyenangkan bagi siswa dibandingkan materi-materi yang lain. Menurut Harsono (2018:4), Pembelajaran gerak dasar lari *sprint* sebaiknya membawa pada suasana baru dan menyenangkan sehingga siswa dapat mengetahui makna dari materi yang dipelajari, sebagai contoh dengan melaksanakan pembelajaran gerak dasar lari *sprint* dengan menggunakan media beban, para siswa mengaku selama belajar kurang digunakannya media beban dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* sebagai penunjang. Pembelajaran akan lebih bermakna jika diorientasikan agar siswa mampu memahami pembelajaran yang akan diberikan. Penggunaan media beban telah terbukti menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan gerak dasar lari *sprint*. Dengan memberikan resistensi tambahan pada tubuh, media beban membantu meningkatkan kekuatan, daya tahan, stabilitas, dan kesadaran tubuh, yang merupakan faktor penting dalam meningkatkan kinerja lari *sprint*. Dengan menerapkan strategi yang tepat dan konsisten, pembelajaran gerak dasar lari *sprint* menggunakan media beban dapat menjadi komponen yang berharga dalam program latihan

atletik atau aktivitas fisik yang lainnya. Dengan penggunaan media beban yang mengaitkan konteks dalam pembelajaran Penjas khususnya materi gerak dasar lari *sprint* diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa untuk belajar gerak dasar lari yang merupakan materi yang dianggap kurang menyenangkan bagi siswa dibandingkan materi-materi yang lain. (Harsono, 2018:19).

KAJIAN TEORI

1. Gerak Dasar Lari

Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh (Rubianto Hadi 2007:2). Gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*) adalah pola gerak yang inheren yang membentuk dasar-dasar untuk keterampilan gerak yang kompleks, yang meliputi (1) Gerak Lokomotor; (2) Gerak Non-Lokomotor; dan (3) Gerak Manipulatif (<https://www.arhamsyahban.com>).

a. Gerak lokomotor

Gerak Lokomotor adalah gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat.

Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang.

b. Gerak non lokomotor

Gerakan non-lokomotor dapat diartikan juga sebagai keterampilan stabil, gerakan yang dilakukan tanpa atau hanya sedikit sekali bergerak dari daerah tumpuannya. Dapat juga didefinisikan sebagai gerakan-gerakan yang dilakukan dengan gerakan yang memerlukan dasar-dasar penyangga yang minimal atau tidak memerlukan penyangga sama sekali atau gerak tidak berpindah tempat. Gerakan stabilisasi (non-lokomotor) termasuk didalamnya, seperti : *Stretching* dan *Bending*, *Twisting* dan *Turning*, *Swinging* dan *Swaying*, *Pushing* dan *Pulling*.

c. Gerak manipulatif

Gerak manipulatif melibatkan tindakan mengontrol suatu objek khususnya

dengan tangan dan kaki. Ada dua klasifikasi keterampilan dari gerak manipulatif, yaitu reseptif dan propulsif. Keterampilan reseptif adalah menerima suatu objek seperti menangkap dan keterampilan propulsif memiliki ciri pengerahan gaya atau kekuatan terhadap suatu objek, seperti memukul, melempar, memantul atau menendang. (<https://www.arhamsyahban.com>).

Lari adalah salah satu cabang olahraga yang banyak digemari orang. Dalam berlari yang dibutuhkan adalah kekuatan dan kecepatan. Lari termasuk cabang olahraga dari atletik. Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Lari atletik dibagi menjadi bermacam-macam nomor lari, di antaranya adalah lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh (<https://www.detik.com>).

Tujuan utama dari lari adalah menempuh suatu jarak tertentu (lari tanpa rintangan atau dengan rintangan) dengan waktu yang secepat mungkin. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang

langkah (*stide length*) dan kekerapan langkah-langkah/frekuensi langkah (*stride frequency*) (Yoyo Bahagia, dkk,2000: 11). Oleh karena itu kebutuhan utama lari jarak pendek adalah kecepatan.

2. Gerak Dasar Lari *Sprint*

Gerak dasar lari *sprint* adalah gerakan lari sekencang-kencangnya yang diperlombakan dalam kejuaraan atletik. Biasanya lari ini dilakukan pada jarak 100 meter hingga 400 meter. Lari *sprint* mengandalkan kecepatan kaki yang diperoleh sejak garis start. Daya ledak ini akan mempengaruhi seberapa kencang atlet tersebut berlari. Dalam lari cepat seorang atlet perlu mencermati penghematan tenaga. Sebab, semakin panjang jaraknya, kebutuhan stamina lebih besar. (<https://katadata.co.id>).

