

PENGARUH PEMBERIAN PEMANASAN PERMAINAN KECIL TERHADAP KECEPATAN REAKSI PADA PEMBELAJARAN START LARI JARAK PENDEK
(Studi pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Wiyung-Surabaya)

Wahyuning Raudiyah Maryamah

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, Shezaq_2008@yahoo.com

Sapto Wibowo

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Penjasorkes pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani dengan dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh sebab itu, penjasorkes di sekolah sangat mutlak dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, selain itu variasi gerakan yang bermakna juga akan membantu proses pertumbuhan. Materi lari jarak pendek (*sprint*) harus sesuai dengan karakteristik siswa SMP agar dapat diterima dengan baik dan dilaksanakan. Dalam masalah ini model pemanasan juga sangat penting untuk menunjang tercapainya pembelajaran, untuk itu dalam penelitian ini memilih pemanasan melalui pendekatan permainan kecil, yang sesuai dengan tujuan dari tugas ajar, sehingga diharapkan siswa tidak jenuh dan bosan dengan pemanasan yang monoton dan mempunyai motivasi dalam mengikuti pembelajaran maka untuk selanjutnya memberikan dampak positif siswa lebih semangat dan kegiatan belajar mengajar lebih efektif. Rumusan masalah dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1). Adakah pengaruh pemberian pemanasan permainan kecil (hitam-hijau) terhadap kecepatan reaksi pembelajaran start lari jarak pendek pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Surabaya? (2). Seberapa besar pengaruh pemberian pemanasan permainan kecil terhadap kecepatan reaksi pembelajaran start lari jarak pendek pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Surabaya? Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Surabaya dengan jumlah sampel yang diambil 2 kelas, yaitu kelas VIII-A dengan jumlah 33 siswa sebagai kelompok eksperimen dan kelas VIII-E dengan jumlah 33 siswa sebagai kelompok kontrol. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif. Kesimpulan dalam penelitian adalah: (1). Terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh pemberian pemanasan permainan kecil terhadap kecepatan reaksi pada pembelajaran start lari jarak pendek siswa SMP Negeri 28 Surabaya. Hal ini dapat dilihat berdasarkan uji t_2 didapat nilai ($t_{hitung} 4,386 > t_{tabel} 1,998$) dengan taraf signifikansi 0,05%. (2) Besarnya pengaruh untuk kecepatan reaksi start lari jarak pendek yaitu sebesar 18,68%.

Kata Kunci: Pemanasan, Permainan Kecil, Kecepatan Reaksi, Start Lari Jarak Pendek.

Abstract

Penjasorkes is basically education through physical activity to be used as a medium to achieve the overall development of the individual. However, the acquisition of skills and the development of the physical nature also as a destination. Through physical education students are socialized into physical activities including exercise skills. Therefore, *Penjasorkes* in schools is absolutely necessary to improve the physical fitness of students, in addition to the significant variation in the movement will also help the growth process. Material sprint (sprint) must conform to the characteristics of junior high school students to be well received and implemented. In this issue of heating models is also very important to support the achievement of learning, for it was in this study chose warming through small game approach, which is consistent with the objectives of the task of teaching, so that students are not expected to tired and bored with the monotonous heating and motivation in participating in learning then to further positively impact students more spirit and more effective teaching and learning activities. Formulation of the problem of this study was to determine : (1). Are there any heating effect of giving small game (black - green) to start the reaction speed learning sprint at the eighth grade students of SMP Negeri 28 Surabaya ? (2). How big is the effect of heating a small game to start learning the reaction speed of sprint at the eighth grade students of SMP Negeri 28 Surabaya ? The target of this research is the eighth grade students of SMP Negeri 28 Surabaya with the number of samples taken 2 classes, ie class VIII - A with 33 students as the experimental group and class VIII - E premises number of 33 students as a control group. The method used in this analysis using descriptive statistical Quantitatif methods. Conclusions in the study are : (1). There is a significant effect of heating the effect of small game to start learning the

speed of the reaction in the sprint 28 Surabaya.hal Junior High School students can be seen by the test t2 values obtained (4.386 t count > t tabel 1.998) with a significance level of 0.05 %. (2) The amount of influence on the reaction speed start sprinting is equal to 18.68 %.

