

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN  
MOTOR ABILITY TERHADAP HASIL BELAJAR**

**LARI CEPAT 60 METER**

**(Studi Eksperimen Pendekatan Pembelajaran Teknis dan Taktis pada Siswa  
Putra Kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo  
Tahun Pelajaran 2011/2012)**



**SKRIPSI**

**OLEH**

**AGUS TRI JATMIKO**

**X.5607006**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

*commit to user*  
**2012**

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN  
*MOTOR ABILITY* TERHADAP HASIL BELAJAR**

**LARI CEPAT 60 METER**

**(Studi Eksperimen Pendekatan Pembelajaran Teknis dan Taktis pada Siswa  
Putra Kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo  
Tahun Pelajaran 2011/2012)**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
S U R A K A R T A**

*com*2012 user

**PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Januari 2012

Pembimbing I



Drs. H. Agustiyanto, M.Pd.  
NIP. 19680518 199403 1 001

Pembimbing II



Drs. Sugiyoto, M.Pd.  
NIP. 19541112 198403 1 001

### PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Pada hari : Jum'at

Tanggal : 03 Februari 2012

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

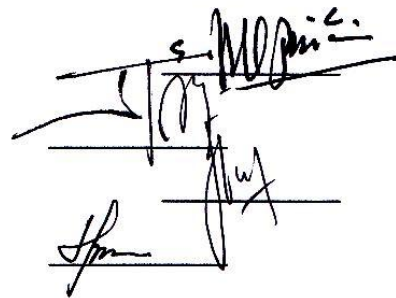
Ketua : Drs. H. Mulyono, M.M

Sekretaris : Slamet Widodo, S.Pd., M.Or.

Anggota I : Drs. H. Agustiyanto, M.Pd.

Anggota II : Drs. Sugiyoto, M.Pd.

(Tanda Tangan)



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP. 19600727198702 1 001

## ABSTRAK

Agus Tri Jatmiko. **PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN PEMBELAJARAN DAN *MOTOR ABILITY* TERHADAP HASIL BELAJAR LARI CEPAT 60 METER (Studi Eksperimen Pendekatan Pembelajaran Teknis dan Taktis pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012)**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2012.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap kemampuan lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. (2) Perbedaan pengaruh siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dengan *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. (3) Ada tidaknya interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan rancangan Anava 2 X 2. Populasi dalam penelitian ini siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 65 siswa yang terbagi dalam 4 kelas (kelas paralel kelas IV A & B, kelas V A & B). Teknik pengambilan sampel penelitian yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel yang akan digunakan sebanyak 40 siswa dengan ciri *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Untuk mengukur *motor ability* dengan *Barrow Motor Ability Test*. Untuk mengukur hasil belajar lari cepat 60 meter dengan tes lari cepat 60 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis varians 2 X 2 dilanjutkan dengan Newman-Keuls.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. Pendekatan pembelajaran teknis ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada pendekatan pembelajaran taktis. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. *Motor ability* tinggi ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada *motor ability* rendah. (3) Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. Siswa yang memiliki *motor ability* tinggi lebih cocok diberikan pendekatan pembelajaran taktis, sedang siswa yang memiliki *motor ability* rendah lebih cocok diberikan pendekatan pembelajaran teknis.

## ABSTRACT

Agus Tri Jatmiko. **EFFECT OF DIFFERENT APPROACHES TO LEARNING AND MOTOR ABILITY OF LEARNING 60 METER RUN FAST (Experimental Study of Learning Technical and Tactical Approaches to Student Son Class IV and V Blimbing Elementary School Lesson 01 Gatak Sukoharjo Year 2011/2012)**. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, University of Surakarta of March, in January 2012.

The purpose of this study to determine: (1) The differences influence learning approach to the technical and tactical ability to sprint 60 yards on fourth-grade student and son of V SD State Blimbing 01 Gatak Sukoharjo school year 2011/2012. (2) difference in the effect of students who have high ability motor with low motor abilities to learn the 60-meter sprint at the students' grade IV and V's son Elementary School Blimbing 01 Gatak Sukoharjo school year 2011/2012. (3) Whether or not the interaction between motor learning approach and ability to learn the 60-meter sprint at the students' grade IV and V's son Elementary School Blimbing 01 Gatak Sukoharjo school year 2011/2012.

This study uses an experimental method to design ANAVA 2 X 2. Student population in this study men's class IV and V SD State Blimbing 01 Gatak Sukoharjo school year 2011/2012 amounted to 65 students are divided into four classes (parallel class A & B class IV, VA & B class). Sampling study is purposive sampling. Samples to be used as many as 40 students with the characteristic motor ability and motor ability of low height. Data collection techniques to the test and measurement. To measure motor abilities with the Barrow Motor Ability Test. To measure the learning outcomes sprinting 60 meters to 60 meter sprint test. Data analysis technique used is the 2 X 2 analysis of variance followed by Newman-Keuls.

Based on the obtained results the following conclusions: (1) There are significant differences in the influence of technical and tactical learning approach to learning the results of 60-meter sprint at the students' grade IV and V's son Elementary School Blimbing 01 Gatak Sukoharjo school year 2011/2012. Technical learning approach turned out to give a better effect than on the tactical approach to learning. (2) There are significant differences in effect between the motor abilities of high and low motor abilities to learn the 60-meter sprint at the students' grade IV and V's son Elementary School Blimbing 01 Gatak Sukoharjo school year 2011/2012. High motor ability was a better influence on the motor abilities of low. (3) There is interaction between the approaches of learning and motor learning ability of the 60 meter sprint in the men's fourth grade students and elementary school V 01 Gatak Sukoharjo Blimbing school year 2011/2012. Students who have a high-motor abilities are more suitable given the tactical approach to learning, while students who have the low-motor abilities are more suitable given the technical approach to learning.

*commit to user*



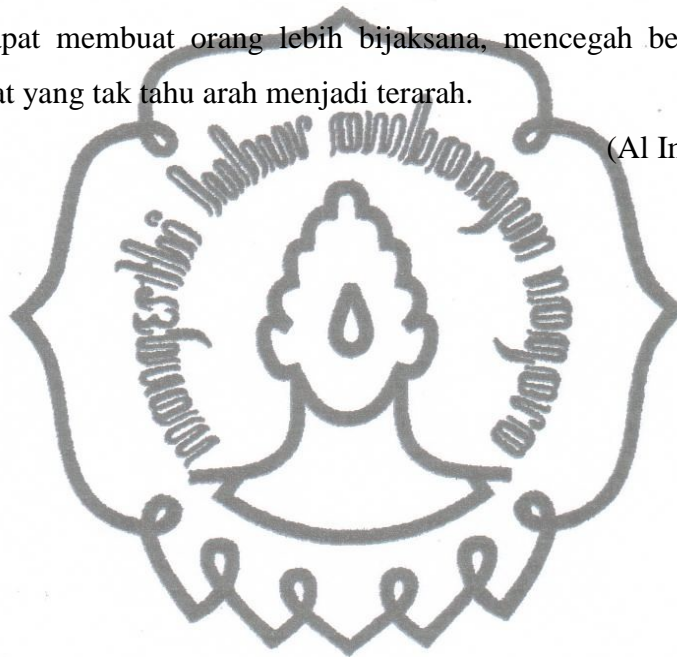
## MOTTO

- ❑ Tuntutlah ilmu walaupun sampai ke negeri Cina dan sesungguhnya menuntut ilmu itu wajib atas setiap orang Islam.

(HR. Ibnu Abdil Barr)

- ❑ Ilmu dapat membuat orang lebih bijaksana, mencegah berbuat aniaya dan membuat yang tak tahu arah menjadi terarah.

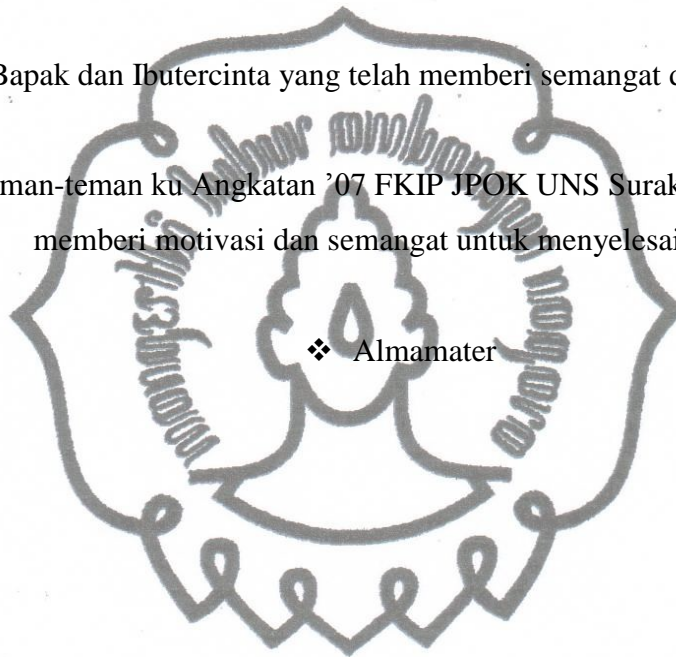
(Al Imam Al Mawardi)



## PERSEMBAHAN

Kusunting skripsi ini untuk:

- ❖ SD Negeri Blimbing 01 Gatak Kabupaten Sukoharjo
- ❖ Bapak dan Ibutercinta yang telah memberi semangat dalam hidupku
- ❖ Teman-teman ku Angkatan '07 FKIP JPOK UNS Surakarta yang selalu memberi motivasi dan semangat untuk menyelesaikan kuliah
- ❖ Almamater



*commit to user*



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, M.M., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. H. Agustiyanto, M.Pd., Ketua Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan saran, sehingga skripsi ini terselesaikan.
4. Drs. Sugiyoto, M.Pd., sebagai pembimbing II yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
6. Kepala SD Negeri Blimbing 01 Gatak Kabupaten Sukoharjo yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
7. Siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, Januari 2012

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>JUDUL .....</b>	<b>I</b>
<b>PENGAJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ivx</b>
<b>DAFTAR GRAFIK .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>7</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Lari Cepat.....	7
a. Pengertian Lari Cepat.....	7
b. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam Lari Cepat.....	8
c. Teknik Lari Cepat.....	10

*commit to user*

2. Pendekatan Pembelajaran.....	15
a. Hakikat Pendekatan Pembelajaran.....	15
b. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan Pendekatan Pembelajaran.....	17
c. Kompetensi yang Harus Dimiliki Seorang Guru.....	17
3. Pendekatan Pembelajaran Teknis.....	19
a. Pengertian Pendekatan Teknis.....	19
b. Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Teknis.....	21
c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Teknis.....	25
4. Pendekatan Taktis.....	26
a. Pengertian Pendekatan Taktis.....	26
b. Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Taktis.....	27
c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Taktis.....	29
5. <i>Motor Ability</i> .....	29
a. Hakikat <i>Motor Ability</i> .....	29
b. Komponen-Komponen <i>Motor Ability</i> .....	31
c. Faktor-Faktor yang Mendukung <i>Motor Ability</i> .....	32
d. Peranan <i>Motor Ability</i> dengan Kemampuan Lari Cepat...	35
B. Kerangka Berpikir .....	36
C. Hipotesis .....	40
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Teknik Pengumpulan Data.....	42
D. Rancangan Penelitian.....	42
E. Teknik Analisis Data.....	43

BAB IV HASIL PENELITIAN .....	50
A. Deskripsi Data .....	50
B. Mencari Reliabilitas.....	52
C. Uji Prasyarat Analisis.....	53
1. Uji Normalitas .....	53
2. Uji Homogenitas .....	54
D. Pengujian Hipotesis.....	54
1. Pengujian Hipotesis Pertama.....	56
2. Pengujian Hipotesis Kedua.....	56
3. Pengujian Hipotesis Ketiga.....	56
E. Pembahasan Hasil Penelitian.....	57
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	61
A. Simpulan.....	61
B. Implikasi.....	61
C. Saran .....	62
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN.....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Faktor-Faktor Dasar Lari.....	10
2. Posisi Aba-Aba Bersedia.....	12
3. Sikap Badan Aba-Aba Siap.....	12
4. Sikap Badan Aba-Aba Ya.....	13
5. Teknik Lari Cepat .....	14
6. Teknik Melewati Garis <i>Finish</i> .....	15
7. Berlari di Tempat Mengangkut Lutut Tinggi-Tinggi.....	22
8. Belajar menjulurkan Tungkai Kaki ke Depan.....	22
9. Belajar Berlari pada Ujung Kaki.....	23
10. Belajar Ayunan Lengan.....	23
11. Belajar Meluncur ke Depan.....	24
12. Belajar Condongkan Badan.....	24
13. Belajar Berlari Tegak, Punggung Lurus.....	24
14. Pembelajaran Lari Cepat dengan Mengitari Simpai.....	27
15. Pembelajaran Lari Cepat dengan Membawa Kotak/Kardus.....	28
16. Pembelajaran Lari Cepat dengan Menggunakan Bangku Swedia.....	28
17. Skematis Komponen-Komponen <i>Motor Ability</i> .....	31
18. Skematis Kerangka Berpikir.....	36
19. Tes Lompat jauh Tanpa Awalan.....	84
20. Tes Lempar Bola <i>Softball</i> .....	85
21. Tes Lari Zig-Zag.....	86
22. Tes Memantulkan Bola ke Tembok.....	87
23. Tes melempar Bola Basket.....	88
24. Tes Lari 60 <i>Yard</i> .....	89
25. Tes Kemampuan Lari Cepat 60 Meter.....	91

*commit to user*



## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Nilai Rata - Rata Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter Berdasarkan Berdasarkan Tiap Kelompok Perlakuan dan Tingkat <i>Motor Ability</i>	51
2. Nilai Rata-Rata Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter antar Kelompok Perlakuan.....	52
3. Interaksi Pendekatan Pembelajaran dan <i>Motor Ability</i> .....	59



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rancangan Penelitian Faktorial 2 X 2.....	43
2. Ringkasan ANAVA untuk Eksperimen Faktorial 2 X 2.....	46
3. Ringkasan Angka - Angka Statistik Deskriptif Data Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012.....	50
4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter.....	53
5. Range Kategori Reliabilitas.....	53
6. Hasil Uji Normalitas dengan Lilliefors.....	53
7. Hasil Uji Homogenitas dengan Uji Bartlett.....	54
8. Ringkasan Nilai Rerata Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter Berdasarkan Pendekatan pembelajaran dan <i>Motor Ability</i> sebelum dan sesudah Diberi Perlakuan.....	55
9. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor.....	55
10. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman Keuls.....	55
11. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tes Hasil Tes Kemampuan <i>Motor Ability</i> .....	67
2. Rekapitulasi Data Hasil Tes <i>Motor Ability</i> Berserta Klasifikasinya	69
3. Data Tes Awal Hasil Belajar Lari 60 Meter.....	71
4. Data Tes Akhir Hasil Belajar Lari 60 Meter.....	72
5. Rekapitulasi Data <i>Motor Ability</i> Beserta Klasifikasinya.....	73
6. Rekapitulasi Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Belajar Lari 60 Meter, Klasifikasi <i>Motor Ability</i> Beserta Pembagian Sampel ke Sel-Sel.....	74
7. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Belajar Lari 60 Meter pada Kelompok 1 (Kelompok Pendekatan Pembelajaran Teknis).....	75
8. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Belajar Lari 60 Meter pada Kelompok 1 (Kelompok Pendekatan Pembelajaran Taktis).....	76
9. Uji Reliabilitas Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Lari Cepat 60 Meter	77
10. Menghitung Nilai Homogenitas dan Analisis Varians.....	83
11. Hasil Penghitungan Data untuk Uji Homogenitas dan Analisis Varians.....	84
12. Uji Normalitas Data dengan Metode Lilliefors.....	85
13. Uji Homogenitas dengan Uji Bartlet.....	89
14. Analisis Varians.....	90
15. Uji Rata-Rata Rentang Newman-Keuls.....	91
16. Petunjuk Tes dan Pengukuran Variabel Penelitian.....	92
17. Petunjuk Tes dan Pengukuran Lari Cepat.....	99
18. Program Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Teknis dan Taktis.....	101

19. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	108
20. Surat Ijin Penelitian dari Universitas Sebelas Maret Surakarta.....	115
21. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo.....	121



## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan bagi siswa sekolah baik dari sekolah tingkat paling rendah (Taman Kanak-Kanak), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan (SMA/SMK). Seperti dikemukakan Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman, (2000: 1) bahwa:

Mengapa cabang olahraga atletik wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA). Bahkan di beberapa Perguruan Tinggi, atletik sebagai salah satu Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU), karena atletik merupakan *mother* atau ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang ada di dalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai manfaat penting bagi siswa sekolah, oleh karena itu dalam kurikulum Penjas telah diatur nomor-nomor atletik yang harus diajarkan kepada siswa sekolah. Menurut Toho Cholik M. & Rusli Lutan (2001: 65) bahwa, nomor-nomor atletik yang diajarkan di sekolah dasar yaitu:

- 1) Nomor jalan dan lari:
  - a) Gerak dasar jalan dan gerakan jalan.
  - b) Gerak dasar berjalan dalam berbagai posisi
- 2) Lari:
  - a) Gerak dasar lari & gerakan lari
  - b) Lari jarak pendek:
    - (1) belajar *start* dan *finish*
    - (2) belajar lari jarak pendek
  - c) Lari sambung
- 3) Nomor lempar
  - a) Tolak peluru

Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor yang diajarkan pada siswa Sekolah Dasar. Nomor lari cepat siswa sekolah dasar yaitu dengan jarak 60 meter. Upaya membelajarkan lari cepat siswa Sekolah Dasar dibutuhkan pendekatan

pembelajaran yang tepat. Banyaknya pendekatan pembelajaran Penjas menuntut seorang guru Penjasorkes harus kreatif dan inovatif dalam membelajarkan lari cepat. Depdiknas (2004: 27-28) menjelaskan, “Pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani dapat dilakukan dengan beberapa macam di antaranya pendekatan latihan (teknis) dan pendekatan bermain (taktis)”.

