

**APLIKASI METODE PEMBELAJARAN BERMAIN DAN
KONVENSIONAL MELALUI DESAIN ADDIE TERHADAP
PENINGKATAN HASIL BELAJAR SPRINT 60 METER DALAM
MENYONGSONG KURIKULUM 2013.**

Oleh:

Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FKIP UTP

Penjas merupakan salah satu mata pelajaran yang wajib diberikan kepada siswa. Guru dalam memberikan materi pembelajaran penjas terhadap siswa haruslah memahami beberapa komponen pokok, salah satu diantaranya adalah substansi dalam pemberian materi terhadap siswa oleh pendidik. Dalam penerapan kurikulum 2013 yang mengedepankan standar proses, dimana pembelajaran yang bersifat tematik ini tidak mengakibatkan bosan oleh guru dan siswa. Guru Seringkali memberikan materi terhadap siswa pembelajaran yang sifatnya monoton dan tradisional bahkan mengarah pada pembelajaran yang membuat siswa sering merasa bosan. Sehingga dalam penelitian ini memberikan suatu solusi metode pembelajaran berbagai aplikasi bermain yang mengarah pada teknik 60 meter.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh latihan pembelajaran bermain dan konvensional terhadap kemampuan lari sprint 60 meter pada siswa putra kelas X SMA Miftahul Huda tahun pelajaran 2014/2015. (2) Pembelajaran yang lebih baik pengaruhnya antara pembelajaran bermain dan konvensional terhadap lari sprint 60 meter pada siswa putra kelas X SMA Miftahul Huda tahun pelajaran 2014/2015.

Untuk mencapai tujuan penelitian yang telah ditetapkan, Penelitian Eksperimen ini dilaksanakan dengan desain Pretest-Posttest. Penelitian ini diarahkan ke penelitian eksperimen yang menggunakan pendekatan Kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini putra kelas X SMA Miftahul Huda berjumlah 40 siswa Putra yang terbagi dalam empat kelas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling. Dipilih total sampling karena dalam penelitian dilaksanakan selama periode pembelajaran yang sudah terdapat dalam silabus SMA. Sampel diambil keseluruhan dari populasi tiap kelasnya, sehingga besarnya sampel yang digunakan sebanyak 40 orang. Teknik pengumpulan data

yang digunakan tes dan pengukuran kemampuan sprint 60 meter. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5%.

Kata Kunci: Pembelajaran bermain, konvensional, ADDIE.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah. Melalui pendidikan jasmani sangat mendorong tercapainya tingkat kebugaran jasmani siswa sehingga siswa dapat melaksanakan kegiatan belajar mengajar secara baik dan memiliki mental emosional yang kuat. Dalam menyongsong kurikulum 2013 ini hendaknya seorang guru bisa memberikan pembelajaran yang mengedepankan pada standarisasi proses, karena pembelajaran ini sangat mementingkan pembelajaran yang bersifat tematik.

Dalam melaksanakan pembelajaran dapat tercapai secara sukses tidak hanya peran guru dan siswa saja yang dapat menopang tetapi juga sumbangsih dari sarana prasarana, metode mengajar dan faktor pendukung lainnya. Pembelajaran dikatakan berhasil apabila perubahan yang perilaku yang terjadi pada siswa setidaknya-tidaknya mencapai tingkat optimal. Siswa dapat dikatakan sehat dan bugar apabila dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari termasuk pembelajaran siswa tidak merasa sakit dan pada hari selanjutnya tidak mengalami kelelahan yang berarti. Hal tersebut dapat dibentuk melalui kegiatan pembelajaran penjas salah satunya olahraga atletik seperti nomor sprint 60 meter.