Keywords: Warming up, Small Game, Reaction Speed, Start Running Short Distances.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani dengan dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani siswa disosialisasikan kedalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga (Suherman, 2000: 1)

Oleh sebab itu, Pendidikan Jasmani, olahraga, dan Kesehatan (penjasorkes) di sekolah sangat mutlak dibutuhkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa, selain itu variasi gerakan yang bermakna juga akan membantu proses pertumbuhan.

Keberhasilan dalam proses belajar mengajar tidak semata-mata ditentukan oleh kurikulum maupun ketekunan belajar siswa saja, aktivitas dan kreativitas seorang guru lebih menentukan tingkat keberhasilan tersebut. Guru harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan materi agar terjadi proses pembelajaran di dalam maupun di luar kelas (Husdarta dan Saputra, 2000: 1).

Materi lari jarak pendek (*sprint*) merupakan salah satu materi olahraga terpilih dalam mencapai tujuan penjasorkes, sehingga pelaksanaan pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) harus sesuai dengan karakteristik siswa SMP agar dapat diterima dengan baik dan dilaksanakan. Dalam masalah ini model pemanasan juga sangat penting untuk menunjang tercapainya pembelajaran, untuk itu peneliti memilih pemanasan melalui pendekatan bermain yaitu permainan kecil. Hal ini diharapkan siswa tidak jenuh dan bosan dengan pemanasan yang monoton dan mempunyai motivasi dalam mengikuti pembelajaran maka untuk selanjutnya memberikan dampak positif siswa lebih semangat dan kegiatan belajar mengajar lebih efektif.

Tujuan dari pada lari jarak pendek adalah guna memusatkan tenaga (Syarifuddin, 1997: 3). Dalam lari jarak pendek kecepatan reaksi juga perlu di utamakan untuk meningkatkan kualitas start yang baik. Pada aba-aba "ya" atau pada saat pistol berbunyi, pelari dengan gerak reflek bertolak dari balok start, pada saat yang sama mengangkat kedua tangannya dari tanah, yang mengakibatkan ketidak seimbangan badan sebagai tahap awal dari gerakan start (Adisasmita, 1992: 37). Pada dasarnya siswa sulit untuk bisa melakukan reaksi start

yang baik, kebanyakan siswa lambat dalam melakukannya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti di SMP N 28 Surabaya dalam pembelajaran start lari jarak pendek siswa masih belum bisa melakukan kecepatan reaksi dengan baik secara keseluruhan, karena dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi start lari jarak pendek yaitu guru hanya sekedar memberi materi pembelajaran tersebut, guru cenderung fokus dengan siswa yang memiliki kemampuan diatas rata-rata. Akan tetapi yang paling menjadi fokus pengamatan peneliti yaitu siswa cenderung pasif dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi *start* lari jarak pendek. Tentu dengan kondisi ini akan mengakibatkan menurunnya hasil belajar siswa yang diharapkan melalui proses pembelajaran yang dilaksanakan. Dengan adanya proses pembelajaran pendidikan jasmani materi *start* lari jarak pendek yang dipaparkan di atas, maka perlu adanya suatu perubahan proses pembelajaran pendidikan jasmani dalam penguasaan start lari jarak pendek dengan benar di SMP Negeri 28 Surabaya. Untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani sangat diperlukan peran guru dalam menentukan dan memilih model pemanasan yang tepat dan sesuai dengan karakteristik dari materi pembelajaran.

