

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.
Oleh : Bagus Kuncoro

**APLIKASI BERBAGAI METODE PEMBELAJARAN KOOPERATIF
TERHADAP HASIL BELAJAR *SPRINT* 100 METER PADA SISWA KELAS
X SMA NEGERI 2 WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Oleh : Bagus Kuncoro

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah : (1) mendeskripsikan keefektifan aplikasi metode pembelajaran kooperatif terhadap hasil belajar *sprint* 100 meter pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri tahun pelajaran 2012/2013, dan (2) membandingkan hasil belajar *sprint* 100 meter antara siswa yang belajar *sprint* 100 meter dengan metode pembelajaran kooperatif dan siswa yang belajar *sprint* 100 meter dengan pembelajaran konvensional.

Untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan, Penelitian Eksperimen Kuasi (PEK) ini dilaksanakan dengan desain Pretest-Posttest Non-Equivalent Control Group. Penelitian ini diarahkan ke PEK yang menggunakan pendekatan Kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X-1, kelas X-2 dan siswa kelas X-3 SMA Negeri 2 Wonogiri tahun pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 96 orang. Siswa kelas X-1 yang berjumlah 32 siswa sebagai kelompok kontrol dan siswa kelas X-2 yang berjumlah 32 siswa sebagai kelompok eksperimen dengan metode pembelajaran kooperatif RTE(Rotating Trio Exchange), dan siswa kelas X-3 yang berjumlah 32 siswa sebagai kelompok eksperimen dengan metode pembelajaran kooperatif TGT(Teams Game Tournament). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan pengukuran *sprint* 100 meter dan lembar observasi. Teknik analisis Anakova data yang digunakan adalah (1) Analisis Statistik Deskriptif dan (2) Analisis Statistik Inferensial.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) metode pembelajaran kooperatif RTE efektif untuk meningkatkan hasil belajar *sprint* 100 meter pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri tahun pelajaran 2011/2012. Keefektifan penerapan metode pembelajaran kooperatif RTE seperti ditunjukkan oleh hasil analisis data observasi terhadap kegiatan siswa dalam pembelajaran selama 4 kali pertemuan berada pada kategori baik sebesar 59,37% dan katagori baik sekali sebesar 15,62% sedangkan dilihat dari peningkatan hasil belajar siswa yang belajar dengan metode pembelajaran kooperatif RTE ketuntasan belajar siswanya meningkat dari 25 menjadi 30 siswa, dengan metode pembelajaran kooperatif TGT ketuntasan belajar siswanya meningkat dari 29 menjadi 30 siswa dan untuk pembelajaran konvensional ketuntasan belajar siswanya tetap yaitu 28 siswa (2) hasil belajar *sprint* 100 meter siswa yang belajar dengan metode pembelajaran kooperatif RTE lebih baik daripada siswa yang belajar dengan pembelajaran TGT, RTE lebih baik dari konvensional, dan TGT lebih baik

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.

Oleh : Bagus Kuncoro

dari konvensional. Dari rata-rata hasil tes akhir siswa yang belajar *sprint* 100 meter dengan metode pembelajaran kooperatif RTE adalah 18,77 detik, sedangkan rata-rata test akhir siswa yang belajar *sprint* 100 meter dengan metode TGT adalah 19,77 detik, dan pendekatan konvensional adalah 18,90 detik.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah dan pentingnya pendidikan jasmani karena memiliki peran yang sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya. Dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani banyak faktor pendukung yang diperlukan antara lain; faktor guru sebagai penyampai informasi, siswa sebagai penerima informasi, sarana dan prasarana serta metode pembelajarannya.