Atletik nomor sprint 60 meter merupakan olahraga yang tidak terlalu rumit untuk dipraktikkan karena setiap anak pasti bisa melakukannya, akan tetapi banyak siswa yang merasa bosan dalam tahapan pembelajaran. Tahapan-tahapan pembelajaran tersebut diantaranya (1) Teknik melakukan start (2) teknik saat melakukan dorongan, (3) teknik saat berlari mulai dari ayunan tangan dan langkah kaki (4) teknik memasuki garis finish, dengan teknik yang benar. Dalam setiap tahapan-tahapan ini mayoritas guru belum sama sekali menerapkan pembelajaran yang menarik, sehingga mayoritas siswa merasa bosan. Apabila siswa dalam pelaksanaannya dilakukan secara senang baik dan benar maka akan timbul yang

optimal pula. Kenyataan dilapangan siswa umumnya belum mampu memperoleh teknik sprint 60 meter yang benar sehingga waktu yang didapat kurang optimal hal tersebut yang menjadi kendala. Belum adanya sarana yang memadai, minat siswa yang kurang, bahkan ada sebagian siswa yang memiliki anggapan bahwa olahraga atletik nomor sprint 60 meter ini kurang menyenangkan dan membosankan pada yang dialami oleh diri siswa akibat dalam pembelajaran yang muncul adalah faktor penghambat pembelajaran, hal ini dapat berpengaruh langsung maupun tidak langsung terhadap diri siswa

Peneliti dan guru perlu membuat strategi pembelajaran yang tepat, utamanya masalah menggunakan metode pembelajaran. Metode pembelajaran yang tepat dan efisien merupakan salah satu hal yang menjadi tugas dari berbagai kalangan. Menurut Sunarya Basuki (1994: 181) "Metodik mengajar adalah cara khusus dan terperinci yang telah dipikirkan dengan seksama sehingga merupakan pola tertentu yang digunakan oleh guru dalam membimbing anak dalam mempelajari berbagai mata pelajaran" Dalam pelaksanaan pembelajaran nomor sprint 60 meter guru penjasorkes di sekolah-sekolah, belum 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. Penyajian materi yang efektif dan efisien ini lah yang diajarkan kepada siswa agar lebih menarik serta diperoleh hasil yang tepat guna dalam pelaksanaan pembelajaran spint 60m. Melihat dari permasalahan di atas, maka perlu sekali dicari upaya-upaya untuk meningkatkan dan memperbaiki kondisi belajar yang efektif.

Melihat pentingnya peran seorang guru dalam proses pembelajaran terutama dalam hal keberhasilan siswanya, maka guru selalu dituntut untuk pembelajaran yang aktif inovatif kreatif dan menyenangkan (PAIKEM). Sehingga seorang guru dituntut memiliki kemampuan dalam kurikulum dan metode mengajar yang tepat. Sehingga pembelajaran yang mengedepankan pembelajaran tematik yang mengarah pada standarisasi proses akan tercapai Mengingat

pentingnya seorang guru harus memiliki strategi pembelajaran yang tepat utamanya adalah metode pembelajaran jasmani olahraga dan rekreasi.

Guru harus dapat memilih metode pembelajaran yang tepat agar penyajian materi sprint 60 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 bermain. Menurut pendapat Yudha M. Saputra (2001: 6) menyatakan bahwa bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan”. Karena bisa dikatakan menyenangkan maka guru harus mampu memodifikasi pembelajaran sarana dan prasarana ataupun model-model yang menunjang suksesnya pembelajaran lari sprint 60 meter. Sedangkan pembelajaran konvensional dalam penerapannya menggunakan pembelajaran melalui teknik teknik secara langsung yang mengarah pada lari sprint 60 meter. Dalam proses pembelajaran melalui pendekatan bermain dan konvensional setiap tahapan-tahapan metode ini memiliki kelebihan dan kekurangan.

Dalam metode ini seringkali dipakai oleh guru dalam tahapan mengajar terhadap siswa, utamanya metode ini dipakai dalam penerapan kurikulum terbaru ini yaitu kurikulum 2013. Terlepas dari pro dan kontra dalam substansi mapel kurikulum 2013, bila dilihat dari kaca mata guru Pendidikan Jasmani (penjas), mata pelajaran penjaskes memberi harapan baru yang menyejukan bagi guru maupun siswa itu sendiri, karena dalam struktur kurikulumnya, jumlah jam pelajaran penjas yang semula kurikulum KTSP hanya 2 jam menjadi 3 jam per-minggu. Penambahan dari 2 jam menjadi 3 jam bertujuan untuk mengakomodir muatan lokal olahraga yang menjadi ciri khas yang menonjol pada daerah di mana sekolah tersebut dilaksanakan, dengan bertambah jumlah jam diharapkan guru-guru penjas dalam memenuhi kebutuhan jumlah jam 24 jam per-minggu serta kualitas kesehatan siswa dalam penjas dapat terpenuhi. Di dalam acuan kurikulum 2013 disebutkan bahwa jumlah jam minimal yang tertuang dalam struktur kurikulum mapel tersebut tidak boleh dikurangi, tetapi kalau ditambah diperbolehkan. Hal ini mengisyaratkan bahwa sekolah-sekolah yang sudah

