

**PENGARUH IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN A-PSIL  
DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK PESERTA DIDIK SMP  
KELAS 7 SMPN 2 ABUNG SELATAN  
KABUPATEN LAMPUNG UTARA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:  
Umar Ziddan Muttaqin  
20601241039

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**PENGARUH IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN A-PSIL  
DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK PESERTA DIDIK SMP  
KELAS 7 SMPN 2 ABUNG SELATAN  
KABUPATEN LAMPUNG UTARA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:  
Umar Ziddan Muttaqin  
20601241039

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2024**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN A-PSIL  
DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK PESERTA DIDIK SMP  
KELAS 7 SMPN 2 ABUNG SELATAN  
KABUPATEN LAMPUNG UTARA**


**TUGAS AKHIR SKRIPSI**


**UMAR ZIDDAN MUTTAQIN  
20601241039**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 23 Juli 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing,

  
Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.  
NIP 196706051994031001

  
Dr. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd.  
NIP 199112082019031009

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Umar Ziddan Muttaqin  
NIM : 20601241039  
Departemen : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul TAS : Pengaruh Implementasi Model Pembelajaran A-PSIL  
Dalam Pembelajaran Atletik Untuk Meningkatkan  
Hasil Belajar Psikomotorik Peserta Didik SMP N 2  
Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Kabupaten  
Lampung Utara

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 23 Juli 2024



Umar Ziddan Muttaqin  
20601241039

HALAMAN PENGESAHAN

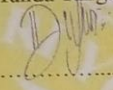
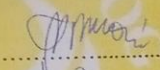
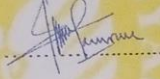
PENGARUH IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN A-PSIL  
DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK PESERTA DIDIK SMP KELAS 7  
SMPN 2 ABUNG SELATAN KABUPATEN LAMPUNG UTARA

TUGAS AKHIR SKRIPSI

UMAR ZIDDAN MUTTAQIN  
20601241039


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 30 Juli 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		5 Agustus 2024
Ahmad Rithaudin, S.Pd. Jas., M.Or. Sekretaris		5 Agustus 2024
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes Penguji Utama		4 Agustus 2024

Yogyakarta, 5 Agustus 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Dr. Hedi Ardianto Hermawan, S.Pd., M.Or.,  
NIP. 197702182008011002 †

## **MOTTO**

“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”

(QS. Ali-Imran: 139)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

1. Kedua Orang tua saya dengan sebutan sedari kecil “Ummi Amiyanti dan Abbi Tukino yang tanpa hentinya mencurahkan aku doa, cinta, kasih sayang, pengorbanan, serta semangat dalam menjalani kehidupan. Syukur tiada batas dalam hidupku telah Allah tempatkan aku diantara ummi dan abbi yang ikhlas menjaga, mendidik dan membimbingku dengan baik. Semoga Allah mempertemukan kita kembali dalam jannah-Nya.
2. Keluarga saya terutama kakak Perempuan Ummu Latifah A.S dan Ummu Afifah A.S yang selalu mensupport dan menyemangati saya serta adik saya Sumayah Nafsa Adzillah yang selalu mengingatkan saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini dan juga kerabat saya yang selalu mendoakan dan mendukung saya dalam hal apapun sehingga membuat saya semangat.
3. Saudari Diah Oktaviyanti yang selalu mensupport, menemani saya mengerjakan dan membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Implementasi Model Pembelajaran A-PSIL Dalam Pembelajaran Atletik Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotorik Peserta Didik SMP N 2 Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

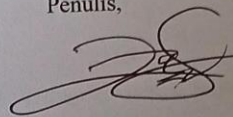
1. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto, S.Pd., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Drs. Ngatman, M.Pd., selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Guntur, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.



5. Bapak Dr. Dennis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd. yang membimbing dan selalu mengingatkan saya terhadap penyelesaian skripsi ini.
6. Kepala Sekolah dan Peserta didik kelas VII A dan VII E di SMP Negeri 2 Abung Selatan yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman PJKR C 2020 selama saya berkuliah, yang selalu menjadi teman dan menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 23 Juli 2024  
Penulis,



Umar Ziddan Muttaqin  
20601241039

**PENGARUH IMPLEMENTASI MODEL PEMBELAJARAN A-PSIL  
DALAM PEMBELAJARAN ATLETIK UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR PSIKOMOTORIK PESERTA DIDIK SMP  
KELAS 7 SMPN 2 ABUNG SELATAN  
KABUPATEN LAMPUNG UTARA**

Oleh:

Umar Ziddan Muttaqin  
20601241039

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7, pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan terukur keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan 1 kelompok eksperimen dan 1 kelompok kontrol. Subyek dari penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP N 2 Abung Selatan sebanyak 60 orang yang diambil secara simple random sampling dengan masing-masing kelas sebanyak 30 peserta didik. Pengambilan data menggunakan survei, dengan instrument berupa lembar observasi, dan juga test lari sprint jarak pendek 30 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis uji Wilcoxon dan uji T melalui uji prasyarat uji normalitas dan homogenitas.

Hasil penelitian diperoleh bahwa pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik peserta didik SMP kelas 7 diperoleh nilai Uji T secara berturut-turut sebesar 0,000; dan 0,000. Ternyata nilai sig yang diperoleh semuanya lebih kecil dari 0,05, berarti bahwa hipotesis ditolak, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan psikomotorik lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7.

*Kata kunci : model pembelajaran A-PSIL, keterampilan gerak, keterampilan terukur lari jarak pendek*

***THE EFFECT OF THE IMPLEMENTATION OF THE A-PSIL LEARNING MODEL IN ATHLETIC LEARNING TO IMPROVE MOVEMENT SKILLS AND MEASURABLE SHORT-DISTANCE RUNNING FOR JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN GRADE 7 SMPN 2 ABUNG SELATAN***

*By:*

Umar Ziddan Muttaqin  
20601241039

***ABSTRACT***

*This research aims to determine: the influence of the A-PSIL learning model in learning to improve the movement skills of short distance running skills of grade 7 junior high school students, the influence of the A-PSIL learning model in learning to improve the measurable ability of short distance running skills of grade 7 junior high school students. 7.*

*This research is a full experimental study, with 1 experimental group and 1 control group. The subjects of this research were 60 class VII students of SMP N 2 Abung Selatan who were taken using simple random sampling with 30 students in each class. Data were collected using a survey, with instruments in the form of observation sheets, and also a 30 meter short distance sprint test. The data analysis technique uses Wilcoxon test analysis and T test through the prerequisite tests of normality and homogeneity tests.*

*The research results showed that the influence of the A-PSIL learning model in learning to improve the psychomotor skills of grade 7 junior high school students obtained a T Test value of 0.000; and 0.000. It turns out that the sig values obtained are all smaller than 0.05, meaning that the hypothesis is rejected, so it can be stated that there is an influence of the A-PSIL learning model in learning to improve the short distance running psychomotor skills of grade 7 junior high school students.*

*Keywords: A-PSIL learning model, movement skills, short distance running measurable skills*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
ABSTRAK .....	x
<i>ABSTRACT</i> .....	xi
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian .....	10
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori .....	11
1. Hakikat Konsep Pembelajaran PJOK.....	11
2. Pembelajaran Atletik .....	18
3. Hakikat Penilaian Motorik .....	20
4. Model Pembelajaran A-PSIL .....	22
5. Konsep Mengajar Inklusi .....	27
6. Model Pembelajaran Berbasis Pemecahan dan Inklusi.....	30
7. Kompetensi Keterampilan Dasar Atletik Lari Jarak Pendek	

Peserta Didik SMP Kelas 7 .....	33
B. Penelitian yang Relevan .....	35
C. Kerangka Pikir.....	37
D. Hipotesis Penelitian.....	40
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	43
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	44
D. Definisi Operasional Variabel .....	45
E. Teknik dan Instrumen TengumpulanData .....	46
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	61
G. Teknik Analisis Data .....	62
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	66
1. Deskriptif Data Penelitian .....	66
2. Hasil Uji Normalitas.....	68
3. Hasil Uji Homogenitas .....	70
4. Hasil Uji Hipotesis .....	71
B. Pembahasan .....	75
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	79
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	80
B. Implikasi .....	80
C. Saran.....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>82</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sintaks Lari Jarak Pendek .....	34
Tabel 2. Rancangan Penelitian .....	42
Tabel 3. Perbedaan Pembelajaran Kelas Eksperimen dan Kelas Kontro	42
Tabel 4. KI dan KD .....	43
Tabel 5. Jumlah Data Terperinci Siswa .....	45
Tabel 6. Lembar Hasil Penilaian Waktu Lari Jarak Pendek .....	47
Tabel 7. Instrumen Lembar Pengamatan Penilaian Keterampilan	50
Tabel 8. Kisi-kisi Rubrik Penilaian .....	51
Tabel 9. Kriteria Penilaian Tes Hasil Keterampilan Psikomotorik.....	52
Tabel 10. Deskripsi Data Keterampilan Gerak.....	66
Tabel 11. Deskripsi Data Kemampuan Terukur .....	67
Tabel 12. Uji Normalitas .....	69
Tabel 13. Uji Homogenitas.....	71
Tabel 14. Rangkuman Uji Wilcoxon .....	72
Tabel 15. Rangkuman Gain Skor Keterampilan Gerak.....	73
Tabel 16. Rangkuman Uji T .....	74
Tabel 17. Rangkuman Gain Skor Kemampuan Terukur .....	75

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berpikir .....	39
Gambar 2. Pola Pelaksanaan Tes lari 30 Meter <i>Pre-test</i> .....	53
Gambar 3. Pola Tes Keterampilan Gerak <i>Pre-test</i> .....	54
Gambar 4. Gerakan Ayunan Tangan.....	56
Gambar 5. Gerakan Lari Angkat Lutut.....	56
Gambar 6. Gerakan Reaksi Akselerasi .....	56
Gambar 7. Kompetisi Reaksi Berpasangan.....	57
Gambar 8. Pola Pelaksanaan Tes lari 30 Meter <i>Post-test</i> .....	59
Gambar 9. Pola Tes Keterampilan Gerak <i>Post-test</i> .....	60
Gambar 10. Rumus Uji T .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari FIKK .....	86
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	87
Lampiran 3. RPP Model Pembelajaran A-PSIL .....	88
Lampiran 4. Data Penelitian .....	92
Lampiran 5. Frekuensi Data .....	94
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas .....	99
Lampiran 7. Hasil Uji Homogenitas .....	115
Lampiran 8. Hasil Uji Wilcoxon .....	116
Lampiran 9. Hasil Uji T .....	117
Lampiran 10. Daftar Hadir Peserta Didik .....	118
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian .....	120



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara psikomotorik dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan jasmani merupakan bagian terpenting dari proses pendidikan karena melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan, mengembangkan hidup sehat dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mental anak. Pendidikan jasmani merupakan bagian penting di dalam kurikulum pendidikan secara utuh, sehingga pendidikan jasmani menciptakan pengalaman yang memungkinkan peserta didik mentransfer keterampilan yang dipelajari.

Adanya mata pelajaran pendidikan jasmani diharapkan mampu membangun mental serta fisik anak supaya menjadi tangguh dan siap dalam menghadapi segala situasi apapun terutama anak yang memasuki fase remaja awal. Pada peserta didik usia remaja awal yang memiliki karakteristik sikap, pola pikir, dan juga tingkat kemampuan motorik yang khas dan sering disebut sebagai masa kritis membuat pelayanan pendidikan jasmani disesuaikan dengan perkembangan dan pertumbuhan peserta didik (Batubara, 2016). Supaya pembimbingan peserta didik usia

remaja awal dapat terlaksana dengan optimal, pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) mengacu pada prinsip pembelajaran abad 21 (Bjelica & Zelenovic, 2021).

Pada Abad 21 ini setiap manusia dituntut untuk memiliki kemampuan untuk menjawab tuntutan zaman mulai dari teknologi, implementasi media pembelajaran dan inovasi perangkat pembelajaran. Pembelajaran pada abad ini merupakan peralihan pembelajaran dari *teacher centered* menjadi *student centered*. Dalam hal ini sangat jelas bahwa seorang guru berperan penting terhadap perkembangan teknologi ini, serta dapat berperan dalam perkembangan teknologi dan mampu berinovasi dalam suatu perangkat pembelajaran serta membuat gagasan-gagasan baru dalam perkembangan ini. Apabila tidak dapat beradaptasi dengan perkembangan teknologi, serta gagasan baru, maka tidak akan memiliki kesempatan untuk membesarkan individu yang akan menjadi arsitek masa depan (Bahadir, Certel, & Topuz, 2019, pp. 400-407). Pembelajaran abad 21 memberikan kesempatan kepada guru untuk terus belajar dan memberikan pelayanan terbaik kepada peserta didik sesuai kebutuhan, karena jika peserta didik ingin mendapatkan hasil belajar yang optimal, maka guru harus memiliki kompetensi guru abad 21 dengan baik.

Pentingnya aktivitas fisik untuk anak usia remaja awal memberikan gambaran kepada guru PJOK Sekolah Menengah Pertama (SMP) untuk dapat memberikan pelayanan pembelajaran yang menarik dan memberikan keaktifan peserta didik yang lebih tinggi. Peserta didik usia remaja awal

lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran PJOK dan menerima kenikmatan yang lebih besar daripada partisipasi dalam aktivitas fisik waktu senggang mereka di rumah. Aktivitas fisik pada masa remaja awal, menjadi penentu terbentuknya pondasi perkembangan motorik dengan pola yang lebih detail dan kompleks dalam fase usia selanjutnya. Aktivitas fisik remaja awal pada anak laki-laki lebih besar daripada anak perempuan, karena anak perempuan lebih cenderung pasif dengan menghabiskan waktunya untuk menonton film atau televisi.

Perkembangan psikomotorik anak usia remaja awal 13-16 tahun dapat mempengaruhi pertumbuhan anak remaja awal secara luas dan berpusat pada gerak dasar seluruh cabang olahraga, diantaranya adalah cabang olahraga atletik yang merupakan sifat dasar gerak mulai dari jalan, lari, lompat dan melempar.. Oleh karena itu aktivitas atau olahraga atletik merupakan olahraga yang sesuai dan selama ini telah dijuluki *Mother of Sports* yaitu sebagai ibu atau induk dari seluruh cabang olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia (Eddy Purnomo & Dapan, 2017).

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang mendasar untuk cabang olahraga lainnya. Aktifitas jasmani pada atletik terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti, jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam Upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya. Jika pembelajaran atletik yang memiliki sifat dasar gerak,

individual dan terukur ini dikemas dengan prinsip pembelajaran abad 21 dan dapat diterima oleh seluruh kemampuan peserta didik yang beragam, maka pembelajaran yang menjadi pondasi gerak ini semakin mudah untuk meningkatkan seluruh hasil belajar peserta didik.

Namun pada pembelajaran atletik masih memiliki kelemahan pada pembelajaran PJOK, dapat dilihat dari beberapa model yang sering digunakan oleh guru PJOK sekolah menengah pertama yaitu penggunaan model *direct instruction* dengan pendekatan permainan, sehingga guru belum dapat menyajikan pembelajaran dengan model yang inovatif (Arfanda & Baharuddin, 2020, pp. 583). Perlu inovasi pembelajaran oleh guru sebagai fasilitator pembelajaran, seperti memodifikasi model dan media pembelajaran sebagai bentuk upaya peningkatan ketercapaian belajar pada seluruh aspek akademik (Fuaddi, Tomoliyus, Sukoco, & Nopembri, 2020, pp. 42-48) penelitian menyebutkan bahwa *direct instruction model* dapat meningkatkan *AQ (adversity quotient)* dan kemampuan motorik peserta didik, sedangkan kooperatif dan *project* dapat meningkatkan kemampuan berpikir kritis dan keterampilan gerak dasar berlari dan melompat peserta didik secara efektif (Bensikaddour, Mokrani, Ahmed benklaouz, Benzidane, & Sebbane, 2015, pp. 280) Kelemahan dari ketiga model pembelajaran berbeda yang diterapkan adalah perkembangan siswa tidak tercakup dalam seluruh aspek, dan pentingnya perbedaan keterampilan adalah proses pembelajaran khususnya olahraga atletik penting bagi seluruh peserta agar peserta didik dapat memilih dan

melaksanakan secara optimal pembelajaran gerak sesuai dengan kemampuan individunya.

Pembelajaran atletik juga memiliki beberapa kelemahan untuk dapat memenuhi ketercapaian belajar secara menyeluruh pada semua ranah akademik. Pada aspek kognitif, psikomotorik dan afektif belum dapat terdeteksi perkembangannya akibat sistem pembelajaran yang tidak memfokuskan hasil belajar terhadap kompetensi kognitif dan afektif dan psikomotorik peserta didik (Tønnessen, Svendsen, Olsen, Guttormsen, & Haugen, 2015). Dan juga guru masih belum bisa menerapkan pembelajaran yang menerapkan inovasi pembelajaran, yang dilakukan oleh guru sebagai fasilitator pembelajaran, seperti memodifikasi pembelajaran dan media pembelajaran guna meningkatkan prestasi belajar, kompetensi dasar, kompetensi inti, indikator, tujuan pembelajaran aktivitas fisik dalam semua aspek akademik (Dennis Dwi Kurniawan, Eddy Purnomo & Sonny Nopembri : 2022, p. 130).