Atletik nomor *sprint* 100 meter merupakan olahraga yang tidak terlalu rumit untuk dipraktikkan karena setiap anak pasti bisa melakukannya, namun untuk menghasilkan seorang pelari dengan gaya dan teknik lari yang baik dan benar sangat memerlukan pola pembelajaran secara terperinci. Apabila siswa dalam melaksanakan *sprint* 100 meter dengan teknik yang benar dengan waktu tempuh secepat-cepatnya maka akan dapat menghasilkan seorang pelari yang baik. Kenyataan dilapangan siswa umumnya belum mampu memperoleh teknik *sprint* 100 meter yang benar sehingga waktu yang didapat kurang optimal. Hal ini disebabkan berbagai kendala yang sering dihadapi oleh siswa dan guru, antara lain belum adanya sarana yang memadai, minat siswa yang kurang, bahkan ada sebagian siswa yang memiliki anggapan bahwa olahraga atletik nomor *sprint* 100 meter ini tidak menarik, kurang menyenangkan, bahkan membosankan pada yang dialami oleh diri siswa.

Guru perlu membuat strategi pembelajaran yang tepat, utamanya masalah menggunakan metode pembelajaran. Penggunaan metode pembelajaran yang efektif dapat meningkatkan pencapaian hasil belajar secara optimal. Dalam pelaksanaan pembelajaran nomor *sprint* 100 meter guru penjasorkes di sekolah-sekolah, belum

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.

Oleh : Bagus Kuncoro

memberikan suatu bentuk pelajaran atletik yang sesuai, bahkan guru hanyalah berpusat pada pembelajaran yang sifatnya konvensional saja. Siswa perlu diberikan materi pelajaran dengan benar yang tersusun dengan baik dan bervariasi.

Guru harus dapat memilih metode pembelajaran yang tepat agar penyajian materi *sprint* 100 meter tersebut dapat menarik dan dapat disenangi oleh siswa serta dapat bermakna bagi siswa itu sendiri. Banyak metode pembelajaran yang bisa digunakan oleh guru dalam mendidik muridnya salah satunya menggunakan metode pembelajaran kooperatif. Menurut pendapat Robert E. Slavin (2008: 4) "Pembelajaran kooperatif merujuk pada berbagai macam metode pengajaran dimana siswa bekerja dalam kelompok-kelompok kecil untuk saling membantu satu sama lainnya dalam mempelajari materi pelajaran". Dalam penerapan pembelajaran kooperatif terdapat beberapa metode, diantaranya *Rotating Trio Exchange* (RTE) dan *Teams Game Tournament* (TGT). *Rotating Trio Exchange* (RTE), pada metode ini, pembagian kelas kedalam beberapa kelompok yang terdiri dari 3 orang, menata kelas sehingga setiap kelompok dapat melihat kelompok lainnya dikiri dan kanannya, memberikan pada setiap trio tersebut pertanyaan yang sama untuk didiskusikan dan dipecahkan masalahnya. Setelah selesai memberi nomor untuk setiap anggota trio tersebut dan *Teams Game Tournament* (TGT) adalah salah satu metode kooperatif dimana siswa berlomba sebagai wakil tim mereka dengan anggota tim lain.

Setiap siswa memiliki kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor yang berbeda-beda, terjadinya perbedaan kemampuan yang dimiliki anak disebabkan oleh kondisi kualitas fisik yang berbeda baik kondisi secara internal maupun kondisi secara eksternal. Perbedaan siswa dalam hal perbedaan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor bahkan fisik akan menjadi bahan pertimbangan yang sangat penting ketika guru memilih dan menentukan metode mengajar sesuai dengan karakteristik dari masing-masing siswa, memberikan perlakuan yang berbeda dalam proses belajar

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.

Oleh : Bagus Kuncoro

agar siswa mencapai hasil yang optimal. Berdasarkan hal tersebut maka dalam penelitian ini dikontrol tingkat kemampuan gerak dasar yang dimiliki siswa. Hal tersebut akan dilaksanakan dengan menggunakan penelitian jenis Penelitian Eksprimen Kuasi (PEK). PEK ini dilakukan dengan membandingkan penerapan pembelajaran kooperatif model RTE, pembelajaran kooperatif model TGT dan penerapan pembelajaran konvensional. Hal itu dilakukan sebagai upaya meningkatkan keberhasilan dalam pembelajaran *sprint* 100 meter pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri.