Secara teknis, gerak dasar lari dapat dibedakan atas beberapa macam substansi, yaitu, lari santai (*jogging*), lari cepat (*sprint*), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh serta marathon. (Yudha M. Saputra, 2004 : 37)

a. Lari Santai (*jogging*)

Lari santai (*jogging*) merupakan satu jenis keterampilan yang melibatkan proses memindahkan posisi badan, dari satu tempat ketempat lainnya, dengan

gerakan yang lebih cepat dari pada melangkah. Gerak dasar ini menuntut keterampilan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gerak dasar jalan.

b. Lari Cepat (*Sprint*)

Lari cepat (*Sprint*) adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya, dari suatu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*).

Untuk mempelajari gerak dasar lari dengan lebih baik, siswa dapat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pelajaran pendidikan jasmani di tingkat SMP akan memberikan siswa kesempatan untuk belajar dan mengasah keterampilan dalam gerak dasar lari *sprint* dan aktivitas olahraga lainnya (<https://www.omahbse.com>).

3. Media Beban

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti 'perantara' atau 'pengantar' kata kunci media adalah "perantara". Sadiman (2008:6) menyatakan media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan. Dalam bahasa Arab, media juga berarti

perantara (wasali) atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima pesan (Arsyad, 2006:3). Menurut Musfiqon (2012:26), pengertian media ada dua macam yaitu arti sempit dan arti luas "Arti Sempit", bahwa media itu berwujud : grafik, foto, alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses, serta menyampaikan informasi. Menurut "Arti luas" yaitu kegiatan yang dapat menciptakan suatu kondisi sehingga memungkinkan peserta didik dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru. Karti Soeharto (2003:98) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar. Media adalah alat bantu untuk memberikan perangsang bagi siswa supaya proses belajar terjadi. Media pembelajaran adalah media yang memungkinkan terwujudnya hubungan langsung antara karya seseorang pengembang mata pelajaran dengan para siswa. Baechle (2014) menyebutkan bahwa *barbell*, *dumbbell*, dan *kettlebells* dikategorikan sebagai beban bebas. *Barbell* merupakan peralatan beban bebas yang terdiri dari lempengan beban dengan berat

bervariasi dan dilengkapi dengan bar sebagai media untuk pegangan. Dumbbell merupakan peralatan beban bebas yang digunakan untuk latihan dengan menggunakan satu atau dua lengan sehingga memiliki lebih banyak variasi latihan. *Kettlebells* merupakan peralatan beban bebas yang menyerupai bola besi dengan pegangan melekat pada bagian atas. Salah satu keuntungan menggunakan kettlebells adalah dapat melatih beberapa kelompok otot pada saat yang sama dan memaksa kelompok otot tersebut untuk bekerja sama.

4. Latihan Sederhana

Pengertian latihan (*training*) menurut Harsono (2018: 38-39) suatu usaha meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet semaksimal mungkin sesuai teori dan metodologi yang pelatih pelajari. Hal tersebut berarti bahwa dalam melakukan kegiatan berlatih melatih, berbagai alat pendukung sangat berperan penting dalam meningkatkan setiap keterampilan cabang olahraga yang dipelajari. Latihan yang berasal dari kata *training* berarti penyempurnaan kemampuan berolahraga sesuai dengan cabang olahraganya dengan berisikan materi teori dan praktek menggunakan metode

dan pendekatan ilmiah, serta prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tercapai tujuan latihan sesuai dengan rencana dan tepat pada waktunya. Tahap latihan sederhana bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis. Adapun tahapan latihan sederhana sebagai berikut:

a) Latihan Dasar ABC

Tahap ini bertujuan mengemabngkan ketrampilan dasar lari dan mengembangkan koordinasi gerak lari jarak pendek. Adapun latihannya adalah tumit menendang pantat (A), gerak angkling (B), lutut diangkat tinggi (B), lutut diangkat tinggi dan kaki diluruskan (C). Purnomo dan Dapan (2013 : 39).

b) Latihan Dasar Koordinasi ABC

Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan ketrampilan dan koordinasi lari cepat. Purnomo dan Dapan (2013 : 39).