Maka dari hal tersebut guru harus mampu berinovasi dalam setia pembelajaran dengan inovasi-inovasi terkait proses mengajar. Salah satunya dengan menggunakan model pembelajaran dan media pembelajaran yang berbeda dengan yang sudah biasa dilakukan. Terdapat beberapa penelitian yang mengembangkan beberapa model pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak peserta didik terhadap beberapa aktivitas atletik salah satunya adalah model pembelajaran A-PSIL (Atletik Berbasis *Problem Solving* dan *Inklusi*). Tujuan dari model pembelajaran

ini di dalam pembelajaran yaitu untuk memberikan sistematika pelaksanaan pembelajaran yang terstruktur. Sedangkan model pembelajaran yang dapat menjangkau seluruh aspek capaian belajar, disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, dan materi pembelajarannya merupakan model yang perlu diterapkan oleh guru PJOK. Mengingat dalam aktivitas fisik diperlukan proses yang kompleks dan peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda. Maka modifikasi penggabungan model pembelajaran saat ini telah banyak dikembangkan oleh peneliti untuk dapat memberikan pelayanan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan kompetensi peserta didik secara optimal (Dwiyogo & Radjah, 2019; Masson, Macneill, Murphy, & Ross, 2008).

Gaya mengajar inklusi dikemas guru untuk memberikan kesempatan yang sama dalam pengembangan diri kepada peserta didik yang kurang mampu. Dari hasil penelitian terdahulu tujuan dari gaya mengajar inklusi adalah untuk memungkinkan peserta didik yang kurang mampu dapat mengikuti pembelajaran, merasa mampu melakukan setiap prosesnya secara konsekuen agar mengarahkan peserta didik ini menemukan minat dan makna dalam kelas PJOK (Chatzipanteli & Dean, 2020, pp. 50-52;).

Model pembelajaran berbasis pemecahan masalah mungkin dapat menjadi solusi terkait ketercapaian tujuan pembelajaran secara menyeluruh. Pembelajaran berbasis pemecahan masalah adalah model pembelajaran yang tepat untuk diterapkan sebagai upaya memenuhi kebutuhan abad ke-21 (Suwastini, Puspawati, Adnyani, Dantes, &

Rusnalasari, 2021, pp. 326). model tersebut memberikan kesempatan peserta didik dalam mengikuti seluruh proses pembelajaran dengan minimnya arahan dari guru. Sehingga dalam materi atletik, peserta didik kurang mendapatkan gambaran dan petunjuk yang jelas. Sedangkan model pembelajaran yang dapat menjangkau seluruh aspek capaian belajar, disesuaikan dengan karakteristik peserta didik, dan materi pembelajarannya merupakan model yang perlu diterapkan oleh guru PJOK. Mengingat dalam aktivitas fisik diperlukan proses yang kompleks dan peserta didik memiliki kemampuan yang berbeda. Maka model pembelajaran A-PSIL (Atletik Berbasis *Problem Solving* dan *Inklusi*) diharap mampu memberikan pelayanan pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan perkembangan untuk meningkatkan kemampuan peserta didik.

Berdasarkan pentingnya kajian latar belakang, sehingga peneliti setelah melakukan observasi terdapat suatu hasil yaitu bahwa masih banyaknya peserta didik yang tidak paham terhadap materi pembelajaran atletik khususnya pada lari jarak pendek. Peserta didik beranggapan bahwa lari jarak pendek hanya mengandalkan kecepatan tanda ada aturan tentang cara keterampilan yang benar. Maka dari itu kemampuan psikomotorik pada peserta didik belum optimal. Kemudian masih kurangnya guru melakukan pembelajaran yang inovatif agar peserta didik lebih tertarik serta bersemangat dalam pembelajaran terutama materi atletik lari jarak pendek. Selain kurangnya inovasi, guru juga masih melakukan penyeragaman pembelajaran terhadap peserta didik. Kurangnya sarana dan

prasarana yang ada disekolah menjadi alasan lain yang menjadi tantangan pada penelitian ini. oleh sebab itu, perlu dilakukan penelitian tentang pengaruh model pembelajaran yang memiliki karakteristik untuk meningkatkan psikomotorik terkait hasil keterampilan peserta didik, melalui model pembelajaran atletik berbasis *problem solving* dan *inklusi* (A-PSIL) untuk peserta didik sekolah menengah pertama pada pembelajaran atletik lari jarak pendek.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan informasi yang diberikan, berikut ini adalah deskripsi masalah penelitian;

1. Kemampuan peserta didik dalam ranah psikomotorik lari jarak pendek masih belum optimal.
2. Kurangnya model pembelajaran yang inovatif pada jenjang kelas 7 materi atletik.
3. Kurangnya pengetahuan peserta didik dalam pembelajaran atletik khususnya pada materi lari jarak pendek.
4. Penyeragaman penanganan aktivitas praktik peserta didik tidak terfasilitasi dengan baik sesuai batas kemampuan masing-masing peserta didik.



### **C. Batasan Masalah**

Pembatasan masalah penelitian berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah pada penelitian ini sebagai berikut.

1. Upaya pengoptimalan kemampuan peserta didik dalam ranah psikomotorik lari jarak pendek dengan menggunakan model pembelajaran yang inovatif mendukung prinsip-prinsip pembelajaran abad 21.
2. Pengimplementasian model pembelajaran yang memperhatikan keberagaman tingkat kemampuan peserta didik agar pemberian materi dapat diterima sesuai batasan kemampuan masing-masing peserta didik.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh keterampilan psikomotorik peserta didik dalam diterapkannya model pembelajaran A-PSIL (Atletik berbasis *Problem Solving* dan *Inklusi*) di SMP kelas 7?

### **E. Tujuan Penelitian**

Setelah merumuskan masalah maka langkah selanjutnya adalah mengembangkan tujuan penelitian supaya terdapat tolak ukur keberhasilan dari sebuah penelitian. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh dari model pembelajaran Atletik berbasis *Problem Solving* dan *Inklusi* (A-PSIL) dalam hasil peningkatan keterampilan psikomotorik

peserta didik dalam pembelajaran PJOK pada materi atletik lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7.

## **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian dan pengembangan ini dibagi menjadi dua yaitu secara teoritis dan secara praktis:

1. Manfaat secara teoritis yaitu. Mengetahui model pembelajaran A-PSIL ini berpengaruh dalam proses peningkatan hasil keterampilan psikomotorik lari jarak pendek. Lalu digunakan untuk acuan dan pengembangan penelitian yang akan datang.
2. Manfaat secara praktis yaitu guru PJOK mendapatkan model pembelajaran materi atletik yang baru dan inovatif.
3. Manfaat secara praktis yaitu peserta didik mendapatkan pengalaman belajar yang lebih tinggi terhadap keaktifan dan keterampilan gerak, pada pembelajaran atletik menggunakan model yang dikembangkan ini.
4. Manfaat bagi peneliti yaitu hasil ini dapat digunakan sebagai evaluasi dalam memperbaiki dan mengembangkan model pembelajaran yang lebih bervariasi dan inovatif dalam proses pembelajaran.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Konsep Pembelajaran PJOK**

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Konsep dasar dari kualitas pembelajaran PJOK yaitu melalui prinsip pembelajaran abad 21, konsep taksonomi bloom, dan karakteristik pembelajaran yang akan menuntaskan capaian pembelajarannya melalui proses yang dirancang dengan tepat.

##### **a. Kompetensi Pembelajaran Abad 21**

Kompetensi abad ke-21 sebagai pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk bersaing dalam angkatan kerja abad ke-21, berpartisipasi secara tepat dalam masyarakat yang semakin beragam, menggunakan teknologi baru, dan mengatasi tempat kerja yang berubah dengan cepat (Pudiyono, 2019, pp. 1-5). Indikator keberhasilan berorientasi pada kemampuan berinteraksi, berbagi, dan mencari informasi untuk memberikan solusi yang tepat, dapat beradaptasi dan berinovasi dalam terhadap tuntutan baru dan keadaan yang berubah, serta memperluas jaringan

teknologi untuk menciptakan informasi baru (Kivunja, 2015, pp. 224).

Keterampilan yang dibutuhkan peserta didik dalam abad 21 antara lain:

a) Komunikasi

Komunikasi adalah proses pertukaran bahasa yang terjadi di dunia manusia. Oleh karena itu, komunikasi selalu melibatkan manusia, baik dalam konteks intrapersonal, kelompok maupun massa. Peneliti komunikasi menunjukkan bahwa bahasa telah diakui sebagai sarana komunikasi yang paling efektif dalam interaksi manusia, seperti konseling dan pelatihan, proses belajar mengajar, pertemuan di tempat kerja dan lain-lain.

b) Kolaborasi

Beberapa peneliti menunjukkan bahwa peserta didik belajar lebih baik ketika mereka berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran dalam kelompok kecil. Peserta didik yang bekerja dalam kelompok kecil belajar lebih banyak tentang topik dan mengingatnya lebih lama daripada saat topik disajikan secara terpisah dari topik dalam format lain, seperti kuliah (Warsono dan Hariyanto, 2012). Peserta didik harus diajarkan untuk bekerja sama dengan orang lain. Bekerja dengan orang-orang dari latar belakang budaya dan nilai yang berbeda. Saat meneliti informasi dan membangun makna, peserta didik harus didorong untuk bekerja

secara kolaboratif dengan teman sekelasnya. Para peserta didik yang mengerjakan produk harus diajari untuk menilai kekuatan dan kemampuan setiap individu, dan untuk mengambil peran dan beradaptasi dengan mereka secara tepat.

c) Berpikir kritis dan Pemecahan masalah

Peserta didik harus diajarkan untuk bekerja sama dengan orang lain. Bekerja dengan orang-orang dari latar belakang budaya dan nilai yang berbeda. Saat meneliti informasi dan membangun makna, peserta didik harus didorong untuk bekerja secara kolaboratif dengan teman sekelasnya. Para peserta didik yang mengerjakan produk harus diajari untuk menilai kekuatan dan kemampuan setiap individu, dan untuk mengambil peran dan beradaptasi dengan mereka secara tepat.

d) Kreativitas dan Inovasi

Kreativitas adalah kemampuan menghasilkan bentuk baru dalam bidang seni atau dalam persenian, atau dalam memecahkan masalah dengan metode-metode baru. Suratno mengemukakan bahwa kreativitas adalah suatu aktivitas yang imajinatif yang memanasifestasikan (perwujudan) kecerdikan dari pikiran yang berdaya guna menghasilkan suatu produk atau menyelesaikan suatu persoalan dengan cara tersendiri. Inovasi Suatu gagasan, objek, peristiwa atau metode yang dialami atau dianggap baru oleh seseorang atau sekelompok orang (masyarakat), dan biasanya

mengarah pada penemuan sesuatu yang baru. Inovasi berarti pencapaian tujuan tertentu atau solusi dari masalah tertentu

Kompetensi dalam pembelajaran memiliki sisi kompleksitas yang tinggi, sehingga membutuhkan sebuah kemasan pembelajaran yang dapat mengarahkan peserta didik dapat mencapai seluruh kompetensi dengan sama rata.

#### **b. Karakteristik Peserta didik SMP**

Peserta didik SMP di Indonesia memiliki kisaran rentang usia 13-15 tahun, dimana usia tersebut memasuki pada kategori remaja awal (*early adolescence*) dan remaja. Banyak sekali teori yang menyampaikan tentang kondisi remaja awal yang merupakan masa awal perubahan jati diri secara kompleks atau dari berbagai macam tumbuh kembang. Periode perkembangan kritis ini secara konvensional dipahami sebagai tahun-tahun antara permulaan pubertas dan pembentukan kemandirian sosial (Steinberg, 2014). Sedangkan menurut (U.S. *Department of Education*, 2015) menyatakan bahwa pada awal masa remaja, hubungan antara usia sebenarnya seorang anak dan tonggak perkembangannya semakin lemah. Bagaimana remaja berkembang dapat dipengaruhi oleh banyak hal: misalnya, gen, keluarga, teman, lingkungan dan nilai-nilai, dan kekuatan lain dalam masyarakat. Dengan begitu kesimpulan dari kajian karakteristik remaja awal yaitu fase ini menjadi bagian penting untuk dilakukan sebuah penanganan yang

optimal terutama oleh lembaga pendidikan untuk membina, mengontrol, dan mengevaluasi seluruh jenis tumbuh kembang remaja yang disebutkan sebagai fase kritis terhadap tumbuh kembang secara keseluruhan, agar dampak diusia selanjutnya akan matang dengan banyak hal positif.

Untuk kategori usia remaja awal yang masuk pada jenjang SMP yaitu peserta didik kelas 7 dengan rentang antara 13-15 tahun. Pembelajaran yang diberikan pada peserta didik SMP memiliki ciri khas yang sudah memperkenalkan berpikir tingkat tinggi, mengasah pemecahan masalah secara terbimbing, memberikan kesempatan aktif dalam pembelajaran yang lebih besar, memberikan peran belajar dalam berinteraksi sosial. Hal tersebut juga harus dikemas dengan baik dalam pembelajaran PJOK yang melalui aktivitas fisik peserta didik dapat mencapai tujuan pembelajaran dengan optimal.

### **c. Pendidikan Jasmani Sekolah Menengah Pertama (SMP)**

Pendidikan jasmani adalah fase program pendidikan umum yang berfokus pada pengalaman gerakan untuk berkontribusi pada pertumbuhan dan perkembangan total setiap peserta didik. Tujuan program memberikan kerangka kerja dan arah untuk kurikulum PJOK. Pembelajaran PJOK yang sistematis dan diajarkan dengan benar dapat membantu mencapai standar isi utama, seperti kompetensi gerak termasuk keterampilan dan pengetahuan;

partisipasi dalam aktivitas fisik dan pemeliharaan kebugaran fisik; pameran perilaku pribadi dan sosial yang menghargai diri sendiri dan orang lain; dan nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan interaksi sosial (Wuest & Bucher, 2015). Pendidikan jasmani memainkan peran dalam keseluruhan proses pendidikan dengan membantu anak-anak dan remaja berkembang dalam pengaturan yang aktif secara fisik. Ini adalah satu-satunya bidang kurikuler dalam program sekolah yang berfokus pada pengembangan keterampilan yang diperlukan untuk aktivitas fisik seumur hidup. Peran ini tidak boleh dianggap enteng, pengajaran yang berkualitas menjadi semakin penting.

Mengacu pendapat ahli di atas, yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani menjadi satu-satunya bidang pendidikan yang membina peserta didik secara menyeluruh, mulai dari sisi keterampilan jasmani, perkembangan kondisi fisik, kemampuan berfikir, dan juga nilai-nilai sosial di dalam menjalankan proses pembelajaran. Sehingga sebagai ujung tombak dalam pendidikan jasmani baik sebagai praktisi maupun ilmuwan olahraga, harus dapat memberikan jaminan perlakuan pembelajaran yang optimal kepada peserta didik terutama pada jenjang usia remaja yang telah menginjak fase kritis pembentukan mental dan fisik.



#### **d. Pembelajaran PJOK untuk Peserta didik SMP**

Pembelajaran penjas adalah mata pelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh. PJOK memiliki peran penting dalam mengembangkan aspek fisik, mental, dan sosial siswa, serta memberikan pemahaman tentang pentingnya gaya hidup aktif dan sehat. Dalam PJOK, peserta didik diajarkan keterampilan motorik, olahraga, dan pemahaman tentang kesehatan. Tujuannya adalah membentuk individu yang sehat secara fisik, mental, dan emosional, serta memiliki pengetahuan tentang pola hidup sehat. Banyak pendapat ahli yang menyatakan kekhususan tentang pembelajaran PJOK karena perkembangan mental dan fisik yang signifikan pada fase ini. Pendidikan jasmani sekolah menengah pertama adalah kegiatan berbasis dengan ruang lingkup yang mencakup berbagai pilihan kegiatan olahraga, tari, akuatik, petualangan di luar ruangan, dan kebugaran dengan harapan peserta didik menemukan beberapa kegiatan yang benar-benar mereka sukai.

Melihat pendapat ahli di atas, memilih *Cooperatif Approach* dirasa menjadi pendekatan pembelajaran yang cocok untuk memberikan banyak pengalaman dan kendali pembelajaran pada peserta didik, dengan tetap ada batasan dan arahan dari Guru PJOK. Model atau pendekatan untuk mengajar PJOK yang muncul

selama tahun 1990-an termasuk permainan kooperatif dan kegiatan inisiatif kelompok yang melibatkan permainan pemecahan masalah dan kegiatan membangun kepercayaan. Kegiatan ini sering disertai dengan semakin populernya program pendidikan petualangan luar ruang, yang telah menjadi komponen pendidikan jasmani yang diterima (Shimon, 2011). Penting sekali bagi para Guru PJOK bisa menentukan strategi pembelajaran yang menarik dan tepat sasaran, agar peserta didik dapat terlibat dengan sukarela dan tujuan utama dari pembelajaran PJOK ini dapat tercapai, sehingga perlu bagi guru PJOK untuk mengidentifikasi dan memilih strategi pembelajaran PJOK bagi para peserta didik SMP yang sesuai, terutama pada materi yang menjadi dasar dan selama ini masih sulit untuk diterima oleh para peserta didik.

## **2. Pembelajaran Atletik**

Atletik adalah aktivitas fisik atau jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Selain itu, atletik juga memiliki manfaat untuk meningkatkan kompetensi bismotor misalnya, kekuatan, kelincahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, daya tahan, dan lain sebagainya (Eddy Purnomo dan Dapan, 2017).

