
**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN PART AND WHOLE TERHADAP
HASIL BELAJAR LARI SPRINT 60 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VIII
DI SMP SUKAPURA TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**Bahtiar Rizki Fadilah, Cecep Supriadi, Angga Nugraha,
Sheila Dwi Loviani**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sebelas April

Article Info

Article history:

Received Jun 12, 2024
Revised Aug 20, 2024
Accepted Aug 26, 2024

Keywords:

Part and Whole Method
Learning Outcomes
Sprint

ABSTRAK (10 PT)

This research was motivated by the fact that students were not interested in sprint running material because the learning methods taught by the teacher were not interesting enough, resulting in less than optimal learning outcomes. In the sprint running learning process, students were still less active in learning, at the start there were still many students who were wrong in their hand positions and leg bends, as well as when running, their hand positions were not swung, their bodies were too upright when running, resulting in less than optimal sprint running learning outcomes. The objectives of this study were: (1) to determine the effect of the part and whole learning method on the learning outcomes of 60-meter sprint running in male students in grade VIII at Sukapura Middle School in the 2023/2024 academic year and (2) to determine the extent of the effect of the part and whole learning method on the learning outcomes of 60-meter sprint running in male students in grade VIII at Sukapura Middle School in the 2023/2024 academic year. The method used in this study is a quantitative experimental approach with a one group pretest and posttest design. The sample of this study was 14 male students in grade VIII at Sukapura Middle School. The instrument in this study was a 60-meter sprint test. Based on the results of the study, the following conclusions were obtained: (1) the average initial test was 9.33 and the average final test was 8.17, thus the average test value increased, (2) the results of the Liliefors test calculation on the initial test $L_{hitung} (0.158585) < L_{tabel} (0.227)$ and on the final test $L_{hitung} (0.144314) < L_{tabel} (0.227)$. L_{hitung} was obtained from the highest value of $|F(z_i) - S(z_i)|$ from the normality test in the table so that it can be concluded that the data is normally distributed, (3) the results of the significance test calculation using the t test obtained a t_{hitung} value of 3.935 while t_{table} with 13 degrees of freedom was 1.771. When compared, it turns out that the t -count value $> t$ -table value or $3.935 > 1.771$. So it can be concluded that H_0 is rejected and there is a significant difference between the initial test and the final test. The percentage increase is 12.48%. Thus, it can be concluded that the part and whole learning method has a positive effect on the learning outcomes of 60-meter sprint running in male students of class VIII at Sukapura Middle School in the 2023/2024 Academic Year



Copyright © 2024 Universitas Sebelas April.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Bahtiar Rizki Fadilah,
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Sebelas April,
Jln. Angkrek Situ No. 19 Sumedang.
Email: rizkifadilah364@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Dengan adanya pendidikan, maka akan timbul dalam diri seseorang untuk berlomba-lomba dan memotivasi diri kita untuk lebih baik dalam segala aspek kehidupan. Pendidikan merupakan salah satu syarat untuk lebih memajukan pemerintahan ini, maka usahakan pendidikan mulai dari tingkat SD sampai pendidikan di tingkat Universitas. Pada intinya pendidikan itu bertujuan untuk membentuk karakter seseorang untuk menjadi lebih baik sebagai makhluk individu dan makhluk sosial.

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan siswa sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Ini dikarenakan pelaksanaan dalam pendidikan jasmani mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Lari *sprint* adalah lari jarak pendek yang menjadi bagian dari cabang nomor atletik. Olahraga ini menuntut atletnya memiliki kekuatan otot kaki yang besar, sehingga menghasilkan kecepatan lari maksimal. Biasanya lari ini dilakukan pada jarak 100 meter hingga 400 meter. Berbeda dengan lari jarak jauh, lari *sprint* mengandalkan kecepatan kaki yang diperoleh sejak garis *start*. Daya ledak ini akan mempengaruhi seberapa kencang atlet tersebut berlari. Meski demikian, dalam lari cepat seorang atlet perlu mencermati penghematan tenaga. Sebab, semakin panjang jaraknya, kebutuhan stamina juga akan lebih besar.

Jarak lari cepat umumnya dibagi menjadi beberapa kelas. Atlet lari cepat biasanya disebut sebagai *sprinter*. Kejuaran lari cepat merupakan acara lintasan atletik yang melibatkan lari jarak pendek tetap dalam waktu secepat mungkin. Lari *sprint* harus didukung dengan kekuatan dan kecepatan yang tinggi. Pasalnya, *sprinter* membutuhkan *speed endurances* yang kuat, mulai dari garis *start* sampai *finish*.