KAJIAN TEORI

1. 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 dikemukakan Soegito (1992: 8) bahwa, “ lari ialah gerak maju yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dalam waktu singkat”. lari jarak pendek atau *sprint* adalah suatu cara dimana seorang atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin.

a. Pengertian Pembelajaran Kooperatif

Menciptakan bentuk-bentuk pembelajaran yang baru menggunakan permainan merupakan tuntutan yang harus dipahami dalam pendidikan jasmani. Seorang guru harus berdaya cipta atau menciptakan model-model pembelajaran baru, sehingga siswa tidak merasa bosan dari bentuk-bentuk pembelajaran sebelumnya. Berkaitan dengan pembelajaran kooperatif Sugiyanto (2008: 35) menyatakan bahwa “*cooperative laearning* adalah pendekatan pembelajaran yang berfokus pada penggunaan kelompok kecil siswa untuk bekerjasama dalam memaksimalkan kondisi belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.

Oleh : Bagus Kuncoro

Berdasarkan pendapat tersebut pembelajaran kooperatif adalah kegiatan belajar mengajar dalam bentuk kelompok-kelompok kecil, siswa belajar dan bekerja sama untuk sampai pada pengalaman belajar yang optimal, baik yang berupa pengalaman individu maupun pengalaman kelompok. Esensi pembelajaran kooperatif adalah tanggung jawab individu sekaligus kelompok sehingga dalam diri siswa terbentuk sikap ketergantungan positif yang menjadikan kerja kelompok berjalan optimal.

Dalam pembelajaran kooperatif ini banyak sekali model pembelajarannya. Menurut Isjoni (2009: 73) pembelajaran kooperatif terdapat variasi model yang dapat diterapkan, diantaranya : 1) *Student Team Achievement Division* (STAD), 2) *Jigsaw*, 3) *Teams Games Tournaments* (TGT), 4) *Group Investigation* (GI), 5) *Rotating Trio Exchange*, dan 6) *Group Resume* , tetapi dari segi pandangan peneliti hanyalah membatasi dua model yaitu *Teams Game Tournament* (TGT) dan *Rotating Trio Exchange* (RTE). Berikut ini disajikan dua model pembelajaran kooperatif tersebut:

1) Rotating Trio Exchange (RTE)

Bermain merupakan suatu aktivitas atau kegiatan yang disukai oleh anak-anak. Melalui bermain anak akan merasa gembira dan senang. Seperti halnya metode pembelajaran kooperatif melalui model *Rotating Trio Exchange* (RTE), model ini menekankan pembelajaran yang mengarah kepermainan disertai teknik-teknik pembelajaran *sprint* 100 meter. *Rotating trio exchange* (pertukaran trio berpindah) merupakan salah satu pembelajaran aktif dengan teknik pengelompokan, dimana anggota-anggota kelompoknya tidak tetap. Seperti yang dikemukakan oleh Isjoni (2009: 88) *rotating trio exchange* merupakan cara terperinci bagi siswa untuk mendiskusikan permasalahan dengan sebagian teman sekelas mereka.

2) *Teams Game Tournament* (TGT)

Salah satu pembelajaran kooperatif adalah *Teams Game Tournament* (TGT). Pembelajaran kooperatif melalui model *Teams Game Tournament* (TGT) merupakan cara pembelajaran *sprint* 100 meter yang didalam pelaksanaannya dikonsepsi dalam bentuk tim dalam suatu permainan. Adapun yang dimaksud dengan *Teams Game Tournament* (TGT) menurut Isjoni (2009: 83) adalah "salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang menempatkan siswa kedalam kelompok-kelompok belajar yang beranggotakan 5 sampai 6 orang yang memiliki kemampuan, jenis kelamin dan suku kata atau ras yang berbeda".