Atletik adalah kumpulan cabang olahraga yang meliputi perlombaan seperti lari, lempar, lompat, dan jalan. Jenis kompetisi atletik yang paling umum termasuk lintasan dan lapangan, lari jalan

raya, lari lintas alam, dan jalan cepat. Tujuannya tergantung pada apa sebenarnya olahraga itu. Dalam balapan, tujuannya adalah berlari dari titik awal ke tujuan sebelum lawan melakukannya (City, Athletics, Development, & Zone, 2014; Lumpkin, 2017). Deskripsi tentang olahraga atletik sangatlah luas, mulai dengan sebutan ibu dari seluruh cabang olahraga, olahraga individu, olahraga terukur, dan berbagai macam istilah dari sudut pandang yang berbeda. Inti dari olahraga atletik memang sebagai dasar gerak, dan menjadi bagian pokok oleh siapapun pelaku olahraga, baik oleh peserta didik, oleh orang dewasa, oleh atlet, dan lain sebagainya. Dengan begitu maka olahraga atletik ini sangat layak untuk terus dilestarikan, bahkan diberikan beragam pengembangan dari berbagai kelemahan praktis agar olahraga atletik ini digemari oleh masyarakat umum dan bermanfaat sangat besar.

Masih terdapat beberapa kelemahan yaitu diantaranya (1) belum terdapat penjelasan materi jalan cepat, lompat jauh, dan tolak peluru, (2) pada materi lari jarak pendek masih berfokus pada materi yang kurang sesuai seperti teknik memasuki garis finish yang tidak terlalu berpengaruh pada teknik lari jarak pendek, dan (3) belum terdapat panduan yang sesuai untuk pelaksanaan menggunakan strategi yang sesuai dengan materi atletik kelas 7. Sehingga perlu dilakukan inovasi pembelajaran tentang pembelajaran atletik di jenjang SMP secara nyata serta dilakukan agar tepat sasaran, untuk menunjang pembelajaran atletik yang efektif, menarik, dan berdaya guna agar

olahraga atletik sebagai induk dan dasar dari seluruh jenis olahraga dapat dilakukan secara optimal.

### **3. Hakikat Penilaian Psikomotorik**

Ranah psikomotor adalah ranah yang sangat berkaitan dengan keterampilan (*skill*) setelah seseorang menerima pengalaman belajar tertentu. Keterampilan itu sendiri menunjukkan tingkat keahlian seseorang dalam suatu tugas atau sekumpulan tugas tertentu. Psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya melalui keterampilan (*skill*) sebagai hasil dari tercapainya kompetensi pengetahuan. Kompetensi keterampilan ini sebagai implikasi dari tercapainya kompetensi pengetahuan dari peserta didik. Apapun mata pelajarannya selalu mengandung tiga ranah itu, namun penekanannya berbeda. Mata pelajaran yang menuntut kemampuan praktik lebih menitik beratkan pada ranah psikomotor sedangkan mata pelajaran yang menuntut kemampuan teori lebih menitik beratkan pada ranah kognitif, dan keduanya selalu mengandung ranah afektif (Dudung, 2018: 41).

Kompetensi peserta didik dalam ranah psikomotor menyangkut kemampuan melakukan gerakan refleks, gerakan dasar, gerakan persepsi, gerakanberkemampuan fisik, gerakan terampil, gerakan indah dan kreatif. Kemampuan melakukan gerakan reflek, artinya respon terhadap stimulus tanpa sadar. Dalam kegiatan pembelajaran dapat ditunjukkan melalui: mengupas mangga dengan

pisau, memotong dahan bunga, menampilkan ekspresi yang berbeda, meniru suatu gerakan, dan sebagainya. Kemampuan melakukan gerakan dasar, artinya gerakan yang muncul tanpa latihan, tetapi dapat diperhalus melalui praktik. Gerakan dasar merupakan gerakan terpolat dan dapat ditebak. Dalam kegiatan pembelajaran dapat ditunjukkan melalui: gerakan tak berpindah (bergoyang, membungkuk, merentang, mendorong, menarik, berputar, memeluk, dan sebagainya), gerakan berpindah (merangkak, maju perlahan-lahan, meluncur, berjalan, berlari, meloncat-loncat, berputar mengitari, memanjat, dan sebagainya), gerakan manipulasi (menyusun balok, menggunting, menggambar, memegang dan melepas objek tertentu, dan sebagainya), keterampilan gerak tangan dan jari-jari (memainkan bola, menggambar dengan garis, dan sebagainya) (Dudung, 2018: 41).

Penilaian keterampilan (psikomotorik) berkaitan dengan keterampilan atau kemampuan peserta didik dalam bergerak atau bertindak. Pencapaian kompetensi keterampilan sangat berhubungan dengan keterampilan yang dikuasai peserta didik sebagai hasil dari tercapainya kompetensi pengetahuan. Penilaian psikomotorik dicirikan oleh adanya aktivitas fisik dan ketrampilan kinerja oleh peserta didik serta tidak memerlukan penggunaan kertas dan pensil/pena. Seperti yang dinyatakan oleh Bloom (dalam Dudung, 2018: 46), ranah psikomotor berhubungan dengan hasil belajar yang pencapaiannya

melalui keterampilan manipulasi yang melibatkan otot dan kekuatan fisik.

#### **4. Model Pembelajaran A-PSIL (Atletik berbasis *Problem Solving* dan *Inklusi*)**

##### **a. Model Pembelajaran Berbasis Pemecahan Masalah**

Pembelajaran Berbasis Pemecahan Masalah (PBM) atau Problem Based Learning (PBL) dari hasil penelitian (Yew & Goh, 2016, pp. 75-79) yang menyebutkan bahwa suatu model pembelajaran dapat menjadi jalan peserta didik untuk dapat memahami konsep “bagaimana belajar”, bekerja secara kolektif untuk mencari solusi dari permasalahan yang telah disediakan berdasarkan kondisi nyata. Contoh masalah atau persoalan yang dimunculkan ini digunakan untuk memberikan stimulan pada peserta didik sehingga menumbuhkan rasa ingin tahu pada pembelajaran yang dimaksud atau yang sedang dan atau akan berlangsung.

Masalah disajikan kepada peserta didik sebelum masuk pada bagian konsep atau materi mengenai masalah yang harus diselesaikan. Pembelajaran berbasis pemecahan masalah sebagai model pembelajaran, diciptakan dengan ide konstruktivistik dan pendekatan pembelajaran yang berpusat pada peserta didik (Faqiroh, 2020, p. 42-48). Bila pembelajaran yang diimplementasikan menggunakan model berbasis pemecahan masalah, guru

mengarahkan peserta didik untuk fokus pada pemecahan masalah dalam konteks yang sebenarnya agar peserta didik dapat memikirkan situasi masalah ketika peserta didik mencoba untuk mencari solusi sesuai masalah tersebut (Sartika, 2018, pp. 197-205)

#### **b. Sistem Model Pembelajaran Pemecahan Masalah**

Pembelajaran berbasis pemecahan masalah tidak dimaksudkan untuk membantu guru memberikan informasi sebanyak mungkin kepada peserta didik. Namun, pembelajaran berbasis masalah bertujuan untuk membantu peserta didik mengembangkan keterampilan berpikir, keterampilan pemecahan masalah dan keterampilan intelektual, dan melalui partisipasi mereka, mempelajari berbagai peran orang dewasa. pengalaman nyata atau konkrit dan menjadi pembelajar mandiri. Dari pengertian tersebut terlihat bahwa pembelajaran berbasis masalah menitikberatkan pada pengembangan belajar peserta didik dan bukan pada membantu guru untuk mengumpulkan informasi yang diberikan kepada peserta didik pada saat pembelajaran berlangsung atau dilakukan.

Karakteristik Model Pembelajaran berbasis pemecahan masalah sebagai berikut:

- 1) Belajar melalui suatu permasalahan,
- 2) Memastikan bahwa masalah yang disajikan memiliki hubungan dengan kondisi riil peserta didik.

- 3) Mengarahkan pelajaran pada kajian masalah, bukan mengenai disiplin ilmu,
- 4) Memberikan tanggung jawab yang utuh kepada peserta didik dalam pelaksanaan pembelajaran secara langsung pada proses belajar mereka sendiri.
- 5) Dijalankan berdasarkan kelompok kecil.
- 6) Memberikan perintah peserta didik untuk mendemonstrasikan hasil belajar mereka dalam bentuk produk atau kinerja.

Tampak jelas dari uraian di atas bahwa pembelajaran dengan model PBL diawali dengan suatu masalah, yang dalam hal ini dapat diatasi oleh peserta didik atau guru. Peserta didik kemudian memperdalam pengetahuan mereka tentang apa yang telah mereka ketahui dan apa yang perlu mereka ketahui untuk memecahkan masalah tersebut.

### **c. Tujuan dan Manfaat Model Pembelajaran Berbasis Masalah**

Dalam pembelajaran berbasis masalah, terjadi pembelajaran yang bermakna. Peserta didik yang belajar untuk memecahkan masalah menerapkan pengetahuan mereka sendiri. Artinya pembelajaran berlangsung dalam konteks penerapan konsep. Dalam pembelajaran berbasis masalah, peserta didik menggabungkan pengetahuan dan keterampilan secara bersamaan dan menerapkannya dalam konteks yang relevan. Artinya, mereka berorientasi pada situasi nyata dan tidak lagi



bersifat teoritis, sehingga selama pembelajaran mereka merasa kesulitan untuk segera menerapkan suatu konsep atau teori (Hartman, Moberg, & Lambert, 2013, p. 1-14). Pembelajaran berbasis pemecahan masalah dapat meningkatkan pemikiran kritis, mendorong inisiatif peserta didik dan motivasi intrinsik untuk belajar, serta mengembangkan hubungan interpersonal dalam pembelajaran kelompok

#### **d. Pelaksanaan Model Pembelajaran Berbasis Masalah**

Pada pendidikan jasmani selama proyek PBL, peserta didik berkolaborasi dalam kelompok mengidentifikasi dan menerapkan pengetahuan yang relevan yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan guru mengasumsikan peran yang lebih fasilitatif daripada preskriptif (Gkogkidis & Dacre, 2020, p. 210).

##### **1) Tahap Perencanaan (Planning)**

Pada tahap ini guru menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), materi pokok pada mata pelajaran PJOK yang diajarkan kepada peserta didik bersama dengan indikatornya. Selanjutnya dilakukan pemilihan masalah yang potensial diangkat dalam proses pembelajaran dimana materi yang disampaikan harus sesuai dengan kurikulum yang berlaku (memperhatikan KI dan KD). Mempersiapkan

alat dan bahan juga merupakan hal yang sangat penting dalam penerapan pembelajaran berbasis masalah,.

2) Pelaksanaan tindakan (*Acting*)

Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini adalah melaksanakan pembelajaran sebagaimana skenario pembelajaran yang telah ditetapkan pada RPP.

3) Pengamatan (Observasi)

Pada tahap ini dilakukan proses observasi atau pengamatan oleh guru terhadap pelaksanaan tindakan atau aktivitas gerak yang dilakukan oleh peserta didik dengan menggunakan lembar penilaian yang telah disiapkan, peserta didik diberi skor atau nilai sesuai dengan sasaran aspek penilaian yang mencakup ranah, yaitu sikap (afektif), pengetahuan (kognitif), dan keterampilan (psikomotorik) yang didemonstrasikan atau dilakukan secara langsung oleh peserta didik itu sendiri.

4) Refleksi (*Refleting*)

Setiap siklus saling berkaitan dan berhubungan, karena hasil refleksi akan digunakan sebagai acuan untuk perbaikan pada tahap selanjutnya. Diharapkan setiap tahap yang telah dilalui terindikasi adanya peningkatan yang signifikan mengenai pembelajaran PJOK dengan kemampuan meningkatkan hasil belajar, untuk

meningkatkan mutu pembelajaran sehingga hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik dapat sesuai dengan tujuan pembelajaran yang telah ditentukan.

## **5. Konsep Gaya Mengajar Inklusi**

### **a. Definisi Gaya Mengajar Inklusi**

Gaya mengajar merupakan pedoman khusus untuk melakukan proses belajar atau pembelajaran. Lebih lanjut dijelaskan bahwa mengajar adalah rangkaian hubungan yang berlangsung terus-menerus antara guru dan peserta didik. Penggunaan kata gaya mengajar atau gaya mengajar sering diganti dengan istilah strategi mengajar yang memiliki arti yang sama, yaitu. strategi untuk mengaktifkan partisipasi peserta didik dalam penyelesaian tugas mengajar yang diberikan. Gaya belajar partisipatif adalah gaya belajar di mana guru menyajikan mata pelajaran secara rinci dan berturut-turut menawarkan tingkat kesulitan yang berbeda untuk memungkinkan peserta didik berpikir kreatif dan mempelajari keterampilan atau pengetahuan baru.

### **b. Sistem Gaya Mengajar Inklusi**

Karakteristik pendekatan inklusi yang dikembangkan oleh Mosston sebagai berikut:

- 1) Aktivitas atau tugas yang dibuat sama tetapi tingkat kesulitannya berbeda.

- 2) Peserta didik memilih sendiri tingkat kesulitan dalam aktivitas belajarnya.
- 3) Tingkat kesukaran keterampilan bagi semua peserta didik tercakup secara metodis.

Gaya mengajar partisipatif didasarkan pada konsep pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selain itu, peserta didik diberi kesempatan untuk belajar dengan kecepatannya sendiri dan sesuai dengan kemampuannya (Chatzipanteli & Dean, 2020, p. 50-52).

### **c. Tujuan dan Manfaat Gaya Mengajar Inklusi**

Gaya mengajar inklusi merupakan pendidikan yang memiliki usaha untuk memenuhi seluruh tingkatan kemampuan peserta didik. Prinsip gaya mengajar yang disampaikan (Mosston & Ashworth, 2008, pp. 32) mempunyai tujuan sebagai berikut:

- 1) Mencoba mencapai keserasian antara apa yang diniatkan dengan apa yang sebenarnya terjadi.
- 2) Masalah yang bertentangan tentang metode mengajar.
- 3) Mengatasi kecenderungan-kecenderungan pribadi seorang guru. Mengajar – Belajar – Tujuan, interaksi guru dan peserta didik mencerminkan perilaku mengajar dan belajar.
- 4) Perilaku guru mengarahkan perilaku peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

#### **d. Pelaksanaan Gaya Mengajar Inklusi pada Pendidikan Jasmani**

##### 1) Persiapan mengajar

Tugas guru yang paling utama adalah persiapan pelajaran dalam pelaksanaan kurikulum, yaitu penerjemahan kurikulum ke dalam penyusunan pelajaran yang lebih berorientasi praktik dan terperinci. Persiapan pembelajaran merupakan upaya untuk mengevaluasi tindakan yang dilakukan sebagai bagian dari pembelajaran.

##### 2) Pemanasan dan Apersepsi

Latihan pemanasan dan ilustrasi harus dilakukan untuk mengenal keterampilan dan pengetahuan peserta didik, memotivasi mereka dengan menyajikan materi yang menarik dan merangsang mereka untuk mempelajari hal-hal baru. Pemanasan dan penyadaran dapat dimulai dengan mempelajari hal-hal yang diketahui dan dipahami oleh peserta didik. Kemudian memotivasi peserta didik dengan bahan pelajaran yang menarik, kemudian tertarik pada hal-hal baru.

##### 3) Eksplorasi

Tahap penelitian adalah pembelajaran, dimana bahan ajar diperkenalkan dan dipadukan dengan pengetahuan yang telah dimiliki peserta didik, dengan memperkenalkan materi standar dan keterampilan dasar yang harus dimiliki peserta didik.

#### 4) Konsolidasi Pembelajaran

Pemantapan adalah pembelajaran yang mengaktifkan peserta didik dalam membangun kompetensi dengan menghubungkan kompetensi dengan kehidupan peserta didik. Pembelajaran dapat dikonsolidasikan dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam interpretasi dan pemahaman materi standar dan keterampilan baru, dengan melibatkan peserta didik secara aktif dalam proses pemecahan masalah (*problem solving*), terutama dengan masalah nyata, dengan menekankan hubungan struktural, yaitu hubungan antara materi standar, peristiwa dan isu.

#### 5) Penilaian Formatif

Penilaian formatif dapat dilakukan dengan mengembangkan metode penilaian hasil belajar peserta didik kemudian menganalisis hasil penilaian tersebut sesuai dengan kelemahan atau kekurangan peserta didik dan permasalahan guru dalam memberikan kenyamanan kepada peserta didik.

### **6. Model Pembelajaran Berbasis Pemecahan Masalah dan Inklusi**

Materi atletik SMP prinsip model pembelajaran berbasis masalah dan gaya mengajar inklusi merupakan perpaduan strategi pembelajaran yang memberikan fasilitas lengkap bagi peserta didik untuk berkembang secara optimal dari seluruh ranah akademik (Chatzipanteli & Dean, 2020). Sehingga dalam pembelajaran atletik

yang dikembangkan ini diharapkan dapat memberikan kebaruan pembelajaran yang menarik bagi peserta didik SMP yang membutuhkan motivasi belajar tinggi untuk dapat melaksanakan proses pembelajaran atletik sesuai kebutuhan kompetensi abad 21 ini (Pangrazi & Brusseau, 2014).

Prinsip pendidikan jasmani dinamis, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas program pendidikan jasmani terutama keaktifan peserta didik yang tinggi, motivasi belajar yang tinggi, dan kebermanfaatan pembelajaran yang optimal bagi peserta didik akan diimplementasi pada model pembelajaran atletik berbasis masalah dan inklusi. Berikut merupakan komponen-komponen dari program berkualitas pada pendidikan jasmani dinamis.