Pendekatan teknis merupakan bentuk pembelajaran yang menekankan pengulangan gerakan secara teratur dari teknik cabang olahraga yang dipelajari. Melalui pengulangan gerakan secara sistematis dan kontinyu diharapkan siswa dapat menguasai teknik yang dipelajari dengan baik dan benar. Sedangkan pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan (*game*). Dalam hal ini siswa belajar lari cepat yang dikemas dalam bentuk permainan.

Pendekatan teknis dan taktis memiliki karakteristik yang berbeda. Pada salah satu sisi mempelajari teknik lari cepat dengan mengulang-ulang gerakan secara sistematis dan kontinyu sangat penting agar siswa menguasai teknik lari cepat dengan baik dan benar. Disisi lain, membelajarkan lari cepat sesuai dengan perkembangan siswa sekolah dasar juga tidak boleh diabaikan. Pembelajaran lari cepat yang disesuaikan dengan perkembangan siswa, maka siswa akan menjadi senang sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Pendekatan teknis dan taktik merupakan pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat. Namun demikian, kemampuan lari cepat tidak hanya dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran yang diterapkan oleh guru Penjasorkes. Faktor individu (siswa) sangat dominan terhadap kemampuan lari cepat. Faktor individu tersebut sangat kompleks, salah satunya *motor ability* atau kemampuan gerak dasar.

*Motor ability* atau kemampuan gerak dasar merupakan salah satu faktor yang tidak bisa terlepas dengan keberadaan siswa dalam aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga. Sukintaka (2004: 78) menyatakan, “Kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan



keterampilan motorik”. Ini artinya, *motor ability* yang dimiliki siswa dapat mempengaruhi penampilannya dalam aktivitas olahraga termasuk lari cepat.

*Motor ability* merupakan gerak dasar yang dibawa sejak lahir. Ini tentunya, *motor ability* antara siswa yang satu dengan lainnya berbeda, karena *motor ability* dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti keturunan, latihan, gizi dan lain sebagainya. Perbedaan *motor ability* tersebut belum diketahui apakah kemampuan lari cepatnya juga berbeda. Perbedaan *motor ability* tidak dapat dijadikan sebagai tolok ukur kemampuan lari cepatnya berbeda. Karena kemampuan lari cepat tidak hanya dipengaruhi oleh *motor ability*, tetapi ada faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan lari cepat, seperti mental, proporsi tubuh yang ideal, taktik, teknik dan lain sebagainya.

Menerapkan pendekatan pembelajaran yang tepat sangat penting untuk meningkatkan kemampuan lari cepat. Pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan lari cepat di antaranya pendekatan teknis dan taktis. Disisi lain, *motor ability* yang dimiliki siswa merupakan salah satu faktor yang harus diperhatikan dalam pembelajaran lari cepat. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dikaji dan dibuktikan yaitu, pengaruh pendekatan teknis dan taktik serta pengaruh *motor ability* terhadap kemampuan lari cepat. Upaya mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teoritis dan praktek melalui penelitian eksperimen.

Pendekatan pembelajaran teknis dan taktis akan dieksperimenkan pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. Selama ini pembelajaran lari cepat pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 belum pernah diterapkan pendekatan teknis dan taktis. Pembelajaran lari cepat yang telah dilaksanakan secara langsung, yaitu siswa dijelaskan teknik lari cepat dari teknik start, teknik lari cepat dan teknik memasuki garis *finish*. Selanjutnya siswa mempraktikkan lari cepat secara berulang-ulang. Pembelajaran lari cepat yang dilakukan secara langsung belum menunjukkan hasil yang maksimal, justru menyebabkan siswa kurang senang, jenuh dan bosan, sehingga tidak maksimal dalam melakukan gerakan lari cepat. Kondisi yang demikian menuntut seorang

guru Penjasorkes memiliki kreativitas dan inovasi dalam membelajarkan lari cepat, sehingga siswa senang dengan pembelajaran atletik.

Banyaknya pendekatan pembelajaran Penjas, seperti pendekatan bermain, PAIKEM, modeling dan lain sebagainya, menuntut seorang harus selalu meningkatkan pengetahuannya. Selain itu, dalam membelajarkan lari cepat perlu memperhatikan faktor-faktor yang mendukung kemampuan lari cepat, salah satunya *motor ability*. *Motor ability* yang dimiliki siswa harus ditingkatkan melalui latihan yang teratur dan terprogram. Pada umumnya para guru Penjasorkes kurang memperhatikan *motor ability* yang dimiliki siswa. Komponen-komponen *motor ability* yang terdiri dari gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif harus ditingkatkan melalui latihan yang baik dan tepat. Karena *motor ability* yang dimiliki siswa akan mempengaruhi penampilan gerakannya, termasuk lari cepat.

Untuk mengetahui pengaruh pendekatan pembelajaran teknis dan taktis serta pengaruh *motor ability* terhadap kemampuan lari cepat, maka perlu dilakukan penelitian dengan judul, “Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran dan *Motor Ability* terhadap Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter”. (Studi Eksperimen Perbedaan Pembelajaran Teknis dan Taktis pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012).

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 kurang senang dengan pembelajaran atletik.
2. Pembelajaran lari cepat di SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 belum menunjukkan hasil yang maksimal.
3. Belum diketahui perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap kemampuan lari cepat 60 meter.

*commit to user*

4. Belum diketahui pengaruh *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terhadap kemampuan lari cepat 60 meter.
5. Pengaruh pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 belum diketahui.

### C. Pembatasan Masalah

Banyaknya masalah yang dapat diidentifikasi maka perlu dibatasi agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Pembatasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap hasil lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.
2. Perbedaan pengaruh *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.
3. Interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Kabupaten Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012?

### D. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012?
2. Adakah perbedaan pengaruh *motor ability* tinggi dengan *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012?

3. Adakah interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap kemampuan lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.
2. Perbedaan pengaruh siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dengan *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.
3. Ada tidaknya interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berkaitan dengan permasalahan dan tujuan penelitian tersebut di atas, diharapkan penelitian ini memberi manfaat antara lain:

1. Dapat diperoleh informasi tentang pendekatan pembelajaran yang baik dan efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat 60 meter.
2. Dapat dijadikan masukan dan pedoman guru Penjasorkes tentang pendekatan pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat 60 meter.
3. Bagi peneliti dapat menambah wawasan tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Tinjauan Pustaka

##### 1. Lari Cepat

###### a. Pengertian Lari Cepat

Lari cepat atau sering disebut lari jarak pendek atau *sprint* merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari garis *start* sampai garis *finish*. Berkaitan dengan lari cepat Tamsir Riyadi (1985: 23) menyatakan, “Lari jarak pendek adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter ke bawah”. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 41) bahwa, “Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari *start*) sampai melewati garis akhir (*finish*)”. Menurut Slamet Widodo (2005: 56) bahwa, “Lari jarak pendek (*sprint*) adalah gerak maju ke depan yang diusahakan agar dapat mencapai tujuan (*finish*) secepat mungkin atau dengan waktu sesingkat mungkin”.

Berdasarkan pengertian lari jarak pendek (*sprint*) yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan, lari cepat merupakan suatu cara lari menempuh jarak tertentu yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau maksimal dari garis *start* sampai garis *finish*. Aip Syarifuddin (1992: 41) menyatakan bahwa, “Di dalam perlombaan lari jarak pendek ada tiga nomor yang selalu dilombakan yaitu (1) jarak 100 m, (2) jarak 200 m, (3) jarak 400 m. Ketiga jarak atau nomor tersebut menjadi nomor utama atau sering disebut dengan nomor bergengsi dalam kejuaraan atletik, baik bersifat Nasional maupun Internasional”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, nomor lari cepat atau *sprint* terdiri tiga nomor yaitu jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Dari ketiga nomor lari *sprint* tersebut teknik larinya sama, terutama pada lintasan lurus. Tetapi pada lari jarak 200 meter dan 400 meter ditambah dengan teknik lari



ditikungan. Lebih lanjut Aip Syarifuddin (1992: 41) teknik lari di tikungan lari jarak 200 m dan 400 m yaitu, “Pada waktu lari di tikungan, badan agak dimiringkan ke dalam, kaki kanan digerakkan atau dilangkahkan agak serong ke dalam, dan tangan kanan diayunkan serong ke dalam”.

#### **b. Hal-Hal yang Harus Diperhatikan dalam Lari Cepat**

Lari cepat merupakan lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari garis *start* menuju garis *finish*. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan dalam lari cepat agar diperoleh prestasi yang maksimal. Tamsir Riyadi (1985: 23) menyatakan, “Pada lari jarak pendek perlu memperhatikan 4 masalah yaitu: (1) *starting position*, (2) *starting action*, (3) *sprinting action*, (4) *finishing action*”. Pendapat lain dikemukakan Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf & Adang Suherman (2000: 11-12) bahwa, “Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah (*stride length*) dan kontinuitas langkah/frekuensi langkah (*stride frequency*) juga sering disebut *stride cendence* atau *rate of striding*”.

##### **1) Panjang Langkah (Stride Length)**

Panjang langkah merupakan faktor penting dalam lari cepat. Karena kecepatan lari harus dilakukan dengan mempercepat frekuensi langkah dan memperpanjang langkah. Menurut Yoyo Bahagia dkk., (2000: 12) menyatakan, setiap panjang langkah pelari merupakan hasil penjumlahan tiga jarak yaitu:

- a) Jarak tolakan kaki, yaitu jarak horizontal antara kaki yang menolak dengan titik berat badan pelari.
- b) Jarak melayang di udara, yaitu jarak horizontal yang dicapai oleh pelari dengan perpindahan titik berat badan selama di udara.
- c) Jarak pendaratan, yaitu jarak horizontal yang dicapai oleh pelari antara titik berat badan dengan kaki yang mendarat

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, panjang langkah merupakan penjumlahan dari jarak tolakan kaki, jarak melayang di udara dan jarak pendaratan. Lebih lanjut Yoyo Bahagia dkk., (2000: 13) memberikan petunjuk cara mengukur panjang langkah sebagai berikut:

*commit to user*



- a) Langkah pertama adalah melakukan pengukuran panjang langkah atlet yang akan dilatih, yaitu atlet melakukan lari cepat 25 meter di atas lintasan yang dapat memperlihatkan bekas tolakan kaki setiap langkahnya (*foot print*). Kemudian diukur rata-rata panjang langkahnya dengan meteran.
- b) Langkah kedua tentukan spesialisasi jarak lari cepat dari atlet itu.
- c) Langkah ketiga observasi kekuatan otot-otot tungkai dan kekuatan sendi pergelangan kaki (*ankle strenght*).
- d) Langkah keempat mengukur fleksibilitas sendi panggul dan sendi pergelangan kaki.
- e) Langkah kelima fungsikan sistem tuas pada kedua tungkai pelari.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, panjang langkah dalam lari cepat dapat diketahui dengan cara mengukur panjang langkah atlet, mengetahui spesialisasi jarak lari cepat atlet, mengobservasi kekuatan otot tungkai dan kekuatan sendi pergelangan kaki, mengukur fleksibilitas sendi pinggul dan pergelangan kaki serta menfungsikan sistem tuas pada kedua tungkai pelari.

## **2) Frekuensi Langkah (Stride Frequency)**

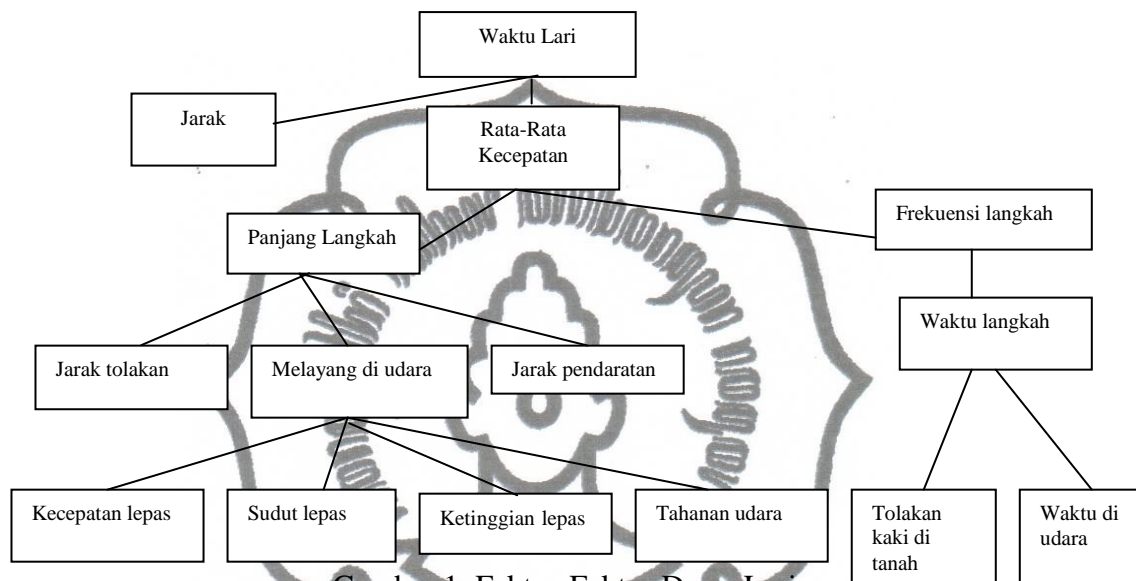
Frekuensi langkah sangat berperan penting untuk memperoleh kecepatan lari yang maksimal. Yoyo Bahagia dkk., (2000: 14) menyatakan:

Frekuensi langkah merupakan perbandingan antara banyaknya kaki kontak dengan tanah dengan kaki melayang di udara. Sehubungan dengan langkah ini maka mengenal istilah setengah langkah yaitu, jarak sentuhan kaki kiri dan kaki kanan. Sedangkan yang dimaksud satu langkah adalah jarak antara sentuhan kaki kiri dan kaki kiri, atau kaki kanan dan kaki kanan.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, untuk memperoleh kecepatan lari yang maksimal, maka harus memiliki perbandingan yang lebih besar kaki kontak dengan tanah. Artinya, semakin banyak kaki kontak dengan tanah maka akan memiliki frekuensi langkah yang banyak, sehingga kecepatan lari menjadi lebih maksimal.

Kecepatan lari menjadi maksimal apabila dapat ditempuh dengan waktu yang sangat singkat. Waktu lari ditentukan oleh jarak dan rata-rata kecepatan. Rata-rata kecepatan dapat dihitung dengan cara membagi jarak tempuh dengan waktu yang ditempuh. Panjang langkah ditentukan oleh jarak *take off*, melayang di udara dan jarak pendaratan kaki. Jarak melayang di udara ditentukan oleh

kecepatan lepas, sudut lepas, ketinggian lepas dan tahanan udara. Sedangkan frekuensi langkah ditentukan oleh kecepatan melangkah yang mencakup banyaknya kaki menyentuh tanah dengan banyaknya kaki melayang di udara. Secara skematis Yoyo Bahagia dkk., (2000: 15) menggambarkan faktor-faktor dasar lari sebagai berikut:



Gambar 1. Faktor-Faktor Dasar Lari  
(Yoyo Bahagia dkk., 2000: 15)

### c. Teknik Lari Cepat

Prestasi yang tinggi dapat dicapai dalam lari cepat tidak terlepas dari penguasaan teknik lari yang baik dan benar. Dengan menguasai teknik lari cepat yang benar, maka akan diperoleh efektifitas gerakan lari yang baik, sehingga akan mendukung pencapaian prestasi lari cepat lebih maksimal. Menurut Aip Syarifuddin (1992: 41) bahwa, “Dalam lari jarak pendek ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai yaitu mengenai: (1) teknik *start*, (2) teknik lari dan, (3) teknik melewati garis *finish*”.

