

**METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR LARI SPRINT  
30 METER PADA SISWA KELAS IV SDN**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**OLEH:**

**NONIE  
NIM: F38009015**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2014**

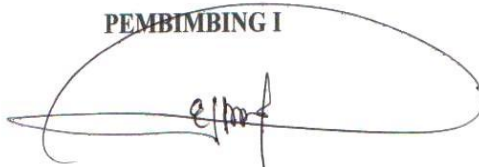
**METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR LARI SPRINT  
30 METER PADA SISWA KELAS IV SDN**

**ARTIKEL PENELITIAN**

**NONIE  
NIM: F38009015**

**Disetujui:**

**PEMBIMBING I**



**Edi Purnomo, M.Or  
NIP.198301142008011004**

**PEMBIMBING II**



**Ahmad Atiq M.Pd  
NIP.198303042009121002**

**Mengetahui :**

**Dekan FKIP Untan**



**Dr. Aswandi  
NIP. 195805131986031002**

**Ketua Jurusan I**



**Prof. Dr. Victor Simanjuntak, M.Kes  
NIP. 195505251976031002**

## METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR LARI SPRINT 30 METER PADA SISWA KELAS IV SDN

Nonie, Edi Purnomo<sup>1</sup>, dan Ahmad Atiq<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Untan, Pontianak

e-mail: Nonie\_qiyen@yahoo.com

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh metode bermain terhadap hasil pembelajaran lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV SDN 03 Pontianak Selatan. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap hasil pembelajaran lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV SDN 03 Pontianak Selatan. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian Deskriptif kuantitatif. Bentuk penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk Pre – Eksperimental Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas IV SDN 03 Pontianak Selatan tahun ajaran 2013/ 2014 yang terdiri dari 4 kelas yang berjumlah 124 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample* dengan jumlah sampel 30 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan rubik penilaian tes lari 30 meter. Analisis data menggunakan uji – t pada taraf signifikan 0,05 diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1.699. Dengan demikian nilai dari  $t_{test} = 11,46$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 1,699$ , artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil pembelajaran lari sprint 30 meter dengan hasil persentase signifikan sebesar 14,38 %.

Kata Kunci : Metode Bermain dan hasil belajar Lari sprint 30 meter.

**Abstrak :** The problem in this study is whether there is an influence on the result of learning methods play a 30-meter sprint to the fourth grade students of SDN 03 South Pontianak. The purpose of this study was to determine the effect of method of play against the learning outcomes sprinting 30 yards on fourth grade students of SDN 03 Selatan. Penelitian Pontianak is a research experiment with forms of Pre - Experimental Design. The population in this study are all fourth grade students of SDN 03 South Pontianak academic year 2013/2014 which consists of 4 classes totaling 124 students. The samples in this study using purposive sampling technique with a sample of 30 students. Data collection techniques in this study using the Rubik assessment test run 30 meter. Analisis data using test - t at the 0.05 significance level obtained value  $t_{tabel}$  1,699. Thus the value of the  $t_{test} = 11.46$  is greater than the value of  $t_{tabel} = 1.699$ , meaning that the hypothesis is accepted means that there are significant methods of playing against the learning outcomes sprint 30 meters significantly by 14.38%.

Keywords: Playing methods and learning outcomes Run sprints of 30 meters..