c) Lari Cepat dengan Tahanan

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong dan kekuatan khusus yang dilakukan dengan menggunakan teman sebagai penahan atau suatu alat seperti ban motor atau ban mobil. Saat menahan lakukan

dengan tidak mengurangi atau melebihi berat tahanan. Perhatikan kaki topang dan langkah kaki untuk dapat menyentuh tanah dengan sesingkat mungkin dan pastikan berlari menggunakan ujung kaki. Purnomo dan Dapan (2013 : 40).

d) Latihan Mengejar

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari dengan menggunakan media tongkat atau tali sepanjang 1,5 meter. Tiap pasangan baris bebanjar ke belakang dan saling berpegangan pada tiap ujung tali atau tongkat. Mulai dengan lari perlahan secara bersamaan, kemudian setelah pelari depan melepaskan tali atau tongkat, pelari belakang segera mengejar sampai batas yang ditentukan. Purnomo dan Dapan (2013 : 40).

e) Lari Percepatan

Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan lari percepatan dan kecepatan maksimum. Latihan ini dilakukan secara berpasangan. Buatlah area dengan menandai daerah 6 meter, satu teman latih menunngu diujung daerah, sedangkan satu teman lainnya berada di garis start permainan. Pelari

belakang berlari optimal dan percepat lari ketika telah sampai di daerah 6 meter dan pelari depan mulai berlari secepat mungkin setelah pelari belakang telah menginjak garis 6 meter di belakangnya. Pelari depan lari secepat-cepatnya agar jangan sampai tersentuh oleh pelari belakang. Purnomo dan Dapan (2013 : 41).

f) Start Melayang Lari *Sprint* 50 Meter

Tujuan tahap ini adalah untuk mengembangkan kecepatan maksimum. Pelaksanaannya adalah dengan membuat tanda 50 meter dan gunakan awalan antara 50 meter sampai 60 meter atau bisa menyesuaikan dengan keadaan lapangan. Pelari diminta untuk berlari secepat mungkin melewati batas yang telah ditentukan. Purnomo dan Dapan (2013 : 41).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penelitian menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020:16), penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk memeriksa populasi atau sampel tertentu dan mengumpulkan data

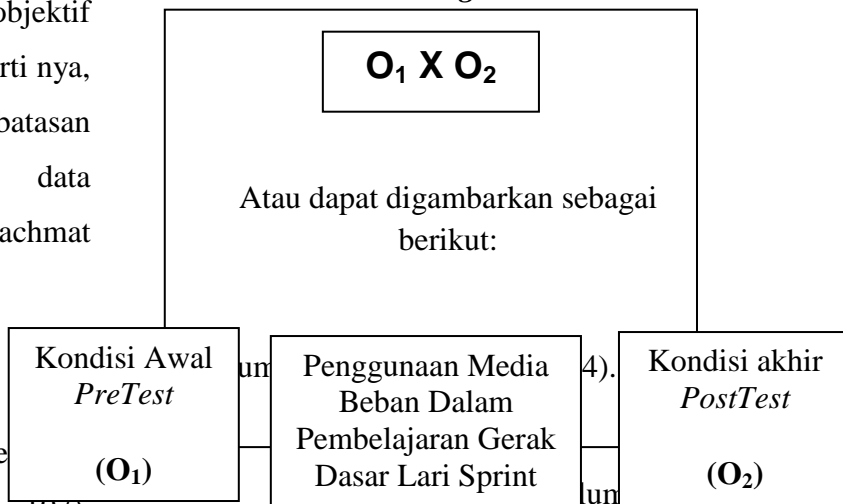
menggunakan alat penelitian, menganalisis data kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian kuantitatif bersikap objektif dan memisahkan diri dari data. Artinya, periset tidak boleh membuat batasan konsep maupun alat ukur data sekehendak hati sendiri. (Rachmat Kriyantono, 2006: 55).

Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen menurut Sugiyono (2020: 107), penelitian *eksperimen* merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain *eksperimen* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bentuk *One-Group pretest – posttest design*. Menurut Sugiyono (2020:74), bentuk ini sedikit berbeda dengan bentuk *One-Shot Case Study* yang tidak ada pretest, maka pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan dan dilakukan secara kelompok. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut.