melaksanakan kurikulum 2013 secara penuh harus mengacu pada standart minimal tersebut. Pada pelaksanaan di lapangan pasti akan ditemui sekolah-sekolah yang berinovasi sedikit menyimpang dari acuan tersebut. Maka dari itu kurikulum 2013 ini sebagai awal momentum kebangkitan ataupun penyemangat bagi guru penjaskes untuk berlomba-lomba mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pengajaran terhadap siswa didik melalui metode mengajar yang tepat serta ditunjang adanya suatu administrasi yang sesuai pula.

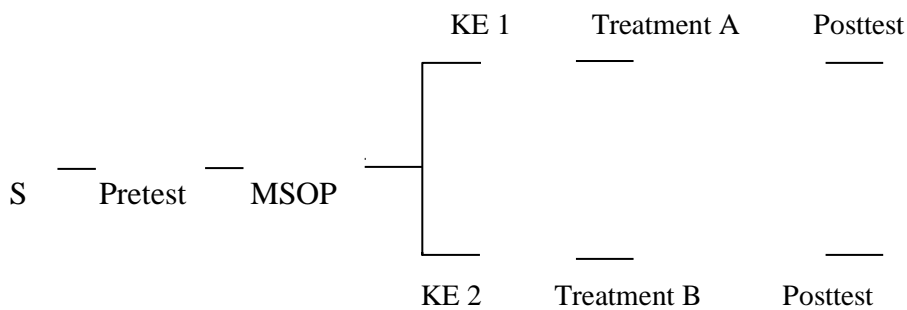
Kurikulum 2013 ini sangatlah kompleks baik dilihat dari segi metode mengajar maupun penilaiannya. Kurikulum 2013 menggunakan model pembelajaran tematik integratif yang diarahkan pada pendidikan karakter. Pembelajaran tematik integratif merupakan pendekatan pembelajaran yang mengintegrasikan berbagai kompetensi dari berbagai mata pelajaran ke dalam berbagai tema. Sehingga ADDIE dalam perkembangan generasi pembelajaran kurikulum 2013 ini sangat perlu diterapkan, ADDIE merupakan model desain pembelajaran generasi konstruktivistik yang dilatari oleh beberapa teori, yaitu teori sistem, teori komunikasi, teori belajar, dan teori pembelajaran. Adapun penjelasan mengenai teori-teori tersebut adalah: (a) Teori sistem memandang bahwa pembelajaran merupakan suatu komponen-komponen yang berhubungan menjadi suatu sistem untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Output dari sebuah komponen merupakan input bagi komponen-komponen yang lain; (b) Teori komunikasi merupakan suatu aspek yang difungsikan dalam desain sistem pembelajaran untuk mendiskripsikan tentang cara pesan dan informasi yang dikomunikasikan dari seseorang yang berperan sebagai sumber atau fasilitator kepada pembelajar; (c) Teori belajar dan pembelajaran merupakan prinsip-prinsip yang menjelaskan tentang bagaimana individu belajar serta memperoleh pengetahuan dan keterampilan yang baru serta bagaimana *designer* atau perancang memahami dan memanfaatkan prinsip-prinsip tersebut agar dapat merancang pembelajaran yang efektif, efisien dan menarik (Benny A. Pribadi, 2009:74-80).