**A**tletik merupakan suatu mata pelajaran wajib yang diberikan di sekolah-sekolah karena atletik merupakan “ibu” dari semua cabang olahraga. Sesuai dengan tugas gerak yang dilakukan, maka olahraga atletik dikenal pula istilah *track and field* yang berarti kegiatan di lintasan dan lapangan, seperti yang dikatakan dalam buku Muhammad Ramli Buhari dan M. Rifai (2011: 5), “istilah atletik ini juga dapat kita jumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris “*atletic*”, dalam bahasa Perancis “*athletique*”, dalam bahasa Belanda “*athletiek*” dan dalam bahasa Jerman “*athletic*”. Nomor lapangan (*field*) mencakup lompat dan lempar. Adapun nomor lompat terdiri dari loncat galah, loncat tinggi, lompat jauh dan lompatangkit. Sementara nomor lempar mencakup tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram dan lempar martil. Nomor lintasan (*track*) mencakup lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah meliputi nomor 800 meter, 1500 meter, dan 3000 meter. Lari jarak jauh meliputi nomor 5000 meter dan 10.000 meter. Lari gawang meliputi nomor 60 meter gawang, 100 meter gawang, 110 meter gawang, 400 meter gawang, dan 3000 meter halang rintang (*steeplechase*). *Estafet* meliputi 4x 100 meter dan 4x 400 meter. Disamping itu, terdapat perlombaan khusus, yaitu lari lintas alam dan jalan cepat. Ada pula nomor perlombaan campuran, yaitu *pancalomba*, *sapta lomba*, dan *dasalomba*. Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai non teknik. Karena lari merupakan aktifitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor atletik lainnya. Namun demikian, tidaklah sederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba, start jongkok pada lari sprint, pergantian tongkat pada lari estafet, dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang, dan halang rintang yang semuanya menjadi tuntutan teknik untuk para siswa. Lari cepat (*sprint*) menurut Yudha M. Saputra (2004: 39) 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*)”. Sedangkan menurut Deni Prasetya ( dalam <http://wsor.blogspot.com/2011/04/lari-jarak-pendek.html> ) “ lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/ maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh”. Keberlangsungan gerak lari sprint dibagi menjadi tiga bagian, antara lain: teknik start; teknik gerakan lari sprint; teknik gerakan melewati garis finish. Jenis-jenis lari tentu banyak nomor yang diajarkan dimana ada dua macam jenis start yang digunakan, yaitu start berdiri dan start jongkok. Untuk lari 30 meter ini lebih tepat menggunakan start jongkok. Metode merupakan cara-cara yang dipergunakan dalam proses pembelajaran, agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik. Dalam pembelajaran diperlukan metode-metode yang bervariasi sehingga dapat menarik peserta didik untuk mengikuti pembelajaran yang diberikan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Seperti yang dikatakan oleh Yudha M. Saputra (2004: 6) “bermain adalah suatu kegiatan yang menyenangkan”. Kegiatan bermain disukai oleh para siswa. Bermain yang dilakukan secara tertata, mempunyai manfaat yang besar bagi para siswa. Bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga untuk siswa. Pengalaman itu bisa membina hubungan dengan sesama teman dan menyalurkan rasa yang tertekan. Seperti yang dikatakan Yoyo bahagia dalam

seminar yaitu “Atletik secara bermain dapat menggugah perhatian anak-anak dan dapat memfasilitasi semua tingkat keterampilan yang ada pada kelas yang kita ajar” (<http://www.pengaruhaktifitasbermainatletik.com>). Pada pengamatan awal di lapangan menunjukkan bahwa, para siswa di SDN 03 Pontianak baik siswa putri maupun putra kebanyakan kurang meminati dan kurang menyenangi pembelajaran atletik khususnya lari 30 meter. Penyebab utamanya adalah proses pembelajaran atletik khususnya lari sprint 30 meter memperlihatkan siswa mudah sekali merasa jenuh dan bosan bahkan mudah kelelahan, ini terlihat dari siswa yang sulit dibawa serius pada saat pembelajaran karena banyaknya siswa yang tidak memperhatikan dan rendahnya motivasi siswa dalam belajar lari sprint 30 meter, yang akhirnya siswa kurang menguasai atau mamahami tentang gerak dasar lari sprint 30 meter.

Keadaan ini melahirkan image bahwa pelajaran lari sprint 30 meter melelahkan serta monoton karena kurangnya variasi dalam penyajian pembelajaran lari sprint 30 meter. Kegiatan pembelajaran atletik lari 30 meter apabila belajarnya sesuai dengan tuntutan prestasi maka tidak mustahil akan melahirkan sikap trauma yng mendalam terhadap pembelajaran lari. Perlu disadari bahwa karakteristik siswa SD yang rata-rata berusia 6 -8 tahun yang masih senang bermain. Mengingat penggunaan metode bermain dalam pembelajaran jasmani olahraga dan kesehatan di SDN 03 Pontianak belum aktif digunakan sehingga membuat para siswa tidak tertarik dan mengurangi keseriusan siswa untuk mengikuti pembelajaran khususnya pada pembelajaran lari sprint 30 meter. Akhirnya peneliti memilih metode bermain dengan harapan siswa dapat mengikuti pembelajaran tanpa merasa jenuh atau bosan dan semangat belajarnya akan lebih baik.