Gambar 3.1
Pola One-Group Pretest – Posttest Design



diberi *treatment*/perlakuan)
 X = Perlakuan (*treatment*)
 O₂ = Nilai *posttest* (setelah diberi *treatment*/perlakuan)

Populasi Dan Sampel Penelitian

Margono (2017:118) “Populasi merupakan keseluruhan dari objek yang akan diteliti. Sedangkan sampel adalah sebagian dari populasi yang dianggap dapat mewakili keseluruhannya”. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi Kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Tangse sebanyak 80 siswa.

Tabel 3.1 Keadaan Populasi

NO	KELAS	RUANG	JUMLAH
1.	KELAS VII	VII.1	20
2.	KELAS VII	VII.2	20
3.	KELAS VIII	VIII.1	20
4.	KELAS VIII	VIII.2	20
JUMLAH			80

Jadi dalam penelitian populasi seluruh siswa di SMP Negeri 1 Tangse dengan jumlah 80 siswa.

Sampel

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Proportional Random Sampling. Menurut Arikunto (2010: 98) yang dimaksud sampling berimbang menunjuk pada ukuran jumlah yang tidak sama, disesuaikan dengan jumlah anggota tiap-tiap kelompok yang lebih besar. Dengan demikian maka dalam pengambilan sampel, peneliti

mengambil wakil dari setiap kelompok yang ada dalam populasi dengan jumlah yang disesuaikan jumlah anggota dalam setiap kelompok. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan adalah Siswa kelas VII.1 dan Kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Tangse sebanyak 20 siswa.

Tabel 3.2 Jumlah Sampel

NO	KELAS	JUMLAH
1.	KELAS VII.1	10
2.	KELAS VIII.1	10
JUMLAH		20

Jadi dalam penelitian sampelnya adalah jumlah siswa kelas VII.1 dan VIII.1 yang di ambil pada SMP Negeri 1 Tangse sebanyak 20 siswa.

TEKNIK PENGUMPULAN DATA

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Dalam pengambilan data tersebut maka sebelum mendapatkan perlakuan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) kemudian diberikan perlakuan dan di akhir penelitian (*posttest*). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen,

sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

Pelaksanaan *Pretest*

Tes ini merupakan tes lari *sprint* menempuh jarak 50 meter yang dilakukan secepat-cepatnya oleh siswa (*teste*). Tes ini merupakan adopsi dari *The 50 Meter Sprint* dalam *International Physical Fitness Test* (<https://tksi.kemdikbud.go.id>). Prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

1. Persiapan tes:
 - a. Penguji menentukan dan menyiapkan lintasan lari, peluit, *stopwatch* dan bendera start.
 - b. Penguji menentukan petugas starter dan menyiapkan formulir tes dan alat tulis.
 - c. Penguji menjelaskan dengan detail prosedur pelaksanaan test kepada siswa.
2. Pelaksanaan tes:
 - a. Siswa melakukan pemanasan berupa peregangan statis dan dinamis selama 10 menit sebelum tes.
 - b. Siswa berdiri dibelakang garis start dengan start berdiri.
 - c. Apabila ada aba-aba “Ya” dari petugas starter dengan disertai hentakan bendera keatas, Siswa

lari ke depan secepat mungkin menempuh jarak 50 meter.

- d. Pada saat siswa menyentuh/melewati garis *finish stopwatch* dihentikan. Bagian tubuh siswa sebagai penanda masuk finish adalah dada (<https://tksi.kemdikbud.go.id>).

Treatment

Beberapa treatment atau latihan yang diberikan dalam penelitian ini antara lain:

- 1) Latihan lari *sprint* dengan menggunakan media beban, lari mengambil bola, memindahkan kardus, lari dengan memasukkan badan ke dalam simpai dan lari melewati bilah bambu.
- 2) Latihan dasar ABC (*Acceleration-Balance-Coordination Run*) guna mengembangkan keterampilan dasar lari dan koordinasi gerak lari cepat.
- 3) Latihan dengan mengejar bertujuan untuk mengembangkan kecepatan reaksi dan percepatan lari.
- 4) Latihan percepatan guna mengembangkan lari percepatan

dan kecepatan maksimum (Khairunnisa, 2020:36).