2. Pembelajaran *Sprint* 100 Meter dengan Metode Konvensional

Pembelajaran secara konvensional pada dasarnya telah dilaksanakan oleh peran guru dalam mendidik siswa sejak lama didunia pendidikan Indonesia, sehingga sering disebut pembelajaran secara tradisional. Menurut Beltesar Tarigan (2001: 15) bahwa, "pendekatan tradisional mempunyai pengertian yang sama dengan pendekatan teknik yaitu pembelajaran yang menekankan pada penguasaan keterampilan atau teknik dasar suatu cabang olahraga".

3. Perangkat Pembelajaran

a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) dapat diartikan sebagai perkiraan atau proyeksi mengenai tindakan apa yang akan dilakukan pada saat melaksanakan kegiatan pembelajaran. RPP juga menggambarkan prosedur dan pengorganisasian pembelajaran untuk mencapai satu kompetensi dasar yang ditetapkan dalam standar isi dan telah dijabarkan di dalam silabus.

b. Lembar Observasi Pembelajaran

Observasi pembelajaran adalah cara-cara untuk menganalisis dan mengadakan pencatatan secara sistematis mengenai tingkah laku dan melihat atau mengamati individu atau kelompok secara langsung. Lembar observasi pembelajaran berarti lembar penilaian yang dilakukan pada saat pembelajaran sedang berlangsung dengan mengamati tingkah laku individu atau kelompok.

c. Media Pembelajaran

1) Pentingnya Media Pembelajaran

Media haruslah menunjang tujuan proses belajar mengajar dan juga membantu proses berpikir siswa agar dapat segera memahami informasi dimaksud. “Pemanfaatan media adalah penggunaan media secara sistematis dari sumber-sumber yang ditujukan bagi siswa, proses penggunaan media adalah merupakan proses pengambilan keputusan (*decision making*) berdasarkan pada spesifikasi desain instruksional” (Mukhtar dan Iskandar, 2010: 209).

Karakteristik dan kemampuan masing-masing media perlu diperhatikan oleh guru agar mereka dapat memilih media mana yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan. Dengan pemilihan media pembelajaran yang tepat diharapkan mampu mengoptimalkan kemampuan peserta didik baik dalam prosesnya maupun hasil akhirnya.

2) Media Pembelajaran Video

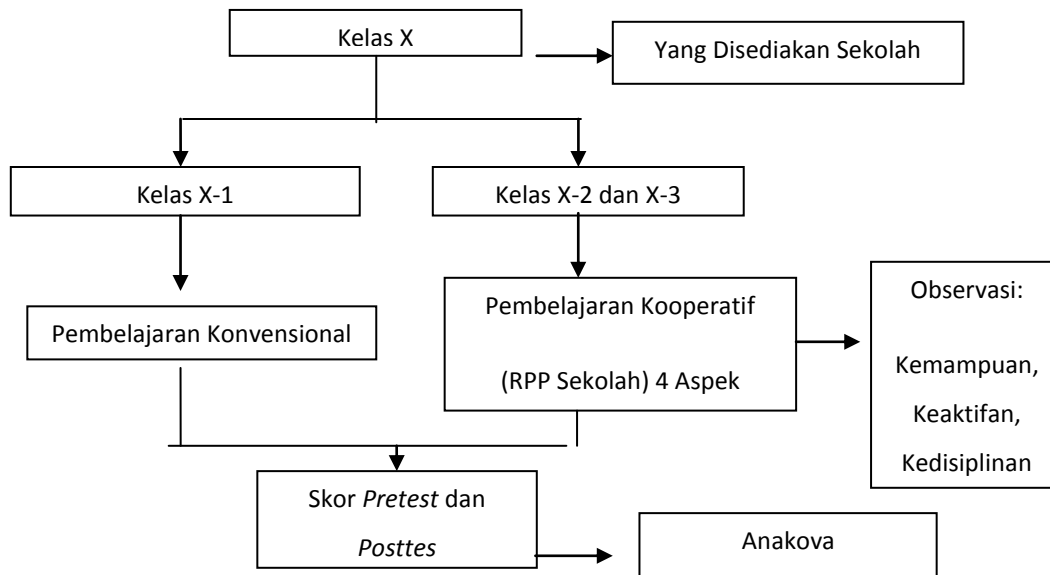
Video merupakan suatu medium yang sangat efektif untuk membantu proses pembelajaran, baik untuk pembelajaran massal, individual, maupun berkelompok. Video menambah suatu dimensi baru terhadap pembelajaran, hal ini karena karakteristik teknologi video yang dapat menyajikan gambar bergerak pada siswa, disamping suara yang menyertainya. Sehingga siswa