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di lapangan terhadap siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura, dalam pembelajaran atletik khususnya nomor lari *sprint* ditemukan masalah yaitu siswa tidak tertarik dengan materi lari *sprint* karena metode pembelajaran yang guru ajarkan kurang menarik yang mengakibatkan hasil belajar kurang maksimal. Dalam proses pembelajaran lari *sprint* siswa masih kurang aktif dalam pembelajaran, pada saat *start* masih banyak siswa yang salah dalam posisi tangan dan tekukan kaki, begitu juga pada saat berlari posisi tangan tidak diayun, badan terlalu tegak saat berlari yang mengakibatkan kurang maksimalnya hasil belajar lari *sprint*. Berdasarkan masalah di lapangan tersebut, perlu adanya upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan yang terjadi. Menurut peneliti upaya yang dapat dilakukan adalah dengan menerapkan salah satu metode pembelajaran yaitu metode pembelajaran *part and whole* (bagian dan keseluruhan).

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh Metode Pembelajaran *Part And Whole* Terhadap Hasil Belajar Lari *Sprint* 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII Di SMP Sukapura Tahun Pelajaran 2023/2024.**

1.1. Lari Sprint 60 Meter

Lari *sprint* 60 meter adalah sebuah perlombaan lari pendek di mana peserta berlari sejauh 60 meter secepat mungkin. Ini adalah salah satu dari beberapa jarak *sprint* yang umum dalam atletik, biasanya diadakan dalam kompetisi atletik dan acara olahraga lainnya.

Menurut Widya (2004: 13) “Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang”. Artinya, pada waktu berlari kedua

kaki tidak menyentuh tanah sekurang- kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Berlari adalah suatu kebiasaan seseorang dengan mempunyai kaki dan menggunakannya sebagai alat transportasi. Lari sebagai olahraga berarti dengan sengaja seseorang ingin berlari bukan sekedar karena ada bahaya atau suatu keperluan.

Dalam melakukan lari *sprint* diperlukan teknik-teknik yang dapat menunjang untuk memperoleh hasil yang maksimal. Selain itu, dalam perlombaan lari juga ada suatu hal yang perlu diperhatikan sebelum memulai pertandingan yaitu melakukan pemanasan. Pemanasan ini diperlukan untuk melemaskan otot-otot dan mempersiapkan otot agar tidak terjadi cedera saat melakukan gerakan lari.

Seorang pelari cepat harus memiliki kemahiran dan pemahaman yang mendalam tentang tiga tipe atau macam gerakan yang paling penting dan mendasar dalam perlombaan lari cepat, diantaranya adalah gerakan *start*, gerakan berlari dan gerakan *finish*. Ketiga gerakan tersebut harus dikuasai oleh seorang pelari agar memperoleh hasil yang maksimal. Berikut adalah penjelasan dari ketiga gerakan tersebut.

1. Gerakan *Start*

Dalam lari, persiapan sebelum lari sampai dengan selesainya mempunyai aturan dan cara tersendiri. Teknik *start* yang digunakan pada lari *sprint* adalah *start* jongkok. Menurut Lengka (2019: 21-22) teknik *start* pada lari *sprint* adalah sebagai berikut.

1. *Bunch Start*

Letak kaki depan dan belakang terpisah kira-kira 25-30 cm. ujung kaki belakang ditempatkan segaris dengan tumit kaki muka bila dalam sikap berdiri. Jarak kaki depan dari garis *start* kira-kira 45 cm, kaki belakang 70 cm, tergantung dari panjang tungkai.

2. *Medium Start*

Dalam sikap berlutut, letak lutut kaki belakang di samping ujung kaki depan. Jarak kaki depan dan garis *start* kira-kira 37 cm, kaki belakang 85 cm, tergantung dari panjang tungkai.

3. *Medium Elongated Start*

Dalam sikap berlutut sikap kaki belakang di samping tengah-tengah lengkung telapak kaki depan. Jarak kaki depan dari garis *start* kira-kira 35 cm, kaki belakang 90 cm, tergantung dari panjang tungkai.

4. *Elongated Start*

Dalam sikap berlutut letak lutut kaki belakang disamping bagian belakang dari tumit kaki depan. Jarak kaki depan dari garis *start* kurang lebih 32 cm, kaki belakang 100 cm, tergantung dari panjang tungkai.

Dalam perlombaan lari *sprint* teknik yang dikuasai dapat menunjang keberhasilan untuk meraih juara. Terutama pada saat melakukan *start* harus memperhatikan aba-aba. Menurut Lengka (2015: 22-23) teknik *start* lari *sprint* sebagai berikut.