B. METODE PENELITIAN

1. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Dasar penggunaan penelitian eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan sehingga hasil akhirnya akan diketahui berapa besar peningkatan pada masing-masing metode pembelajaran

Sedangkan rancangan yang digunakan yaitu *Pretest-Posttest Design*. gambar rancangan penelitian eksperimen sebagai berikut:



Keterangan :

S = Subjek

Pretest = Tes awal kemampuan sprint 60 meter

MSOP = *Matched Subject Ordinal Pairing*

KE1 = Kelompok 1 (K₁)

KE2 = Kelompok 2 (K₂)

Treatment A = pembelajaran bermain

Treatment B = pembelajaran konvensional

Posttest = Tes akhir kemampuan sprint 60 meter

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil tes kemampuan sprint 60 meter pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing

2. Teknik Analisis Data

a) Mencari Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan dalam penelitian, dilakukan uji reliabilitas dengan menggunakan korelasi interklas dari Mulyono B. (2001: 42) dengan rumus sebagai berikut :

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MS_A = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS_W = Jumlah rata-rata antar kelompok

b) Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah uji prasyarat dalam penelitian diuraikan ini sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors dari Sudjana (2002: 466). Prosedur pengujian normalitas tersebut sebagai berikut:

- a) Pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus :

$$z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

X_i = Dari variabel masing-masing sampel

\bar{X} = Rata-rata

S = Simpangan baku

- b) Untuk tiap bilangan baku ini menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
- c) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi dinyatakan oleh $S(z_i)$.

maka $S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$

- d) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian ditentukan harga mutlaknya.
- e) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini L_0 .

2) Uji Homogenitas

Dalam uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil. Menurut Sutrisno Hadi (2004: 312) rumusnya uji homogenitas sebagai berikut :

$$F_{dbvb:dbvk} = \frac{SD^2_{bs}}{SD^2_{kt}}$$

Keterangan :

$F_{dbvb:dbvk}$ = Derajat kebebasan KE1 dan KE2

SD^2_{bs} = Standart deviasi KE1

SD^2_{kt} = Standart deviasi KE2

3. Uji Perbedaan

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan uji perbedaan dari Sutrisno Hadi (1995: 457) sebagai berikut:

$$t = \frac{\left| \sum M_d \right|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

t = Nilai uji perbedaan

M_d = Mean perbedaan dari pasangan

$\sum d^2$ = Jumlah deviasi kuadrat tiap sampel dari mean perbedaan

N = Jumlah pasangan

Untuk menghitung prosentase peningkatan kemampuan lempar lembing gaya *hop step* antara tes awal dan tes akhir menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Prosentase peningkatan} = \frac{\text{Mean different}}{\text{Mean different}} \times 100\%$$

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN

1. Uji Perbedaan sebelum Diberi Perlakuan

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui ketetapan anggota pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan sebagai berikut:

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	t	T _{tabel 5%}
K ₁	20	9.283	0.094	1,724
K ₂	20	9.281		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dengan analisis statistik t-test antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 0.094 dan t_{tabel} dengan $N = 20$, $db = 20 - 1 = 19$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,724. Hal ini menunjukkan $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan, H_0 diterima. Hal ini artinya, antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan tidak ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

2. Uji Perbedaan sesudah Diberi Perlakuan

Setelah dilakukan perlakuan, yaitu kelompok 1 diberi perlakuan pembelajaran bermain sprint 60 meter dan kelompok 2 diberi pembelajaran 60 meter melalui pembelajaran konvensional, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya sebagai berikut:

- a. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes awal	20	9.283	3.746	1.724
Tes akhir	20	8.569		

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 3.746 dan t_{tabel} dengan $N = 20$, $db = 20 - 1 = 19$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,724. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan, antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan.

- b. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Ujian Perbedaan Hasil Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes awal	20	9.281	3.199	1,724
Tes akhir	20	9.000		

Berdasarkan pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir diperoleh nilai sebesar 3.199, dan

t_{tabel} dengan $N = 20$, $db = 20 - 1 = 19$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1,724. Hal ini menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

c. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu :

Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Hasil Tes Akhir antara Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K₁	20	8.569	1.777	1,72
K₂	20	9.000		

Berdasarkan pengujian perbedaan dengan analisis statistik t-test hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh nilai sebesar 1.777, dan t_{tabel} dengan $N = 20$, $db = 20 - 1 = 19$ pada taraf signifikansi 5% adalah sebesar 1,72. Hal ini menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan.

d. Perbedaan Prosentase Peningkatan

Kelompok mana yang memiliki prosentase peningkatan yang lebih baik dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan prosentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter dalam persen antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut:

Tabel 10. Rangkuman Hasil Penghitungan Nilai Perbedaan Peningkatan Kemampuan *sprint* 60 meter antara Kelompok 1 dan Kelompok 2.