Pendapat tersebut menunjukkan, teknik lari cepat terdiri dari tiga bagian yaitu, teknik *start*, teknik lari dan, teknik melewati garis *finish*. Dari ketiga teknik lari cepat tersebut harus dirangkai secara harmonis, luwes dan lancar dalam satu pola gerakan yang utuh tidak diputus-putus pelaksanaannya. Agar siswa dapat melakukan lari cepat dengan baik dan prestasi yang tinggi, maka teknik-

teknik tersebut harus dipahami dan dikuasai. Untuk lebih jelasnya ketiga teknik lari cepat tersebut diuraikan secara singkat sebagai berikut:

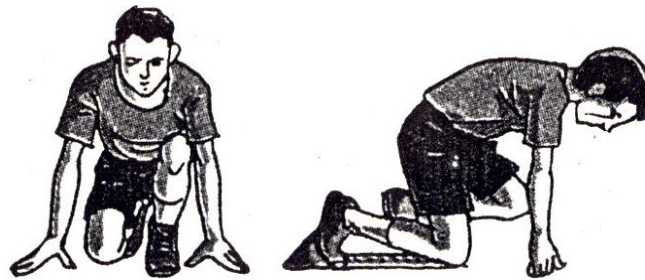
### 1) **Teknik Start**

*Start* atau pertolakan merupakan kunci pertama yang harus dikuasai. Kecerobohan atau keterlambatan dalam melakukan *start* berarti kerugian besar bagi seorang *sprinter*. Kemampuan melakukan *start* yang baik sangat dibutuhkan, karena lari cepat dimenangkan dalam selisih waktu yang sangat kecil. Kesalahan maupun keterlambatan melakukan *start* akan merugikan pelari.

Teknik *start* untuk lari jarak pendek adalah *start* jongkok (*chrouching start*). *Start* jongkok dibagi menjadi tiga macam yaitu “(1) *Start* pendek (*bouch start*), (2) *Start* menengah (*medium start*), (3) *Start* panjang (*long start*)”. Perbedaan ketiga macam teknik *start* tersebut terletak pada penempatan antara ujung kaki bagian depan dengan lutut kaki belakang, sedangkan sikap badan, lengan dan yang lainnya hampir sama. Menurut Soegito, Bambang Wijanarko dan Ismaryati (1993: 99) tahap mengambil sikap jongkok dengan aba-aba bersedia sebagai berikut:

- 1) Salah satu kaki diletakkan di tanah dengan jarak  $\pm 1$  jengkal dari garis start.
- 2) Kaki lainnya diletakkan tepat di samping lutut yang terletak di tanah dengan jarak  $\pm 1$  kepal.
- 3) Badan membungkuk ke depan.
- 4) Kedua tangan terletak di tanah tepat di belakang garis start (tidak boleh menyentuh atau melampauinya).
- 5) Keempat jari tangan rapat, ibu jari terbuka.
- 6) Kepala tunduk, leher rileks (tidak tegang).
- 7) Pandangan ke bawah (lihat tanah).
- 8) Konsentrasi pada aba-aba berikutnya

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar pelaksanaan posisi aba-aba “bersedia” sebagai berikut:

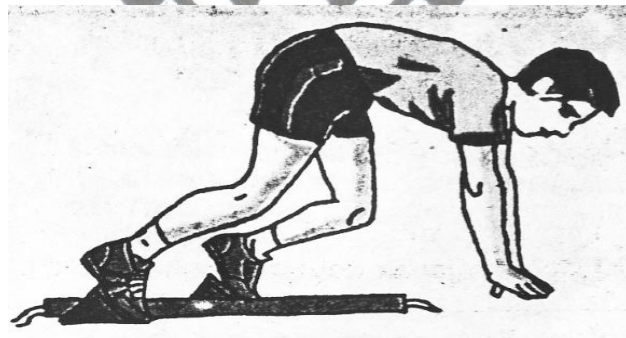


Gambar 2. Posisi Aba-Aba Bersedia  
(Soegito dkk., 1993: 99)

Aba-aba setelah “bersedia” yaitu “siap”. Menurut Soegito dkk., (1993: 99) tahap persiapan akan lari dengan aba-aba “siap” sebagai berikut:

- 1) Lutut yang terletak di tanah diangkat.
- 2) Pinggul diangkat setinggi bahu.
- 3) Berat badan dibawa ke muka
- 4) Kepala tetap tunduk dan leher rileks
- 5) Pandangan tetap ke bawah
- 6) Konsentrasi pada aba-aba berikutnya

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan teknik lari cepat pada aba-aba “siap” sebagai berikut:



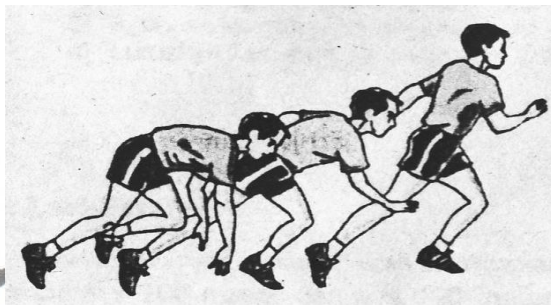
Gambar 3. Sikap Badan pada Aba-Aba Siap  
(Soegito dkk., 1993: 100)

Aba-aba berikut setelah aba-aba siap yaitu “ya”. Teknik pelaksanaan pada aba-aba “ya” menurut Soegito dkk., (1993: 100) sebagai berikut:

- 1) Menolak ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat, melainkan meluncur.
- 2) Badan tetap rendah/condong ke depan.
- 3) Disertai gerakan lengan yang diayunkan dengan kuat pula.

- 4) Disusul dengan gerakan langkah kaki pendek-pendek tetapi cepat agar badan tidak tersungkur.

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar gerakan pada aba-aba “ya” sebagai berikut:



Gambar 4. Sikap Badan pada Aba-Aba “Ya”  
(Soegito dkk., 1993: 100)

## 2) Teknik Lari Cepat

Dalam lari cepat harus memperhatikan teknik lari yang benar. Pada waktu lari cepat, badan dalam posisi hampir tegak lurus pada tanah dan condong ke depan  $\pm 60$  derajat. Rusli Lutan dkk. (1992: 137) menyatakan, “posisi badan lari cepat dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Sikap badan seperti ini memungkinkan titik berat badan selalu berada di depan”.

Kecepatan lari akan lebih baik apabila didukung gerakan kedua lengan. Kedua lengan harus rileks, dengan kedua tangan agak mengepal dan ibu jari menyilang pada jari telunjuk. Sudut dari persendian siku sedapat mungkin tetap membentuk sudut lebih kurang 90 derajat, sedikit mengurangi bila lengan ke depan dengan tangan mencapai setinggi bahu atau sedikit lebih tinggi. Lengan sebaiknya bergerak ke belakang dan ke depan, seolah-olah kedua lengan itu bergerak disekitar sumbu yang melalui persendian bahu. Gerakan lengan yang efisien adalah sangat penting. Kepala sebaiknya dalam garis yang alami dengan badan. Bila terlalu condong ke depan badan atau terlalu ke belakang, menyebabkan langkah atlet akan lebih pendek.

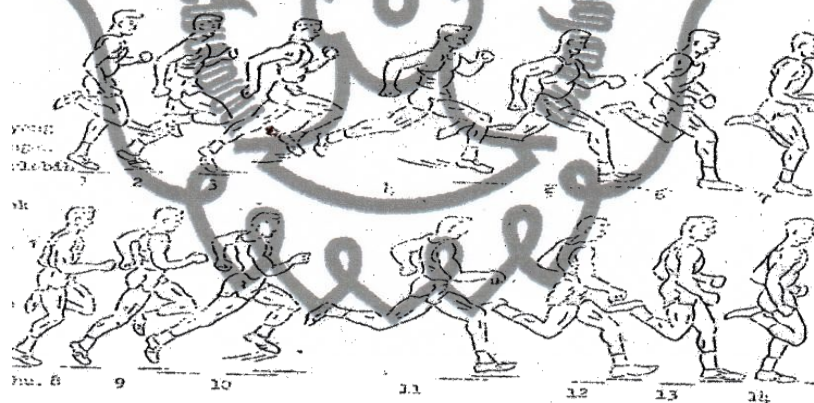
Kecepatan maksimal harus dilakukan oleh sprinter saat melakukan start sampai pada jarak kira-kira jarak 60 meter. Sekali kecepatan puncak sudah tercapai, maka dengan sekuat tenaga harus dipertahankan atau ditingkatkan dengan memperlebar langkah tanpa mengurangi kecepatan dan didukung



menggerakkan kedua lengan sesuai dengan kecepatan yang ingin dicapai semaksimal mungkin. Beberapa prinsip lari cepat yang harus diperhatikan menurut Soegito (1992: 12) antara lain:

- 1) Lari pada ujung kaki.
- 2) Menumpu dengan kuat, agar mendapatkan dorongan ke depan dengan kuat pula.
- 3) Badan condong ke depan +  $60^0$ , sehingga titik berat badan selalu di depan.
- 4) Ayunan lengan kuat-kuat dan cepat, siku dilipat, tangan menggenggam lemas, agar gerakan langkah kaki juga cepat dan kuat.
- 5) Setelah + 20 m dari garis start, langkah diperlebar tetapi condong badan harus tetap dipertahankan. Serta ayunan lengan dan gerakan langkah kaki juga dipertahankan kecepatan dan kekuatannya, bahkan kalau mungkin ditingkatkan.

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar teknik lari cepat 100 meter sebagai berikut:



Gambar 5. Teknik Lari Cepat  
(Tamsir Riyadi, 1985:30)

### 3) Teknik Memasuki Garis Finish

Memasuki garis *finish* merupakan faktor yang paling menentukan kalah atau menangnya seorang pelari. Menurut Agus Mukholid (2004: 102) teknik melewati garis *finish* terbagi menjadi tiga cara yaitu:

- 1) Dengan cara lari terus secepat-cepatnya melewati garis *finish* dengan tidak mengubah posisi lari.
- 2) Saat akan menyentuh pita atau melewati garis *finish*, dada dicondongkan ke depan.
- 3) Saat akan menyentuh pita atau melewati garis *finish*, dada diputar sehingga salah satu bahu maju ke depan terlebih dahulu.



Teknik memasuki *finish* tersebut di atas sangat penting untuk dipahami dan dikuasai oleh seorang pelari, sebab meskipun mempunyai kekuatan dan kecepatan yang baik sering kalah karena teknik memasuki *finish* yang kurang baik. Seorang pelari bebas menentukan dengan cara atau teknik sendiri yang dianggap lebih efektif dan efisien. Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan saat memasuki garis *finish* sebagai berikut:



Gambar 6. Teknik Melewati Garis *Finish*  
(Agus Mukholid, 2004: 102)

## **2. Pendekatan Pembelajaran**

### **a. Hakikat Pendekatan Pembelajaran**

Pendekatan pembelajaran merupakan salah satu bagian yang tidak dapat diabaikan dalam kegiatan belajar mengajar. Pendekatan pembelajaran pada hakikatnya merupakan strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru untuk mencapai hasil belajar yang optimal. Benny A. Pribadi (2009: 47) menyatakan, “Strategi pembelajaran yaitu cara-cara spesifik yang dapat dilakukan oleh individu untuk membuat siswa mencapai tujuan pembelajaran atau standar kompetensi yang telah ditentukan”. Sedangkan pengertian pendekatan pembelajaran menurut Suharno dkk., (1998: 25) bahwa, “Pendekatan pembelajaran diartikan model pembelajaran”. Wahjoedi (1999: 121) bahwa, “Pendekatan pembelajaran adalah cara mengelola kegiatan belajar dan perilaku siswa agar ia dapat aktif melakukan tugas belajar sehingga dapat memperoleh hasil belajar secara optimal”. Menurut Syaiful Sagala (2005: 68) berpendapat, “Pendekatan pembelajaran merupakan jalan yang akan ditempuh oleh guru dan siswa dalam mencapai tujuan

instruksional untuk suatu satuan instruksional tertentu”. Sedangkan menurut Briggs dalam Richey (1986: 9) yang dikutip Benny A. Pribadi (2009: 58) pendekatan pembelajaran diartikan desain sistem pembelajaran yaitu, “Sebagai suatu keseluruhan proses yang dilakukan untuk menganalisis kebutuhan dan tujuan pembelajaran serta pengembangan sistem penyampaian materi pelajaran untuk mencapai tujuan tersebut”.

Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan pembelajaran merupakan cara kerja yang mempunyai sistem untuk memudahkan pelaksanaan proses pembelajaran dan membelajarkan siswa guna membantu dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, lazimnya pendekatan pembelajaran dimulai dari kegiatan analisis yang digunakan untuk menggambarkan masalah pembelajaran sesungguhnya yang perlu dicari solusinya. Setelah dapat menentukan masalah yang sesungguhnya, maka langkah selanjutnya menentukan alternatif solusi yang akan digunakan untuk mengatasi masalah pembelajaran.

Seorang guru harus mampu menentukan solusi yang tepat dari berbagai alternatif yang ada. Selanjutnya dapat menerapkan solusi tersebut untuk mengatasi masalah yang dihadapi dalam kegiatan pembelajaran. Evaluasi merupakan langkah selanjutnya yang diperlukan untuk menilai apakah solusi yang dipilih dan diterapkan dapat berperan efektif dan efisien dalam mengatasi permasalahan dalam pembelajaran. Adang Suherman dan Agus Mahendra (2001: 143) menyatakan, “Efektifitas pengajaran sangat ditentukan oleh pendekatan pengajaran yang dipilih guru atas dasar pengetahuan guru terhadap sifat keterampilan atau tugas gerak yang akan dipelajari siswa”.

Penerapan pendekatan pembelajaran merupakan upaya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Oleh karena itu, seorang guru harus cermat dan tepat dalam menerapkan pendekatan pembelajaran, sehingga keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai siswa dengan baik dan tujuan pembelajaran dapat tercapai.

### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan Pendekatan Pembelajaran**

Penerapan pendekatan pembelajaran yang baik dan tepat sangat penting dalam kegiatan pembelajaran agar diperoleh hasil belajar yang optimal. Namun demikian setiap pendekatan pembelajaran tentu memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga guru dalam menerapkan pendekatan pembelajaran harus diperhatikan tujuan pembelajaran yang hendak dicapai. M. Sobry Sutikno (2009: 90) menyatakan:

Pada prinsipnya tidak satu pun pendekatan pembelajaran yang dapat dipandang sempurna dan cocok dengan semua pokok bahasan yang ada dalam setiap bidang studi. Karena setiap metode pembelajaran pasti memiliki keunggulan dan kelemahan masing-masing. Karena itu, guru tidak boleh sembarangan memilih serta menggunakan pendekatan pembelajaran.

Pendapat tersebut menunjukkan, setiap pendekatan pembelajaran memiliki kelebihan dan kelemahan. Oleh karena itu, dalam memilih dan menerapkan pendekatan pembelajaran harus diperhatikan beberapa faktor. Lebih lanjut M. Sobry Sutikno (2009: 91) menyatakan, “Beberapa faktor yang mempengaruhi pemilihan dan penentuan pendekatan pembelajaran antara lain: (1) Tujuan yang hendak dicapai, (2) Materi pelajaran, (3) Siswa, (4) Situasi, (5) Fasilitas dan (6) Guru”.

Pendapat tersebut menunjukkan, dalam pemilihan dan penerapan pendekatan pembelajaran ada enam aspek yang harus diperhatikan yaitu, tujuan yang hendak dicapai, materi pelajaran, siswa, situasi, fasilitas dan guru. Agar pendekatan pembelajaran yang diterapkan memperoleh hasil yang optimal, maka aspek-aspek tersebut harus diperhatikan.

### **c. Kompetensi yang Harus Dimiliki Seorang Guru**

Tanggung jawab dalam mengembangkan profesi guru pada dasarnya merupakan tuntutan dan panggilan untuk selalu mencintai, menghargai, menjaga dan meningkatkan tugas dan tanggung jawab profesinya. Seorang guru harus sadar bahwa tugas dan tanggung jawabnya tidak bisa dilakukan oleh orang lain

dan dalam melaksanakan tugasnya harus bersungguh-sungguh. Seorang guru dituntut agar selalu meningkatkan pengetahuannya, kemampuan dalam rangka pelaksanaan tugas profesinya. Seorang guru harus peka terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, khususnya dalam bidang pendidikan dan pengajaran, dan pada masyarakat pada umumnya. Guru harus dapat mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga dalam pelaksanaan pengajaran sesuai dengan tuntutan perkembangan jaman.