1. Setelah aba-aba “Bersedia” terdengar, atlet menempatkan diri pada blok dengan berat badan dibagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar jarak bahu dan tangan berada dibelakang garis. Jari dan ibu jari membentuk huruf “V”. bahu didorong ke depan, sedikit melampaui tangan (7 hingga 8 cm melebihi tangan).
2. Dalam posisi “Siap”, setelah atlet melengkukkan tubuhnya. Bokong diangkat sehingga sudut kaki yang memimpin kira-kira 80-90° pada lutut, kaki yang berada di belakang 110-130° pada lutut. Berat badan secara seimbang ditopang oleh tangan dan kaki dan kedua kaki menyentuh blok. Punggung dan kepala membentuk garis lurus dan atlet melihat lurus ke tanah. Atlet menahan bahu pada posisi sedikit melampaui bidang vertikal dari tangan. Pada aba-aba siap, atlet menahan nafasnya.

3. Saat bunyi pistol terdengar, kaki yang berada di depan diluruskan dengan kuat dan lutut kaki yang dibelakang digerakkan ke depan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kaki yang kuat. Atlet memiringkan tubuhnya ke depan selama 5-6 m pertama. Setelah jarak tersebut terlewati, atlet menggunakan posisi *sprint* yang lebih tegak untuk sisa lomba. Pada jarak 40 meter, tubuh *sprinter* telah tegak sepenuhnya.

2. Gerakan saat berlari

Setelah melakukan gerakan *start* dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerakan *sprint*. Menurut Lengkana (2015: 27-28) cara melakukan *sprint* adalah sebagai berikut.

1. Kaki bertolak kuat-kuat sampai terkadang lurus. Lutut diangkat tinggi-tinggi, setinggi pinggul. Tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah lebar. Lebar langkah sesuai dengan panjang tungkai.
2. Usahakan badan rilek. Badan condong ke depan dengan sudut antara 25°-30°. Hal ini hanya dapat terlaksana bilamana gerakan lengan tidak terlalu berlebihan.
3. Lengan bergantung disamping badan secara wajar. Sikut ditekuk kira-kira 90°. Tangan menggenggam kendur. Gerakan atau ayunan lengan ke depan dan ke belakang secara wajar, gerakan lengan makin cepat berimbang dengan gerak kaki yang cepat pula.
4. Punggung lurus dan segaris dengan kepala.
5. Pandangan lurus kedepan
6. Pelari harus menggerakkan kaki dengan frekuensi yang tinggi dan langkah selebar mungkin. Kecepatan kaki harus tidak mengurangi panjang langkah.

Semakin cepat larinya maka makin panjang langkahnya. Dalam kecepatan yang tinggi, panjang langkah dapat mencapai 2,3 meter tergantung panjang tungkai langkah. Saat berlari memerlukan konsentrasi yang tinggi dan kondisi fisik yang baik, karena untuk memperoleh kecepatan memerlukan koordinasi antara gerakan kaki, tangan dan pernapasan.

3. Gerakan *Finish*

Setelah gerakan saat berlari, selanjutnya gerakan saat melewati garis *finish*. Gerakan saat melewati garis *finish* juga sangat penting dalam melakukan lari *sprint*, karena beda sedikit saja saat melewati garis *finish* akan sangat menentukan untuk meraih kemenangan.

Menurut Lengkana (2015: 29) gerakan saat memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut.

- a. Lari terus tanpa perubahan kecepatan, posisi lari atau apapun.
- b. Dada dicondongkan ke depan, kedua tangan diayunkan ke bawah belakang, di Amerika lazim disebut “the lunge” (merebahkan diri).
- c. Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan, yang lazim disebut “the shrug”

Seorang *sprinter* harus pandai mengatur tenaga dan kekuatannya dalam berlari. Pengaturan tenaga dan kekuatan ini harus seefisien mungkin agar dapat mencapai kecepatan maksimum. Pada saat menjelang 20 meter terakhir, ini menjadi kunci kemenangan dalam perlombaan lari. Karena kalah atau menang ditentukan di sini.

Menurut Lengkana (2015: 30) hal-hal yang perlu diperhatikan dalam 20 meter terakhir lari *sprint* adalah sebagai berikut.

- a. Percepat dan lebarkan langkah, tetapi harus tetap rilek.
- b. Pusatkan pikiran untuk mencapai *finish*.

- c. Jangan melakukan gerakan secara bernaflu sehingga menimbulkan ketegangan, sebab ketegangan akan mengurangkan langkah yang berakibat mengurangi kecepatan.
- d. Jangan menengok lawan.
- e. Jangan melompat.
- f. Jangan memperlambat langkah sebelum melewati garis *finish*.