Pelaksanaan Posttest

Posttest merupakan bentuk kegiatan yang dilakukan setelah diberikan latihan/ treatment. Posttest bertujuan untuk mengetahui seberapa meningkat hasil lari *sprint* 50 meter ketika telah diberikan perlakuan (Khairunnisa, 2020:36). Adapun pelaksanaan posttest lari *sprint* 50 meter sebagai berikut :

- 1) Setelah melakukan pemanasan terlebih dahulu, kemudian peserta didik dipanggil secara bergantian berdasarkan nomor urut 1 dan 2, kemudian berdiri dibelakang garis start.
- 2) Nomor urut ganjil berada pada lintasan 1 sedangkan nomor urut genap di lintasan 2.
- 3) Starter memberi aba-aba "bersedia" kemudian pelari mengambil sikap start jongkok, setelah tenang maka starter memberi aba-aba "siap" lalu peserta tes mengangkat lututnya dari tanah 8-10 cm.
- 4) Pada aba-aba "ya" peserta didik berlari secepat-cepatnya dan

bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan.

- 5) Peserta didik harus berlari sampai melewati garis finish dan pada saat telah mencapai finish, maka stopwatch dimatikan.
- 6) Timer mencatat waktu tempuh peserta didik dalam satuan detik (Khairunnisa, 2020:37).

TEKNIK ANALISIS DATA

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan software SPSS versi 17.0. Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh media beban terhadap kemampuan lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse dalam melaksanakan latihan gerak dasar lari. Data yang dihasilkan berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang dilakukan adalah pertama, melakukan uji normalitas, uji hipotesis dan persentase peningkatan.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus

kolmogrov-smirnov dengan bantuan SPSS.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Nurjanah, 2015: 64). Setelah uji normalitas, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis uji-t menggunakan *uji paired t-test* dengan ketentuan pengambilan kesimpulan sebagai berikut:

Ho : tidak ada pengaruh media beban terhadap kemampuan lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse.

Ha : terdapat pengaruh media beban terhadap kemampuan lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse.

Kriteria pengujian:

- 1) Ho diterima/ Ha ditolak apabila nilai signifikan > 0,05
- 2) Ho ditolak/ Ha diterima apabila nilai signifikan < 0,05

3) Perhitungan Persentase Peningkatan

Penelitian ini juga membutuhkan data peningkatan berupa prosentase untuk melihat sejauh mana perkembangan siswa setelah dilakukan *treatment* metode/pendekatan (Khairunnisa, 2020:39). Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Prosentase peningkatan

$$= \frac{\text{mean defferent}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean defferent} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

Keterangan :

Mean different : Perbedaan rata-rata

Mean pretest : Rata-rata *pretest*

Mean posttest : Rata-rata *posttest*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji pengaruh penggunaan media beban dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 1 Tangse. Hasil penelitian ini diperoleh melalui data *pretest* dan *posttest* yang telah dilaksanakan, berikut adalah deskripsi data *pretest* dan *posttest* penelitian tersebut.

Hasil Penelitian Pretest

Hasil penelitian data *pretest* pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 50 meter, yang menunjukkan bahwa perolehan nilai minimum adalah 7,24, nilai maksimum adalah 11,68, nilai rata-rata atau *mean* adalah 10,15, dan standar deviasi adalah 1,18606. Data ini menggambarkan variasi kemampuan siswa dalam melakukan lari *sprint* sebelum diberikan intervensi pembelajaran lebih lanjut.

Hasil Penelitian Posttest

Hasil penelitian data *posttest* pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 50 meter, yang menunjukkan bahwa nilai minimum yang diperoleh adalah 7,09, nilai maksimum adalah 10,31, nilai rata-rata atau *mean* adalah 9,20, dan standar deviasi adalah 1,00328. Data ini menggambarkan variasi kemampuan siswa dalam melakukan lari *sprint* setelah diberikan intervensi pembelajaran tambahan, memberikan gambaran tentang efektivitas program pembelajaran yang telah diterapkan

Peningkatan/Perubahan

Data hasil *pretest* dan *posttest* serta peningkatan signifikan dalam hasil pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 50 meter pada siswa SMP Negeri 1 Tangse.

Hasil ini memberikan gambaran yang jelas tentang efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan dalam meningkatkan keterampilan lari *sprint* siswa. Terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pembelajaran gerak dasar lari *sprint* menggunakan media beban pada siswa SMP Negeri 1 Tangse. Hasil *pretest* menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh adalah 10.15 detik, sementara hasil *posttest* menunjukkan rata-rata waktu yang diperoleh adalah 9.20 detik. Hal ini menunjukkan adanya penurunan waktu yang ditempuh, yang mengindikasikan bahwa semakin cepat waktu yang ditempuh atau diperoleh siswa, semakin meningkat pula kemampuan gerak dasar lari *sprint* menggunakan media beban pada siswa SMP Negeri 1 Tangse. Grafik ini dengan jelas menggambarkan efektivitas metode pembelajaran yang diterapkan.