Oleh sebab itu, sesuai dengan uraian di atas, Peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian ini, yaitu penelitian yang berjudul “pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 30 Meter Pada siswa Kelas IV SDN 03 Pontianak”.

## **METODE**

Menurut Sugiyono (2011:3), “Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Oleh karena itu penggunaan metode penelitian harus mengarah pada tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian tersebut dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, yaitu metode penelitian yang digunakan untuk mencari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yang dapat digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain eksperimen *pre-experimental design*. Eksperimen yang dapat dilakukan dengan cara membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah memakai metode mengajar baru (*before-after*) atau dengan membandingkan dengan kelompok yang tetap menggunakan metode mengajar lama (Sugiyono, 2012: 415).

## O<sub>1</sub> X O<sub>2</sub>

Gambar 8 : Desain Penelitian

(Sugiyono, 2011:111)

Keterangan :

O<sub>1</sub> : Nilai pretest (sebelum diberi pendidikan latihan)

X : Perlakuan (*Treatment*)

O<sub>2</sub> : Nilai posttest (setelah diberi pendidikan latihan)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/siswi kelas IV Sekolah Dasar Negeri 03 Pontianak tahun 2013/2014 yang terdiri dari 4 kelas (kelas A, B, C dan D). Jumlah keseluruhan siswa kelas IV sebanyak 124 siswa.

dengan sampel dalam penelitian ini adalah sebagian individu yang mempunyai sifat sama untuk diselidiki dan dapat diwakili seluruh populasi. Jadi Sampel dalam penelitian adalah siswa/siswi kelas IV A Sekolah Dasar Negeri 03 Pontianak tahun 2013/2014 yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sample*. Suharsimi Arikanto (2006 : 139-140) “teknik *purposive sample* adalah teknik yang dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya alasan keterbatasan waktu, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil sampel yang besar dan jauh”. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV A yang berjumlah 30 siswa

Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran yang melalui proses sebanyak 2 kali yaitu tes awal ( *fre- test*) dan tes akhir ( *post test*), yaitu sebagai berikut: Tes Awal (*fre – Test*) Test awal diberikan sebelum perlakuan, hal ini digunakan untuk mengetahui kemampuan atau pemahaman awal siswa pada lari sprint 30 meter. Tes awal ini dengan menggunakan *Rubik Penilaian*. Adapun cara pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- 1) Siswa dibariskan dan melakukan *warming up*.
- 2) siswa dipanggil sesuai urutan absen
- 3) siswa melakukan tes lari 30 meter
- 4) hasil tes lari dicatat di tabel dalam rubik penilaian

Tahap Perlakuan (*Treatment*) pada penelitian ini terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan, dan *post test* setelah mendapat perlakuan . dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan, perlakuan yang diberikan sebanyak 12 x pertemuan. Adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah permainan lari sprint yang sudah disiapkan oleh peneliti yaitu permainan kejar benteng, goncang kaleng dan suit kejar.

Tes Akhir ( *Post-Test*)Setelah perlakuan selesai diberikan, maka dilanjutkan dengan pemberian tes akhir kepada subyek penelitian. Tes akhir untuk melihat kemampuan akhir setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan *Rubik Penilaian*. tes akhir yang digunakan adalah tes awal untuk mencari perubahan skor hasil tes akhir, dijadikan dasar perbandingan dengan menggunakan perhitungan statistik yang sesuai. Adapun cara pelaksanaannya adalah:

- 1) Siswa dibariskan dan melakukan *warming up*.