Meningkatkan kemampuan dan pengetahuan diberbagai bidang merupakan keharus bagi seorang guru. Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kompetensi. Nana Sudjana (2005: 18) menyatakan, kompetensi yang harus dimiliki seorang guru di antaranya:

- 1) Kompetensi dibidang kognitif. Artinya kemampuan intelektual seperti pengetahuan mata pelajaran, pengetahuan mengenai cara mengajar, pengetahuan mengenai belajar dan tingkah laku individu, pengetahuan tentang bimbingan penyuluhan, pengetahuan tentang adminitrasi kelas, pengetahuan tentang cara menilai hasil belajar siswa, pengetahuan tentang kemasyarakatan serta pengetahuan umum lainnya.
- 2) Kompetensi bidang sikap. Artinya kesiapan dan kesediaan guru terhadap berbagai hal yang berkenaan dengan tugas dan profesinya. Misalnya sikap menghargai pekerjaannya, mencintai dan memiliki perasaan senang terhadap mata pelajaran yang dibinanya, sikap toleransi terhadap sesama teman profesinya, memiliki kemauan yang keras untuk meningkatkan hasil pekerjaannya.
- 3) Kompetensi perilaku/*performance*. Artinya kemampuan guru dalam berbagai keterampilan/perilaku, seperti keterampilan mengajar, membimbing, menilai, menggunakan alat bantu pengajaran, bergaul dan berkomunikasi dengan siswa, keterampilan menumbuhkan semangat belajar para siswa, keterampilan menyusun persiapan atau perencanaan mengajar, keterampilan melaksanakan adminitrasi kelas dan lain-lain. Perbedaan dengan komptensi kognitif terletak pada sifatnya. Kalau kompetensi kognitif berkenaan dengan aspek teori atau pengetahuannya, pada kompetensi perilaku yang diutamakan adalah praktik atau keterampilan melaksanakannya.

Kompetensi yang harus dimiliki seorang guru pada dasarnya mencakup tiga aspek yaitu, kompetensi kogitif, kompetensi sikap dan kompetensi perilaku atau *performance*. Dari ketiga kompetensi tersebut tidak berdiri sendiri, tetapi saling berhubungan dan saling mempengaruhi satu sama lainnya. Dari ketiga kompetensi tersebut, kompetensi guru yang banyak berhubungan dengan usaha

meningkatkan proses dan hasil belajar. Menurut Nana Sudjana (2005: 19) bahwa, “Empat kemampuan seorang guru dalam pembelajaran yaitu: (1) merencanakan program belajar mengajar, (2) melaksanakan dan memimpin, (3) menilai kemajuan proses belajar mengajar, (4) menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegangnya/dibinannya”.

### **3. Pendekatan Pembelajaran Teknis**

#### **a. Pengertian Pendekatan Teknis**

Pembelajaran Penjas pada umumnya masih cenderung menggunakan konsep pendekatan pembelajaran yang sifatnya tradisional. Artinya konsep tersebut masih menekankan pada penguasaan teknik dasar, dan berorientasi pada keterampilan teknik yang berbasis ke cabang olahraga. Pendekatan teknis merupakan bentuk pembelajaran yang mempelajari teknik suatu cabang olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang hingga menguasai gerakan secara otomatis dan reflektif. Wahjoedi dalam Jurnal Iptek Olahraga (1999: 122) menyatakan, “Pendekatan pembelajaran teknik adalah cara pembelajaran teknik yang dilakukan secara berulang-ulang dalam bentuk tata urutan pelaksanaan yang tetap sesuai dengan yang telah ditentukan sebelumnya”. Amung Ma'mun & Toto Subroto (2001: 7) menyatakan, “Pendekatan teknik diartikan sama dengan pendekatan tradisional yaitu, cara belajar yang lebih menekankan komponen-komponen teknik”. Menurut Beltasar Tarigan (2001: 15) bahwa, “Pembelajaran dengan pendekatan teknik menekankan pada penguasaan keterampilan atau teknik dasar suatu cabang olahraga”.

Berdasarkan pengertian pendekatan teknik yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, pendekatan teknik merupakan bentuk pembelajaran keterampilan yang menekankan pada penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang. Pada pendekatan teknis merupakan pembelajaran yang berpusat pada guru. Siswa melakukan tugas ajar sesuai instruksi dari guru.



Pendekatan teknis pada prinsipnya hampir sama dengan pengertian pendekatan latihan atau pendekatan *drill*. Sugiyanto dan Sudjarwo (1992: 371) menyatakan, “Pendekatan *drill* (latihan) pada dasarnya merupakan pembelajaran yang berorientasi pada guru. Di dalam pendekatan latihan guru menciptakan situasi tertentu untuk memacu siswa berpikir dan berbuat sesuai dengan instruksi dari guru”. Hal senada dijelaskan oleh KONI Pusat (1993: 36) bahwa:

Pendekatan *drill* adalah cara dalam mengajarkan gerakan dimana siswa diinstruksikan melakukan gerakan tertentu berulang-ulang berdasarkan petunjuk yang diberikan oleh guru. Guru secara ketat mengontrol agar gerakan benar-benar dilakukan siswa sesuai dengan petunjuk yang diberikan. Siswa harus benar-benar memperhatikan bentuk gerakan dan prosedur pelaksanaannya yang diinstruksikan oleh guru.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam pendekatan teknis semua kegiatan dan keputusan dalam pembelajaran bergantung pada guru. Pada pendekatan pembelajaran teknis guru menetapkan tujuan dan apa yang harus dilakukan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran. Siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan instruksi dari guru dan melakukannya secara berulang-ulang. Hal ini dimaksudkan agar teknik yang dipelajari dapat dikuasai siswa dengan baik dan benar. Segala bentuk kegiatan pembelajaran ditentukan oleh guru dan siswa harus melaksanakan tugas ajar sesuai tata urutan yang telah ditetapkan oleh guru. Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 28) menyatakan peran guru sangat dominan dalam pendekatan latihan yaitu:

- 1) Membuat segala keputusan dalam pembelajaran.
- 2) Membuat semua keputusan yang terkait dengan mata pelajaran, susunan pelaksanaan tugas, memulai dan mengakhiri waktu pelaksanaan pengajaran, interval, dan mengklarifikasi berbagai pertanyaan siswa.
- 3) Memberi umpan balik kepada siswa mengenai peran guru dan materi.

Pendekatan pembelajaran teknis sangat bergantung pada inisiatif dan kreativitas guru dalam menyajikan materi pembelajaran. Organisasi pembelajaran telah diatur sedemikian rupa oleh guru, sehingga kreativitas dan inisiatif siswa dalam pendekatan teknis kurang berkembang. Namun demikian, dalam pendekatan teknis semua siswa memiliki kesempatan yang sama untuk melaksanakan tugas ajar yang telah ditetapkan oleh guru. Hal terpenting dalam



pendekatan teknis yaitu, penjelasan harus disampaikan dengan singkat dan langsung tertuju pada materi yang dimaksud. Hal yang ditekankan dalam pendekatan teknis yaitu, siswa harus melakukan pengulangan gerakan sebanyak-banyaknya terhadap keterampilan atau teknik yang dipelajari. Sugiyanto (1996: 27) menyarankan beberapa hal yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan teknis (*drill*) digunakan, di antaranya:

- 1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar bisa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan dalam keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Siswa diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tidak meningkat penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya.
- 3) Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak. Koreksi secara umum pada tahap awal kepada semua siswa bisa memberikan rangsangan dan bisa efektif. Sejalan dengan pelaksanaan koreksi, diperlukan komentar umum tentang gerakan yang benar. Siswa harus disadarkan akan tujuan yang ingin dicapai melalui *drill*.

Pendapat tersebut menunjukkan, dalam pendekatan teknis ada beberapa hal yang harus diperhatikan di antaranya: kebenaran gerak sangat penting dalam pendekatan teknis, perlunya diadakan koreksi untuk menghindari kesalahan gerak. Melalui pendekatan teknis siswa akan memahami dan menguasai teknik cabang olahraga yang dipelajari dengan baik dan benar.

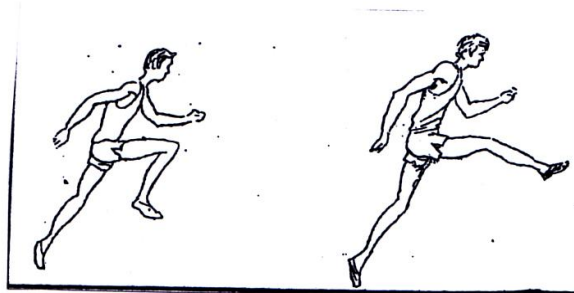
#### **b. Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Teknis**

Pendekatan pembelajaran teknis merupakan cara belajar teknik suatu cabang olahraga yang tata urutannya telah ditetapkan guru. Siswa melakukan tugas ajar yang telah disusun oleh guru. Teknik yang dipelajari harus dilakukan secara berulang-ulang agar terjadi otomatisasi gerak yang baik dan benar.

Pelaksanaan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan teknis yaitu, guru menjelaskan teknik lari cepat yang terdiri dari start, gerakan lari cepat dan teknik memasuki garis *finish*. Setelah teknik lari cepat dijelaskan, selanjutnya guru mendemonstrasikan gerakan lari cepat agar siswa memahami konsep gerakan lari

cepat yang benar. Dari teknik-teknik lari cepat, selanjutnya guru memberikan bentuk-bentuk pembelajaran lari cepat. Soegito (1992: 17-20) memberikan petunjuk pembelajaran lari cepat sebagai berikut:

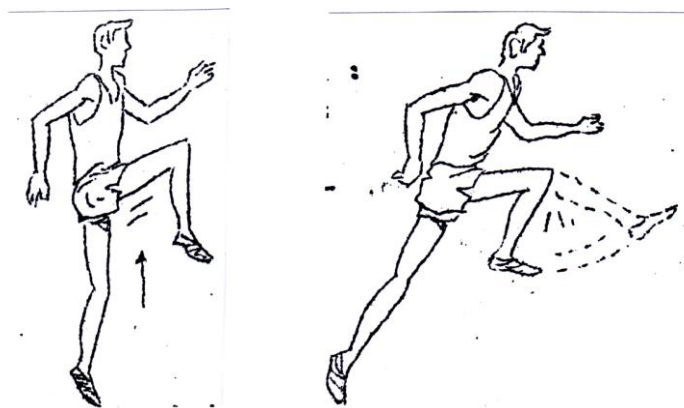
- 1) Mengangkat lutut tinggi-tinggi:
  - a) Berlari di tempat dengan mengangkat lutut tinggi-tinggi.
  - b) Berlari perlahan-lahan dengan mengangkat lutut tinggi-tinggi ( $\pm$  100 meter). Ulangi 3 X diselingi dengan berjalan



Gambar 7. Berlari di Tempat Mengangkat Lutut Tinggi-Tinggi  
(Soegito, 1992: 18)

- 2) Belajar menjulurkan tungkai kaki depan:

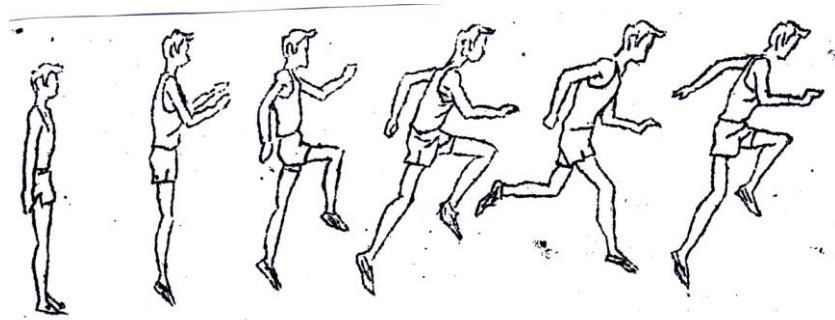
Berlari perlahan-lahan, angkat lutut tinggi-tinggi, kemudian usahakan untuk menjulurkan tungkai kaki depan. ( $\pm$  100 meter). Ulangi 3 X diselingi dengan berjalan



Gambar 8. Belajar Menjulurkan Tungkai Kaki Ke Depan  
(Soegito, 1992: 18)

3) Berlari pada ujung kaki

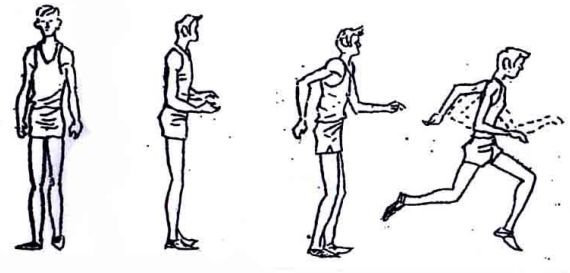
Berdiri tegak. Angkat tumit setinggi mungkin. Berlari di tempat pada ujung kaki. Condongkan badan ke depan dan lanjutkan dengan berlari tetap pada ujung kaki ( $\pm 100$  meter). Ulangi 3 X diselingi dengan berjalan



Gambar 9. Belajar Berlari pada Ujung Kaki  
(Soegito, 1992: 18)

4) Ayunan lengan:

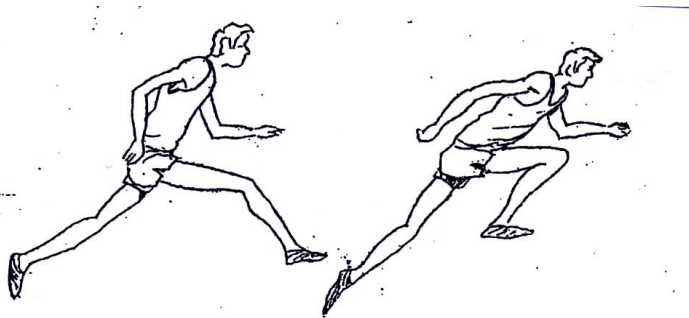
- Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.
- Lipat siku, sehingga membentuk sudut  $90^0$
- Ayunkan lengan ke depan, tidak menyilang badan.
- Makin cepat ayunan lengan, gerakan kaki pun akan mengikuti kecepatan itu.



Gambar 10. Belajar Ayunan Lengan  
(Soegito, 1992: 19)

5) Meluncur ke depan:

- Gerakan kaki yang betul = meluncur ke depan, kepala pelari seakan-akan membuat garis lurus.
- Gerakan lari yang salah = melompat-lompat ke depan, kepala pelari seakan-akan membuat garis naik turun.



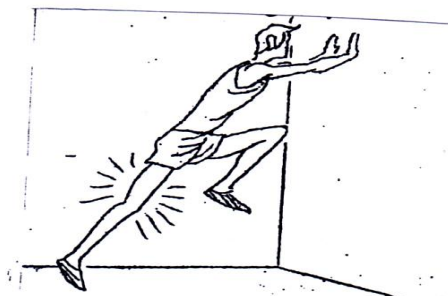
Gambar 11. Belajar Meluncur Ke Depan  
(Soegito, 1992: 19)

- 6) Condongkan badan:  
Berdiri tegak, kedua kaki rapat. Condongkan badan ke depan lanjutkan dengan berlari  $\pm 40$  meter dengan tetap mempertahankan kecondongan badan. Ulangi 3 X dengan diselingi berjalan.



Gambar 12. Belajar Condongkan Badan  
(Soegito, 1992: 20)

- 7) Berlari tegak, punggung lurus  
Berlatih dengan tangan menumpu pada dinding yaitu badan tegak, punggung lurus



Gambar 13. Belajar Berlari Tegak, Punggung Lurus  
(Soegito, 1992: 20)

*commut to user*

Dari macam-macam teknik pembelajaran lari cepat tersebut setiap bagian dilakukan secara berulang-ulang agar siswa menguasai gerakan lari cepat yang benar. Setelah tiap-tiap bagian pembelajaran lari cepat dikuasai, selanjutnya digabungkan secara keseluruhan.

**c. Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Teknis**

Kebenaran teknik merupakan penekanan dalam pendekatan pembelajaran teknis. Untuk menghindari kesalahan gerakan, maka guru selalu mengadakan koreksi atau evaluasi. Jika kesalahan teknik tidak dilakukan koreksi, maka akan terbentuk pola gerakan teknik yang salah, sehingga gerakan lari cepat tidak dapat dilakukan dengan baik dan benar.