Tinjauan Terhadap Hipotesis

Pengaruh media beban terhadap kemampuan lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse dianalisis melalui beberapa uji statistik, yaitu uji normalitas, uji hipotesis, dan perhitungan persentase peningkatan. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan

bahwa data yang diperoleh dari tes lari sprint mengikuti distribusi normal. Setelah itu, uji hipotesis digunakan untuk menentukan apakah terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan lari sprint sebelum dan sesudah menggunakan media beban dalam latihan. Hasil dari uji hipotesis ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Selain itu, perhitungan persentase peningkatan dilakukan untuk mengukur sejauh mana kemampuan lari sprint siswa meningkat setelah diberi perlakuan dengan media beban.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk menentukan apakah distribusi data bersifat normal, bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi dengan distribusi normal atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai signifikansi (Sig.) > 0.05 , maka data penelitian berdistribusi normal, sebaliknya, jika nilai signifikansi (Sig.) < 0.05 , maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS *Statistics 22 for Windows*. Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa

nilai signifikansi *Asymp. Sig (2-tailed)* pada hasil penelitian *pretest* sebesar 0.810 dan pada hasil penelitian *posttest* sebesar 0.720, keduanya lebih besar dari 0.05. Maka, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* di atas, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi atau persyaratan normalitas model regresi dalam penelitian ini sudah terpenuhi.

Uji Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media beban dalam pembelajaran gerak dasar lari pada siswa kelas VII dan VIII SMP Negeri 1 Tangse. Hipotesis penelitian ini yaitu “ada atau tidaknya pengaruh media beban terhadap kemampuan lari sprint siswa SMP Negeri 1 Tangse”. Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji t (*paired sampel t-test*) pada taraf signifikan 5%

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} (7,449) > t_{tabel} (1,725)$ dan $P\text{ vaule (Sig. (2-tailed))} (0,000) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka H_a diterima dan H_o ditolak. Jika H_a diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan Pembelajaran Gerak Dasar Lari *Sprint* Menggunakan Media Beban Pada Siswa SMP Negeri 1 Tangse”.

Presentase Peningkatan

Berdasarkan uraian statistik deskriptif pretest dan posttest kemampuan gerak dasar lari *sprint* 50 meter sebelumnya, maka dapat diketahui hasil pengaruh Pembelajaran Gerak Dasar Lari *Sprint* Menggunakan Media Beban Pada Siswa SMP Negeri 1 Tangse. Untuk mengetahui peningkatan hasil kemampuan gerak dasar lari *sprint* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan presentase.

$$\begin{aligned} & \text{Persentase Peningkatan} \\ & = \frac{\text{mean deferent}}{\text{mean pretest}} \times 100\% \end{aligned}$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 10,15 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 9,20. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan dapat dihitung sebagai berikut:

Persentase Peningkatan

$$\begin{aligned} & = \frac{10.15 - 9.20}{10.15} \times 100\% \\ & = 9,38\% \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 9,38% sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media beban dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse.

Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas VII.1 dan Kelas VIII.1 SMP Negeri 1 Tangse. Penelitian ini menggunakan analisis uji-t (*paired sample t-test*) dengan melakukan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hasil tes awal (*pretest*) lari *sprint* 50 meter lebih rendah dibandingkan hasil tes akhir (*posttest*). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media beban terhadap pembelajaran gerak dasar lari *sprint* 50 meter. Namun, untuk lebih rinci, kesimpulan ini harus diuji kembali dengan analisis uji-t (*paired sample t-test*). Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji-t (*paired sample t-test*) yang

telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media beban terhadap kemampuan lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse. Skor rata-rata hasil tes lari *sprint* 50 meter pada test awal (*pretest*) adalah 10.15 sedangkan skor rata-rata pada test akhir (*posttest*) adalah 9.20. Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung} (7,449) > t_{tabel} (1,725) dan $P\ value$ (*Sig. (2-tailed)*) (0,000) < α (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a : diterima dan H_o : ditolak. Jika H_a diterima maka hipotesisnya berbunyi “terdapat pengaruh media beban terhadap kemampuan lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse”. Selanjutnya persentase peningkatan hasil tes lari *sprint* 50 meter sebesar 9,38%. Penelitian ini juga diperkuat oleh temuan Nureltin (2014) yang menunjukkan bahwa kemampuan lari *sprint* meningkat sebesar 58,32% melalui metode bermain, yang memberikan dampak signifikan pada kecepatan dan efisiensi pelari. Selain itu, Afifa Khairunnisa (2020) juga membuktikan dalam penelitiannya