Berdasarkan pendapat di atas dapat peneliti jelaskan bahwa teknik dasar lari *sprint* ada tiga yaitu gerakan *start*, gerakan berlari, dan gerakan *finish*. Ketiga gerakan ini perlu dikuasai untuk mendapatkan hasil lari *sprint* yang maksimal. Namun selain dari teknik di atas juga seorang pelari harus bisa fokus untuk mencapai garis *finish* agar kecepatan berlari tidak berkurang.

1.2. Metode Pembelajaran *Part and Whole*

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani memerlukan metode pembelajaran dalam penyampaian materi yang akan diajarkan. Metode pembelajaran adalah sebuah proses sistematis dan teratur yang dilakukan oleh guru dalam menyampaikan materi pembelajaran pada siswanya. Salah satu metode pembelajaran yang dapat diterapkan dalam pembelajaran adalah metode pembelajaran *part and whole*. Metode ini merupakan rangkaian antara metode bagian dan metode keseluruhan. Menurut Tarigan (2008: 76-84) metode pembelajaran *part and whole* adalah sebagai berikut.

Metode *part whole part* (bagian perbagian) adalah siswa mempelajari dan menguasai bagian-bagian dari suatu aktivitas gerak dalam olahraga permainan, maka selanjutnya bagian-bagian tersebut digabungkan kembali menjadi aktivitas yang lengkap dan menyeluruh. Sedangkan menurut Sugiyanto (1996: 67) metode bagian adalah sebagai berikut “Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekkan secara keseluruhan.”

Adapun metode keseluruhan adalah metode yang sejak awal pembelajaran langsung mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan. Menurut Sugiyanto (1996: 67), “Metode keseluruhan adalah cara pendekatan dimana sejak awal pelajar diarahkan untuk mempraktekkan keseluruhan rangkaian gerakan yang akan dipelajari”.

Berdasarkan pendapat tersebut, metode bagian dan keseluruhan merupakan cara mengajar suatu keterampilan olahraga yang dalam pelaksanaannya dilakukan secara bagian perbagian, dan setelah bagian-bagian keterampilan yang dipelajari dikuasai kemudian dilakukan atau dirangkaian secara keseluruhan. Metode pembelajaran *part and whole* biasanya digunakan untuk mempelajari teknik-teknik dasar dalam suatu cabang olahraga. Hal ini dikarenakan metode pembelajaran ini memberikan kesempatan kepada siswa agar dapat mengulang-ngulang gerakan sampai dia dapat menguasainya.

Oleh karena itu, peneliti berpendapat bahwa metode pembelajaran *part and whole* ini dapat digunakan untuk melakukan kegiatan pembelajaran yang efektif karena metode ini mulai dari perbagian yang akhirnya bagian bagian tersebut di satukan.

Metode pembelajaran *part and whole* adalah salah satu metode yang cocok untuk mempelajari teknik-teknik dasar suatu cabang olahraga. Dalam metode ini, teknik gerakan diajarkan dengan membaginya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan kemudian menggabungkannya kembali menjadi keseluruhan. Menurut Sugiyanto (1996: 90-91) langkah-langkah metode pembelajaran *part and whole* adalah sebagai berikut.

1. Identifikasi Keterampilan atau Materi
Analisis Keterampilan atau Materi: Langkah pertama adalah mengidentifikasi keterampilan atau materi yang akan diajarkan. Ini melibatkan analisis mendalam tentang apa saja komponen-komponen dari keterampilan atau materi tersebut.
2. Pemecahan Keterampilan atau Materi Menjadi Bagian-bagian
 - a. Identifikasi Bagian-bagian: Setelah keterampilan atau materi diidentifikasi, langkah selanjutnya adalah memecahnya menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan sederhana.
 - b. Urutkan Bagian-bagian: Susun bagian-bagian tersebut dalam urutan yang logis dan sesuai dengan tingkat kesulitan.
3. Pembelajaran Bagian (*Part*)
 - a. Pembelajaran Terpisah: Setiap bagian diajarkan secara terpisah. Instruktur memberikan penjelasan dan demonstrasi tentang bagian tersebut, kemudian siswa berlatih hingga mencapai penguasaan yang memadai.
 - b. Latihan Bagian: Siswa melakukan latihan berulang-ulang untuk menguasai setiap bagian secara individual.
4. Penggabungan Bagian-bagian (*Whole*)
 - a. Kombinasi Bagian-bagian: Setelah semua bagian dipelajari, langkah selanjutnya adalah menggabungkan bagian-bagian tersebut menjadi satu kesatuan. Siswa diajarkan bagaimana mengintegrasikan semua bagian yang telah dipelajari ke dalam keterampilan atau materi yang utuh.
 - b. Latihan Keseluruhan: Siswa berlatih keterampilan atau materi secara keseluruhan. Pada tahap ini, fokus adalah pada kelancaran dan kohesi dari bagian-bagian yang digabungkan.
5. Evaluasi dan Umpan Balik
 - a. Evaluasi Pembelajaran: Instruktur melakukan evaluasi terhadap keterampilan atau materi yang telah dipelajari. Evaluasi bisa berupa tes performa, pengamatan, atau metode evaluasi lainnya.
 - b. Umpan Balik: Berikan umpan balik kepada siswa mengenai kinerja mereka, apa yang sudah baik dan apa yang perlu diperbaiki.
6. Pengulangan dan Penyempurnaan
 - a. Perbaikan Berkelanjutan: Berdasarkan hasil evaluasi dan umpan balik, siswa melakukan perbaikan dan penyempurnaan terhadap keterampilan atau materi yang telah dipelajari.
 - b. Pengulangan Proses: Jika diperlukan, ulangi proses pembelajaran part dan whole untuk memastikan semua bagian dan keseluruhan keterampilan atau materi dipahami dengan baik.