#### 1) Gaya mengajar berbasis pemecahan masalah lari jarak pendek

Lembar kerja masalah pada lari jarak pendek menitikberatkan pada waktu tempuh, jarak tempuh dan jumlah langkah lari. Sehingga tujuan dari masalah ini adalah untuk mengajarkan efektivitas lari cepat dengan jarak pendek, namun tetap berfokus pada gerakan yang efektif dan efisien. Untuk sistem pelaksanaan pemecahan masalah sama dengan materi pembelajaran atletik yang lain yaitu diskusi kelompok.

#### 2) Gaya Mengajar Inklusi pada Materi Atletik Lari Jarak Pendek

Pada model pengembangan yang dikembangkan, rancangan gaya mengajar inklusi ini diterapkan setelah fase pembelajaran

berbasis masalah telah dituntaskan. Pemberian pilihan materi secara bertingkat dapat dipilih oleh setiap peserta didik dan memberikan kesempatan mengulangi jika dalam percobaan awal kurang sesuai dengan kemampuannya, baik terlalu mudah atau terlalu sulit.

Prinsip inklusi pada model pembelajaran ini memang berfokus pada aktivitas praktik, namun bagian spesifik pada aktivitas praktik adalah sebagai berikut:

- a) Tingkat kesulitan dari seluruh aktivitas model pembelajaran atletik yang dikembangkan
- b) Sarana prasarana yang disesuaikan dengan kondisi sekolah namun tetap mendukung prinsip pelaksanaan materi yang diajarkan
- c) Metode pelaksanaan aktivitas praktik yang disesuaikan dengan kemampuan peserta didik, agar guru dalam memberikan *feedback* dapat disesuaikan dengan kondisi peserta didik selama pelaksanaan praktik.

Diharapkan setelah pemberian materi praktik ini diberikan kepada peserta didik menggunakan pendekatan inklusi, peserta didik dapat meningkatkan keterampilan gerak pada setiap materi yang telah dilaksanakan.



## **7. Kompetensi Keterampilan Dasar Atletik Lari Jarak Pendek peserta didik SMP kelas 7**

Keterampilan dasar pada atletik memiliki beberapa keutamaan yang spesifik pada masing-masing kategori dalam penggunaan komponen biomotornya, seperti koordinasi kaki dan tangan, kekuatan lengan dan tungkai, kecepatan, power, daya tahan otot dan jantung serta seluruh komponen biomotor lainnya (Ritzdorf, 2010). Untuk pembelajaran dasar, pada peserta didik SMP materi atletik berfokus pada pengenalan spesialisasi dengan keterampilan dasar yang mendukung alur gerakan sebenarnya. Yang perlu menjadi keutamaan agar keterampilan dapat dikembangkan yaitu koordinasi anggota gerak butuh peserta didik dalam berbagai macam kategori materi pembelajaran atletik (Pereira et al., 2014, pp. 118).

Lari adalah gerakan dasar manusia yang selalu digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Lari merupakan salah satu dari cabang olahraga atletik yang selalu dilombakan dalam setiap event. Lari dibagi menjadi tiga, yaitu lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Namun juga terdapat nomor lari lain, seperti lari estafet dan lari gawang (Xiang, Liu, Li, & Guan, 2021, pp. 348). Dalam lari jarak pendek seorang atlet harus dapat mengendalikan kekuatannya dari mulai start sampai garis finish. Pada nomor lari tidak perlu memerlukan banyak peralatan karena hanya memerlukan lintasan yang baik dan mendukung.

Hal yang perlu dikuasai atlet jarak pendek antara lain:

- 1) Berlari menggunakan bola-bola kaki.
- 2) Tubuh sedikit condong kedepan saat awal memulai lari, dan tubuh tegak saat kecepatan optimal.
- 3) Lengan ditekuk sekitar 90° dan diayunkan ke arah lari (depan).
- 4) Bahu, leher serta otot muka lebih rileks dan menjaga keseimbangan.
- 5) Kaki dan paha yang memimpin diangkat secara horizontal

Gerak dasar berlari, perlu mengutamakan unsur koordinasi gerak tubuh seperti postur yang benar, ayunan tungkai dan lengan yang efektif, dan koordinasi dari bagian tubuh atas dan bawah (Ritzdorf, 2010).

Tabel 1. Sintaks Lari Jarak Pendek

Sintaks Pembelajaran	Media Yang Dibutuhkan	Intrumen penilaian
Pembagian lembar kerja, pembagian kelompok dan diskusi kelompok	Lembar hasil ( <i>Hardcopy</i> kertas HVS) <i>Stopwatch</i> (HP, Jam, <i>Stopwatch</i> )	
<i>Warming up</i> dan mengujicoba praktik hasil kerja kelompok	Area Praktik (warm up dan uji coba) <i>Cone</i> corong (min 20) <i>Stopwatch</i> Alat spesifik materi atletik	Lembar Psikomotorik
Klarifikasi pemecahan masalah oleh Guru secara prakti	Area Praktik (uji coba) <i>Cone</i> corong	
Pemberian materi pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi	Area Praktik (seluruh variasi) <i>Cone</i> corong Lakban <i>Stopwatch</i>	Lembar Psikomotorik
Penilaian <i>final</i> keterampilan sesuai materi pembelajaran atletik	Area Praktik ( <i>warming up</i> dan uji coba) <i>Cone</i> corong <i>Stopwatch</i> Alat spesifik materi atletik	Lembar Psikomotorik
Evaluasi hasil belajar siswa pada seluruh domain secara general	kertas HVS <i>Stopwatch</i> (HP, Jam, <i>Stopwatch</i> )	

Teknik dalam berlari memiliki dua tahap, yaitu fase topang dan fase melayang. Pertama pada fase topang bertujuan agar dapat memperkecil hambatan saat menyentuh tanah dan dapat memaksimalkan dorongan ke depan. Fase topang terdiri dari pendaratan pada telapak kaki, lutut kaki minimal bungkuk pada saat amortasi (ayunan kaki dipercepat, pinggang, sendi lutut serta mata kaki diluruskan dengan kuat pada saat bertolak) dan paha kaki mengayun naik dengan cepat menuju posisi horizontal. Kedua fase layang yang bertujuan untuk menyiapkan penempatan kaki menjadi efektif pada saat menyentuh tanah. Tekniknya yaitu lutut kaki diayunkan ke depan lalu ke atas (agar dapat meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah), pada fase pemulihan lutut kaki bungkuk kemudian ayunan lengan bergerak aktif namun tetap rileks dan berikutnya kaki bergerak ke belakang (agar dapat memperkecil gerakan yang menghambat pada saat menyentuh tanah).

## **B. Penelitian yang Relevan**

Kajian penelitian yang relevan menjadi penting dalam penelitian pengembangan untuk mengetahui nilai kebaruan sebuah penelitian. Di sisi lain, penelitian relevan ini menjadi patokan sebuah perkembangan keilmuan yang terus diuji agar kebemanfaatan sebuah bidang ilmu semakin tinggi. Dalam sub bab ini peneliti mengambil dua penelitian relevan yang sesuai dengan tema maupun variabel penelitian ini.

1. Peningkatan pembelajaran PJOK dapat dilakukan melalui penerapan pendekatan pembelajaran yang sesuai dengan era abad-21. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan keefektifan pembelajaran lompat jauh gaya gantung dengan menggunakan pendekatan pembelajaran berbasis masalah (*problem based learning*) berdasarkan hasil belajar dan sikap peserta didik dalam konteks SMK. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X ATR 1 dan X TKRO 1 SMKN 1 Cangkringan. Data diperoleh dari hasil lembar observasi, tes hasil belajar, dan angket sikap peserta didik terhadap pembelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran lompat jauh gaya gantung dengan pendekatan pembelajaran berbasis masalah efektif berdasarkan hasil belajar dan sikap belajar peserta didik. Tingkat kelulusan peserta didik mencapai 100% untuk peserta didik X ATR 1 dan 80,65% untuk peserta didik X TKRO 1. Sikap belajar peserta didik terhadap mata pelajaran PJOK dalam kategori minimal lebih dari 80% tinggi adalah 100% untuk peserta didik X ATR 1 dan 90,32% untuk peserta didik X TKRO 1 (Adhie, 2020).
2. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh melalui gaya mengajar inklusi. Penelitian ini dilakukan di PJKR FKIP Universitas Suryakencana Cianjur. Untuk dapat menjawab permasalahan penelitian, maka dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Karena penelitian

merupakan interaksi, desain yang paling tepat digunakan dalam penelitian ini adalah desain faktorial. Penelitian ini dilaksanakan di FKIP PJKR Universitas Suryakencana sebagai tempat penelitian. Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan uji Tukey, dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  diperoleh harga  $q$  hitung sebesar  $= 3,247 > q$  tabel sebesar  $= 2,86$  maka dengan demikian  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penelitian secara keseluruhan hasil belajar lompat jauh yang belajar dengan gaya mengajar inklusi, lebih baik dari pada yang belajar dengan gaya mengajar latihan secara keseluruhan teruji kebenarannya (Putra, 2018, p. 20).

### **C. Kerangka Pikir**

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, terutama dalam mengembangkan keterampilan fisik dan psikomotorik peserta didik. Namun, hasil belajar psikomotorik, khususnya dalam materi lari jarak pendek masih menunjukkan hasil yang belum optimal. Hal ini terlihat dari rendahnya kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik dasar lari, yang berdampak pada prestasi mereka dalam kegiatan atletik.

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap rendahnya hasil belajar adalah kurangnya penggunaan model pembelajaran yang inovatif dan efektif. Pembelajaran yang selama ini diterapkan cenderung menggunakan metode konvensional, sehingga kurang mampu menarik minat dan keterlibatan siswa. Dalam konteks ini, model pembelajaran A-PSIL

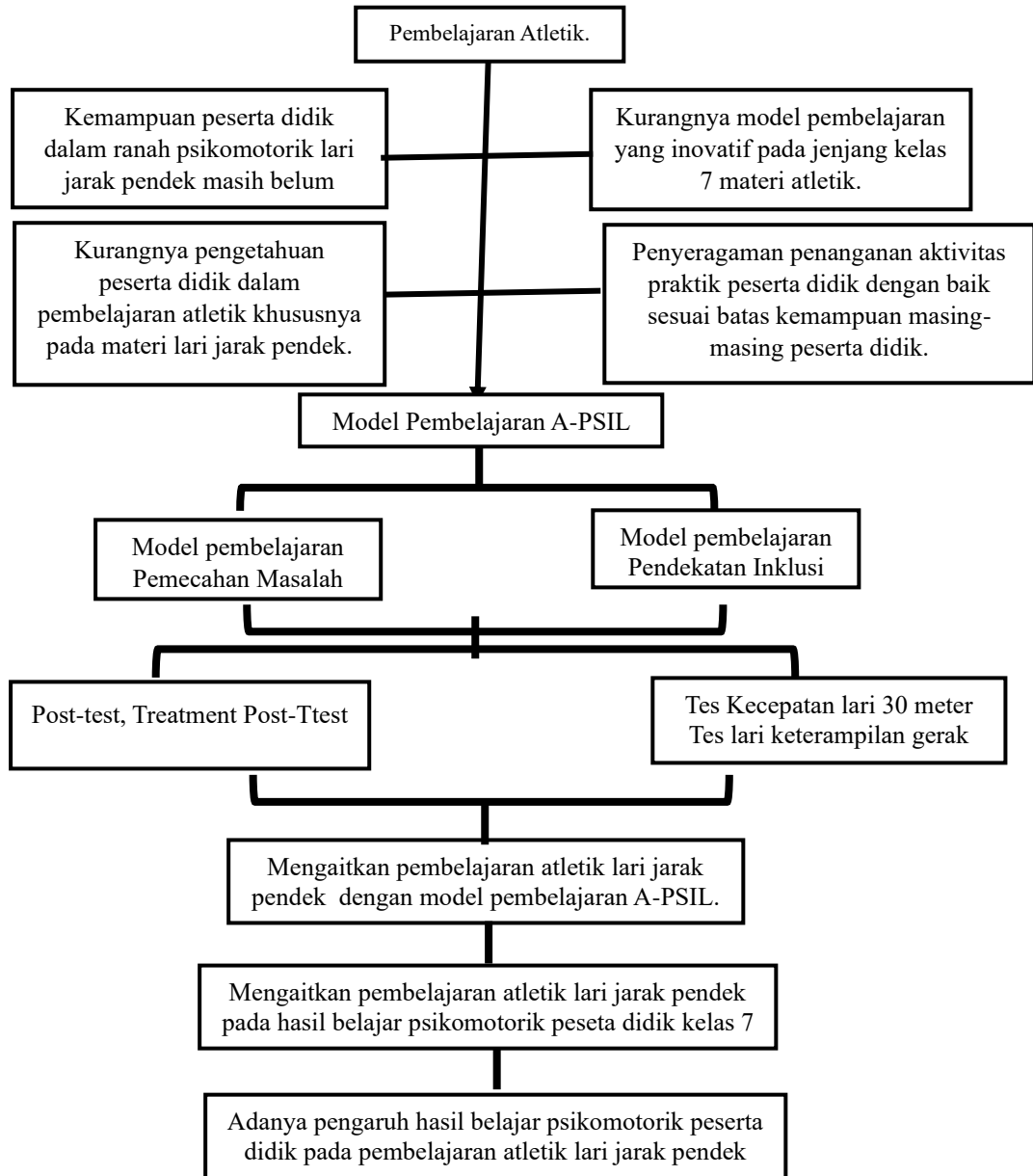
muncul sebagai alternatif yang menjanjikan untuk meningkatkan keterlibatan dan hasil belajar siswa.

Selain itu, kurangnya pengetahuan peserta didik mengenai teori dan teknik atletik juga menjadi masalah. Banyak siswa yang tidak memahami prinsip-prinsip dasar yang mendasari teknik lari yang baik, sehingga mereka kesulitan dalam mengaplikasikannya dalam praktik. Hal ini menuntut guru untuk lebih aktif dalam memberikan pengetahuan yang mendalam dan menyeluruh tentang materi yang diajarkan.

Selanjutnya, penyeragaman dalam penanganan aktivitas praktik peserta didik juga menjadi tantangan tersendiri. Tanpa pendekatan yang sesuai dengan kemampuan masing-masing siswa, kegiatan praktik menjadi tidak efektif, dan hasil yang diharapkan sulit tercapai.

Melihat kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh implementasi model pembelajaran A-PSIL yang berfokus pada kolaborasi antara model pemecahan masalah dan inklusi dalam meningkatkan hasil belajar psikomotorik peserta didik kelas 7 di SMPN 2 Abung Selatan. Dengan harapan, penerapan model ini dapat memberikan kontribusi positif dalam proses pembelajaran dan menghasilkan siswa yang lebih kompeten dalam bidang atletik, khususnya dalam lari jarak pendek. Secara garis besar, kerangka berpikir dapat digambarkan melalui:

Gambar 1. Kerangka Berpikir



#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2019, pp. 63). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Ada pengaruh yang signifikan antara pengimplementasian model pembelajaran A-PSIL terhadap keterampilan psikomotorik peserta didik dalam lari jarak pendek.”



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Penelitian dalam skripsi ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat digunakan untuk mempengaruhi suatu perlakuan terhadap subjek atau objek tertentu. (Sugiyono, 2010, pp. 107) menjelaskan bahwa metode penelitian eksperimen dapat dijelaskan sebagai metode penelitian yang dapat digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan terhadap yang lain dalam keadaan yang dapat dikendalikan.

Jenis penelitian eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi-Eksperiment Research* (Penelitian Eksperimen Semu) dan *True Eksperimen* yang berarti bahwa penelitian yang dilakukan dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen, ciri utamanya adalah sampel yang digunakan pada kelompok eksperimen dan control diambil secara random dari populasi tertentu.

Penelitian eksperimen dalam penelitian ini dapat digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL terhadap keterampilan gerak dasar siswa kelas VII SMP N 2 Abung Selatan. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Ekperimen Quasi Eksperiment*.