bahwa metode bermain memberikan pengaruh positif terhadap teknik dasar lari *sprint* 50 meter, dengan peningkatan sebesar 2,44%. Temuan-temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan yang menyenangkan dan interaktif dalam latihan lari *sprint*, yang tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik tetapi juga menjaga motivasi dan antusiasme peserta didik dalam upaya peningkatan kemampuan gerak dasar lari *sprint*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data yang sudah penulis kemukakan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh media beban terhadap kemampuan lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse. Penggunaan media beban memiliki peningkatan terhadap kemampuan gerak dasar lari *sprint* 50 meter siswa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Dilihat dari rata-rata *pretest* sebesar 10.15 dan rata-rata *posttest* 9.20, maka diperoleh persentase peningkatan sebesar 9,38%, sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa penggunaan media beban dapat meningkatkan kemampuan

gerak dasar lari *sprint* siswa SMP Negeri 1 Tangse.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan oleh peneliti yang diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik, yaitu:

1. Bagi guru, disarankan untuk menyusun program pembelajaran yang melibatkan penggunaan media beban bagi siswa SMP Negeri 1 Tangse, berguna meningkatkan kemampuan berlari mereka, serta memberikan pemahaman tentang teknik lari *sprint* 50 meter yang dapat mendukung keberhasilan pembelajaran.
2. Bagi siswa, penting untuk memahami manfaat dari penggunaan media beban dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint*. Selain memperoleh pemahaman dan pengetahuan tentang teknik lari yang baik di sekolah, siswa juga dapat bersiap mengikuti perlombaan lari *sprint* tahunan.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Harsono. 2018. *Latihan kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rubianto, Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia.
- <https://www.arhamsyahban.com/2016/05/gerak-lokomotor-gerak-non-lokomotor.html> [Akses 20 Juni 2024].
- <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5878916/lari-pengertian-jenis-jenis-dan-perbedaannya-dengan-jalan> [Akses 20 Juni 2024].
- <https://katadata.co.id/lifestyle/edukasi/634f1931d4f78/lari-sprint-adalah-lari-jarak-pendek-ini-pengertian-dan-tekniknya> [Akses 20 Juni 2024].
- <https://www.omahbse.com/blog/apa-yang-dimaksud-dengan-gerak-dasar-lari/> [Akses 20 Juni 2024].
- Sadiman, Arief S. dkk. 2008. *Media Pendidikan Pengertian, Pengembangan, dan Pemanfaatannya*. Jakarta: Pustekkom Dikbud dan PT.Raja Grafindo Persada.
- Arsyad, Azhar. 2006. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Musfiqon. 2012. *Pengembangan Media Belajar Dan Sumber Belajar*. Jakarta: Prestasi Pustakakarya.
- Soeharto, Karti. 2003. *Teknologi Pembelajaran Pendekatan Sistem, Konsepis dan Model*,

SAP, Evaluasi, Sumber Belajar dan Media. Surabaya: SIC.

Baechle, T. R. and Earle, R. W. 2014. *Weight Training Steps to Success.* United States: Human Kinetics.

Harsono. 2018. *Latihan kondisi fisik.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Eddy Purnomo, Dapan. 2013. *Dasar-Dasar Atletik.* Yogyakarta: Alfabeta.

Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,* Cetakan ke-24. Bandung: Alfabeta.

<https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/prosedur-detail.php?idp=68> [Akses 20 Juni 2024].

Afifa Khairunnisa. 2020. *Pengaruh Pemberian Metode Bermain Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Lari Sprint 50 Meter Kelas V SD Negeri 3 Panggang.* Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses pada tanggal 20 Juni 2024, dari <https://eprints.uny.ac.id/68285/1/fulltext.pdf>

Nurjanah, Siti. 2015. *Peranan Manajemen Inovasi Dalam Meningkatkan Kinerja Organisasi Pendidikan.* Jurnal CBMA, Vol. 2, No. 1. Diakses pada tanggal 20 Juni 2024, dari <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/cbam/article/view/288/235>

Margono. 2017. *Metodologi Penelitian Pendidikan.* Jakarta: PT Rineka Cipta.