Berdasarkan pengertian dan pelaksanaan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan teknis dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan teknis antara lain:

- 1) Siswa dapat mengerti dan menguasai teknik lari cepat yang benar.
- 2) Siswa dapat memperagakan atau mempraktikkan teknik lari cepat dengan baik dan benar.
- 3) Kesalahan teknik dapat dikenali lebih awal karena ada koreksi dari guru, sehingga dapat meminimalkan kesalahan teknik.

Kelemahan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan teknis antara lain:

- 1) Dapat menimbulkan rasa bosan, karena harus mengulang-ulang gerakan yang sama secara terus menerus dan menunggu giliran untuk melaksanakan tugas ajar berikutnya jika tahap sebelumnya telah dikuasai dengan baik.
- 2) Siswa kurang kreatif dan inisiatif karena pembelajaran berpusat pada guru.
- 3) Hasrat gerak siswa tidak terpenuhi karena pembelajaran harus dilakukan secara runtut.



#### 4. Pendekatan Taktis

##### a. Pengertian Pendekatan Taktis

Pendekatan taktis merupakan kebalikan dari pendekatan teknis. Pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran yang berpusat pada siswa (*student oriented*). Pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olahraga yang dikonsep dalam bentuk permainan. Amung Ma'mum & Toto Subroto (2001:7) menyatakan "pendekatan taktis dalam pembelajaran keterampilan adalah untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan yang sesungguhnya". Menurut Beltasar Tarigan (2001:17) "pengajaran melalui pendekatan taktis adalah meningkatkan tampilan bermain siswa, dengan melibatkan kombinasi dari kesadaran taktis dan penerapan keterampilan teknik dasar ke dalam bentuk yang sebenarnya".

Berdasarkan dua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan. Dengan demikian pendekatan taktis memiliki pengertian yang hampir sama dengan pendekatan bermain. Beltasar Tarigan (2001: 17) menyatakan, "Pengajaran melalui pendekatan bermain adalah meningkatkan kesadaran siswa tentang konsep bermain melalui penerapan teknik yang tepat sesuai dengan masalah atau situasi dalam permainan sesungguhnya". Menurut Depdiknas. (2004: 28) dijelaskan, "Pendekatan permainan bertujuan untuk mengajarkan permainan agar anak memahami manfaat teknik permainan tertentu dengan cara mengenalkan situasi permainan tertentu terlebih dahulu kepada anak". Sedangkan Benny A. Pribadi (2009: 43-44) berpendapat:

Metode pembelajaran bermain bersifat kompetitif dan mengarahkan siswa untuk dapat mencapai prestasi atau hasil belajar tertentu. Permainan harus menyenangkan dan memberi pengalaman belajar baru bagi siswa. Pada umumnya dalam metode pembelajaran bermain ada pihak yang menang ada pihak yang kalah. Pihak yang menang akan mendapat *reward*, sedangkan pihak yang kalah perlu berlatih lebih keras untuk memenangkan permainan.

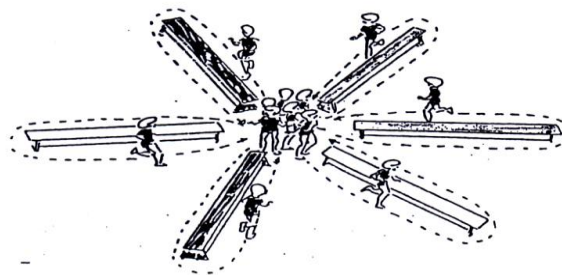


Berdasarkan pengertian pendekatan taktis dan bermain dapat disimpulkan, pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran yang mengaplikasikan teknik suatu cabang olahraga ke dalam suatu permainan atau belajar teknik suatu cabang olahraga yang dikemas dalam bentuk permainan. Teknik cabang olahraga yang dipelajari dikemas dengan bentuk-bentuk permainan yang menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam pendekatan taktis menuntut siswa untuk mandiri dan memecahkan permasalahan yang muncul dalam permainan agar teknik yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik dan benar.

#### **b. Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Taktis**

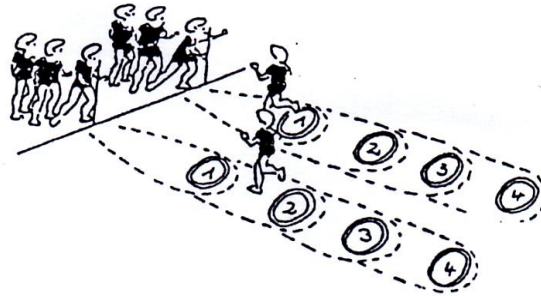
Berdasarkan pengertian pendekatan pembelajaran taktis di atas, maka pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis yaitu, guru menjelaskan maksud dan tujuan dari pendekatan taktis dan menciptakan bentuk-bentuk pembelajaran lari cepat yang baru atau berbeda dari cara-cara sebelumnya. Dalam pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis, guru Penjasorkes dapat menggunakan berbagai macam alat bantu seperti simpai dari ban bekas, kotak, tiang bendera kecil, bangku Swedia dan lain-lain. Dari alat-alat yang digunakan dalam pembelajaran lari dikemas dalam permainan yang menyenangkan. Mochamad Djumidar A. Widya (2004: 21-27) memberikan macam-macam pembelajaran lari cepat dengan bermain sebagai berikut:

- 1) Lari cepat dengan posisi seperti jari-jari. Pada bagian tengah diletakkan rambu-rambu sebagai pusat putaran dari pergerakan lari siswa tersebut.



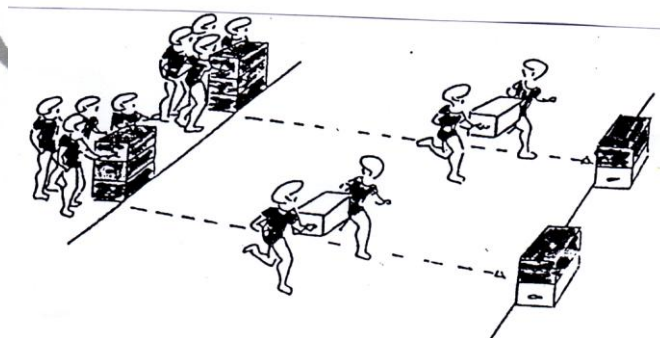
Gambar 14. Pembelajaran Lari Cepat dengan Menggunakan Bangku Swedia  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004: 22)

- 2) Lari cepat mengitari simpai berputar ke arah kiri/kanan formasi berbanjar



Gambar 15. Pembelajaran Lari Cepat dengan Mengitari Simpai  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004: 21)

- 3) Lari cepat dengan memindahkan kotak/kardus secara sendiri dan berpasangan



Gambar 16. Pembelajaran Lari Cepat dengan Membawa Kotak/Kardus  
(Mochamad Djumidar A. Widya, 2004: 22)

Dari bentuk-bentuk pembelajaran cepat yang dirancang, guru menjelaskan cara pelaksanaannya dari sikap start, gerakan lari dan teknik memasuki garis *finish*. Untuk selanjutnya guru mendemonstrasikannya gerakan lari cepat yang telah dirancang. Dari rancangan pembelajaran lari cepat tersebut, siswa harus melakukan gerakan lari cepat berdasarkan rancangan yang telah disusun oleh guru.

*commit to user*

c. **Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Taktis**

Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis merupakan bentuk-bentuk pembelajaran lari cepat dengan menciptakan hal-hal baru dengan menggunakan berbagai macam peralatan agar siswa menjadi lebih senang dan tidak bosan dengan bentuk-bentuk pembelajaran lari cepat yang monoton. Selain itu, melalui pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis dimaksudkan agar siswa dapat mentransfer ke pola gerakan lari cepat dengan baik dan benar.

Berdasarkan karakteristik pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis antara lain:

- 1) Siswa menjadi lebih senang dengan model pembelajaran lari cepat yang berbeda pada umumnya.
- 2) Motivasi belajar siswa meningkat dan siswa berusaha untuk mencoba setiap bentuk pembelajaran lari cepat yang telah dirancang oleh guru.
- 3) Siswa dapat mentransfer pembelajaran yang diterimanya, sehingga akan membantu penguasaan teknik lari cepat.

Kelemahan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis antara lain:

- 1) Dibutuhkan proses belajar yang lebih lama, karena siswa dihadapkan pada bentuk pembelajaran yang baru pertama kali dijumpai.
- 2) Siswa merasa asing dengan bentuk pembelajaran yang baru dan kurang dapat memahami keterkaitan antara bentuk pembelajaran yang diterima dengan bentuk keterampilan lari cepat yang sebenarnya.

## **5. Motor Ability**

a. **Hakikat Motor Ability**

*Motor ability* atau istilah lainnya kemampuan motorik merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang sejak kecil dari masa kanak-kanak yang akan berpengaruh terhadap keterampilan gerakanya. Rusli Lutan (1988: 96) menyatakan, “kemampuan motorik lebih tepat disebut sebagai kapasitas dari seseorang yang

berkaitan dengan pelaksanaan dan peragaan suatu keterampilan yang relatif melekat setelah masa kanak-kanak”. Menurut Mulyono B. (1994: 298) bahwa, “Kemampuan *motorik* atau kemampuan gerak dasar adalah hadirnya kemampuan bawaan dan kemampuan yang diperoleh dalam melakukan keterampilan gerak (*motor skill*) dari sifat yang umum atau fundamental, di luar kemampuan olahraga spesialisasi tingkat tinggi”. Sedangkan Sukintaka (2004: 78) berpendapat, “Kemampuan motorik merupakan kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerakan non olahraga maupun gerak dalam olahraga atau kematangan penampilan keterampilan motorik”.

Bertolak dari pengertian *motor ability* yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, *motor ability* merupakan kemampuan yang dibawa sejak lahir yang mendasari dari gerak, baik olahraga maupun non olahraga di luar teknik khusus atau spesialisasi pada suatu cabang olahraga tertentu. *Motor ability* berperan sebagai landasan bagi perkembangan keterampilan, karena keterampilan olahraga banyak bergantung pada kemampuan *motor ability*.

Kemampuan *motor ability* tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisik yang ada di dalamnya. Tampilan gerak yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-hari atau aktivitas olahraga tidak terlepas dari unsur-unsur kondisi fisiknya. Menurut Kirkendall (1987: 131) bahwa, “Komponen-komponen *motor ability* yaitu: kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kelincahan dan kelentukan”. Menurut A. Hamidsyah Noer (1996: 120) bahwa:

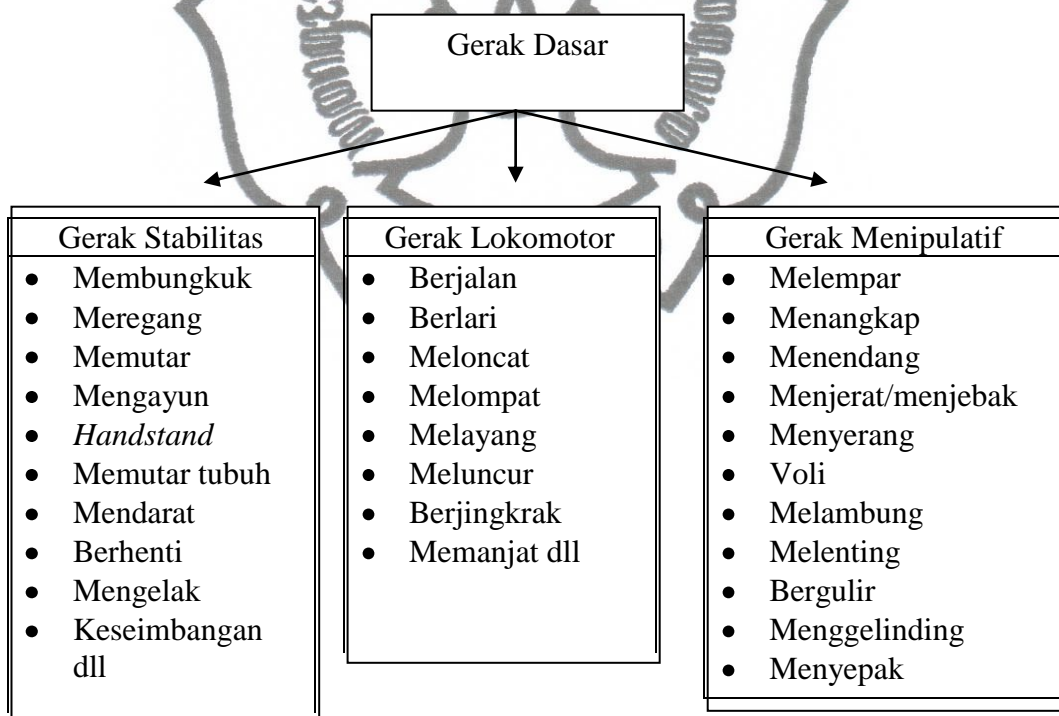
Para ahli *motor development* seperti Peterson dan kawan-kawan (1974), Rorick dan Dobins (1975), Borgel (1978) memberi penjelasan bahwa, struktur *motor ability* terdiri empat atau lima komponen. Komponen tersebut terdiri dari faktor-faktor yang harus diteliti yaitu kontrol gerak keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar maupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu kecepatan, power dan kelincahan. Faktor-Faktor tersebut memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi *motor performance* (penampilan motorik).

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, *motor ability* di dalamnya terdiri beberapa macam unsur kondisi fisik yaitu, koordinasi mata-tangan, koordinasi mata-kaki, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, daya tahan

dan kelincihan. Unsur-unsur kondisi fisik tersebut sangat menunjang tampilan *motor ability* seseorang. Semakin baik kompoen-komponen *motor ability* tersebut, maka akan mendukung tampilan gerakannya semakin baik, termasuk dalam kegiatan olahraga.

### b. Komponen-Komponen *Motor Ability*

Secara kodrati setiap anak memiliki kemampuan gerak dasar yang dibawa sejak lahir. Aip Syarifuddin & Muhadi (1992: 24) menyatakan, “Gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar”. Pendapat lain dikemukakan M. Furqon H. (2002: 32) mengklasifikasikan kemampuan gerak dasar terdiri dari tiga bagian. Secara skematis komponen-komponen kemampuan gerak dasar digambar sebagai berikut:



Gambar 17. Skematis Komponen-Komponen *Motor Ability*  
(M. Furqon H., 2002: 32)

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan, kemampuan gerak dasar diklasifikasikan ke dalam tiga jenis gerak yaitu gerak stabilitas, gerak lokomotor dan gerak manipulatif. Upaya meningkatkan kemampuan gerak dasar anak, maka



komponen-komponen kemampuan gerak dasar harus dikembangkan melalui latihan yang baik dan tepat. Karena kemampuan gerak dasar tersebut akan berpengaruh terhadap penampilan gerakanya, termasuk tolak peluru gaya *ortodox*.

### **c. Faktor-Faktor yang Mendukung Kemampuan *Motor Ability***

Pembawaan pada umumnya merupakan faktor internal yang akan mempengaruhi kemampuan gerak dasar. Namun di sisi lain, kemampuan gerak dasar juga dapat ditingkatkan melalui latihan yang baik dan teratur. Dalam hal ini Sukintaka (2004: 79) menyatakan, “Berkembangnya kemampuan motorik sangat ditentukan oleh dua faktor yakni pertumbuhan dan perkembangan. Dari kedua faktor penentu ini masih harus didukung dengan latihan sesuai dengan kematangan anak dan gizi yang baik”. Pendapat lain dikemukakan Waharsono (1999: 17) bahwa, “Dalam kehidupan manusia selamanya dipengaruhi oleh sifat-sifat internal dan eksternal, sehingga pertumbuhan dan perkembangan fisiknya terpengaruh juga. Pertumbuhan dan perkembangan fisik anak yang telah dimiliki sejak lahir akan tumbuh dan berkembang secara wajar, bilamana mendapat rangsangan secara tepat waktu dan lingkungan yang memungkinkan serta tidak ada unsur paksaan”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan, faktor internal dan eksternal merupakan faktor yang selalu mempengaruhi kondisi seseorang. Faktor internal mencakup perkembangan dan pertumbuhan, jenis kelamin, intelegensi, usia. Selain itu, kemampuan gerak dasar juga dapat ditingkatkan melalui latihan yang baik dan teratur. Pengalaman dan latihan merupakan faktor yang akan menentukan kualitas penampilan gerak seseorang. Berikut ini akan diuraikan faktor-faktor internal (faktor pembawaan) yang dapat mempengaruhi kemampuan gerak dasar sebagai berikut:

#### **1) Pengaruh Jenis Kelamin dengan Kemampuan Gerak Dasar**

Sudah tidak dapat dipungkiri bahwa, antara anak laki-laki dan perempuan memiliki banyak perbedaan baik secara fisik maupun fisiologis. Perbedaan secara fisik maupun fisiologis akan berpengaruh pada penampilan gerakanya. Hal ini



sesuai dengan pendapat Rusli Lutan (1988: 349) bahwa, “Empat alasan utama mengapa terjadi perbedaan dalam penampilan gerak anak laki-laki dan perempuan: (1) bentuk tubuh, (2) struktur anatomis, (3) fungsi fisiologis, dan (4) faktor-faktor budaya”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kemampuan gerak antara anak laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan. Perbedaan tampilan gerak antara anak laki-laki dan perempuan disebabkan karena perbedaan bentuk tubuh, struktur anatomi, fungsi fisiologis dan faktor budaya. Perbedaan sangat nampak terutama sejak mulai masa pubertas. Setelah menginjak masa pubertas, anak laki-laki memiliki ukuran badan (termasuk kemampuan fisiknya) sedikit lebih besar jika dibandingkan dengan anak perempuan. Hormon pertumbuhan antara pria dan wanita juga berbeda. Pada pria terjadi penambahan jaringan otot, sedangkan pada wanita cenderung menuju pada pengurangan otot dan penambahan jaringan lemak. Dengan keadaan tersebut, maka anak laki-laki rata-rata memiliki kemampuan gerak yang lebih tinggi dari pada anak perempuan.