Tabel 2. Rancangan Penelitian

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	-	O4

Keterangan :

O1 : *Pre-test* Kelas Eksperimen

O2 : *Post-test* Kelas Eksperimen

O3 : *Pre-test* Kelas Kontrol

O4 : *Post-test* Kelas Kontrol

X : *Treatment* Pada Kelas Eksperimen

- : Perlakuan Kelas Kontrol

Sebelum diberikan perlakuan, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan tes awal (*pre-test*), untuk mengetahui hasil belajar dari kelas eksperimen yang telah diberikan perlakuan (X), perlakuan yang diberikan yaitu berupa model pembelajaran A-PSIL terhadap keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK kelas VII, sedangkan kelas kontrol menggunakan model Model *School Ground* (Konvensional) Berikut adalah tabel perbandingan tahapan pembelajaran model A-PSIL dan pembelajaran yang biasa digunakan di SMP N 2 Abung Selatan dalam penelitian ini yang dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 3. Perbedaan Proses Pembelajaran Antara Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Model Pembelajaran A-PSIL (Kelas Eksperimen)	Model School Ground (Konvensional) (Kelas Kontrol)
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan pembagian lembar kerja, pembagian kelompok dan diskusi kelompok</li> <li>2. Guru mengarahkan dan memimpin <i>Warming up</i> dan mengujicoba praktik hasil kerja kelompok</li> <li>3. Klarifikasi pemecahan masalah oleh Guru secara praktik</li> <li>4. Pemberian materi pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi.</li> <li>5. Penilaian <i>final</i> keterampilan sesuai materi pembelajaran atletik</li> <li>6. Evaluasi hasil belajar siswa pada seluruh domain secara general.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan materi untuk dipelajari siswa.</li> <li>2. Guru terlebih dahulu mencontohkan keterampilan gerak dalam lari jarak pendek.</li> <li>3. Mempraktekkan secara Bersama materi gerak dasar di lapangan sekolah atau area praktek.</li> <li>4. Guru menutup pembelajaran.</li> </ol>

Tabel 4. KI dan KD yang digunakan

Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar	Indikator	Topik Pembelajaran
<b>KI3</b> Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada Tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	<b>3.3</b> Memahami gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengidentifikasi berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</li> <li>• Menjelaskan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</li> <li>• Menjelaskan cara melakukan berbagai gerak start, Langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</li> </ul>	Lari Jarak Pendek:  Start
<b>KI4</b> Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.	<b>4.3</b> Mempraktikkan gerak spesifik jalan, lari, lompat, dan lempar dalam berbagai permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek.</li> <li>• Menggunakan berbagai gerak start, langkah kaki, ayunan lengan, dan memasuki garis finish lari jarak pendek dalam bentuk perlombaan dengan peraturan yang dimodifikasi.</li> </ul>	Gerakan lari jarak pendek  Memasuki garis finish

## B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Abung Selatan Desa Kemalo Abung, Kecamatan Abung Selatan, Kabupaten Lampung Utara, Provinsi Lampung. Penelitian dilakukan pada bulan Februari sampai dengan Juli 2024.

## **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi Penelitian**

Populasi yaitu merupakan sumber asal sample yang diambil. Menurut Sugioyono, (2012) populasi adalah sebuah ranah atau wilayah generaliasi yang terdiri dari objek ataupun subjek yang memiliki karekteristik dan atau kuantitas tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian diambil sebagai sebuah kesimpulan.

Berdasarkan pada penjelasan yang sudah dijelaskan diatas, dapat disimpulkan bahwa poulasi adalah keseluruhan jumlah dari objek atau subjek yang diteliti dan yang akan digeneralisasikan berdasarkan hasil data yang diperoleh di lapangan oleh peneliti. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP N 2 Abung Selatan dengan jumlah 180 peserta didik.

### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah suatu bagian dari jumlah yang memiliki karakteristik yang dipilih melalui cara tertetu yang mewakili keseluruhan kelompok populasi (Sugioyono, 2011, pp. 118). Untuk selanjutnya terdapat teknik dalam sampel untuk melakukan penelitian tersebut.

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *simple random sampling*. Teknik ini dilakukan untuk dapat menentukan sampel pada kelas eksperimen dan kelas kontrol menggunakan cara mengundi, setelah melakukan pengundian maka didapatlah hasil berupa kelas kelas VII 1 sebagai kelas eksperimen dan kelas VII 6 sebagai kelas kontrol.

Tabel 5. Jumlah Data Terperinci Kelas VII 1 dan VII 6 SMP N 2 Abung Selatan

NO	Kelas VII 1 dan VII 6	Laki-Laki	Perempuan	Jumlah
1	Kelas Ekperimen (VII 1)	11	19	30
2	Kelas Kontrol (VII 6)	11	19	30
Jumlah Keseluruhan Kelas VII 1 dan VII 6				60

#### D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah model pembelajaran A-PSIL (variabel bebas) dan keterampilan gerak lari jarak pendek atau *sprint* (variabel terikat). Definisi operasional variabel yaitu:

1. Aktivitas lari jarak pendek pada pembelajaran model pembelajaran ini memiliki capaian hasil belajar masing-masing aktivitasnya. Diharapkan seluruh peserta didik dapat mencapainya dengan menerapkan pengetahuan dasarnya dan sikap yang percaya diri dan riang. Semua komponen harus dikuasai oleh guru sebagai dasar untuk pengamatan proses pembelajaran terhadap seluruh peserta didik secara detail. Peserta didik melakukan pemanasan (*stretching dynamic*), kemudian dilanjutkan dengan melakukan aktivitas lari jarak pendek sesuai pemahaman siswa.
2. Model Pembelajaran A-PSIL (Atletik berbasis *Problem Solving* dan *Inklusi*) yang digunakan pada penelitian ini yaitu mengkaitkan dan menunjukkan kepada peserta didik bagaimana cara memecahkan masalah setelah mengetahui kekurangan dan kesalahan yang dilakukan pada aktivitas lari jarak pendek sebelum dilakukan *treatment*. Lalu melakukan gerakan berulang setelah dilakukan pemecahan masalah yang sudah diajarkan

dengan tingkat kesulitan yang berbeda, sampai peserta didik mampu melakukan aktivitas lari jarak pendek sesuai kapasitas dan level yang ada pada dirinya sendiri.

## **E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merupakan teknik pengukuran dengan menggunakan alat bantu yang berupa tes hasil belajar siswa sebagai alat bantu peninjauan dari prestasi belajar siswa dan non tes berupa dokumentasi daftar dari hasil belajar siswa dalam pembelajaran materi lari jarak pendek atau *sprint*.

#### **a. Observasi**

Observasi adalah pengamatan yang dapat dilakukan secara langsung untuk mengamati dan melihat setiap proses dan tahapan kegiatan pembelajaran yang dilakukan oleh guru dan peserta didik atau siswa. Observasi juga berfungsi untuk mengetahui peningkatan aktifitas pendidik atau guru dengan peserta didik dalam proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran A-PSIL.

#### **b. Dokumentasi**

Dokumentasi merupakan suatu pengamatan yang dilakukan dalam situasi atau menggunakan alat bantu, artinya bahwa dokumentasi mengikutsertakan dan atau berperan aktif dalam sebuah pengamatan (*participant observation*).

c. Tes

Menurut Arikunto (2012) tes merupakan alat atau prosedur yang digunakan untuk mengetahui atau mengukur sesuatu dengan cara dan aturan-aturan yang sudah ditentukan. Dalam penelitian ini menurut Dennis Dwi Kurniawan tes yang dilakukan adalah tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) berupa tes lari jarak pendek 30 meter. Tes awal (*pretest*) dilakukan untuk mengetahui kemampuan keterampilan peserta didik yang mereka ketahui lalu untuk tes akhir (*posttest*) dilakukan untuk mengetahui kemampuan keterampilan peserta didik dalam lari jarak pendek setelah dilakukan *treatment*.

Instrumen tes lari 30 Meter jarak pendek meliputi alat yang dibutuhkan:

- 1) Stopwatch
- 2) Pluit
- 3) HP/Kamera
- 4) Area Praktik

Tabel 6. Lembar Hasil Waktu Lari Jarak Pendek *Pre-Test* dan *Post-Test*

Nama Siswa	Waktu (detik)	
	Pre-Test	Post-Test
.....		
.....		
.....		
<b>Dst..</b>		

Instrumen tes hasil pengamatan aspek psikomototik meliputi :

1) Reaksi *Start*

Reaksi dalam lari cepat menggunakan start adalah kemampuan pelari untuk bereaksi dengan cepat terhadap aba-aba “ya”. Reaksi yang cepat sangat penting karena dapat mempengaruhi kecepatan awal pelari dan menentukan posisi pelari pada awal lomba. Pelari dengan reaksi yang cepat akan memperoleh keunggulan dibandingkan pelari dengan reaksi yang lambat. Antara lain konsentrasi,antisipasi, koordinasi, kekuatan otot

2) Ayunan Lengan

Dalam lari cepat ayunan lengan memegang peranan penting dalam menghasilkan kecepatan dan keseimbangan. Ayunan lengan yang baik akan membantu pelari memperoleh momentum dan mempertahankan kecepatan selama berlari.

a) Koordinasi

Ayunan lengan harus dikoordinasikan dengan baik dengan gerakan kaki. Saat kaki kiri melangkah ke depan, lengan kanan diayunkan ke depan, dan sebaliknya. Koordinasi yang baik akan menghasilkan gerakan yang efisien dan bertenaga.



b) Sudut Ayunan

Sudut ayunan lengan harus sekitar 90 derajat. Ayunan yang terlalu lebar atau terlalu sempit akan mengurangi efisiensi gerakan.

c) Rentang gerak

Ayunan lengan harus memiliki rentang gerak yang luas. Lengan harus diayunkan dari bahu hingga ke sikut, dan dari depan ke belakang. Rentang gerak yang luas akan menghasilkan ayunan yang bertenaga dan membantu pelari memperoleh momentum.

d) Relaksasi

Lengan harus diayunkan dengan rileks. Ayunan yang tegang akan mengurangi efisiensi gerakan dan dapat menyebabkan cedera. Ayunan lengan yang baik dalam lari cepat menggunakan start akan membantu pelari memperoleh kecepatan awal yang maksimal, mempertahankan kecepatan selama berlari, dan menghindari cedera.

3) *Range of Motion* (Putaran tungkai)

Putaran tungkai pada lari sprint ini juga tak kalah penting karena akan mempengaruhi hasil atau kecepatan saat berlari dengan syarat yaitu Posisi badan tinggi, lutut terangkat setinggi rata-rata air, jangkauan tungkai berputar dengan optimal semakin lama semakin cepat dan jarak jatuh kaki lebih jauh.

#### 4) *Drive Position* (Tumpuan Kaki)

Tumpuan kaki atau *Drive Position* pada posisi ini kaki tidak boleh dilakukan secara sembarangan, yang benar untuk dilakukan adalah kaki mendarat ke tanah dengan ujung telapak kaki yang menyentuh tanah lebih dulu. Tak hanya itu, pastikan pula bahwa posisi lutut sudah sedikit ditekuk yang menyebabkan langkah berikutnya menjadi lebih lentur.

Tabel 7. Instrumen Lembar Pengamatan Penilaian Lari Jarak Pendek *Pre-Test* dan *Post-Test*

		Baik	Cukup	Kurang	Nilai yang diperoleh
		3	2	1	
Lari Sprint	Reaksi Start				
	Ayunan Lengan				
	Tekanan Kaki				
	Putaran Tungkai				
	Kecepatan				
Total Nilai					

Total nilai adalah penjumlahan dari masing-masing kriteria keterampilan yang diperoleh responden.

Tabel 8. Kisi-kisi Rubrik Penilaian Lari Jarak Pendek

		Baik	Cukup	Kurang
		3	2	1
<b>Lari Sprint</b>	<b>Reaksi Start</b>	Langkah kaki sangat cepat dan posisi badan condong ke depan	Langkah kaki cepat namun badan masih condong sedikit saja	Langkah kaki lambat dan badan juga masih tegak
	<b>Ayunan Lengan</b>	Sudut 90 derajat dan mengayunkan ujung tangan dari belakang (lurus badan) hingga setinggi bahu dan mengayun cepat	Sudut siku terlalu kecil di depan dan di belakang dilepas terlalu luas, namun sudah mengayun dengan cepat	Lengan diayun terlalu lurus atau luas dari belakang hingga depan dan ayunan lambat
	<b>Tekanan Kaki</b>	Selalu menggunakan bola bola kaki	Terkadang menggunakan telapak kaki keseluruhan	Menapak selalu menggunakan tumit terlebih dahulu dan telapak keseluruhan
	<b>Putaran Tungkai</b>	Posisi badan tinggi, lutut terangkat setinggi rata-rata air, jangkauan tungkai berputar dengan optimal	Posisi badan tinggi, lutut belum terangkat optimal dan putaran tungkai belum luas	Posisi badan duduk, lutut diangkat terlalu rendah dan putaran tungkai sangat minim
	<b>Kecepatan</b>	reaksi maksimal, kecepatan akselerasi dengan optimal hingga akhir 30m	reaksi cukup baik, dan kecepatan akselerasi optimal hingga akhir 30m	reaksi terlihat lambat dan kecepatan tidak meningkat dengan optimal dalam 30m

Tabel 9. Kriteria penilaian tes hasil keterampilan Psikomotorik lari jarak pendek:

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Norma Nilai</b>
>90	Sangat Baik
75-90	Baik
60-74	Cukup
45-60	Kurang
<45	Sangat Kurang

Cara melakukan penilaian hingga mendapatkan nilai akhir:

Poin pada setiap indikator nilai masing-masing materi dijumlahkan dikalikan 100 dan dibagi poin maksimal dari setiap materi atletik.

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Arikunto (2019, p. 192), menyatakan bahwa “Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya”. Instrumen yang digunakan yaitu sebagai berikut:

### a. *Pretest*

*Pretest* adalah kegiatan untuk mengukur kemampuan penguasaan konsep sebelum peserta didik memperoleh informasi pengetahuan awal. Siswa melakukan lari jarak pendek 30 meter sesuai dengan arahan guru dan masih menggunakan teknik yang mereka ketahui serta yang mereka pahami

#### 1) *Pre Test* Untuk Melihat Hasil Perolehan Waktu Peserta Didik

a) pada tahap pre-test ini peserta didik melakukan baris

- b) Peserta didik melakukan pemanasan baik statis maupun dinamis
- c) Guru memberikan arahan tentang cara pelaksanaan test lari cepat atau lari jarak pendek dengan jarak 30 meter yang peserta didik ketahui.
- d) Peserta didik melakukan tes lari jarak pendek sesuai urutan berdasarkan nomor absen
- e) Guru memimpin aba-aba dalam pelaksanaan tes.
- f) Observer membantu memegang *stopwatch* dan mencatat hasil waktu yang di dapat peserta didik.

Gambar 2. Pola Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter *Pre-test*



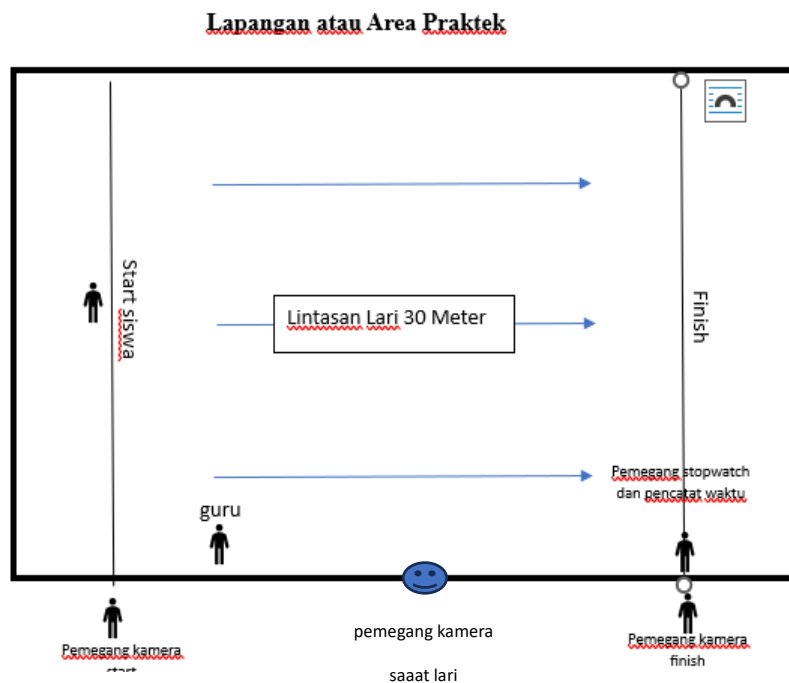
2) *Pre Test* Hasil Keterampilan Gerak

- a) Guru membawa kertas hasil keterampilan lari peserta didik
- b) Peserta didik setelah melakukan lari yang pertama diminta untuk melakukan ulang lari yang sudah dilakukan untuk pengambilan keterampilan gerak
- c) Pada tahap *pre-test* untuk melihat keterampilan gerak peserta didik tidak diminta untuk berlari dengan kecepatan maksimal

dikarenakan hanya untuk melihat keterampilan gerak yang dilakukan.

- d) Dilakukan sebanyak 2 kali percobaan
- e) Obesever yang bertugas memegang kamera untuk melakukan dokumentasi sebagai pembantu agar bisa melihat ulang keterampilan lari yang peserta didik lakukan.