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint 100 Meter* Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.
Oleh : Bagus Kuncoro

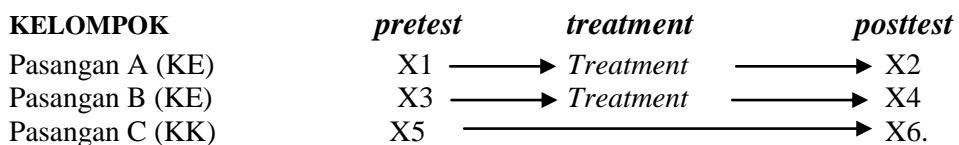
seperti merasa berada disuatu tempat yang sama dengan program yang ditayangkan video.

METODOLOGI PENELITIAN

Subyek Penelitian siswa kelas X-2 dan X-3 SMA Negeri 2 Wonogiri.



Metode penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen kuasi dengan desain *Matching pretest-posttest control Group Design*, 2 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol.



Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.

Oleh : Bagus Kuncoro

HASIL PENELITIAN

Tabel Hasil Observasi KE

Kategori	Frekuensi	Persentase
Baik sekali	4	6,25%
Baik	14	21,875%
Cukup	15	23,437%
Sedang	22	34,373%
Kurang	9	14,062%

Analisis Perbandingan Data Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter

Tabel Perbandingan hasil belajar *sprint* 100 meter KE dan KK

Variabel	Kelompok Eksperimen RTE	Kelompok Eksperimen TGT	Kelompok Kontrol
Banyaknya siswa	32	32	32
Rerata hasil tes <i>sprint</i>	19,23	19,89	18,90
Banyaknya siswa pada kategori baik sekali	6	5	8
Banyaknya siswa pada kategori baik	6	7	7
Banyaknya siswa pada kategori cukup	8	9	6
Banyaknya siswa pada kategori kurang	7	6	4
Banyaknya siswa pada kategori sangat kurang	5	5	7
Banyaknya siswa yang tuntas belajar	20	21	21
Banyaknya siswa yang tidak tuntas belajar	12	11	11
Persentase yang tuntas belajar	62,5%	65,62%	65,62%
Persentase yang tidak tuntas belajar	37,5%	34,37%	34,37%

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.

Oleh : Bagus Kuncoro

a. Pengecekan Reliabilitas Pengukuran

Dalam hal ini pengecekan reliabilitas dilakukan pada hasil tes *sprint* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Uji Prasyarat Analisis

1) Uji Normalitas (Dengan Teknik *One Sample KS*)

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode *kolmogorov-smirnov test*. Hasil uji normalitas data setiap kelompok penelitian disajikan dalam tabel berikut:

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		model	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
<i>N</i>		96	96	96
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	1.00	19.3345	19.1496
	<i>Std. Deviation</i>	.821	3.64540	3.65377
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	.222	.090	.101
	<i>Positive</i>	.222	.090	.101
	<i>Negative</i>	-.222	-.068	-.101
<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>		2.173	.882	.991
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.000	.418	.280

Keseluruhan nilai probabilitas atau *asyp. sig. (2-tailed)* > $\frac{1}{2} \alpha$ (0,025), karena itu H_0 diterima. Jadi semua data sampel pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol dan kelompok gabungan berdistribusi normal. Dengan demikian syarat normalitas data kelompok eksperimen, kelompok kontrol dan kelompok gabungan dapat terpenuhi.