## **2) Pengaruh Intelegensi dengan Kemampuan Gerak Dasar**

Kecerdasan atau *inteligency* merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan. Pada umumnya, anak yang cerdas akan lebih cepat memahami konsep suatu gerakan dan akan lebih cepat untuk menguasainya, jika dibandingkan dengan anak yang bodoh. Rusli Lutan (1988: 350) mengemukakan :

Intelegensia pada dasarnya merupakan (1) kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru, (2) kemampuan untuk berfikir abstrak, (3) pembeda kualitas antara manusia dengan hewan, (4) abilitas untuk berfikir dengan cepat, (5) abilitas untuk memecahkan masalah, dan (6) cara seseorang berperilaku dalam menghadapi masalah yang berubah-ubah.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dengan kemampuan intelegensi yang tinggi, anak akan mampu mempelajari suatu jenis gerakan yang rumit dan kompleks. Dengan intelegensi yang tinggi anak akan mudah memecahkan gerakan-gerakan yang sulit dan kompleks, karena anak yang cerdas

(intelegensinya tinggi) memiliki kemampuan yang lebih cepat untuk menguasai jenis keterampilan yang lebih kompleks dari pada anak yang intelegensinya rendah.

### **3) Pengaruh Usia dengan Kemampuan Gerak Dasar**

Sesuai dengan kondrat alamiah manusia bahwa, pada usia muda mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang konstan. Pada usia tertentu setiap anak mengalami perkembangan dan pertumbuhan baik fisik, fisiologis maupun psikologisnya. Seiring dengan bertambahnya usia, maka akan terjadi kematangan baik fisik, fisiologis maupun psikologis. Seorang anak mengalami pertumbuhan baik massa otot, ukuran tubuh, ukuran organ jantung dan paru-paru. Dari perkembangan secara simultan baik fisik, fisiologis dan psikologisnya, tentu akan berpengaruh pula terhadap kemampuan gerakannya. Seperti dikemukakan Waharsono (1999: 53) bahwa, "Sejalan dengan meningkatnya ukuran tubuh dan meningkatnya kemampuan fisik, maka meningkat pula kemampuan gerak anak besar".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, semakin bertambahnya usia selalu diikuti meningkatnya kemampuan gerakannya. Meningkatnya kemampuan gerak tersebut sesuai dengan tahap perkembangannya. Hal ini karena, setiap periode tertentu kemampuan gerak anak memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Semakin tinggi tingkat usia seseorang sampai pada taraf tertentu, maka akan semakin tinggi pula kemampuan gerak dasarnya. Namun demikian, pada usia tertentu akan mengalami penurunan. Seperti dikemukakan Rusli Lutan (1988: 348) bahwa, "Salah satu generalisasi yang sederhana mengungkapkan efek usia terhadap keterampilan motorik ialah setelah lewat usia 25 tahun terjadi penurunan yang sistematis dalam perilaku motorik".

Selain faktor pembawaan (internal) kesegaran fisik juga berpengaruh dengan keterampilan gerak seseorang. Kemampuan gerak tidak terlepas dari keterlibatan dari beberapa unsur kondisi fisik. Kemampuan gerak yang ditampilkan anak dalam kehidupan sehari-hari sangat bergantung pada komponen-komponen kondisi fisik yang dimiliki. Menurut Iskandar Z. Sapoeira dkk. (1999:

8) "Unsur-unsur fisik yang mendasari keterampilan gerak anak terdiri atas: "(a) kekuatan, (b) power, (c) kelincihan, (d) koordinasi, (e) keseimbangan dan (f) kecepatan". Selain komponen tersebut, unsur daya tahan, kekuatan otot dan kelentukan juga dapat mempengaruhi kemampuan gerak yang ditampilkan.

Komponen kondisi fisik tersebut merupakan unsur-unsur yang menunjang pembentukan kemampuan gerak. Kemampuan fisik yang dimiliki seseorang diwujudkan dalam penampilan gerakannya. Seseorang yang kondisi fisiknya lemah cenderung memiliki kemampuan gerak yang lemah pula. Sebaliknya jika kondisi fisiknya baik, kemampuan gerak yang ditampilkan juga akan baik. Dengan kemampuan kondisi fisik yang baik, maka akan mendukung keterampilan olahraga, termasuk tolak peluru gaya *ortodox*.

#### **d. Peranan *Motor Ability* dengan Kemampuan Lari Cepat**

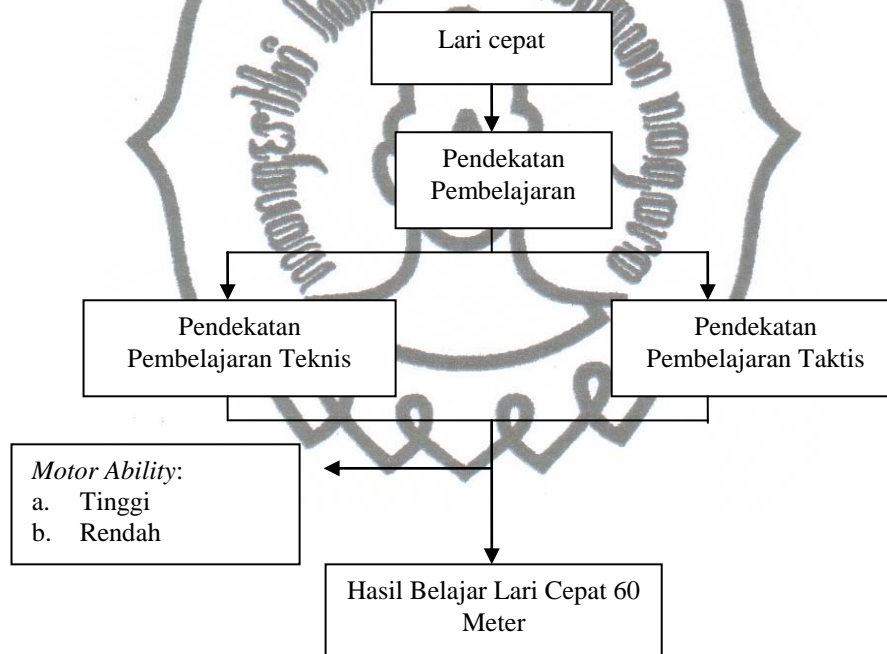
Kemampuan *motor ability* atau kemampuan gerak dasar merupakan faktor bawaan yang akan sangat mempengaruhi penampilan gerak dalam berolahraga termasuk lari cepat. Jika seseorang memiliki kemampuan *motor ability* yang baik, sangat memungkinkan akan membantu penampilannya dalam kegiatan olahraga, sehingga dapat mendukung pencapaian prestasi olahraga yang tinggi. Karena, seseorang yang memiliki kemampuan *motor ability* yang baik, berarti memiliki dasar kemampuan fisik yang baik. Dengan kemampuan fisik yang baik, maka akan mendukung pencapaian prestasi olahraga lebih optimal. M. Sajoto (1995: 8) menyatakan, "Kondisi fisik adalah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau di tawar-tawar lagi". Sedangkan A. Hamidsyah Noer (1996: 120) berpendapat, "Komponen-komponen *motor ability* yang terdiri dari keseimbangan, koordinasi gerak motorik besar maupun koordinasi mata-tangan, kekuatan gerak yaitu kecepatan, power dan kelincihan memiliki kecenderungan cukup besar dalam mempengaruhi *motor performance* (penampilan motorik).

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kemampuan *motor ability* di dalamnya terdiri beberapa macam unsur kondisi fisik. Unsur-

unsur kondisi fisik tersebut sangat menunjang tampilan *motor ability* termasuk dalam lari cepat. Jika seseorang memiliki kemampuan *motor ability* yang baik, maka akan memiliki kemampuan fisik yang baik pula. Kemampuan fisik yang baik akan sangat menunjang penampilan gerakannya atau menunjang kemampuan lari cepat menjadi lebih baik, sehingga prestasi yang tinggi dapat dicapai.

## B. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian pustaka yang mendasari dari variabel penelitian, maka dapat digambarkan konseptual kerangka pemikiran sebagai berikut:



Gambar 18. Skematis Kerangka Berpikir

Berdasarkan kerangka konseptual yang digambarkan tersebut dapat diuraikan secara lebih rinci sebagai berikut:

### 1. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pendekatan Pembelajaran Teknis dan Taktis terhadap Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter

Pendekatan pembelajaran teknis dan taktis merupakan bentuk pembelajaran keterampilan yang memiliki karakteristik yang berbeda.

Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan teknis merupakan pembelajaran keterampilan yang dalam pelaksanaannya siswa dipandu atau dibimbing oleh guru. Pendekatan pembelajaran teknis lebih menekankan penguasaan teknik suatu cabang olahraga yang dilakukan secara berulang-ulang. Setiap kegiatan pembelajaran lari cepat siswa melaksanakan tugas ajar sesuai instruksi dari guru. Pembelajaran lari cepat secara pendekatan teknis dilakukan secara bertahap dan dilakukan secara berulang-ulang. Jika tiap-tiap tahap pembelajaran telah dikuasai, selanjutnya digabungkan secara keseluruhan. Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan teknis memiliki kelebihan antara lain: siswa dapat mengerti dan menguasai teknik lari cepat yang benar, siswa dapat memperagakan atau mempraktekkan teknik lari cepat dengan baik dan benar, kesalahan teknik dapat dikenali lebih awal karena ada koreksi dari guru, dapat meminimalkan kesalahan teknik. Kelemahan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan teknis antara lain: dapat menimbulkan rasa bosan, karena harus mengulang-ulang gerakan yang sama secara terus menerus dan menunggu giliran untuk melaksanakan tugas ajar, siswa kurang kreatif dan inisiatif karena pembelajaran berpusat pada guru, hasrat gerak siswa tidak terpenuhi karena pembelajaran harus dilakukan secara runtut.

Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis merupakan bentuk pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan. Dalam pendekatan taktis seorang guru Penjasorkes menciptakan model-model pembelajaran lari cepat yang baru, berbeda dengan pembelajaran lari cepat pada umumnya. Dalam pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis, seorang guru Penjasorkes dapat menciptakan pembelajaran lari cepat yang menarik dan menyenangkan dengan menggunakan berbagai macam alat bantu, seperti simpai dari ban bekas, kotak/kardus, bendera kecil, bangku Swedia dan lain sebagainya. Dari alat-lat yang digunakan dalam pembelajaran lari cepat, guru Penjasorkes merancang cara-cara belajar lari cepat yang variatif dan inovatif. Pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis memiliki kelebihan antara lain: siswa menjadi lebih senang, motivasi belajar siswa meningkat dan siswa berusaha untuk mencoba setiap bentuk pembelajaran lari cepat yang telah dirancang oleh guru, siswa dapat mentransfer pembelajaran yang *commit to user*, sehingga akan membantu



penguasaan teknik lari cepat. Kelemahan pembelajaran lari cepat dengan pendekatan taktis antara lain: dibutuhkan proses belajar yang lebih lama, karena siswa dihadapkan pada bentuk pembelajaran yang baru pertama kali dijumpai, siswa merasa asing dengan bentuk pembelajaran yang baru dan kurang dapat memahami keterkaitan antara inovasi pembelajaran yang diterima dengan bentuk keterampilan lari cepat yang sebenarnya.

Berdasarkan karakteristik dari pendekatan pembelajaran teknis dan taktis tersebut tentunya akan memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kemampuan lari cepat. Perbedaan perlakuan yang diberikan akan menimbulkan respon yang berbeda pada diri pelaku, sehingga hal ini akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat. Dengan demikian diduga, pendekatan pembelajaran teknis dan taktis memiliki perbedaan pengaruh terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter.

## **2. Perbedaan Pengaruh *Motor Ability* Tinggi dan *Motor Ability* Rendah terhadap Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter**

*Motor ability* merupakan kemampuan bawaan yang dibawa sejak lahir. Seiring dengan perkembangan dan pertumbuhan siswa, kemampuan *motor ability* dapat meningkat. Selain itu, *motor ability* dapat ditingkatkan melalui latihan fisik secara sistematis dan kontinyu. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah dapat meningkatkan kemampuan *motor ability* siswa.

Kemampuan *motor ability* di dalamnya tidak terdapat beberapa unsur kondisi fisik. Unsur-unsur kondisi fisik yang terdapat di dalam *motor ability* di antaranya: kekuatan, kecepatan, power, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan ketepatan. Unsur-unsur *motor ability* tersebut berperan penting dalam lari cepat. Jika unsur-unsur *motor ability* dalam keadaan baik dan didukung penguasaan teknik lari cepat yang baik, maka akan mendukung hasil belajar lari cepat menjadi lebih baik. Namun sebaliknya, jika unsur-unsur *motor ability* tidak dalam keadaan baik, maka hasil belajar lari cepat tidak maksimal. Dengan demikian diduga, ada perbedaan pengaruh antara *motor ability* tinggi dengan *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter.



### **3. Interaksi antara Pendekatan Pembelajaran dan Motor Ability terhadap Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter**

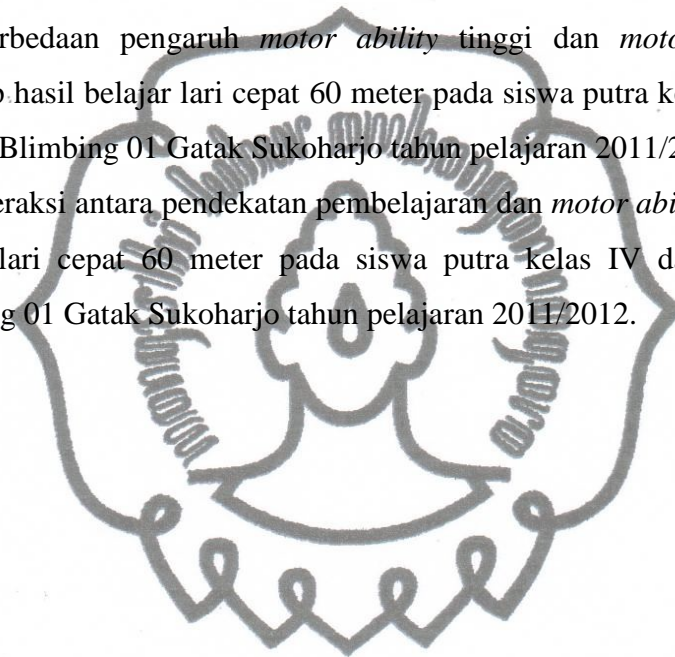
Pendekatan pembelajaran teknis dan taktis merupakan pendekatan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar lari cepat. Dari kedua pendekatan pembelajaran tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat. Selain diterapkan pendekatan pembelajaran yang tepat, hasil belajar lari cepat dibutuhkan dukungan kemampuan *motor ability*. Karena kemampuan *motor ability* merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung hasil belajar lari cepat.