Berdasarkan pendapat tersebut dengan mengikuti langkah-langkah ini, metode pembelajaran *part and whole* dapat membantu siswa untuk memahami dan menguasai keterampilan atau materi yang kompleks secara lebih efektif dan efisien.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut Sugiyono (2018: 14) metode penelitian kuantitatif adalah sebagai berikut.

Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme (mengandalkan empirisme) yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara

acak (*random*), pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian objektif, dan analisis data bersifat jumlah atau banyaknya (kuantitatif) atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian kuantitatif berlandaskan filsafat positivisme harus memiliki dua kriteria penting, yakni kriteria eksplanatori dan prediktif. Eksplanatori berarti penelitian harus dapat menjelaskan keterkaitan dua buah atau lebih fenomena dalam bentuk hubungan, perbedaan, pengaruh, maupun menjelaskan sampel penelitian terhadap populasinya. Prediktif berarti hasil penelitian harus memiliki daya ramal tinggi yang mampu memprediksikan suatu fenomena yang akan terjadi.

2.2 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir yang dapat digambarkan sebagai berikut.

$$O_1 \quad X \quad O_2$$

Gambar 1
Desain Penelitian
(Sugiyono, 2018: 112)

Keterangan:

O_1 = Tes awal

O_2 = Tes akhir

X = Perlakuan dengan belajar teknik dasar *sprint* menggunakan metode pembelajaran *part and whole* (bagian dan keseluruhan).

2.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019: 126) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Sukapura tahun pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 14 orang.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018: 81) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi”. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari banyaknya populasi yang karakteristiknya hendak diselidiki sekaligus menjadi perwakilan atas keseluruhan populasinya. Untuk menentukan jumlah sampel Arikunto (2017: 173) menjelaskan “Apabila subjek kurang dari 100, maka seluruh populasi menjadi sampel penelitian. Tetapi jika subjeknya lebih dari 100 maka dapat diambil 10-15% atau 15-25% atau lebih”.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti menetapkan sampel penelitian sebesar 100% yaitu sebanyak 14 siswa.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2018: 140), “*Total sampling* adalah teknik pengambilan di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua”.

2.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah tes. Tes yang dimaksud adalah tes lari *sprint* 60 meter.

2.5 Teknik Pengolahan Data

Setelah data diperoleh melalui tes lari *sprint* 60 meter selanjutnya akan disusun, diolah, dan dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus *statistic* dari Suherman (2014: 88) dengan langkah-langkah sebagai berikut.

1. Menghitung Rata-rata

Rumus untuk mencari nilai rata-rata :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Keterangan:

\bar{x} = Skor rata – rata

x = Skor mentah

n = Jumlah sampel

\sum = jumlah dari

2. Menghitung Simpangan Baku

Rumus untuk mencari simpangan baku :

$$S = \frac{\sum(x_1 - \bar{x})^2}{n-1}$$

Keterangan :

S = Simpangan Baku

\sum = Jumlah dari

x_1 = Skor yang didapat

n = Banyak sampel

3. Menguji Normalitas Distribusi Melalui Uji Liliefors

Dengan langkah-langkah sebagai berikut

a. Menyusun skor dari skor terendah sampai skor tertinggi

b. Mencari nilai Z dengan rumus :

$$Z = \frac{x - \bar{x}}{s}$$

Keterangan :

X = Skor yang diperoleh

\bar{x} = Nilai rata – rata

S = Simpangan Baku

c. Mencari F (Zi), dengan rumus :