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Prosentase Peningkatan
Kelompok 1	20	9.283	8.569	0.714	7.69%
Kelompok 2	20	9.28	9.00	0.28	3.02%

Berdasarkan hasil penghitungan prosentase peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter diketahui bahwa kelompok 1 memiliki peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter sebesar 7.69%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter sebesar 3.02%. Dengan demikian dapat disimpulkan, kelompok 1 memiliki prosentase peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter yang lebih besar dari pada kelompok 2.

1. Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Bermain dan Konvensional Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Sprint 60 Meter

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan, diperoleh nilai t antara tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 = 0.094 sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1,724$. Ternyata $t_{\text{hit}} < t_{\text{tabel}}$, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan, kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang atau tidak terdapat perbedaan kemampuan hasil belajar *sprint* 60 meter. Hal ini artinya, antara kelompok 1 dan 2 berangkat dari titik tolak kemampuan *sprint* 60 meter yang sama. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 diperoleh nilai sebesar = 3.746 sedangkan $t_{\text{tabel}} = 1,724$. Ternyata $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}} 5\%$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Hal ini artinya, kelompok 1 memiliki peningkatan

kemampuan *sprint* 60 meter yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan yaitu pembelajaran melalui pendekatan bermain.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 diperoleh nilai sebesar $= 1.77$, sedangkan $t_{tabel} = 1,72$. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Hal ini artinya, kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan kemampuan *sprint* 60 meter yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, yaitu pembelajaran melalui pendekatan konvensional.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 1.77 , sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar $1,72$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, terdapat perbedaan yang signifikan antara tes akhir pada kelompok 1 dan tes akhir kelompok 2. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara pembelajaran pendekatan bermain dan konvensional terhadap peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas X SMA Miftahul Huda Kabupaten Gobogan tahun pelajaran 2014/2015, dapat diterima kebenarannya.

2. Pembelajaran Bermain Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Hasil Belajar *Sprint* 60 Meter

Berdasarkan hasil penghitungan prosentase peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter diketahui, kelompok 1 memiliki nilai prosentase peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter sebesar 7.09% Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter sebesar 3.02%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, kelompok 1 memiliki prosentase peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter yang lebih besar dari pada pada kelompok 2. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, pembelajaran melalui pendekatan bermain lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *sprint* 60 meter pada

siswa putra kelas X SMA Miftahul Huda Kabupaten Grobogan tahun pelajaran 2014/2015 dapat diterima kebenarannya.

D. KESIMPULAN

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

1. Metode pembelajaran bermain lebih efektif untuk meningkatkan hasil belajar *sprint* 60 meter pada siswa kelas X SMA Miftahul Huda Grobogan tahun pelajaran 2014/2015
2. Hasil belajar *sprint* 60 meter siswa yang belajar *sprint* 60 meter dengan metode pembelajaran bermain lebih baik daripada hasil belajar *sprint* 60 meter dengan pembelajaran konvensional. Rata-rata tes akhir siswa yang belajar dengan metode pembelajaran bermain adalah 0,714 detik, sedangkan rata-rata tes akhir siswa yang belajar *sprint* 60 meter dengan metode pembelajaran konvensional adalah 0,28 detik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman; Yudha M. Saputra; Yudha Hendrayana, 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.
- Amung Ma'mum & Toto Subroto. 2001. *Pendekatan Ketrampilan Taktis Dalam Permainan Bolavoli Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bekerjasama dengan Direktorat Jendral Olahraga.
- Aip Syarifudin .1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan
- Benny A. Pribadi. 2009. *Model Desain Sistem Pembelajaran*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Djumidar A.W. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- H.J. Gino, Suwarni, Suropto, Maryanto dan Satijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press
- Soegito. 1992. *T & P Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto. 1995. *Metodologi Penelitian* Surakarta: UNS Press.
- Sugiyanto 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Toho Cholik M dan Rusli Lutan. 2001. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Maulana.
- Yudha M Saputra. 2001. *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik, Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta : Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Bekerja Sama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.