Berdasarkan karakteristik dari pendekatan pembelajaran teknis dan taktis menunjukkan bahwa, siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* tinggi lebih cocok diberi pendekatan pembelajaran taktis. Karena pembelajaran lari cepat dengan pendekatan pembelajaran taktis menuntut kualitas gerak yang tinggi, sehingga membutuhkan dukungan komponen-komponen *motor ability* yang baik. Dengan kemampuan *motor ability* yang baik, maka siswa mampu melakukan permainan-permainan lari cepat dengan baik. Sedangkan siswa yang memiliki kemampuan *motor ability* rendah cocok diberi pendekatan pembelajaran teknis. Karena pembelajaran lari cepat dengan pendekatan teknis dilakukan dengan cara tahap demi tahap. Bagian-bagian teknik lari cepat yang terdiri teknik start, teknik lari cepat dan teknik memasuki garis *finish* dipelajari secara berulang-ulang dan dilakukan dalam bentuk sederhana, sehingga kurang membutuhkan keterlibatan *motor ability* secara maksimal. Dengan demikian diduga, antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* memiliki interaksi diantara keduanya.

### C. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berpikir di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh antara pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.
2. Ada perbedaan pengaruh *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.
3. Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.



## BAB III METODE PENELITIAN

### A. Tempat dan Waktu Penelitian

#### 1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo.

#### 2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama satu setengah bulan dengan tiga kali latihan dalam satu minggu. Penelitian dilaksanakan pada bulan November sampai dengan bulan Desember 2011.

### B. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 65 siswa yang terbagi dalam 4 kelas (kelas paralel kelas IV A & B, kelas V A & B).

#### 2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel penelitian yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini sebanyak 40 siswa dengan ciri *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah. Cara menentukan jumlah dan kriteria sampel yaitu: keseluruhan populasi dilakukan tes kemampuan *motor ability*. Dari hasil tes *motor ability*, kemudian direnking dari nilai tertinggi sampai nilai terendah dan diklasifikasikan menjadi dua yaitu: *motor ability* tinggi, dan *motor ability* rendah. Setelah diklasifikasi kemampuan *motor ability*, kemudian diambil 20 siswa dengan kategori *motor ability* tinggi dan 20 siswa dengan kategori *motor ability* rendah. Selanjutnya dari 40 siswa yang terpilih dikelompokkan menjadi 4 kelompok sesuai rancangan faktorial 2 X 2.

*commit to user*

### C. Teknik Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui tes dan pengukuran yang meliputi:

- 1) Tes kemampuan *motor ability* dengan *Barrow Motor Ability Test* dari Barry L. Johnson and Jack K. Nelson (1988: 355) yang terdiri:
  - a) *Standing broad jump*
  - b) *Softball throw*
  - c) *Zig-zag run*
  - d) *Wall pass*
  - e) *Medecine ball put*
  - f) *60 yard dash* (petunjuk pelaksanaan test terlampir).
- 2) Tes dan pengukuran lari cepat 60 meter dari Andi Suhendro (1999: 2.49), petunjuk pelaksanaan tes terlampir.

### D. Rancangan Penelitian

Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yaitu: variabel *independent* (manipulatif/bebas), variabel *atributif* dan variabel *dependent* (terikat). Variabel *independent* terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok pendekatan teknis dan kelompok pendekatan taktis. Variabel *atributif* terdiri dari dua kelompok usia yaitu, kelompok *motor ability* tinggi dan kelompok *motor ability* rendah. Sedangkan variabel *dependent* yaitu hasil belajar lari cepat 60 meter. Dengan demikian rancangan penelitian yang tepat adalah anava faktorial 2 X 2. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan gambar rancangan penelitian anava faktorial 2 X 2 sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2 X 2

Pendekatan Pembelajaran Lari Cepat	Teknis (A <sub>1</sub> )	Taktis (A <sub>2</sub> )
<i>Motor Ability</i>		
Tinggi (B <sub>1</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>
Rendah (B <sub>2</sub> )	A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>

Keterangan:

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran teknis dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran teknis dengan kriteria sampel *motor ability* rendah

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran taktis dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran taktis dengan kriteria sampel *motor ability* rendah.

#### E. Teknik Analisis Data

##### 1. Mencari Reliabilitas

Tingkat keajegan hasil tes yang dilakukan diketahui melalui uji reliabilitas dengan korelasi intraklas, dari Mulyono B. (2001: 42), dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MS<sub>A</sub> = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS<sub>W</sub> = Jumlah rata-rata antar kelompok



## 2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah masing-masing uji prasyarat tersebut sebagai berikut:

### a. Uji Normalitas (Metode Lilliefors)

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini berasal dari populasi yang normal atau tidak.

Langkah-langkah:

- 1) Pengamatan  $X_1, X_2, X_3, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, Z_3, \dots, Z_n$ , dengan menggunakan rumus :  

$$Z_i = \{ X_i - \bar{X} \} / SD$$
, dengan  $\bar{X}$  dan SD berturut-turut merupakan rata-rata dan simpangan baku.
- 2) Data dari sampel tersebut kemudian diurutkan dari skor terendah sampai skor tertinggi.
- 3) Untuk tiap bilangan baku ini dan dengan menggunakan daftar distribusi normal baku kemudian dihitung peluang  $F(Z_i) = P(Z \leq Z_i)$ .
- 4) Menghitung perbandingan antara nomor subyek  $i$  dengan subyek  $n$  yaitu :  

$$S(Z_i) = i/n$$
.
- 5) Mencari selisih antara  $F(Z_i) - S(Z_i)$ , dan ditentukan harga mutlakanya.
- 6) Menentukan harga terbesar dari harga mutlak diambil sebagai  $L_o$ .  
Rumusnya :  $L_o = | F(Z_i) - S(Z_i) |$  maksimum.

Kreteria :

$L_o \leq L_{tab}$  : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

$L_o > L_{tab}$  : Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas ( Metode Bartlet )

Uji Homogenitas dilakukan dengan Uji Bartlet. Langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut :

- 1) Membuat tabel perhitungan yang terdiri dari kolom – kolom kelompok sample : dk (n-1), 1/dk, Sdi<sup>2</sup>, dan (dk) log Sdi<sup>2</sup>.
- 2) Menghitung varians gabungan dari semua sample.

$$\text{Rumusnya : } SD^2 = \frac{(k-1) \sum d_i^2 \dots \dots \dots 1}{(k-1)}$$

$$B = \text{Log } Sd_i^2 (k-1)$$

- 3) Menghitung X<sup>2</sup>

$$\text{Rumusnya : } X^2 = (Ln) B - (n-1) \text{ Log } Sd_i^2 \dots \dots \dots (2)$$

Dengan (Ln 10) = 2,3026

Hasilnya ( X<sup>2</sup> hitung ) kemudian dibandingkan dengan ( X<sup>2</sup> tabel ), pada taraf signifikansi α = 0,05 dan dk (n-1).

- 4) Apabila X<sup>2</sup> hitung < X<sup>2</sup> tabel, maka Ho diterima.

Artinya varians sampel bersifat homogen. Sebaliknya apabila X<sup>2</sup> hitung > X<sup>2</sup> tabel, maka Ho ditolak. Artinya varians sampel bersifat tidak homogen.

## 2. Analisis Data

Langkah-langkah untuk pengujian hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

### a) Anava Dua Jalur

- 1) Metode AB untuk perhitungan ANAVA dua Faktor

Tabel 2. Ringkasan ANAVA untuk Eksperimen Faktorial 2 x 2

Sumber Variasi	dk	JK	RJK	Fo
Rata – rata Perlakuan	1	$R_y$	R	
A	a-1	$A_y$	A	A/E
B	b-1	$B_y$	B	B/E
AB	(a-1) (b-1)	$AB_y$	AB	AB/E
Kekeliruan	ab(n-1)	$E_y$	E	

Keterangan:

A = Faktor utama A

B = Faktor utama B

N = Jumlah sampel

Langkah- langkah perhitungan:

$$a) \sum Y^2 = \sum_{i=1}^a \sum_{j=1}^b Y_{ij}^2$$

$$b) R_y = \frac{\sum_{i=1}^a \sum_{j=1}^b Y_{ij}}{abn}$$

$$c) Jab = \sum_{i=1}^a \sum_{j=1}^b Y_{ij}^2 - R_y$$

$$d) A_y = \sum_{i=1}^a Y_i^2 / bn - R_y$$

$$e) B_y = \sum_{j=1}^b Y_j^2 / an - R_y$$

$$f) Ab_y = J_{ab} - A_y - B_y$$

$$g) E_y = Y^2 - R_y - A_y - (B_y + AB_y)$$

## 2) Kreteria Pengujian Hipotesis

Jika  $F \geq F_{(\alpha)}(V_1 - V_2)$ , maka hipotesis nol ditolak.

Jika  $F < F_{(\alpha)}(V_1 - V_2)$ , maka hipotesis nol di terima dengan : dk pembilang

$V_1 = 1$  dan dk penyebut  $V_2 = (1 + \dots + nk - k) =$  taraf signifikan untuk pengujian hipotesis.

Keterangan:

$\sum Y^2$  : Jumlah kuadrat data

$R_y$  : Rata-rata peningkatan karena perlakuan

$A_y$  : Jumlah peningkatan pada kelompok berdasarkan pendekatan pembelajaran teknis dan taktis.

$B_y$  : Jumlah peningkatan berdasarkan *motor ability*.

$Aby$ : Selisih antara jumlah peningkatan data keseluruhan dan jumlah peningkatan kelompok perlakuan dan *motor ability*.

$Jab$  : Selisih jumlah kuadrat data dan rata-rata peningkatan perlakuan.

## b. Uji Rentang Newman – Keuls setelah ANAVA

Menurut Sudjana (1994: 36) langkah-langkah untuk melakukan uji Newman –Keuls adalah sebagai berikut:

- 1) Susun k buah rata-rata perlakuan menurut urutan nilainya dari yang terkecil sampai keadaan yang terbesar.
- 2) Dari rangkaian ANAVA, diambil harga RJK disertai dk-nya.
- 3) Hitung kekeliruan buku rata-rata untuk setiap perlakuan dengan rumus:

$$S_y = \frac{RJK_E \text{ (Kekeliruan)}}{N} \quad \text{RJK (Kekeliruan) juga didapat dari hasil}$$

rangkuman ANAVA.

*commit to user*

- 4) Tentukan taraf signifikan  $\alpha$ , lalu gunakan daftar rentang student. Untuk uji Newman – Keuls, diambil  $V = dk$  dari RJK ( Kekeliruan ) dan  $P = 2,3,...,k$ . Harga – harga yang didapat dari bagian daftar sebanyak  $(k-1)$  untuk  $V$  dan  $P$  supaya dicatat.
- 5) Kalikan harga – harga yang didapat di titik..... di atas masing – masing  $S_y$  dengan jalan demikian diperoleh apa yang dinamakan rentang signifikan terkecil (RST).
- 6) Bandingkan selisih rata – rata terkecil dengan RST untuk mencari  $P-k$  selisih rata – rata terbesar dan rata – rata terkecil kedua dengan RST untuk  $P = (k-1)$ , dan seterusnya. Demikian halnya perbandingan selisih rata – rata terbesar kedua rata – rata terkecil dengan RTS untuk  $P = (k-1)$ , selisih rata-rata terbesar kedua dan selisih rata-rata terkecil kedua dengan RST untuk  $P = (k-2)$ , dan seterusnya. Dengan jalan begitu semua akan ada  $^{1/2}K(K-1)$  pasangan yang harus dibandingkan. Jika selisih – selisih yang didapat lebih besar dari pada RST-nya masing – masing maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara rata – rata perlakuan.

### c. Hipotesa Statistik

Hipotesa 1  $H_0 = \mu_{A_1} \geq \mu_{A_2}$

$$H_A = \mu_{A_1} < \mu_{A_2}$$

Hipotesa 2  $H_0 = \mu_{B_1} \geq \mu_{B_2}$

$$H_A = \mu_{B_1} < \mu_{B_2}$$

Hipotesa 3  $H_0 = \text{Interaksi } A \times B = 0$

$$H_A = \text{Interaksi } A \times B \neq 0$$



#### Keterangan

- $\mu$  = Nilai rata – rata  
 $A_1$  = Pendekatan pembelajaran teknis.  
 $A_2$  = Pendekatan pembelajaran taktis.  
 $B_1$  = *Motor ability* tinggi  
 $B_2$  = *Motor ability* rendah



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

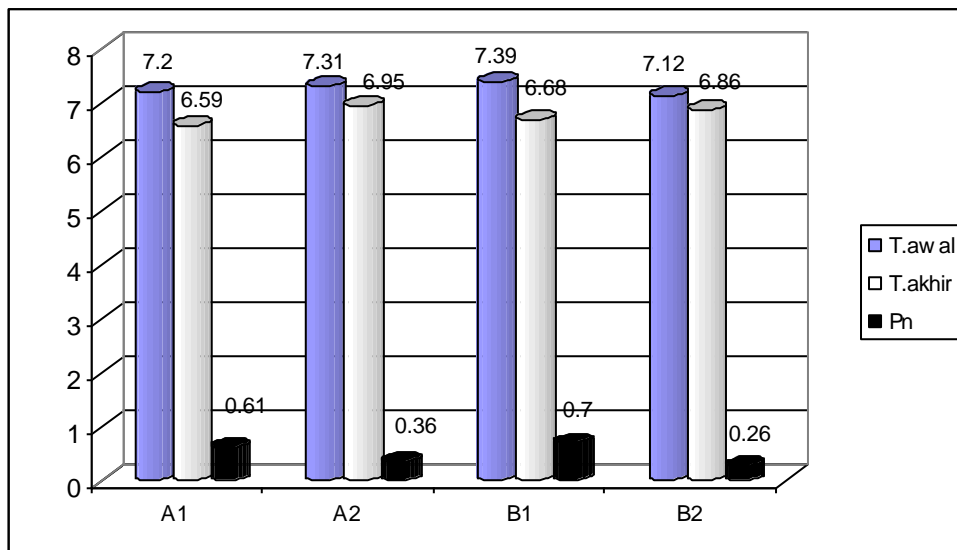
Deskripsi hasil analisis data hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 sesuai dengan kelompok yang dibandingkan, disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Ringkasan Angka-Angka Statistik Deskriptif Data Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012

Perlakuan	<i>Motor Ability</i>	Statistik	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Pendekatan Pembelajaran Teknis	Tinggi (B1)	Jumlah	73.01	63.39	9.62
		Mean	7.30	6.34	0.96
		SD	0.65	0.53	0.57
	Rendah (B2)	Jumlah	71	68	2.51
		Mean	7.10	6.85	0.25
		SD	0.73	0.70	0.18
Pendekatan Pembelajaran Taktis	Tinggi (B1)	Jumlah	74.77	70.30	4.47
		Mean	7.48	7.03	0.45
		SD	1.19	1.05	0.36
	Rendah (B2)	Jumlah	71.36	68.63	2.73
		Mean	7.14	6.86	0.27
		SD	0.69	0.67	0.07

1. Jika antara kelompok siswa yang mendapat perlakuan pendekatan pembelajaran teknis dan taktis dibandingkan, maka dapat diketahui bahwa kelompok pendekatan pembelajaran teknis memiliki pengaruh yang lebih baik terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter dibandingkan dengan pendekatan pembelajaran taktis dengan selisih perbedaan sebesar 0.25.
2. Jika antara kelompok siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dan siswa yang memiliki *motor ability* rendah dibandingkan, dapat diketahui bahwa kelompok siswa yang memiliki *motor ability* tinggi memiliki hasil belajar lari cepat 60 meter yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki *motor ability* rendah dengan selisih perbedaan sebesar 0.44.