Jika (Zi) negatif, maka $0,5 - Z$ tabel, jika (Zi) positif, maka $0,5 + Z$ tabel.

d. Menghitung proporsi F(Zi)

e. Menghitung selisih antara F (Zi) – S (Zi)

f. Menentukan nilai paling besar (Lo) dari selisih F (Zi) – S(Zi)

g. Bandingkan (L) tabel pada taraf nyata 0,05

h. Membandingkan (Lo) dengan tabel liliefors dalam taraf nyata 0,05

Jika $Lo < L$ tabel, maka distribusi normal

Jika $Lo > L$ tabel, maka distribusi tidak normal

4. Uji Signifikansi Dengan Menggunakan t Test

$$\text{Rumus: } t = \frac{\bar{B}}{S_B/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

t = Nilai skor yang dicari

\bar{B} = Nilai rata-rata beda

S_B = Simpangan Baku

n = jumlah sampel

Kriteria pengujian :

Hipotesis ditolak apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$. Kesimpulan adalah signifikan.

Hipotesis diterima apabila $t_{hitung} < t_{tabel}$. Kesimpulan adalah tidak signifikan.

5. Untuk Mengetahui Prosentase Peningkatannya

$$\text{Peningkatannya} = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$

Keterangan :

MD = Rata-rata beda

$Mpre$ = Rata-rata tes awal

2.6 Instrumen Penelitian

Prinsip dalam meneliti adalah melakukan pengukuran, sehingga harus ada alat ukur yang baik untuk digunakan. Menurut Sugiyono (2018: 148) “Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”.

Instrumen penelitian ini menggunakan tes lari *sprint* 60 meter baik itu saat *pretest* maupun *posttest*. “Tes lari 60 meter merupakan instrument tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang atletik, khususnya lari cepat/*sprint*”, (Fenanlampir dan Faruq, 2015: 170).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. HASIL

Pembelajaran dilakukan selama 12 kali pertemuan termasuk tes awal dan tes akhir) dengan perlakuan metode pembelajaran *part and whole*, pembelajaran ini dilakukan diluar jam pelajaran. Pada pertemuan pertama, peneliti melakukan tes Awal lari *sprint* 60 meter yang bertujuan untuk mengetahui kemampuan lari *sprint* pada siswa dan ternyata masih banyak siswa yang kemampuannya lari *sprint*nya masih dibawah rata-rata, setelah itu pada pertemuan selanjutnya dilakukan perlakuan dengan metode pembelajaran *part and whole* secara terus menerus dengan meningkatkan intensitasnya sedikit demi sedikit. Peneliti meningkatkan intensitas pada setiap pertemuannya agar kemampuan siswa dalam melakukan lari *sprint* terutama lari *sprint* 60 meter terjadi peningkatan yang signifikan.

Data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran masih merupakan skor mentah dan belum berarti. Untuk mendapatkan makna dari data-data hasil tes tersebut, maka harus diolah dan dianalisis secara statistika. Data-data yang terdapat dalam penelitian ini diolah dan dianalisis berdasarkan kepada langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan pada BAB III.

Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data tersebut peneliti uraikan pada tabel-tabel di bawah ini.

Tabel 4.1
Hasil Perhitungan Rata-Rata dan Simpangan Baku Pretest dan Posttest Lari Sprint 60 Meter

Data	Rata-Rata	Simpangan Baku
Tes Awal	9,331429	1,405751
Tes Akhir	8,166429	0,694967
Selisih	1,126429	1,1147946

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa rata-rata tes awal dari hasil tes lari *sprint* sebesar 9,33 dengan simpangan baku 1,41 dan rata-rata tes akhir sebesar 8,17 dengan simpangan baku 0,69. Adapun selisih rata-rata tes awal dan tes akhir adalah 1,12 dengan simpangan baku 1,11.

Setelah nilai rata-rata dan simpangan baku diketahui, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian normalitas dengan menggunakan uji Liliefors. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak pada tes awal maupun tes akhir.

1. Hipotesis penelitian

H_0 = Sampel berdistribusi normal dan,

H_a = Sampel berdistribusi tidak normal

2. Kriteria Pengujian

a. Tolak H_0 jika $L_{hitung} > L_{tabel}$,

b. Terima H_0 jika memiliki harga lain

3. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan statistik uji Liliefors diperoleh nilai tes awal dan akhir.