Untuk mengatasi kondisi semacam itu, sangat diperlukan model-model pembelajaran yang baru dan efektif, dan mudah diikuti oleh siswa. Guru harus cermat dalam menentukan dan menerapkan model pemanasan yang sesuai dengan karakteristik bahan pelajaran yang akan diberikan sehingga tercipta proses belajar-mengajar yang efektif. Hal itu juga yang mendasari peneliti mencoba menerapkan alternatif model pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam bentuk pemanasan yang diganti dengan permainan kecil. Pemanasan dimaksudkan untuk menyiapkan siswa agar segera menyesuaikan diri dengan tugas ajar (Lutan, 2000 : 21). Pemberian permainan kecil dalam pemanasan ditujukan untuk menunjang proses belajar mengajar dengan menciptakan suasana yang menyenangkan dan menghindari terjadinya kejenuhan dan kebosanan dalam memulai aktivitas pembelajaran. Melalui bentuk pemanasan ini, diharapkan guru dapat mempersiapkan kondisi siswa pada materi pembelajaran yang akan diberikan dan meningkatkan kecepatan reaksi siswa.

Berdasarkan latar belakang di atas, adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh pemberian pemanasan permainan kecil terhadap kecepatan reaksi pada pembelajaran start lari jarak pendek pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Surabaya.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian eksperimen melalui pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Penelitian eksperimen juga dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2011 : 107).

Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan menggunakan pendekatan deduktif – induktif (umum ke khusus), data berupa numerik (angka) yang merupakan hasil dari perhitungan.

Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *Randomized Control Group Pre test-Pos test Design*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Surabaya, yang terbagi menjadi 10 kelas. Sedangkan sampelnya ialah 66 siswa 33 siswa kelas VIIIA sebagai kelompok eksperimen dan 33 siswa kelas VIIIE sebagai kelompok kontrol dengan teknik pengambilan sampel dengan cara *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah Alat Tes Kecepatan Reaksi *Whole Body Reaction*

Teknik analisis data menggunakan Uji-T sebagai uji beda hasil *pre test* dan *post test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Tabel 1. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Kecepatan Reaksi Start Lari Jarak Pendek Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

Deskriptif	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Rata-rata	0,376	0,370	0,380	0,309
SD	0,074	0,072	0,071	0,036
Varian	0,006	0,005	0,005	0,001
Nilai Terendah	0,23	0,23	0,27	0,26
Nilai Tertinggi	0,53	0,49	0,61	0,44

Berdasarkan hasil analisis tabel 1 di atas maka telah tercantum hasil data yang diperoleh mulai dari kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata *pre-test* 0,376

post-test 0,370 dengan standar deviasi *pre-test* 0,074 dan *post-test* 0,072. Dengan nilai terendah *pre-test* sebesar 0,23 dan nilai *post-test* sebesar 0,23. Untuk nilai tertinggi *pre-test* sebesar 0,53 dan nilai *post-test* sebesar 0,49. Sedangkan untuk kelompok eksperimen memiliki nilai rata-rata *pre-test* 0,380 dan *post-test* 0,309 dengan standar deviasi *pre-test* 0,071 dan *post-test* 0,036. Dengan nilai terendah *pre-test* sebesar 0,27 dan *post-test* sebesar 0,26. Untuk nilai tertinggi *pre-test* sebesar 0,61 dan *post-test* sebesar 0,44.

Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Data	P value	α	Keterangan
<i>Pre-test</i> eksperimen	0,850	0,05	Normal
<i>Post-test</i> eksperimen	0,099	0,05	Normal
<i>Pre-test</i> kontrol	0,956	0,05	Normal
<i>Post-test</i> kontrol	0,934	0,05	Normal

Dari hasil tabel 2 diatas baik untuk tes start lari jarak pendek pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol ternyata mempunyai harga p value > α , berdasarkan kriteria pengujian maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji *Independent T-Test pre-test*

Uji Independent t-test	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
<i>Pre-test</i> eksperimen dan kontrol	0,216	1,998	Tidak ada perbedaan

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima karena nilai t_{hitung} 0,216 < nilai t_{tabel} 1,998. Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* kecepatan reaksi start lari jarak pendek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired T-Test* Kelompok Eksperimen

Uji Paired T-test Kelompok	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Eksperimen	9,363	2,037	Ada perbedaan

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima H_o ditolak karena nilai t_{hitung} 9,363 > t_{tabel} 2,037. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kecepatan reaksi start lari jarak pendek pada kelompok eksperimen.