Untuk mengetahui gambaran menyeluruh dari nilai rata-rata peningkatan hasil belajar lari cepat 60 meter sebelum dan sesudah diberi perlakuan maka dapat dibuat grafik perbandingan nilai-nilai sebagai berikut:

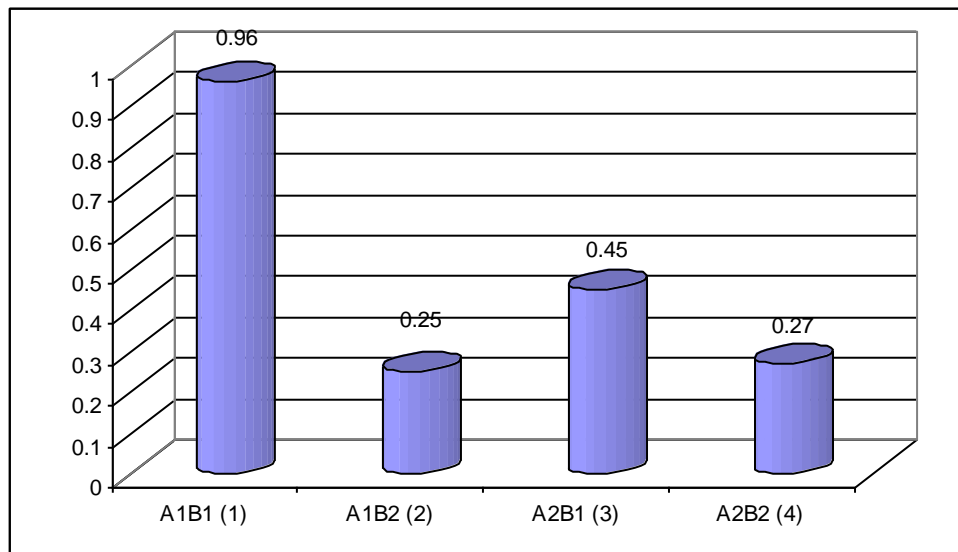


Keterangan:

- A1 : Pendekatan pembelajaran teknis  
 A2 : Pendekatan pembelajaran taktis  
 B1 : *Motor ability* tinggi  
 B2 : *Motor ability* rendah

Grafik 1. Nilai Rata-Rata Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter Berdasarkan Tiap Kelompok Perlakuan dan Tingkat Koordinasi Mata-Tangan

3. Agar nilai-nilai rata-rata peningkatan hasil lari cepat 60 meter yang dicapai tiap kelompok perlakuan mudah dipahami, maka nilai peningkatan hasil belajar lari cepat 60 meter pada tiap kelompok perlakuan disajikan dalam bentuk grafik sebagai berikut:



Keterangan:

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran teknis dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran teknis dengan kriteria sampel *motor ability* rendah

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran taktis dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran taktis dengan kriteria sampel *motor ability* rendah.

Grafik 2. Nilai Rata-Rata Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter antara Kelompok Perlakuan

## B. Mencari Reliabilitas

Tingkat reliabilitas hasil tes awal dan tes akhir hasil belajar lari cepat 60 meter diketahui melalui uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir hasil belajar lari cepat 60 meter dalam penelitian sebagai berikut:

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal dan Tes Akhir Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Tes awal hasil belajar lari cepat 60 m	0.94	Tinggi sekali
Tes akhir hasil belajar lari cepat 60 m	0.94	Tinggi sekali

Dalam mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut, menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* seperti dikutip Mulyono B.(1992: 15) sebagai berikut:

Tabel 5. Range Kategori Reliabilitas

Kategori	Validitas	Reliabilitas	Obyektivitas
Tinggi sekali	0,80 – 1,0	0,90 – 1,0	0,95 – 1,0
Tinggi	0,70 – 0,79	0,80 – 0,89	0,85 – 0,94
Cukup	0,50 – 0,69	0,60 – 0,79	0,70 – 0,84
Kurang	0,30 – 0,49	0,40 – 0,59	0,50 – 0,69
Tidak signifikan	0,00 – 0,29	0,00 – 0,39	0,00 – 0,49

### C. Uji Prasyarat Analisis

#### 1. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas dengan Lilliefors.

Kelompok	N	Prob	L <sub>o</sub>	L <sub>t</sub>	Kesimpulan
A <sub>1</sub> B <sub>1</sub>	10	0,05	0.1094	0,258	Distribusi normal
A <sub>1</sub> B <sub>2</sub>	10	0,05	0.2408	0,258	Distribusi normal
A <sub>2</sub> B <sub>1</sub>	10	0,05	0.1324	0,258	Distribusi normal
A <sub>2</sub> B <sub>2</sub>	10	0,05	0.2289	0,258	Distribusi normal



Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa  $L_o < L_t$ . Hal ini menunjukkan bahwa sampel yang terambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Dengan demikian persyaratan uji normalitas data telah terpenuhi. Rincian dan prosedur uji normalitas dapat dilihat pada lampiran.

## 2. Uji Homogenitas

Dengan data yang sama, setelah dianalisis menggunakan uji bartlet, maka diperoleh hasil pengujian homogenitas seperti tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas dengan Uji Bartlet.

$\Sigma$ Kelompok	$N_i$	$S^2$	$X^2_{hit}$	$X^2_{tabel}$	Kesimpulan
4	10	0.640	0.924	7.81	Homogen

Berdasarkan data uji homogenitas diketahui  $X^2_{hit}$  lebih kecil dari pada  $X^2_{tabel}$ . Hal ini menunjukkan bahwa sampel penelitian bersifat homogen. Dengan demikian persyaratan homogenitas juga dipenuhi. Mengenai rincian dan prosedur analisis uji homogenitas varians dapat diperiksa pada lampiran.

### D. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis berdasarkan pada hasil analisis data dan interpretasi analisis varians. Uji rentang newman keuls ditempuh sebagai langkah uji rerata setelah anava. Bila anava menghasilkan kesimpulan tentang perbedaan pengaruh kelompok yang dibandingkan, maka uji rentang newman keuls dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh kelompok mana yang lebih baik.

Berkenaan dengan hasil analisis dan uji rentang newman keuls, ada beberapa hipotesis yang harus diuji. Hasil analisis data dapat dilihat seperti tabel berikut ini:

Tabel 8. Ringkasan Nilai Rerata Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter Berdasarkan Pendekatan Pembelajaran dan Tingkat *Motor Ability* Sebelum dan Sesudah Diberi Perlakuan.

Variabel penelitian Rerata	A <sub>1</sub>		A <sub>2</sub>	
	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>
Sebelum	7.30	7.10	7.48	7.14
Sesudah	6.34	6.85	7.03	6.86
Peningkatan	0.96	0.25	0.45	0.27

Tabel 9. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor

Sumber Varians	dk	Jk	RJk	F <sub>o</sub>	F <sub>t</sub>
rerata lat	1	9.72	9.72		
A	1	1.79	1.79	15.52*	4.11
B	1	0.71	0.71	6.14*	
AB	1	0.62	0.62	5.38*	
Kekeliruan	36	4.15	0.12		
		16.99			

Keterangan :

\* : Hasil Analisis F<sub>o</sub> ditolak

A: Pendekatan pembelajaran lari cepat 60 meter (teknis dan taktis)

B : Kategori *motor ability*

AB:Interaksi pendekatan pembelajaran dengan tinggi-rendahnya *motor ability*

Tabel 10. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman Keuls.

KP	Rerata	A1B2	A2B2	A2B1	A1B1	RST
		0.25	0.27	0.45	0.96	0.8861
A1B2	0.25		0.02	0.20	0.711*	0.3103
A2B2	0.27			0.174	0.689*	0.3737
A2B1	0.45				0.515*	0.4123
A1B1	0.96					

Keterangan : \* signifikan pada P < 0,05

Keterangan:

A<sub>1</sub>B<sub>1</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran teknis dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A<sub>1</sub>B<sub>2</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran teknis dengan kriteria sampel *motor ability* rendah

*commit to user*

A<sub>2</sub>B<sub>1</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran taktis dengan kriteria sampel *motor ability* tinggi.

A<sub>2</sub>B<sub>2</sub>:Kelompok pendekatan pembelajaran taktis dengan kriteria sampel *motor ability* rendah.

### **1. Pengujian Hipotesis Pertama**

Pendekatan pembelajaran teknis dan taktis dari hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. Dari hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $F_0 = 15.52$  lebih besar dari  $F_t = 4,11$  ( $F_0 > F_t$ ) pada taraf signifikansi 5%. Ini berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hasil ini menunjukkan, pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter.

### **2. Pengujian Hipotesis Kedua**

Berdasarkan tingkat *motor ability* yang dimiliki siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012 hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter. Dari hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $F_0 = 6.14$  lebih besar dari  $F_t = 4,11$  ( $F_0 > F_t$ ) pada taraf signifikansi 5%. Ini artinya hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Hasil ini menunjukkan antara *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter.

### **3. Pengujian Hipotesis Ketiga**

Interaksi faktor utama penelitian dalam bentuk interaksi dua faktor menunjukkan ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability*. Dari hasil penghitungan diperoleh nilai  $F_0 = 5.38$  ternyata lebih besar dari  $F_t = 4,11$  ( $F_0 > F_t$ ) pada taraf signifikansi 5% sehingga  $H_0$  diterima. Dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa, pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terdapat interaksi terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter.

#### E. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan tiga simpulan yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. (2) ada perbedaan yang signifikan hasil belajar lari cepat 60 meter antara siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dengan siswa yang memiliki *motor ability* rendah pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. (3) ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

##### **1. Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Teknis dan Taktis Mini terhadap Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter**

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. Kelompok siswa yang diberi perlakuan pendekatan pembelajaran teknis mempunyai peningkatan lebih besar dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan pendekatan pembelajaran taktis.

Pendekatan pembelajaran teknis memberi dampak yang lebih baik terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat 60 meter. Hal ini karena, pendekatan pembelajaran teknis lebih menekankan penguasaan teknik lari cepat yang baik dan benar. Bagian-bagian teknik lari cepat yang terdiri dari sikap start, gerakan lari

dan teknik memasuki *finish* dipelajari secara berulang-ulang. Penguasaan teknik lari cepat yang baik akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari yang lebih maksimal. Sedangkan pendekatan pembelajaran taktis lebih menekankan pada pemenuhan hasrat gerak anak, agar anak senang mengikuti pembelajaran atletik khususnya lari cepat. Pendekatan pembelajaran taktis lebih menekankan unsur bermain, sedangkan penguasaan teknik lari cepat kurang mendapat penekanan secara maksimal.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $F_o$  sebesar  $15.52 > F_t 4.11$ . Dengan selisih perbedaan peningkatan sebesar 0.25 Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa, pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terdapat perbedaan yang signifikan terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.

## **2. Perbedaan Pengaruh Hasil Belajar Lari Cepat antara *Motor Ability* Tinggi dan *Motor Ability* Rendah**

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara siswa yang memiliki *motor ability* tinggi dengan siswa yang memiliki *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. Siswa yang memiliki *motor ability* tinggi memiliki kemampuan lari cepat 60 meter yang lebih baik, karena unsur-unsur *motor ability* yang terdiri dari beberapa komponen kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan lain-lain dalam keadaan baik. Komponen-komponen *motor ability* yang baik tentu akan memberi kontribusi yang maksimal terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter. Tetapi sebaliknya, *motor ability* yang rendah, tentu komponen-komponennya juga kurang baik, sehingga tidak maksimal terhadap pencapaian hasil belajar lari cepat 60 meter.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $F_o$   $6.14 > F_t 4.11$ . Dengan selisih perbedaan peningkatan 0.44. Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa, ada perbedaan pengaruh *motor ability* tinggi dan



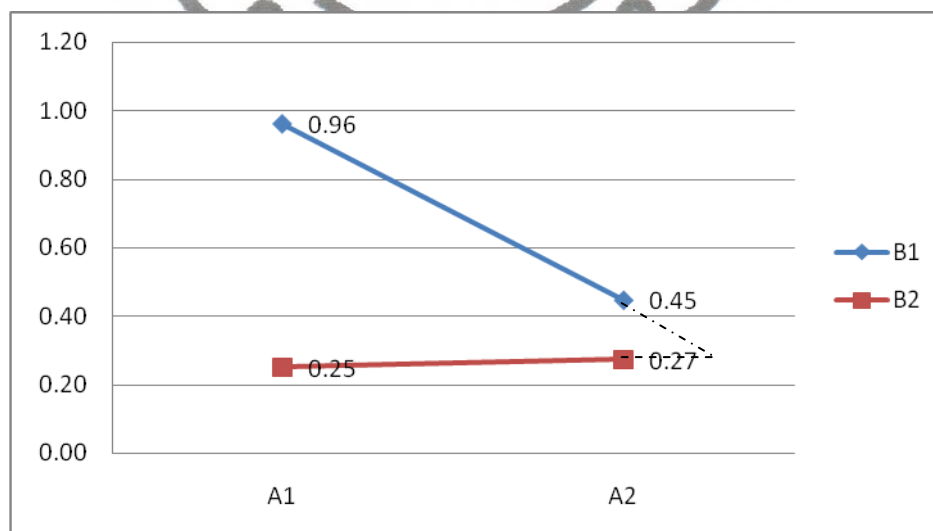
*motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.

### 3. Interaksi antara Pendekatan Pembelajaran dan Motor Ability terhadap Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter

Dari tabel 9 tampak tidak ada interaksi antara kedua faktor utama penelitian. Untuk kepentingan pengujian interaksi faktor utama terbentuklah tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat 60 Meter

	A1	A2	Rerata	A1 - A2
<b>B1</b>	0.96	0.45	0.70	0.52
<b>B2</b>	0.25	0.27	0.26	-0.02
<b>Retara</b>	0.61	0.36	0.48	0.25
<b>B1 - B2</b>	0.71	0.17	0.44	



Grafik 3. Interaksi Pendekatan Pembelajaran dan *Motor Ability*

Berdasarkan gambar 3 menunjukkan, bahwa bentuk garis perubahan besarnya nilai peningkatan hasil belajar lari cepat 60 meter tidak sejajar, jika garis tersebut diteruskan akan terdapat suatu titik pertemuan antara pendekatan pembelajaran dan tingkat *motor ability*. Hal ini menunjukkan terdapat

kecenderungan ada interaksi antara keduanya. Sehingga dalam pembelajaran lari cepat 60 meter perlu mempertimbangkan tingkat tinggi-rendahnya *motor ability* yang dimiliki siswa. Interaksi antara *motor ability* dan pendekatan pembelajaran merupakan jenis interaksi dependen. Hal ini artinya, pencapaian hasil belajar lari cepat 60 meter tidak mutlak berdasarkan tinggi-rendahnya *motor ability* yang dimiliki seseorang. Hal ini sesuai dengan kajian teori yang dikemukakan bahwa, hasil belajar lari cepat 60 meter dipengaruhi oleh pendekatan pembelajaran dan tingkat *motor ability* seseorang, dimana kedua faktor tersebut mempengaruhi secara terpisah.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $F_o = 5.38 > F_t = 4.11$ . Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa, ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *otor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya yang telah diungkapkan pada BAB IV, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pendekatan pembelajaran teknis dan taktis terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. Pendekatan pembelajaran teknis ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada pendekatan pembelajaran taktis
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara *motor ability* tinggi dan *motor ability* rendah terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012. *Motor ability* tinggi ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada *motor ability* rendah.
3. Ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan *motor ability* terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2011/2012.
  - a. Siswa yang memiliki *motor ability* tinggi lebih cocok diberikan pendekatan pembelajaran taktis.
  - b. Siswa yang memiliki *motor ability* rendah lebih cocok diberikan pendekatan pembelajaran teknis.

#### B. Implikasi

Simpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar simpulan yang telah diambil, dapat dikemukakan implikasinya sebagai berikut:

*commit to user*

1. Secara umum dapat dikatakan bahwa pendekatan pembelajaran teknis dan taktis serta *motor ability* merupakan variabel-variabel yang dapat mempengaruhi peningkatan hasil belajar lari cepat 60 meter.
2. Pendekatan pembelajaran teknis ternyata memberikan pengaruh yang lebih baik daripada pendekatan pembelajaran taktis terhadap hasil belajar lari cepat 60 meter. Hal ini karena, pendekatan pembelajaran teknis lebih menekankan penguasaan teknik lari cepat yang baik dan benar. Sedangkan pendekatan pembelajaran taktis lebih menekankan pada pemenuhan hasrat gerak anak, agar anak senang mengikuti pembelajaran atletik khususnya lari cepat. Pendekatan pembelajaran taktis lebih menekankan unsur bermain, sedangkan penguasaan teknik lari cepat kurang mendapat penekanan secara maksimal.
3. Perbedaan *motor ability* merupakan variabel yang mempengaruhi hasil belajar lari cepat 60 meter. Siswa yang memiliki *motor ability* tinggi, hendaknya diberi pendekatan pembelajaran taktis. Bagi siswa yang memiliki *motor ability* rendah hendaknya diterapkan pendekatan pembelajaran teknis.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, saran-saran yang dapat dikemukakan kepada guru Penjasorkes di SD Negeri Blimbing 01 Gatak Sukoharjo disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Hendaknya guru meningkatkan pengetahuannya dalam membelajarkan Penjasorkes agar pembelajaran Penjasorkes tidak monoton.
2. Hendaknya guru mampu menciptakan bentuk-bentuk pembelajaran atletik yang menyenangkan, sehingga siswa senang dengan cabang olahraga atletik.
3. Guru Penjasorkes harus memiliki kreatifitas dan inovasi dalam membelajarkan Penjasorkes dengan keterbatasan sarana dan sarana pembelajaran Penjasorkes.
4. Dalam membelajarkan lari cepat hendaknya guru memperhatikan tingkat *motor ability* siswa, karena tingkat *motor ability* siswa mempengaruhi hasil belajar lari cepat.
5. Sekolah hendaknya melengkapi sarana dan sarana pembelajaran Penjasorkes dan sarana pendukung.