- 2) siswa dipanggil sesuai urutan absen
- 3) siswa melakukan tes lari 30 meter
- 4) hasil tes lari dicatat di tabel dalam rubrik penilaian

Untuk penelitian eksperimen yang menggunakan pretest posttest one group design didalam langkah memilih pendekatan penelitian, telah dikemukakan beberapa desain eksperimen diantaranya telah disertai rumus/ cara analisis datanya. Untuk mengetahui ada tidaknya perubahan atau perbedaan pada hasil belajar lari sprint 30 meter sebelum dan sesudah diberi pengaruh metode bermain dengan menggunakan uji t ( test – t). Suharsimi Arikunto, (2010:349) adapun rumusnya sebagai berikut:

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

Dengan keterangan:

- Md = Mean dari perbedaan pretest dengan posttest (post test-pretest)  
 xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)  
 $\sum x^2_d$  = Jumlah kuadrat deviasi  
 N = Subjek pada sampel  
 d.b = Ditentukan dengan N-1

untuk menghitung persentase peningkatan hasil belajar lari sprint 30 meter, menggunakan rumus:

$$\text{persentase peningkatan} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100 \%$$

sebelum menggunakan uji- t (test – t), data yang diperoleh tidak dijamin normal dan homogeny, untuk itu data harus terlebih dahulu diuji dengan uji normalitas dan homogenitas.

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data yang berdistribusi normal atau tidak, data yang berdistribusi normal jika nilai signifikansi > 0,05, begitu juga sebaliknya, jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak normal.

Teknik pengujian normalitas data dengan menggunakan Chi kuadrat (  $\chi^2$  ). Langkah-langkah pengujian normalitas data dengan chi kuadrat adalah sebagai berikut:

- 1) Merangkum data seluruh variable yang akan diuji normalitasnya.
- 2) Menentukan jumlah kelas interval.
- 3) Menentukan panjang kelas interval, yaitu ( data terbesar-data terkecil).
- 4) Menyusun kedalam tabel distribusi frekuensi, yang sekaligus yang merupakan tabel penolong untuk menghitung harga chi kuadrat.
- 5) Menhitung frekuensi yang diharapkan (  $F_h$  ) , dengan cara mengalikan persentase luas tiap bidang kurve normal dengan jumlah anggota sampel.

- 6) Masukkan harga-harga  $F_h$  kedalam tabel kolom  $F_h$  , sekaligus menghitung harga-harga  $F_o - F_h$  dan  $\frac{(F_o - F_h)^2}{F_h}$  dan menjumlahkannya.

Harga  $\frac{(F_o - F_h)^2}{F_h}$  adalah merupakan harga chi kuadrat ( $\chi^2$ ) hitung.

Rumus dasar chi kuadrat menurut Sugiyono(2012:190) adalah sebagai berikut:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(F_o - F_h)^2}{F_h}$$

Keterangan:

$\chi^2$  = chi kuadrat

$F_o$  = frekuensi yang di observasi

$F_h$  = frekuensi yang diharapkan

$F_o - F_h$  = selisih data  $F_o$  dengan  $F_h$

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan dengan cara varian terbesar dibandingkan varian terkecil, digunakan untuk mengetahui apakah beberapa varian populasi data adalah sama atau tidak, sebagai kriteria penguji jika nilai signikansi lebih dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama, perhitungan untuk uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *chi-square*. Menurut Usman & Setiady (dalam Julfiki 2013: 33-3 Langkah-langkahnya sebagai berikut:

- 1) Tulis  $H_a$  dan  $H_o$  dalam bentuk kalimat
- 2) Tulis  $H_a$  dan  $H_o$  dalam bentuk statistik
- 3) cari  $F_{hitung}$  dengan menggunakan rumus:  
$$F = \frac{\text{varians terbesar}}{\text{varians terkecil}}$$
Tetapkan harga signifikansi ( $\alpha$ ).
- 4) Hitung  $F_{tabel}$  dengan rumus  
$$F_{tabel} = F_{1-\alpha/2}$$
 (dk varians terbesar-1, dk varians terkeci-1 )  
Dengan menggunakan tabel F didapat F tabel.
- 5) Tentukan criteria pengujian  $H_o$  yaitu:  
Jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  maka  $H_o$  diterima ( homogen)
- 6) Bandingkan  $F_{hitung}$  dengan  $F_{tabel}$ .
- 7) Buat kesimpulannya

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian yang telah dilakukan 12 x pertemuan, baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*):

### Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil *Pretest*: Adapun deskripsi data hasil *pretest* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:



Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest*

Rata-rata	Max	Min	Std. Deviasi	Modus	Median
<b>39.4333</b>	45	30	3.766306	42	39.5

Berdasarkan tabel 4.1 terlihat deskripsi hasil *pretest* dengan nilai rata-rata 39,4333 nilai tertinggi (*maximal*) yang didapat sebesar 45, nilai terendah (*minimal*) sebesar 30, standar deviasi sebesar 3,766306, nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 42 dan nilai tengah (*median*) sebesar 39,5.