L_{hitung} diperoleh dari nilai tertinggi dari $[F(Z_i) - S(Z_i)]$ sehingga, L_{hitung} tes awal = 0,15 dan L_{hitung} tes akhir = 0,14

4. Menentukan $L_{tabel} = L_{(n-\alpha)}$ dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$

$L_{(14-0,05)} = 0,227$

Tabel 4.2
Nilai L_{hitung} Dan L_{tabel} Pada Uji Statistik Liliefors ($\alpha = 5\%$)

Jenis Tes	L_{hitung}	L_{tabel}	Hasil
Tes Awal	0,158585	0,227	Normal
Tes Akhir	0,144314	0,227	Normal

Pada tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa pada tes awal $L_{hitung} (0,158585) < L_{tabel} (0,227)$ dan pada tes akhir $L_{hitung} (0,144314) < L_{tabel} (0,227)$. L_{hitung} diperoleh dari nilai tertinggi nilai $|F(z_i) - S(z_i)|$ dari uji normalitas pada tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Karena kedua sampel berdistribusi normal maka pengujian selanjutnya adalah uji t. Adapun hipotesis yang digunakan sebagai berikut.

1. Rumusan Hipotesis

$H_0 : \bar{B} = 0$, artinya terdapat pengaruh positif metode pembelajaran *part and whole* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura.

$H_a : \bar{B} = 0$, artinya terdapat pengaruh positif yang besar metode pembelajaran *part and whole* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura.

Dengan kriteria pengujian sebagai berikut.

- 1) Tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$
- 2) Terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$
2. Hasil Perhitungan Uji t_{hitung} dan t_{tabel} sebagai berikut.

Tabel 4.3

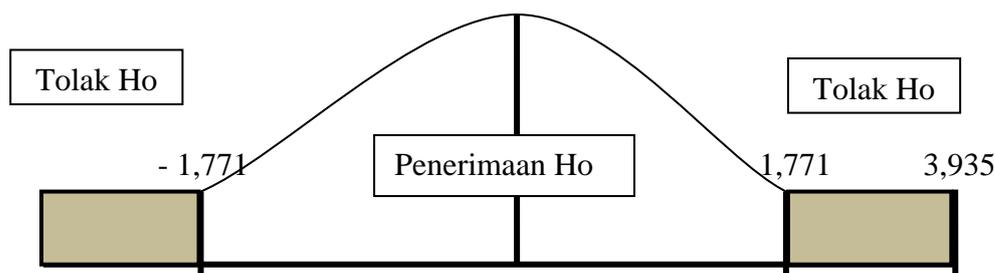
Hasil Perhitungan Dan Uji Signifikansi Peningkatan Hasil Tes Lari *Sprint* 60 Meter

	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil
Menggunakan metode pembelajaran <i>part and whole</i>	3,935	1,771	Signifikan

Pada tabel 4.3 dapat dilihat bahwa $t_{hitung} = 3,935$ dan $t_{tabel} = 1,771$. Karena data t_{hitung} nya berada diluar interval t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, artinya metode pembelajaran *part and whole* memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura.

3. Hasil Uji t dalam bentuk Kurva

Adapun hasil pengujian t dalam bentuk kurva dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4. 1
Kurva Hasil Uji t

Pada gambar 4.1 dapat peneliti dijelaskan bahwa hasil t_{hitung} berada pada daerah penolakan H_0 yaitu 3,935 sedangkan daerah penerimaan H_0 berada pada interval t_{tabel} yaitu -1,771 sampai 1,771. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yang artinya metode pembelajaran *part and whole* memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura.

4. Untuk mengetahui peningkatannya adalah sebagai berikut.

$$\text{Peningkatannya} = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$

$$\begin{aligned} \text{Maka} &= \frac{1,165}{9,33} \times 100\% \\ &= 12,48\% \end{aligned}$$

Keterangan :

MD = Rata-rata beda

$Mpre$ = Rata-rata tes awal

Berdasarkan dari perhitungan di atas terlihat adanya peningkatan hasil belajar lari *sprint* sebesar 12,48%.

b. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura tahun pelajaran 2023/2024, sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menggunakan metode *part and whole*.