Gambar 3. Pola Pelaksanaan Tes Keterampilan Gerak *Pre-test*



### ***b. Treatment***

*Treatment* adalah Suatu tindakan atau perlakuan dalam penelitian eksperimen ini biasanya disebut dengan *treatment*. Hal ini bisa diartikan sebagai semua tindakan, variasi atau pemberian kondisi yang akan dinilai atau ditemukan pengaruhnya. Adapun tahapan *treatment* dalam penelitian ini dibedakan menjadi *treatment* untuk kelas eksperimen, dan *treatment* untuk kelas kontrol :

### 1) Kelas Eksperimen

Dalam tahap kelas eksperimen guru dalam pelaksanaan treatment melakukan hal-hal sebagai berikut:

- a) Mempersiapkan perangkat pembelajaran seperti RPP/Modul ajar
- b) Guru sudah memahami konsep pembelajaran yang akan dibawakan
- c) Menyiapkan media pembelajaran serta alat-alat yang di butuhkan seperti (*cone*, peluit, *stopwatch*, lakban atau kapur untuk garis *start* dan *finish*)
- d) Guru melaksanakan pembelajaran secara berurutan dengan urutan sebagai berikut:
  - 1) Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.
  - 2) Guru menyampaikan cara, alur belajar dan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.
  - 3) Peserta didik melakukan pemanasan (*stretching dynamic*), kemudian dilanjutkan dengan melakukan aktivitas lari jarak pendek sesuai pemahaman siswa.
  - 4) Guru memberikan klarifikasi contoh gerak yang benar, peserta didik memperhatikan, dan guru mengarahkan cara dan aturan aktivitas praktik dengan pendekatan inklusi

- 5) Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lari jarak pendek, sesuai dengan arahan guru sebelum pembelajaran dimulai dengan pola yang telah disediakan
- 6) Peserta didik melakukan aktivitas 1 – berpasangan lalu bergantian melakukan ayunan lengan dan *high knee*

Gambar 4. Gerakan Ayunan Lengan



- 7) Peserta didik melakukan aktivitas 2 – gerakan lari angkat lutut bergantian

Gambar 5. Gerakan lari angkat lutut



- 8) Peserta didik melakukan aktivitas 3 – gerakan reaksi dan akselerasi menggunakan jarak antar *cone*

Gambar 6. Gerakan Reaksi Akselerasi





- 9) Peserta didik melakukan aktivitas 4 – kompetisi reaksi berpasangan

Gambar 7. Kompetisi reaksi berpasangan



- 10) Selama aktivitas praktik berlangsung guru sebagai fasilitator, pengamat, penilai, dan memberikan *feedback* terhadap peserta didik dengan mobilitas tinggi.
  - 11) Kegiatan penutup guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.
  - 12) Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.
  - 13) Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.
- 2) Kelas Kontrol

Dalam tahap kelas kontrol guru melakukan hal-hal sebagai berikut:

    - a) Menyiapkan materi untuk dipelajari siswa.

- b) Guru terlebih dahulu mencontohkan keterampilan gerak dalam lari jarak pendek.
- c) Mempraktekkan secara bersama materi gerak dasar di lapangan sekolah atau area praktek.
- d) Guru menutup pembelajaran.
- e) Melakukan test kembali.

Dalam tahap treatment setiap kelas baik kelas eksperime dan kelas kontrol diawasi oleh dua observer yang bertugas untuk mengamati proses pembelajaran yang berlangsung.

**c. *Post-test***

Ditahap *post-test* ini dilakukan kembali tes pengukuran dalam lari jarak pendek. Dimana urutannya sama dengan tahap *pre-test* dengan aturan yang sama. Dengan dibantu 5 observer, dengan tugas sebagai berikut:

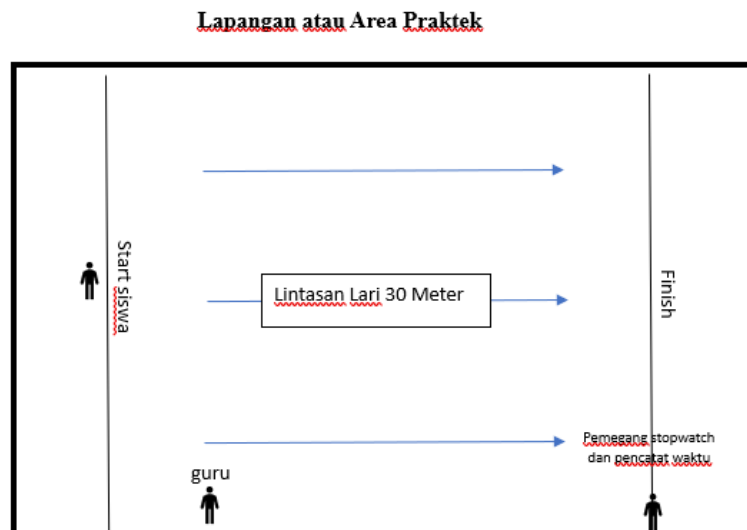
1) *Post-Test* Untuk Melihat Waktu Perolehan Peserta Didik setelah *Treatment*

- a) pada tahap *post-test* ini hampir sama halnya ketika saat dilakukan tahap *pre-test*
- b) peserta didik melakukan baris dengan rapi
- c) Peserta didik melakukan pemanasan baik statis maupun dinamis
- d) Guru memberikan arahan tentang cara pelaksanaan test lari cepat atau lari jarak pendek dengan jarak 30 meter yang peserta

didik yang sudah mereka pelajari saat pembelajaran atau setelah dilakukan *treatment*

- e) Peserta didik melakukan tes lari jarak pendek sesuai urutan berdasarkan nomor absen
- f) Guru memimpin aba-aba dalam pelaksanaan tes.
- g) Observer membantu memegang *stopwatch* dan mencatat hasil waktu yang di dapat peserta didik dikolom *post-test*.

Gambar 8. Pola Pelaksanaan Tes Lari 30 Meter *Post-test*

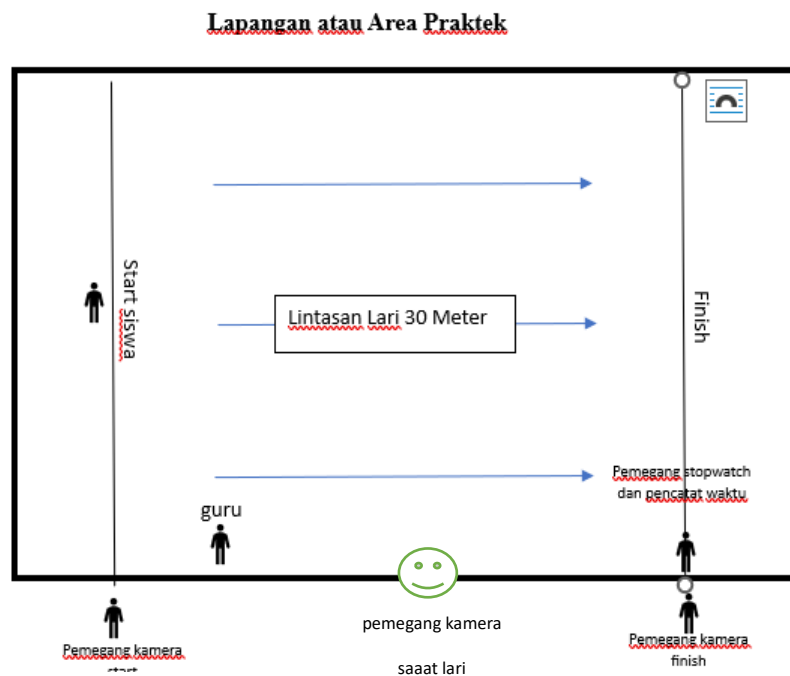


- 2) Post Test Keterampilan Gerak
  - a) Guru membawa kertas keterampilan lari peserta didik
  - b) Peserta didik setelah melakukan lari yang pertama diminta untuk melakukan ulang lari yang sudah dilakukan untuk pengambilan keterampilan gerak
  - c) Pada tahap *post-test* untuk melihat keterampilan gerak peserta didik tidak diminta untuk berlari dengan kecepatan maksimal

dikarenakan hanya untuk melihat keterampilan gerak yang dilakukan peserta didik setelah mendapatkan *treatment*.

- d) Dilakukan sebanyak 2 kali percobaan
- e) Obesever lain yang bertugas memegang kamera untuk melakukan dokumentasi sebagai pembantu agar bisa melihat ulang keterampilan lari yang peserta didik lakukan

Gambar 9. Pola Pelaksanaan Tes Keterampilan Gerak *Post-test*



Pelaksanaan tes yang dilakukan pada penelitian ini hanya dilakukan dalam 3 kali pertemuan saja dikarenakan penelitian ini ingin mencari tahu apakah model pembelajaran A-PSIL yang sudah dikembangkan bisa digunakan dan efektif saat melakukan pembelajaran yang setiap satu pertemuan dilakukan terdapat satu materi yang diajarkan disekolah contohnya pada materi atletik lari jarak pendek. Data yang dikumpulkan baik dari perolehan waktu

maupun hasil dari keterampilan gerak yang di dapat adalah pada saat pelaksanaan *pre-test* dan *post-test* saja, dengan 1 kali percobaan pengambilan waktu dan 2 kali percobaan pelaksanaan pengambilan hasil keterampilan gerak.

## **F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

### **1. Validitas Instrumen**

Validitas konstruk adalah validitas yang Dimana mengacu pada sejauh mana bukti dan teori mendukung interpretasi nilai tes yang diperlukan oleh penggunaan tes yang diusulkan. Validitas ini mengacu pada ketepatan alat yang mengukur penelitian. Uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah alat ukur yang digunakan dalam sebuah penelitian valid, (Azwar, 2018, pp. 124). Nilai  $R_{xy}$  yang diperoleh direferensikan dengan harga  $r$  tabel ( $df=n$ ) pada taraf signifikansi 0,05 (5%); jika  $R_{xy} > r$  tabel, maka dapat dinyatakan bahwa item yang diujicobakan valid; jika  $R_{xy} < r$  tabel, maka dapat dinyatakan item tersebut tidak valid. Uji validitas pada instrumen penelitian ini menggunakan uji validitas yang dilakukan oleh Dennis Dwi Kurniawan (2023). Hasil validitas diketahui berdasarkan hasil uji instrumen yang dilaksanakan dan didapatkan bahwa hasil  $r$  hitung pada praktisi peserta didik sebesar 0,953. Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa uji validitas yang telah dilakukan menunjukan bahwa seluruh instrumen penelitian dapat dikatakan valid.

## **2. Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas instrumen mempunyai arti bahwa instrumen tersebut cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data (Arikunto, 2013, pp. 41). Dalam menguji reliabilitas suatu instrumen penelitian, tidak dilakukan dengan menguji semua pertanyaan, tetapi hanya pertanyaan yang valid saja. Reliabilitas instrumen dalam penelitian ini diperoleh dari hasil uji reliabilitas yang dilakukan oleh Dennis Dwi Kurniawan (2023). Hasil validitas diketahui berdasarkan hasil uji instrumen yang dilaksanakan didapatkan sebesar 0,715 yang berarti reliabel dan layak untuk diimplementasikan karena nilai Cronbach alpha lebih besar dari signifikansi 0,60.

## **G. Teknik Analisis Data**

### **1. Uji Prasyarat**

#### **a. Uji Normalitas**

Pada penelitian ini, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan. Metode ini memiliki kelebihan, yaitu sederhana dan tidak menimbulkan persepsi antara pengamat. Konsep utama uji ini adalah membandingkan distribusi data, atau data yang akan diuji, dengan distribusi normal baku. Perhitungan uji Kolmogorov Smirnov ini didukung oleh SPSS versi 25 IBM. Menurut Sugiyono dalam (Saputra, 2020) mengatakan bahwa probabilitas dapat digunakan sebagai dasar untuk pengambilan keputusan. (*Asymtotic Significant*), yaitu:

- 1) Apabila signifikansi  $> 0,05$ , maka distribusi normal
- 2) Apabila signifikansi  $< 0,05$ , maka tidak berdistribusi normal

**b. Uji Homogenitas**

Untuk memastikan bahwa varian populasi penelitian sama, maka dilakukan uji homogenitas. Uji ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25 IBM. Menurut Sugiyono dalam (Saputra, 2020) mengungkapkan bahwa hal-hal berikut dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan (*Asisimtotic Significant*). Untuk memudahkan peneliti dalam menghitung uji homogenitas, menggunakan teknik *levene test*. *Levene test* adalah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui bahwa data sampel berasal dari populasi itu sendiri yang mempunyai varian karena (homogen) dan digunakan untuk dapat melihat perbedaan yang sudah muncul karena adanya perlakuan, untuk dapat mengumpulkan ada atau tidaknya perbedaan rata-rata dengan cara membandingkan variannya. Dasar dalam pengamnilan keputusan dalam uji homogenitas *levene test* yaitu jika :

- 1) Apabila nilai signifikan  $> 0,05$ , data bersifat sama atau homogen
- 2) Apabila nilai signifikan  $< 0,05$ , maka data tidak sama atau tidak homogen.

**c. Uji Hipotesis**

Uji hipotesis data dalam penelitian kuantitatif, teknik analisis data yang dapat digunakan adalah uji statistik, data statistik yang

digunakan untuk mengetahui dari koefisien antara ke dua buah distribusi data yaitu teknik tes atau uji-T yang dalam hal ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh model pembelajaran A-PSIL dengan yang tidak menggunakan model pembelajaran A-PSIL terhadap keterampilan gerak lari jarak pendek SMP N 2 Abung Selatan. Adapun beberapa rumus uji-t sebagai berikut :

Gambar 10. Rumus Uji T

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}\right)}}$$

Sugiyono (2017:273)

$X_1$ : Rata-rata nilai kelompok eksperimen

$X_2$ : Rata-rata nilai kelompok kontrol

$s_1^2$ : Standar devinisi nilai kelompok eksperimen

$s_2^2$ : Standar devinisi nilai kelompok kontrol

$n_1$ : Jumlah siswa dalam kelompok eksperimen

$n_2$ : Jumlah siswa kelompok control

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah

- 1)  $H_a$  : Terdapat pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL pada keterampilan lari jarak pendek pada muatan PJOK
- 2)  $H_o$  : Tidak terdapat pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL pada keterampilan lari jarak pendek pada muatan PJOK

Kriteria pengujian :

- 1) Jika  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel /  $\text{sig} <$   $\alpha$  maka  $H_o$  dan  $H_a$  diterima.
- 2) Jika nilai  $t$  hitung  $<$   $t$  tabel  $>$   $\alpha$  maka  $H_o$  dan  $H_a$  ditolak



Sebagai uji persyaratan dalam penelitian diatas, maka sebeleum dilakukan uji-T, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas pada data yang dianalisis. Hal ini berlaku pada setiap penelitian eksperimen.

**d. Uji Wilcoxon**

*Sign-Wilcoxon test* merupakan uji non-parametrik untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara dua sampel dependen yang berpasangan atau berkaitan dan digunakan sebagai alternatif pengganti uji *Paired Sample T Test* jika data tidak berdistribusi normal. *Wilcoxon signed* berhubungan dengan data berbentuk ranking atau data kualitatif (skala nominal atau ordinal) atau data kuantitatif yang tidak berdistribusi normal.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok data, yaitu kelompok data keterampilan gerak dan kemampuan terukur dari keterampilan gerak lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7. Selanjutnya data dirinci berdasar kelompok eksperimen dan juga kelompok kontrol, serta diperinci lagi data *pre test* dan *post test*. Berikut deskripsi data yang diperoleh:

##### a. Keterampilan Gerak

Data keterampilan gerak diperoleh dari observasi, dan dirangkum seperti tampak pada table berikut:

Tabel 10. Deskripsi Data Keterampilan Gerak

Deskripsi	Kelompok Data			
	Eksperimen		Kontrol	
	<i>pre test</i>	<i>post test</i>	<i>pre test</i>	<i>post test</i>
Nilai maksimum	8	10	9	9
Nilai minimum	5	6	5	6
Mean	6,50	7,87	6,63	7,13
SD	0,78	0,90	0,81	0,90
Median	6	8	7	7
Modus	6	8	6	7

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data pada kelompok eksperimen saat *pretest* dengan nilai maksimum sebesar 8 dan nilai minimum sebesar 5. Nilai mean diperoleh sebesar 6,50 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,78. Median diperoleh sebesar 6 dengan nilai

modus sebesar 6. Selanjutnya data kelompok eksperimen saat *post test*, diperoleh nilai maksimum sebesar 10 dengan nilai minimum sebesar 6. Nilai mean diperoleh sebesar 7,87 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,90. Median diperoleh sebesar 8 dengan nilai modus sebesar 8.

Data pada kelompok kontrol saat *pretest* dengan nilai maksimum sebesar 9 dan nilai minimum sebesar 5. Nilai mean diperoleh sebesar 6,63 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,81. Median diperoleh sebesar 7 dengan nilai modus sebesar 6. Selanjutnya data kelompok kontrol saat *post test*, diperoleh nilai maksimum sebesar 9 dengan nilai minimum sebesar 6. Nilai mean diperoleh sebesar 7,13 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,90. Median diperoleh sebesar 7 dengan nilai modus sebesar 7.

b. Kemampuan Terukur

Data kemampuan terukur diperoleh dari kecepatan lari jarak pendek. Adapun deskripsi data dirangkum seperti tampak pada tabel berikut:

Tabel 11. Deskripsi Data Kemampuan Terukur

Deskripsi	Kelompok Data			
	Eksperimen		Kontrol	
	<i>pre test</i>	<i>post test</i>	<i>pre test</i>	<i>post test</i>
Nilai maksimum	6,87	6,62	7,04	6,78
Nilai minimum	4,45	4,4	4,8	4,63
Mean	5,72	5,60	5,84	5,72
SD	0,67	0,64	0,62	0,61
Median	5,77	5,67	5,84	5,69
Modus	6,12	5,61	5,95	5,38

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh data pada kelompok eksperimen saat *pretest* dengan nilai maksimum sebesar 6,87 dan nilai minimum sebesar 4,45. Nilai mean diperoleh sebesar 65,72 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,67. Median diperoleh sebesar 5,77 dengan nilai modus sebesar 6,12. Selanjutnya data kelompok eksperimen saat *posttest*, diperoleh nilai maksimum sebesar 6,62 dengan nilai minimum sebesar 4,40. Nilai mean diperoleh sebesar 5,60 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,64. Median diperoleh sebesar 5,67 dengan nilai modus sebesar 5,61.

Data pada kelompok kontrol saat *pretest* dengan nilai maksimum sebesar 7,04 dan nilai minimum sebesar 4,8. Nilai mean diperoleh sebesar 6,78 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,62. Median diperoleh sebesar 5,84 dengan nilai modus sebesar 5,95. Selanjutnya data kelompok kontrol saat *posttest*, diperoleh nilai maksimum sebesar 6,78 dengan nilai minimum sebesar 4,63. Nilai mean diperoleh sebesar 5,72 dengan nilai standar deviasi sebesar 0,61. Median diperoleh sebesar 5,69 dengan nilai modus sebesar 5,38.