2) Uji Linieritas (Dengan Teknik Analisis *Mean Test*)

Hasil Uji Linearitas Data KE, KK dan Kelompok Gabungan

Case Processing Summary

	<i>Cases</i>					
	<i>Included</i>		<i>Excluded</i>		<i>Total</i>	
	<i>N</i>	<i>Percent</i>	<i>N</i>	<i>Percent</i>	<i>N</i>	<i>Percent</i>
posttest * pretest	96	100.0%	0	.0%	96	100.0%

Model regresi pada kelompok eksperimen, kelompok kontrol, dan kelompok gabungan adalah linier. Dengan demikian syarat linieritas regresi pada data kelompok eksperimen, kelompok kontrol, dan kelompok gabungan dapat terpenuhi.

3) Uji Homogenitas (Dengan Teknik Analisis *Levene's Test*)

Dari tabel hasil uji homogenitas tanpa maupun dengan kovariat, ternyata nilai probabilitas atau nilai $\text{sig.} > \alpha$ (0,05) maka H_0 diterima. Ini berarti bahwa varians variable dependen pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah sama (homogen),

2. Analisis Kovarians

Pada *Output Between-Subjects Factors*, memuat hasil-hasil data mengenai variabel faktor yang menjadi variabel (yang menyebabkan terjadinya pengaruh) pada variabel dependen. Ada 3 jenis faktor yang diuji, yaitu penerapan metode pembelajaran *Kooperatif RTE dan TGT* sebagai perlakuan eksperimen dan pembelajaran konvensional sebagai perlakuan kontrol. Masing-masing sampel sama jumlahnya 32 siswa tiap kelas.

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.
Oleh : Bagus Kuncoro

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: posttest

<i>Source</i>	<i>Type III Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>Partial Eta Squared</i>	<i>Noncent. Parameter</i>	<i>Observed Power^b</i>
<i>Corrected Model</i>	1266.873 ^a	3	422.291	28215.762	.001	.294	84647.286	1.000
<i>Intercept</i>	.127	1	.127	8.512	.004	.085	8.512	.823
<i>Pretest Model</i>	1248.098	1	1248.098	83392.772	.001	.294	83392.772	1.000
<i>Error</i>	3.635	2	1.817	121.430	.001	.725	242.860	1.000
<i>Total</i>	1.377	92	.015					
<i>Corrected Total</i>	36472.078	96						
	1268.250	95						

a. R Squared = ,294(Adjusted R Squared = ,294)

b. Computed using alpha = ,05

Pada *Output parameter estimates* diketahui bahwa pada kolom B dan sig, tafsirannya adalah bahwa siswa yang belajar dengan pembelajaran konvensional, maka hasil belajarnya akan lebih rendah 0,118 dibandingkan siswa yang belajar dengan berbagai metode pembelajaran kooperatif. Hal ini dikuatkan dengan nilai sig. < 0,05, sehingga H0 ditolak. Dengan demikian ada perbedaan yang signifikan kemampuan sprint siswa antara pembelajaran kooperatif dan konvensional.

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.
Oleh : Bagus Kuncoro

Estimates

Dependent Variable: posttest

<i>Model</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Error</i>	<i>95% Confidence Interval</i>	
			<i>Lower Bound</i>	<i>Upper Bound</i>
0	19.342 ^a	.022	19.299	19.385
1	18.883 ^a	.022	18.840	18.926
2	19.224 ^a	.022	19.181	19.267

a. Covariates appearing in the model are evaluated at the following values: pretest = 19,3345.