Pada saat diberikan materi lari *sprint* 60 meter secara keseluruhan pada pertemuan pertama siswa merasa kebingungan dan belum mengetahui teknik dasar dalam melakukan lari. Pada saat melakukan tes awal menggunakan lari *sprint* 60 meter siswa belum bisa melakukan teknik dasar dalam lari *sprint* dengan benar sehingga hasil tes kurang maksimal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura tahun pelajaran 2023/2024 secara umum mengalami peningkatan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, faktor yang mempengaruhi hasil belajar lari *sprint* 60 meter yaitu antusiasme siswa dalam mengikuti pembelajaran dan gerakan kaki, gerak lengan, posisi tubuh yang terlalu tegak serta panjang langkah yang terlalu pendek. Sebagian siswa dalam melakukan lari *sprint* sudah sudah baik tetapi kemampuan masing-masing siswa berbeda sehingga mempengaruhi hasil belajar siswa. Faktor yang menyebabkan kurang maksimalnya hasil belajar siswa yaitu kecepatan reaksi, gerakan kaki, gerak lengan, dan posisi badan. Dalam melakukan *start* kecepatan reaksi mempengaruhi hasil belajar, siswa kurang konsentrasi saat peluit dibunyikan yang mengakibatkan terlambat untuk berlari. Dalam melakukan gerakan kaki, lutut tidak diangkat setinggi pinggul dan langkah kakinya terlalu pendek serta tenaga yang dikeluarkan untuk lari kurang. Pada gerakan lengan, sikut tidak membentuk sudut 90^0 dan terkadang lurus serta ayunan lengan terlalu atas. Pada posisi badan, badan terlalu tegap saat berlari yang menyebabkan gerakan kaki dan lengan susah untuk menyesuaikan sehingga badan tidak seimbang. Dengan diberi perlakuan menggunakan metode *part and whole* siswa dapat memperbaiki gerakan dasar lari *sprint* 60 meter, karena metode ini mempelajari teknik-teknik secara perbagian yang nantinya bagian-bagian tersebut digabungkan secara keseluruhan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura tahun pelajaran 2023/2024 dengan jumlah sampel 14 orang, penulis mendapatkan hasil setelah mengolah data tersebut. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang dilakukan oleh peneliti terhadap hasil tes siswa, didapat rata-rata tes awal 9,33 dengan simpangan baku 1,41 dan rata-rata tes akhir 8,17 dengan simpangan baku 0,69.

Kemudian peneliti melakukan pengujian statistik menggunakan uji liliefors dengan L_{tabel} 0,227. Setelah data tersebut dihitung dapat dilihat bahwa pada tes awal L_{hitung} (0,158585) < L_{tabel} (0,227) dan pada tes akhir L_{hitung} (0,144314) < L_{tabel} (0,227). L_{hitung} diperoleh dari nilai tertinggi nilai $|F(z_i) - S(z_i)|$ dari uji normalitas pada tabel sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Selanjutnya peneliti juga melakukan uji signifikansi menggunakan uji t dengan dk 13 pada taraf nyata 0,05 adalah 1,771. Setelah perhitungan uji signifikansi, diperoleh t_{hitung} sebesar 3,935 dan t_{tabel} sebesar 1,771, dapat dilihat bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $3,935 > 1,771$. Karena data t_{hitung} nya lebih besar dari t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak. Artinya metode pembelajaran *part and whole* memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura. Adapun peningkatan hasil belajar lari *sprint* adalah sebesar 12,48%. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa metode pembelajaran *part and whole* memberikan pengaruh positif terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura tahun pelajaran 2023/2024.

5. KESIMPULAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di lapangan mengenai pengaruh metode pembelajaran *part and whole* terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura tahun pelajaran 2023/2024, peneliti memperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Metode pembelajaran *part and whole* berpengaruh positif terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura tahun pelajaran 2023/2024.
2. Metode pembelajaran *part and whole* berpengaruh positif sebesar 12,48% terhadap hasil belajar lari *sprint* 60 meter pada siswa putra kelas VIII di SMP Sukapura tahun pelajaran 2023/2024.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti dapat menyampaikan beberapa saran dalam upaya meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 60 meter sebagai berikut.

1. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran metode pembelajaran untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar siswa dalam lari *sprint* di sekolah, baik dalam pembelajaran maupun saat berolahraga.
2. Bagi guru, dapat dijadikan sebagai evaluasi bagi guru agar dapat memberikan metode pembelajaran yang efektif dalam pembelajaran lari *sprint* secara tepat khususnya mengajarkan keterampilan lari *sprint* 60 meter.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang metode pembelajaran *part and whole* pada peserta didik dalam pembelajaran lari *sprint* di sekolah.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fenanlampir, A, dan Faruq, M.M. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Husdarta, J.S, dan Saputra, Y.M. (2013). *Belajar dan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Khomsin. (2011). *Atletik 2*. Semarang: Unnes Press.
- Lengkana, A. S. (2015). *Belajar & Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Salam Insan Mulia.
- Sudjana, N. (2006). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanto. (1996). *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2009). *Revitalisasi Pengajaran Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Tarigan, B. (2008). *Modul Pendidikan Jasmani Adaptif*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wardhana, dan Yana. (2010). *Teori Belajar dan Mengajar*. Bandung: PT Pribumi Mekar.
- Widya, M.D.A. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- <https://kelaspjok.com/start-jongkok/>