Hasil *Posttest* :Adapun deskripsi data hasil *posttest* dapat dilihat pada table .2 sebagai berikut:

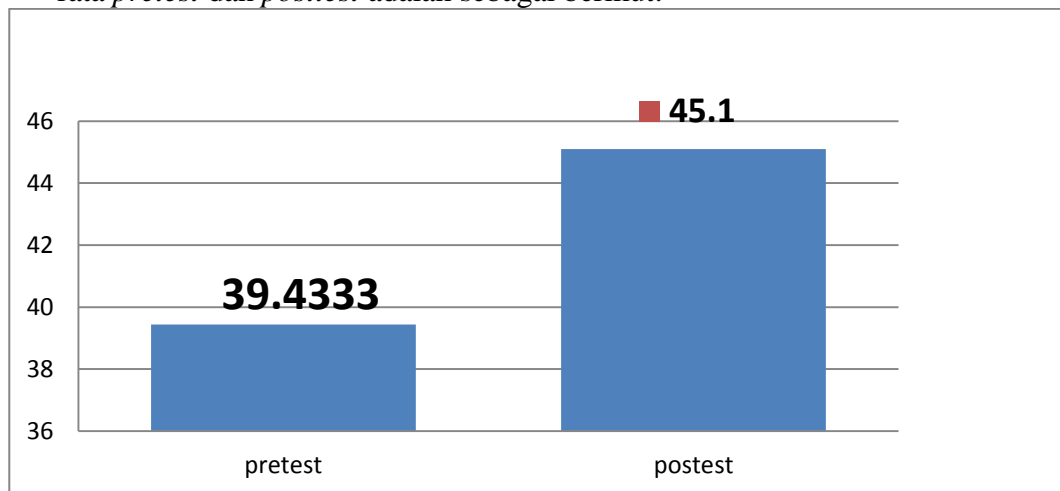
Tabel 2. Deskripsi Data *Posttest*

Rata-rata	Max	Min	Std. Deviasi	Modus	Median
45.1	49	37	2.844838	45	45

Berdasarkan tabel 4.2 terlihat deskripsi hasil *posttest* dengan nilai rata-rata 45.1, nilai tertinggi (*maximal*) yang didapat sebesar 49, nilai terendah (*minimal*) sebesar 37, standar deviasi sebesar 2.844838, nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 45 dan nilai tengah (*median*) sebesar 45.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif data *pretest* dan *posttest* pada tabel 1 dan 2 maka didapat hasil sebagai berikut:

- 1) Adapun rata-rata hasil *tes lari 30 meter* pada *pretest* adalah 39.4333 sedangkan pada *posttest* adalah 45.1, Adapun Grafik Histogram hasil rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah sebagai berikut:



Gambar 1 Grafik Histogram Hasil *tes lari 30 meter* SDN 03 Pontianak Selatan

### Uji Prasyarat Analisis

Sebelum hipotesis diuji, maka terlebih dahulu dilakukan pengujian prasyarat.

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya data dalam penelitian. Uji normalitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan SPSS versi (17.0). Berdasarkan analisis yang telah dilakukan didapat hasil data pada tabel .3 sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Kegiatan	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0.490 >0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0.689 >0,05	Normal

Berdasarkan hasil tabel 3 tersebut terlihat nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dilakukan untuk mengetahui homogen atau tidaknya data dalam penelitian. Uji homogenitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom *signifikan tes of homogeneity* menggunakan SPSS versi (17.0). Adapun hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas

#### *Pretest-Posttest*

Kegiatan tes	Signifikansi	Keterangan
<i>Lari 30 meter</i>	0,203 >0,05	Homogen

Berdasarkan hasil tabel 4 tersebut terlihat nilai signifikansi lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan data tersebut berdistribusi homogen.