Tabel 5. Hasil Uji *Paired T-Test* Kelompok Kontrol

Uji Paired T-test Kelompok	t _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Kontrol	2,219	2,037	Ada perbedaan

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak karena nilai t_{hitung} 2,219 > nilai t_{tabel} 2,037. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* kecepatan reaksi start lari jarak pendek pada kelompok kontrol.

Tabel 6. Hasil Uji Independent T-Test Post-test

Uji Independent t-test	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	4,386	1,998	Ada perbedaan

Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak karena nilai t_{hitung} 4,386 > nilai t_{tabel} 1,998. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *post-test* kecepatan reaksi start lari jarak pendek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 7. Hasil peningkatan kecepatan reaksi start lari jarak pendek pada kelompok eksperimen dan kontrol.

Hasil Uji	Eksperimen	Kontrol	Keterangan
Besarnya peningkatan	18,68%	1,60%	Ada peningkatan

Berdasarkan perhitungan diatas maka dapat diketahui bahwa perbedaan persentase peningkatan antara kelompok kontrol dan eksperimen sangat besar, jadi dapat disimpulkan bahwa pemberian pemanasan permainan kecil terhadap hasil belajar kecepatan reaksi start lari jarak pendek mempunyai pengaruh yang signifikan pada siswa kelas VIII-A SMP Negeri 28 Surabaya sebagai kelompok eksperimen.

Pembahasan

Berdasarkan pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa t_{hitung} untuk uji *paired t-test* lebih besar dari t_{tabel} dengan menggunakan taraf signifikansi 5%. Sehingga dengan demikian maka H_a yang diajukan oleh peneliti diterima dan H_o ditolak. Jadi ada pengaruh yang signifikan antara kecepatan reaksi start lari jarak pendek sebelum dan sesudah pemberian pemanasan permainan kecil pada siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Surabaya.

Dengan demikian siswa kelas VIII SMP Negeri 28 Surabaya lebih meningkatkan hasil belajar kecepatan reaksi start lari jarak pendek dimana persentase peningkatan untuk kecepatan reaksi start lari jarak pendek pada kelompok eksperimen saat sebelum dan sesudah pemberian pemanasan permainan kecil yaitu sebesar 18,68%. Sedangkan persentase peningkatan untuk kecepatan reaksi start lari jarak pendek pada kelompok kontrol sebesar 1,60%. Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa

peningkatan hasil belajar kecepatan reaksi start lari jarak pendek untuk kelompok eksperimen lebih baik dari pada kelompok kontrol.

PENUTUP

Simpulan

Setelah peneliti melakukan analisis data pada bab IV diatas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan terhadap kecepatan reaksi start lari jarak pendek sesudah pemberian pemanasan permainan kecil
2. Besarnya pengaruh untuk kecepatan reaksi start lari jarak pendek pada kelompok eksperimen saat sebelum dan sesudah pemberian pemanasan permainan kecil yaitu sebesar 18,68%.

Saran

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberi manfaat hasil penelitian ini. Adapun saran tersebut antara lain:

1. Sesuai dengan hasil penelitian bahwa pemberian pemanasan permainan kecil dapat memberikan pengaruh terhadap kecepatan reaksi start lari jarak pendek maka diharapkan pemberian pemanasan permainan kecil dijadikan sebagai acuan untuk guru pendidikan jasmani dalam usaha peningkatan kecepatan reaksi start lari jarak pendek.
2. Sebagai referensi untuk menambah pengetahuan dibidang penulisan karya ilmiah dan sebagai bahan kajian penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Y. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Husdarta. dkk. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Lutan, R. 2000. *Strategi Belajar mengajar Penjaskes*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suherman, Adang. 2000. *Dasar Dasar PENJASKES*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah, Departemen Pendidikan Nasional.
- Syarifuddin, Aip. 1997. *Panduan Guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama kelas 1*. Jakarta : PT. Grasindo.