Dari tabel *Tests of Between-Subjects Effects* di atas, amati pada model; ini berarti menunjukkan bahwa ada perbedaan kemampuan *sprint* 100 meter pada siswa yang belajar dengan menerapkan model pembelajaran yang berbeda dengan melakukan kontrol terhadap tes awal sebagai kovariat ke dalam model sebelum perlakuan diberikan. Hal ini dapat dilihat dari harga signifikansi $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Ini mengimplikasikan bahwa variabel kovariat skor kemampuan awal perlu dikontrol. Perbandingan *Adjusted R Square* pada analisis tanpa kovariat sebesar 0,187 sedangkan pada analisis dengan kovariat sebesar 0,294. Hal ini menunjukkan adanya kenaikan, yaitu dari 18,7% menjadi 29,4%. Jadi, dengan kovariat hasilnya lebih baik. Jadi dapat disimpulkan modelnya akan menjadi lebih baik. Bila dikalkulasi kontibusinya dalam persen adalah sebesar 57%, diperoleh dari: $(0,294 - 0,187) / 0,187 * 100$.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa aplikasi metode pembelajaran kooperatif RTE memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada aplikasi pembelajaran TGT dan konvensional terhadap peningkatan hasil belajar lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.

Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.

Oleh : Bagus Kuncoro

Teoritik dari hasil penelitian ini bahwa, setiap aplikasi metode pembelajaran memiliki efektifitas yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan lari *sprint* 100 meter. Oleh karena itu, dalam menerapkan metode pembelajaran kooperatif yang bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan kemampuan lari *sprint* 100 meter harus menerapkan metode pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan kondisi siswa.

KESIMPULAN

Sesuai dengan deskripsi sajian analisis data dan pembahasannya, maka dapat ditarik simpulan penelitian sebagai berikut:

1. Metode pembelajaran kooperatif RTE efektif untuk meningkatkan hasil belajar Lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri tahun pelajaran 2012/2013 (Keefektifan penerapan metode pembelajaran kooperatif RTE bahwa, Analisis data terhadap pembelajaran berada pada kategori baik sebesar 21,875% dan baik sekali sebesar 6,25%. Sedangkan peningkatan hasil belajar siswa yang belajar metode pembelajaran kooperatif RTE ketuntasan belajar meningkat dari 12 menjadi 20 siswa dan untuk pembelajaran konvensional ketuntasan belajar siswanya meningkat dari 11 menjadi 21 siswa).
2. Hasil belajar lari *sprint* 100 meter siswa yang belajar lari *sprint* 100 meter dengan metode pembelajaran kooperatif RTE lebih baik daripada hasil belajar lari *sprint* 100 meter dengan pembelajaran TGT dan konvensional (Dari rata-rata hasil tes akhir siswa dengan metode pembelajaran kooperatif RTE adalah 4,22 m, sedangkan rata-rata tes akhir siswa dengan metode pembelajaran TGT dan konvensional adalah 3,57 m).

DAFTAR PUSTAKA

- Baechle R. Thomas dan Groves R. Barney. 2003. *Latihan Beban*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Bompa, O. T. 1990. *Theory And Methodology Of Training The Key To Athletic Performance*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt
- Davis et al. 1989. *Metode Latihan Kesegaran Fisik*
- Fox, E.L. Bowers, R.W. Foss, M.L. 1984. *Sports Physiology*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Imam Hidayat. 1977. *Biomekanika*. Bandung: IKIP Bandung Press
- Johnson B.L and Nelson J.K. 1974. *Practical Measurement For Evaluation in Physical Education*, Minneapolis, Minnesota: Burgess Publishing Company.
- Mulyono, B. A., 2010. *Tes dan Pengukuran dalam pendidikan jasmani Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Suharno HP. 1933. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: Andi Offset

Biodata Penulis :

Nama Lengkap : Bagus Kuncoro
Tempat, Tanggal Lahir: Klaten, 23 Agustus 1987
Pendidikan : - S1 Jurusan PenJasKesRek
Universitas Sebelas Maret Surakarta
- S2 Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana,
Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Menjadi dosen pada Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Alamat Kantor : FKIP UTP Surakarta. Jln, Walanda Meramis no. 34 Cengklik Surakarta. Telp. (0271) 854188.