### Uji Pengaruh (Perhitungan dengan Uji t)

Adapun uji pengaruh yang dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak yaitu dengan menggunakan analisis uji-t. Berdasarkan hasil penghitungan melalui pengaplikasian rumus uji-t didapatkan data pada tabel 4.5 sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji-t antara *Pretest* dan *Posttest*

Uraian	Rata-rata	$t_{test}$	d.b.	$t_{tabel}$	Taraf Signifikansi
<i>Pretest</i>	39,4333	11,46	29	1,699	5%
<i>Posttest</i>	45,1				

Berdasarkan data pada tabel 5 maka didapat nilai  $t_{test}$  yaitu sebesar 11,46. Dengan melihat tabel statistika dimana pada derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $30-1=29$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 1,699. Dengan demikian nilai dari  $t_{test} = 11,46$  lebih besar dari nilai  $t_{tabel} = 1,699$ , artinya hipotesis diterima berarti terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil *pembelajaran lari sprint* yang signifikan.

### **Pembahasan**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa kelas IV SDN 03 Pontianak Selatan pada tanggal 17 januari 2014 sampai tanggal 31 januari 2014. Penelitian dilakukan dengan menganalisis uji-t dimana dilakukan tes awal dan tes akhir. Pada tes awal lari sprint 30 meter hasilnya lebih rendah daripada tes akhir, maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa telah terdapat pengaruh metode bermain yang diberikan pada siswa kelas IV A di SDN 03 Pontianak Selatan terhadap pembelajaran lari sprint 30 meter, namun secara lebih rinci penarikan kesimpulan tersebut harus diuji lagi dengan analisis uji-t.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji-t yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil pembelajaran lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV SDN 03 Pontianak Selatan. Skor rata-rata hasil tes lari 30 meter pada *pretest* adalah 39.4333 sedangkan skor rata-rata pada *posttest* adalah 45.1. Selanjutnya persentase peningkatan hasil tes lari 30 meter adalah 14,38%.

Peningkatan hasil pembelajaran lari sprint 30 meter tersebut merupakan pengaruh yang terjadi karena pemberian perlakuan yang berupa metode bermain yang disampaikan lewat proses pembelajaran sebanyak 12 kali pertemuan. Dimana setiap pertemuannya materi yang diberikan lebih menekankan pada penguasaan teknik dasar *lari sprint*, yaitu berupa permainan kejar benteng, galah hadang, lempar kaleng dan suit kejar.

Metode bermain yang diaplikasikan dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar lari sprint terjadi karena kegiatan belajar tersebut menekankan pada aktifitas yang menyenangkan. Dengan keaktifan siswa tersebut maka isi pembelajaran yang ingin disampaikan dapat teroptimalkan dengan baik. Siswa juga mampu menganalisis dengan baik akan teknik dasar lari sprint yang baik dan benar, hal ini dibuktikan pada saat evaluasi setelah pembelajaran diberikan siswa mampu menjelaskan bagaimana teknik-teknik dasar lari sprint yang baik dan benar.

Beberapa faktor yang menyebabkan meningkatnya kemampuan dasar yang dimiliki siswa tentang teknik dasar lari sprint tersebut yang diberikan lewat metode bermain terjadi karena peserta didik pada jenjang pendidikan SD pada umumnya masih suka bermain, maka pengajaran pendidikan jasmani akan lebih efektif bila menggunakan metode bermain, karena peserta didik dilibatkan secara aktif bermain dalam situasi nyata yang berkaitan dengan pendidikan jasmani, dengan begitu peserta didik tidak merasa jenuh dan materi yang disampaikan oleh

guru dapat diterima dengan mudah. Dalam proses pembelajaran tersebut bukan hanya perasaan senang dan gembira yang muncul dari kegiatan bermain, akan tetapi dengan berbagai permainan yang sudah ditata sedemikian rupa dalam lingkup pendidikan jasmani hendaknya dapat mempermudah penyampaian materi pelajaran dari guru untuk peserta didik. Dengan kegiatan bermain dalam lingkup pendidikan jasmani yang teratur dapat meningkatkan motivasi dan memunculkan kreativitas anak dalam menganalisis dan memahami suatu tugas gerak dalam kegiatan pembelajaran khususnya pada materi lari sprint 30 meter.

Upaya peningkatan kemampuan yang dimiliki siswa tersebut secara umum telah berjalan dengan baik, namun pelaksanaan dilapangan juga tidak dipungkiri mengalami keterbatasan dan kendala, diantaranya adalah penyesuaian suasana pembelajaran yang tiap pertemuannya tentu saja berbeda, hal ini terjadi karena tidak setiap pertemuan siswa berada dalam kondisi yang baik, ada beberapa siswa pada saat pelaksanaan pembelajaran yang terlihat lemah dan kurang bersemangat.

Namun beberapa kendala tersebut semaksimal mungkin dioptimalkan oleh peneliti untuk diatasi antara lain dengan terus memotivasi siswa yang berada didalam kondisi lemah dan tidak bersemangat, selanjutnya kondisi yang diciptakan juga setiap saatnya terus dikembangkan agar suasana belajar tetap berjalan dengan baik dan nyaman.

Tujuan utama pembelajaran bermain yang dimaksud dalam penelitian ini adalah dapat meningkatkan hasil belajar atletik khususnya materi pembelajaran lari sprint 30 meter yang meliputi pembelajaran keterampilan teknik dasar lari sprint. Untuk itu, permainan ini berisi seperangkat keterampilan teknik dasar lari sprint yang berupa teknik start, teknik lari sprint, dan teknik finish yang disajikan dalam bentuk permainan yang bervariasi, memperkaya pengembangan gerak dan membangkitkan gairah dalam pelaksanaannya karna didalam permainan terdapat unsur kerjasama dan kompetisi sehingga dalam pelaksanaannya tujuan pembelajaran tersebut dapat dikuasai dengan baik oleh para siswa dan sangat sesuai untuk diterapkan dalam pembelajaran.

## **Kesimpulan Dan saran**

### **Kesimpulan**

Penelitian ini merupakan hasil dari pengaruh metode bermain terhadap hasil pembelajaran lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV SDN 03 Pontianak Selatan yang terdiri dari 30 sampel penelitian dengan instrument tes melalui Rubik Penilaian tes lari 30 meter dan dianalisis dengan mengetahui uji pengaruh yaitu dengan Uji – t. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap hasil pembelajaran lari sprint 30 meter pada siswa kelas IV SDN 03 Pontianak Selatan. Dan dilihat dari hasil rata-rata *pretest* yaitu 39.4333 dan *posttest* yaitu 45.1 diketahui terdapat peningkatan hasil pembelajaran lari sprint 30 meter, dengan persentase peningkatan sebesar 14.38%

## **Saran**

Bedasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di SDN 03 Pontianak Selatan. Maka terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan yang kiranya dapat bermanfaat dan dapat dijadikan pertimbangan untuk meningkatkan hasil belajar siswa, yaitu untuk tingkat SD kelas IV sebaiknya diterapkan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik siswa, salah satunya melalui metode bermain karna dapat meningkatkan motivasi siswa yang pada akhirnya dapat meningkatkan hasil belajar siswa. selain itu untuk tenaga pendidik atau Guru perlu memperhatikan dalam penyampaian materi yang diberikan harus disesuaikan dengan tingkatan usia dan jenjang pendidikan siswa yang mengikuti proses pembelajaran

## **DAFTAR RUJUKAN**

- Arikunto, Suharsimi. 2006 .*Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Bahagia, Yoyo. 2007. *Pengaruh Aktifitas Bermain Atletik Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar*. Bali: Seminar Nasional Keolahragaan Indonesia. (online). (<http://www.pengaruhaktifitasbermainatletik.com>) dikunjungi 4 agustus 2013.
- Buhari,Ramli,Muhammad dan Rifa'i. 2011. *Atletik :suatu pendekatan teori dan praktek*. Samarinda: Universitas Mulawarman.
- Prasetya, Deni, Wasis. 2011. *Lari Jarak Pendek*. Jakarta: (online). (<http://wsor.blogspot.com/2011/04/lari-jarak-pendek.html>) dikunjungi tanggal 30 juni 2013.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.