## **2. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan sebagai prasyarat analisis uji T. Apabila uji prasyarat terpenuhi, maka analisis uji T (statistik parametrik) dapat dilakukan, namun apabila tidak terpenuhi maka analisis menggunakan statistik non parametrik (uji wilcoxon). Uji normalitas menggunakan Kolmogorof-Smirnof. Hipotesis yang diuji adalah bahwa data berdistribusi

normal. Adapun pengambilan keputusannya yaitu dengan membandingkan nilai Signifikansi yang diperoleh pada uji Kolmogorof-Smirnof dengan 0,05. Apabila nilai Sig yang diperoleh lebih besar dari 0,05, maka hipotesis diterima, yaitu bahwa data berdistribusi normal. Sebaliknya apabila nilai sig yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis ditolak, atau dapat dinyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal. Berikut tabel rangkuman uji normalitas yang diperoleh:

Tabel 12. Uji Normalitas

Kelompok	KS	df	Sig
<i>pre test</i> keterampilan gerak (eksperimen)	0,273	30	0,000
<i>post test</i> keterampilan gerak (eksperimen)	0,208	30	0,002
<i>pre test</i> keterampilan gerak (kontrol)	0,250	30	0,000
<i>post test</i> keterampilan gerak (kontrol)	0,226	30	0,000
<i>pre test</i> kemampuan terukur (eksperimen)	0,118	30	0,200
<i>post test</i> kemampuan terukur (eksperimen)	0,146	30	0,101
<i>pre test</i> kemampuan terukur (kontrol)	0,072	30	0,200
<i>post test</i> kemampuan terukur (kontrol)	0,100	30	0,200

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh bahwa nilai signifikansi (Sig) dari data keterampilan gerak baik saat *pre test* maupun *post test* pada kelompok eksperimen maupun kontrol secara berturut-turut adalah sebesar 0,000; 0,002; 0,000; 0,000. Ternyata semua nilai sig yang diperoleh pada data keterampilan gerak lebih kecil dari 0,05. Ini berarti bahwa hipotesis ditolak, sehingga dapat dinyatakan bahwa sebaran data pada keterampilan gerak mulai dari *pre test*, *post test* kelompok eksperimen maupun *pre test*, *post test* kelompok kontrol semuanya tidak berdistribusi normal.

Pada data kemampuan terukur, diperoleh bahwa nilai signifikansi (Sig) dari data kemampuan terukur baik saat *pre test* maupun *post test* pada kelompok eksperimen maupun kontrol secara berturut-turut adalah sebesar 0,200; 0,101; 0,200; 0,200. Ternyata semua nilai sig yang diperoleh pada data kemampuan terukur lebih besar dari 0,05. Ini berarti bahwa hipotesis diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa sebaran data pada kemampuan terukur mulai dari *pre test*, *post test* kelompok eksperimen maupun *pre test*, *post test* kelompok kontrol semuanya berdistribusi normal.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dinyatakan bahwa uji normalitas sebagian data terpenuhi dan sebagian data tidak terpenuhi. Pada data keterampilan gerak *pre test* kelompok eksperimen, *post test* kelompok eksperimen, *pre test* kelompok kontrol dan *post test* kelompok kontrol, kenormalan data tidak terpenuhi, maka selanjutnya untuk data tersebut akan dianalisis menggunakan statistik non parametrik (uji wilcoxon).

Sedangkan pada data *pre test* kelompok eksperimen, *post test* kelompok eksperimen, *pre test* kelompok kontrol, *post test* kelompok kontrol kenormalan distribusi terpenuhi, maka selanjutnya untuk data tersebut akan dilakukan uji homogenitas, kemudian apabila terpenuhi akan dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan statistik parametrik (uji T).

### **3. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel data berasal dari populasi yang homogen. Hipotesis yang diuji adalah sampel berasal dari populasi yang homogen. Dalam penelitian ini uji homogenitas

menggunakan *Levene test*, dengan kriteria pengujian menerima hipotesis apabila nilai Signifikansi lebih besar dari 0,05, begitu sebaliknya jika nilai sig lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa sampel bukan berasal dari populasi yang homogen. Berikut rangkuman tabel uji homogenitas yang diperoleh:

Tabel 13. Uji Homogenitas

Kelompok	<i>Levene Test</i>	<i>Diferens N-2</i>	<i>Sig</i>
<i>pre test</i> kemampuan terukur (eksperimen)	0,600	1/58	0,807
<i>post test</i> kemampuan terukur (eksperimen)			
<i>pre test</i> kemampuan terukur (kontrol)	0,044	1/58	0,834
<i>post test</i> kemampuan terukur (kontrol)			

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai Signifikansi sebesar 0,807 untuk *pre test-post test* kelompok eksperimen, dan 0,834 untuk kelompok *pre test-post test* kelompok kontrol. Ternyata nilai Signifikansi yang diperoleh semuanya lebih besar dari 0,05, dan ini berarti bahwa hipotesis diterima. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa Uji homogenitas telah terpenuhi.

#### 4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan atau tidak. Adapun hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak lari jarak pendek siswa SMP kelas 7.

Berdasarkan uji prasyarat pada tahap sebelumnya, data dari aspek keterampilan gerak semuanya tidak normal, sehingga pendekatan uji hipotesis yang dilakukan menggunakan pendekatan statistik non parametrik (uji wilcoxon). Pada tahap ini akan menguji Hipotesis bahwa tidak ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa SMP kelas 7. Untuk menerima atau menolak hipotesis adalah dengan membandingkan nilai signifikansi yang diperoleh dari uji wilcoxon yang dilakukan. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, begitu sebaliknya. Berikut hasil uji hipotesis yang diperoleh:

Tabel 14. Rangkuman Uji Wilcoxon

Kelompok	Z	Sig
<i>pre test</i> keterampilan gerak (eksperimen)	-4,764	0,000
<i>post test</i> keterampilan gerak (eksperimen)		
<i>pre test</i> keterampilan gerak (kontrol)	-3,873	0,000
<i>post test</i> keterampilan gerak (kontrol)		

Berdasarkan tabel di atas, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara berturut-turut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000; dan 0,000. Ternyata nilai sig yang diperoleh semuanya lebih kecil dari 0,05, ini berarti bahwa Hipotesis ditolak, sehingga dapat dinyatakan



bahwa ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek siswa SMP kelas 7.

Apabila memperhatikan nilai gain skor yang diperoleh, yaitu selisih nilai mean dari saat *pre test* ke *post test*, maka berikut tabel rangkuman gain skor pada data keterampilan gerak.

Tabel 15. Rangkuman Gain Skor Keterampilan Gerak

Kelompok	Mean	gain skor atau selisih
<i>pre test</i> eksperimen	6,5	1,37
<i>post test</i> eksperimen	7,87	
<i>pre test</i> control	6,63	0,5
<i>post test</i> control	7,13	

Berdasar tabel di atas, diperoleh gain skor pada kelompok eksperimen sebesar 1,37 sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh gain skor sebesar 0,5. Ternyata nilai gain skor yang diperoleh kelompok eksperimen lebih besar, ini berarti bahwa pengaruh yang dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7 memang efektif.

- b. Ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan terukur keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7.

Berdasarkan uji prasyarat pada tahap sebelumnya, data dari aspek kemampuan terukur semuanya normal, sehingga pendekatan uji hipotesis

yang dilakukan menggunakan pendekatan statistik parametrik (uji T). Pada tahap ini akan menguji Hipotesis bahwa tidak ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan terukur keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7. Untuk menerima atau menolak hipotesis adalah dengan membandingkan nilai signifikansi yang diperoleh dari uji T yang dilakukan. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, begitu sebaliknya. Berikut hasil uji hipotesis yang diperoleh:

Tabel 16. Rangkuman Uji T

Kelompok	T	Direferensn-1	Sig
<i>pre test</i> keterampilan gerak (eksperimen)	5,857	29	0,000
<i>post test</i> keterampilan gerak (eksperimen)			
<i>pre test</i> keterampilan gerak (kontrol)	6,333	29	0,000
<i>post test</i> keterampilan gerak (kontrol)			

Berdasarkan tabel di atas, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara berturut-turut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000; dan 0,000. Ternyata nilai sig yang diperoleh semuanya lebih kecil dari 0,05, ini berarti bahwa Hipotesis ditolak, sehingga dapat dinyatakan bahwa ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan terukur keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7.

Apabila memperhatikan nilai gain skor yang diperoleh, yaitu selisih nilai mean dari saat *pre test* ke *post test*, maka berikut tabel rangkuman gain skor pada data keterampilan gerak.

Tabel 17. Rangkuman Gain Skor Kemampuan Terukur

Kelompok	Mean	gain skor (selisih skor)
<i>pre test</i> eksperimen	5,72	0,12
<i>post test</i> eksperimen	5,6	
<i>pre test</i> control	5,84	0,12
<i>post test</i> control	5,72	

Berdasar tabel di atas, diperoleh gain skor pada kelompok eksperimen sebesar 0,12, begitu pula pada kelompok kontrol diperoleh gain skor sebesar 0,12. Ternyata nilai gain skor yang diperoleh kelompok eksperimen sama dengan kelompok kontrol, ini berarti bahwa pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan terukur keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7 kurang efektif.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7. Berdasarkan nilai gain skor yang diperoleh, ternyata memang terbukti bahwa pembelajaran A-PSIL efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak keterampilan lari jarak pendek.

Hasil penelitian selanjutnya diperoleh bahwa ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan terukur keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7, namun dalam hal kemampuan terukur ternyata nilai gain skor yang diperoleh kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol nilainya sama, sehingga

dapat dinyatakan bahwa model pembelajaran A-PSIL kurang efektif dalam meningkatkan kemampuan terukur keterampilan lari jarak pendek.

Model pembelajaran A-PSIL merupakan penggabungan dari model pembelajaran berbasis masalah (PBL) dan model pembelajaran inklusi. Sartika (2018) menyebutkan bahwa bila pembelajaran yang diimplementasikan menggunakan model berbasis pemecahan masalah, guru mengarahkan peserta didik untuk fokus pada pemecahan masalah dalam konteks yang sebenarnya agar peserta didik dapat memikirkan situasi masalah ketika peserta didik mencoba untuk mencari solusi sesuai masalah tersebut.

Dalam pembelajaran berbasis masalah, terjadi pembelajaran yang bermakna. Peserta didik yang belajar untuk memecahkan masalah menerapkan pengetahuan mereka sendiri. Artinya pembelajaran berlangsung dalam konteks penerapan konsep. Dalam pembelajaran berbasis masalah, peserta didik menggabungkan pengetahuan dan keterampilan secara bersamaan dan menerapkannya dalam konteks yang relevan. Artinya, mereka berorientasi pada situasi nyata dan tidak lagi bersifat teoritis, sehingga selama pembelajaran mereka merasa kesulitan untuk segera menerapkan suatu konsep atau teori (Hartman, Moberg, & Lambert, 2013, pp. 1-14). Pembelajaran berbasis pemecahan masalah dapat meningkatkan pemikiran kritis, mendorong inisiatif peserta didik dan motivasi intrinsik untuk belajar, serta mengembangkan hubungan interpersonal dalam pembelajaran kelompok. Pada Pendidikan Jasmani Selama proyek PBL, peserta didik berkolaborasi dalam kelompok mengidentifikasi dan menerapkan pengetahuan yang relevan yang dibutuhkan

untuk memecahkan masalah yang dihadapi dengan guru mengasumsikan peran yang lebih fasilitatif daripada preskriptif (Gkogkidis & Dacre, 2020, pp. 210-219).

Sementara itu pembelajaran inklusi merupakan gaya mengajar partisipatif yang didasarkan pada konsep pembelajaran yang berpusat pada peserta didik dan kurikulum yang disesuaikan dengan kebutuhan individu. Selain itu, peserta didik diberi kesempatan untuk belajar dengan kecepatannya sendiri dan sesuai dengan kemampuannya (Chatzipanteli & Dean, 2020, pp. 50-52). Gaya mengajar inklusi merupakan pendidikan yang memiliki usaha untuk memenuhi seluruh tingkatan kemampuan peserta didik yang mempunyai prinsip: mencoba mencapai keserasian antara apa yang diniatkan dengan apa yang sebenarnya terjadi; masalah yang bertentangan tentang metode mengajar; mengatasi kecenderungan-kecenderungan pribadi seorang guru; perilaku guru mengarahkan perilaku peserta didik dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Materi Atletik SMP Prinsip model pembelajaran berbasis masalah dan gaya mengajar inklusi merupakan perpaduan strategi pembelajaran yang memberikan fasilitas lengkap bagi peserta didik untuk berkembang secara optimal dari seluruh ranah akademik (Chatzipanteli & Dean, 2020, pp. 50-52). Sehingga dalam pembelajaran atletik yang dikembangkan ini diharapkan dapat memberikan kebaharuan pembelajaran yang menarik bagi peserta didik SMP yang membutuhkan motivasi belajar tinggi untuk dapat melaksanakan proses pembelajaran atletik sesuai kebutuhan kompetensi abad 21 ini (Pangrazi & Brusseau, 2014).

Prinsip pendidikan jasmani dinamis, yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas program pendidikan jasmani terutama keaktifan peserta didik yang tinggi, motivasi belajar yang tinggi, dan kebermanfaatan pembelajaran yang optimal bagi peserta didik akan diimplementasi pada model pembelajaran atletik berbasis masalah dan inklusi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7. Berdasarkan nilai gain skor yang diperoleh, ternyata memang terbukti bahwa pembelajaran A-PSIL efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak keterampilan lari jarak pendek. Hasil penelitian sesuai bahwa dengan pembelajaran berbasis masalah, pembelajaran menjadi lebih interaktif, sehingga siswa yang kurang mampu dapat belajar memecahkan masalahnya dengan berdiskusi dalam kelompok maupun antar kelompok sehingga mampu mengatasi masalahnya. Dengan demikian ketercapaian pembelajaran juga dapat dicapai dengan siswa. Keterampilan gerak lari jarak pendek merupakan rangkaian gerakan mulai dari reaksi start, ayunan lengan, tekanan kaki, putaran tungkai serta kecepatan. Ternyata dengan model pembelajaran A-PSIL dapat meningkatkan keterampilan pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan gerak keterampilan lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7.

Berdasarkan nilai gain skor yang diperoleh, ternyata memang terbukti bahwa pembelajaran A-SPIL efektif dalam meningkatkan keterampilan gerak

keterampilan lari jarak pendek. Dengan adanya pembelajaran sesuai kebutuhan peserta didik ternyata memudahkan peserta didik mencapai tujuan pembelajaran. Namun demikian, karena dalam proses pembelajaran PJOK prestasi bukanlah hal utama yang menjadi tujuan, sehingga dengan model pembelajaran A-PSIL ini masih belum efektif dalam meningkatkan kemampuan terukur dari keterampilan gerak lari jarak pendek dikarenakan pada saat pembelajaran berlangsung atau hal ini dalam treatment masih sama-sama dilakukan pengulangan lari dalam hal kecepatan. Dalam hal ini adalah kecepatan lari, ternyata baik menggunakan model pembelajaran A-PSIL maupun tidak, peningkatan kecepatan lari yang dihasilkan masih tidak ada perbedaan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa model pembelajaran A-PSIL efektif dalam meningkatkan keterampilan psikomotorik

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah ini, seperti tidak adanya cone dan lapangan yang berbatu.
2. Masih rendahnya sumber daya manusia disekolah ini contohnya adalah masih kurangnya pemahaman peserta didik terhadap keterampilan yang harus dilakukan pada saat lari jarak pendek.
3. Kurangnya pengetahuan guru olahraga dalam pembelajaran menggunakan model pembelajaran A-PSIL yang menyebabkan pembelajaran banyak waktu lebih yang digunakan untuk menjelaskan tentang sistematika pembelajarannya.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan hasil dari hasil uji T pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol secara berturut-turut, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000; dan 0,000. Ternyata nilai sig yang diperoleh semuanya lebih kecil dari 0,05, ini berarti bahwa Hipotesis ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari model pembelajaran A-PSIL dalam pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan psikomotorik lari jarak pendek peserta didik SMP kelas 7.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi peserta didik, dapat menjadi acuan untuk meningkatkan keterampilan gerak dalam lari jarak pendek.
2. Terdapat pengaruh antara penggunaan model pembelajaran A-PSIL terhadap keterampilan gerak dan terukur peserta didik, dengan demikian hal tersebut dapat digunakan oleh guru untuk memberikan motivasi kepada peserta didik agar meningkatkan keterampilan gerak dan terukur khususnya pada pembelajaran atletik lari jarak pendek.



3. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait hubungan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler bulu tangkis.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan, maka diperoleh saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada sekolah dapat menyusun program perencanaan pembelajaran dengan memperhatikan kebutuhan peserta didik.
2. Kepada Guru PJOK, bahwa dalam pembelajaran atletik, khususnya lari jarak pendek dapat menggunakan model pembelajaran A-PSIL karena berpengaruh terhadap keterampilan gerak lari jarak pendek.
3. Kepada Siswa, dalam pembelajaran PJOK hendaknya tidak malu, tidak takut mencoba, dan berani bertanya untuk memecahkan masalah agar mudah mencapai tujuan pembelajaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arfanda, P. E., & Baharuddin. (2020). Survey Of Traditional Games Based Physical Education Learning Model in Pandemic Covid-19, 583–589.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisetiyana, F. F., Kartiko, D. C., Indahwati, N., & Prakoso, B. B. (2020). Motivation And Student Learning Outcomes In Problem Based Learning Motivasi Dan Hasil Belajar Peserta didik Dalam Pembelajaran Berbasis Masalah pelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga , dan Kesehatan ( PJOK ). Menurut menerapkan kurikulum 2013 yaitu model saintif. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 1–10.
- BAHADIR, Z., CERTEL, Z., & TOPUZ, R. (2019). The Role of 21st century Learner Skills of Physical Education and Sports Teachers and Teacher Candidates on Teacher Skills. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, (February), 400–407. Retrieved from <https://doi.org/10.15314/tсед.593785>
- Batubara, J. R. (2016). *Adolescent Development (Perkembangan Remaja)*. *Sari Pediatri*, 12 (1), 21. Retrieved from <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>
- Bensikaddour, H., Mokrani, D., Ahmed benklaouz, T., Benzidane, H., & Sebbane, M. (2015). The importance of the practice of competitive games kid's athletics in physical education for college students (11-12 years) using the cooperative learning strategy. *European Scientific Journal VO - 11*, 11(32), 280. Retrieved from <http://libproxy.cortland.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgc1.441690432&site=eds-live>
- Bjelica, B., & Zelenovic, M. (2021). Didactic-methodological principles in physical education teaching, (April)
- Chatzipanteli, A., & Dean, R. (2020). Teaching Styles and the Inclusion of Students with Difficulties in Regular Physical Education: Editor: Ferman Konukman. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 91(3), 50–52. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/07303084.2019.1705142>
- City, S., Athletics, C., Development, T. S., & Zone, S. E. (2014). *IAAF Kids ' Athletics*.
- Dwiyogo, W. D., & Radjah, C. L. (2019). Effectiveness, efficiency, and instruction appeal of blended learning model. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(3), 2874–2881. Retrieved from <https://doi.org/10.35940/ijrte.C5231.098319>

- Eddy Purnomo dan Dapan. 2017. Dasar-dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia. Zikrur Rahmat. 2015 Atletik Dasar dan Lanjutan. Aceh: STKIP Bina Bangsa
- Dudung. Penilaian Psikomotor. Depok: Karima, 2018
- Faqiroh, B. Z. (2020). Indonesian Journal of Curriculum Problem-Based Learning Model for Junior High School in Indonesia ( 2010-2019 ). Indonesian Journal of Curriculum and Educational Technology Studies, 8(5), 42–48.
- Fuaddi, F., Tomoliyus, T., Sukoco, P., & Nopembri, S. (2020). The Enjoyable Physical Education Learning to Improve Students' Motivation and Learning Achievement. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 1(1 (49)), 50–59. Retrieved from <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-01-50-59>
- Gkogkidis, V., & Dacre, N. (2020). Co-creating educational project management board games to enhance student engagement. *Proceedings of the 14th International Conference on Game Based Learning, ECGBL 2020*, 210–219. Retrieved from <https://doi.org/10.34190/GBL.20.057>
- Hartman, K. B., Moberg, C. R., & Lambert, J. M. (2013). Effectiveness of problembased learning in introductory business courses. *Journal of Instructional Pedagogies*, 1–14. Retrieved from <http://www.aabri.com/copyright.html.%0Ahttp://www.aabri.comwww.aabri.com/manuscripts/131611.pdf>
- Kirk, D. (2009). Physical education futures. *Physical Education Futures*. Retrieved from <https://doi.org/10.4324/9780203874622>
- Kivunja, C. (2015). Exploring the Pedagogical Meaning and Implications of the 4Cs “Super Skills” for the 21<sup>st</sup> Century through Bruner’s 5E Lenses of Knowledge Construction to Improve Pedagogies of the New Learning Paradigm. *Creative Education*, 06(02), 224–239. Retrieved from <https://doi.org/10.4236/ce.2015.62021>
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education: First on-line edition*. Copyright 2012 Spectrum of Teaching Styles, 32. Retrieved from <http://www.spectrumofteachingstyles.org/>
- Pereira, J., Hastie, P., Araújo, R., Farias, C., Rolim, R., & Mesquita, I. (2014). A comparative study of students' track and field technical performance in sport education and in a direct instruction approach. *Journal of Sports Science and Medicine*, 14(1), 118–127.
- Putra, I. J. (2018). Pengaruh Profitabilitas Pada Hubungan Corporate Social Responsibility & Good Corporate Governance Terhadap Nilai Perusahaan. *Jurnal Ilmiah Manajemen & Akuntansi*, Vol 24, No. 1, ISSN: 2301-8291, 20-46.

- Pudiyono. (2019). Applying The Twenty First Century Skills (4c Skills) in Present Classroom Instructions, 355(Pfeic), 1–5. Retrieved from <https://doi.org/10.2991/pfeic-19.2019.1>
- Purnomo, E., & Dapan. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Retrieved from [http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasardasar Atletik.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/131872516/penelitian/c1-Dasardasar%20Atletik.pdf)
- Ritzdorf, H. M. and W. (2010). Run ! Jump ! Throw ! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics.
- Sartika, R. P. (2018). the Implementation of Problem Based Learning To Improve Students' Understanding in Management of Laboratorium Subject. *Edusains*, 10(2), 197–205. Retrieved from <https://doi.org/10.15408/es.v10i2.7376>
- Steinberg, L.(2014). Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence. Boston, MA: Houghton Mifflin Harcourt.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabet
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suwastini, N. K. A., Puspawati, N. W. N., Adnyani, N. L. P. S., Dantes, G. R., & Rusnalasari, Z. D. (2021). Problem-based learning and 21st-century skills: Are they compatible? *EduLite: Journal of English Education, Literature and Culture*, 6(2), 326. Retrieved from <https://doi.org/10.30659/e.6.2.326-340>
- Tønnessen, E., Svendsen, I. S., Olsen, I. C., Guttormsen, A., & Haugen, T. (2015). Performance development in adolescent track and field athletes according to age, sex and sport discipline. *PLoS ONE*, 10(6), 1–10. Retrieved from
- Warsono dan Hariyanto. (2012). Pembelajaran Aktif: Teori dan Asesmen. Bandung: Remaja Rosdakary
- Wuest, D., & Bucher, C. A. (2015). Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport (18th ed.). McGraw-Hill Education. Retrieved from <http://www.amazon.com/Foundations-Physical-Education-Exercise-Science/dp/007352277>
- Xiang, P., Liu, J., Li, W., & Guan, J. (2021). Students' ability beliefs about running in physical education: Qualitative findings from longitudinal data. *European Physical Education Review*, 27(2), 348–365. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/1356336X20949902>
- Yew, E. H. J., & Goh, K. (2016). Problem-Based Learning: An Overview of its Process and Impact on Learning. *Health Professions Education*, 2(2), 75–79. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.hpe.2016.01.004>

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat izin penelitian dari FIKK

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092  
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/312/UN34.16/PT.01.04/2024

16 Mei 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . **Kepala SMP Negeri 2 Abung Selatan**  
**Desa Kemalo Abung, Kec. Abung Sel., Kabupaten Lampung Utara, Lampung 35513**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Umar Ziddan Muttaqin  
NIM : 20601241039  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)  
Judul Tugas Akhir : Implementasi Aktivitas Lari Jarak Pendek Menggunakan Model Pembelajaran A-PSIL Untuk Siswa SMP Kelas 7 SMP Negeri 2 Abung Selatan  
Waktu Penelitian : 17 Mei - 15 Juni 2024

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Dekan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.  
NIP 19830626 200812 1 002

Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

## Lampiran 2. Surat izin dari penelitian dari SMP N 2 Abung Selatan



PEMERINTAH KABUPATEN LAMPUNG UTARA  
SMP NEGERI 2 ABUNG SELATAN  
NPSN 10809485 AKREDITASI A

Alamat: Jl. Merdeka 5 Kemalo Abung, Abung Selatan, Lampung Utara



### SURAT KETERANGAN

Nomor : 422/131/SMPN 2 AS/48/ 04.LU/ 2024

Dasar : Surat Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, nomor : B/312/UN34.16/PT.01.04/2024, tentang Izin Penelitian

Atas dasar surat tersebut diatas, Kepala SMPN 2 Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara memberikan izin kepada :


Nama : Umar Ziddan Muttaqin  
NPM : 20601241039  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi - S1

Untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 2 Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara mulai tanggal 17 Mei sampai dengan 15 Juni 2024 dengan judul tugas akhir "*Implementasi Aktivitas Lari Jarak Pendek Menggunakan Model Pembelajaran A-PSIL untuk Siswa Kelas 7 SMP Negeri 2 Abung Selatan*".

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .



Abung Selatan, 16 Mei 2024  
Kepala SMPN 2 Abung Selatan,

  
DARMAH, S.Pd.,M.M  
NIP. 197206202006042012

### Lampiran 3. RPP Model Pembelajaran A-PSIL

## Rancangan Pelaksanaan Pembelajaran Model Pembelajaran A-PSIL

### Informasi Umum

#### Identitas

Satuan Pendidikan	: SMPN 2 Abung Selatan
Guru Mata Pelajaran	: Lindawati S. Pd.
Kelas / Fase	: VII/D
Alokasi Waktu	: 120 Menit
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi	: Atletik – Lari Jarak Pendek

#### Komptensi Awal

Siswa sudah memahami keterampilan gerak dasar lokomotor

#### Profil Pelajar Pancasila

- Mandiri: Peserta didik dapat mempraktikkan hasil analisis keterampilan gerak materi atletik lari jarak pendek untuk menghasilkan koordinasi gerak yang lebih baik.
- Kreatif: Peserta didik dapat menganalisis gerak dan membuat susunan kalimat alur gerak materi atletik lari jarak pendek.
- Bergotong royong: Melakukan praktik kegiatan materi atletik lari jarak pendek secara berpasangan dan berkelompok dengan prinsip pendekatan inklusi.
- Bertanggungjawab: Peserta didik berperan aktif dalam kegiatan diskusi, praktik mandiri, berpasangan, dan berkelompok dengan sungguh-sungguh.

#### Sarana dan Prasarana

- Stopwatch
- Lembar Kerja Siswa
- Media Praktik (cone, lakban)
- HP

#### Target peserta didik

Jumlah peserta didik terdiri dari 30 siswa

#### Model pembelajaran

- Athletics – Problem Solving and Inclusion Learning Model (A-PSIL)
- Tatap muka



## KOMPONEN INTI

### Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini peserta didik diharapkan mampu:

- Menjelaskan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan koordinasi gerak yang tepat.
- Mempraktikkan keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan koordinasi gerak yang tepat.
- Menganalisis keterampilan gerak dasar lari jarak pendek dengan koordinasi gerak yang tepat.

### Pemahaman Bermakna

Atletik merupakan kegiatan fisik atau jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu, jalan, lari, lompat, dan lempar. Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Dan, kegiatan atletik ini juga dimanfaatkan sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan di bidang keolahragaan. Pembelajaran atletik juga dapat meningkatkan nilai-nilai afektif dan kognitif dengan kemas model pembelajaran atletik yang sesuai.

### Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p><b>Model:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>A-PSIL</li></ul> <p><b>Metode:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Inquiry/Discovery Learning</li></ul> <p><b>Alat, Bahan, dan Media</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Lapangan</li><li>Cone</li><li>Lakban</li><li>Stopwach</li></ul> <p><b>Sumber Belajar:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Dennis, 2023. Buku Panduan Model Pembelajaran Atletik (A-PSIL)</li><li>Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 97-105)</li></ul> <p><b>Produk:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>Keterampilan gerak dasar lari jarak pendek</li></ul> <p><b>Deskripsi:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>Kegiatan Pendahuluan (30 Menit)</li><li>Peserta didik berbaris dan mengucapkan salam, berdoa, dan guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat.</li><li>Guru menyampaikan cara, alur belajar dan tujuan pembelajaran yang harus dicapai.</li><li>Peserta didik melakukan diskusi kelompok, menganalisis gerak pada LKPD, presentasi lisan pemanasan (stretching dynamic), kemudian dilanjutkan dengan melakukan aktivitas lari jarak pendek sesuai pemahaman siswa</li><li>Kegiatan Inti (60-70 Menit)</li><li>Guru memberikan klarifikasi contoh gerak yang benar, peserta didik memperhatikan, dan guru mengarahkan cara dan aturan aktivitas praktik dengan pendekatan inklusi.</li><li>Peserta didik melakukan hasil analisis aktivitas keterampilan gerak lari jarak</li></ol>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik secara individu, berpasangan, dan berkelompok berdiskusi, menganalisis dan melakukan aktivitas keterampilan gerak dasar lari jarak pendek</li> </ul>	<p>pendek, sesuai dengan arahan guru sebelum pembelajaran dimulai dengan pola yang telah disediakan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>h. Peserta didik melakukan aktivitas 1 – berpasangan lalu bergantian melakukan ayunan lengan dan high knee</li> <li>i. Peserta didik melakukan aktivitas 2 – gerakan lari angkat lutut berpasangan dan bergantian m.</li> <li>j. Peserta didik melakukan aktivitas 3 – gerakan reaksi dan akselerasi menggunakan jarak antar cone n.</li> <li>k. Peserta didik melakukan aktivitas 4 – kompetisi reaksi berpasangana.</li> <li>l. Selama aktivitas praktik berlangsung guru sebagai fasilitator, pengamat, penilai, dan memberikan feedback terhadap peserta didik dengan mobilitas tinggi.</li> <li>m. Kegiatan penutup guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran</li> </ol> <p>3. Kegiatan Penutup (20-30 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran, serta membuat rencana aktivitas mandiri dengan materi lari jarak pendek di rumah masing-masing.</li> <li>b. Peserta didik di bawah bimbingan guru melakukan gerakan pendinginan.</li> <li>c. Berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyampaikan salam.</li> </ol>
---	--

### Asesmen

- a. Sikap  
Sikap Tanggungjawab selama masa persiapan, pelaksanaan, hingga setelah pembelajaran.
- b. Pengetahuan

Peserta didik dapat menganalisis, menguraikan secara tertulis dan lisan, serta cara melakukan aktivitas keterampilan gerak dasar materi atletik lari jarak pendek.

c. Keterampilan

Peserta didik dapat menerapkan hasil analisis, melakukan rangkaian aktivitas keterampilan gerak dasar materi atletik lari jarak pendek dengan koordinasi gerak yang lebih baik.

### **Pengayaan dan Remedial**

Siswa membuat aktivitas mandiri sesuai rangkaian belajar dengan modifikasi sesuai kondisi dirumah dengan laporan kegiatan dari pengawasan orang tua atau kerabat dirumah.

### **Refleksi Peserta Didik dan Guru**

Untuk Peserta Didik

- a. Bagaimana perasaanmu setelah mengikuti pembelajaran?
- b. Apa capaian baik yang kamu temukan dalam pembelajaran ini?
- c. Apa saja hambatan dan tantangan dalam melakukan kegiatan pembelajaran? Bagaimana solusinya?
- d. Saran dan masukan?

Untuk Guru

- a. Apa hal menarik yang saya dapatkan ketika melakukan kegiatan pembelajaran ini?
- b. Apa saja hambatan dan tantangan dalam melakukan kegiatan ini?
- c. Upaya apa saja yang akan dilakukan untuk menyelesaikan hambatan dan tantangan tersebut

### **Daftar Pustaka**

- Dennis Dwi Kurniawan. 2023. Buku Panduan Model Pembelajaran Atletik (A-PSIL). FIK UNY. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eddy Purnomo dan Dapan. 2017. Dasar-dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfamedia.
- Zikrur Rahmat. 2015. Atletik Dasar dan Lanjutan. Aceh: STKIP Bina Bangsa
- Yoyo Bahagia. 2012. Pembelajaran Atletik. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

**Lampiran 4. Data Penelitian Keterampilan Gerak dan Terukur****Data Keterampilan Gerak**

No	Keterampilan Gerak			
	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
	Sprint 30m		Sprint 30m	
	Pre	Post	Pre	Post
1	6	7	6	6
2	7	8	7	7
3	6	7	5	6
4	6	8	6	6
5	6	7	6	7
6	5	7	6	6
7	5	7	7	8
8	6	7	6	7
9	6	8	7	7
10	7	9	7	7
11	7	8	7	8
12	8	9	6	7
13	8	9	7	7
14	6	8	6	6
15	7	7	6	6
16	7	9	8	8
17	6	8	7	8
18	6	7	6	6
19	7	8	6	7
20	8	9	6	6
21	6	8	6	7
22	6	7	9	9
23	7	8	7	8
24	6	6	7	8
25	7	8	7	8
26	7	10	7	7
27	7	9	6	7
28	6	7	7	7

29	7	8	7	8
30	6	8	8	9

### Data Kemampuan Terukur

NO	Kemampuan Terukur			
	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
	Sprint 30 m		Sprint 30 m	
	Pre	Post	Pre	Post
1	4,54	4,49	5,1	5,06
2	5,23	5,12	6,13	6,05
3	4,92	4,89	4,97	4,94
4	5,66	5,61	6,56	6,42
5	6,34	6,01	5,48	5,36
6	5,75	5,67	5,14	5,17
7	5,22	5,1	5,74	5,43
8	6,87	6,62	7,04	6,66
9	6,52	6,17	6,21	6,21
10	5,69	5,52	6,34	6,3
11	6,11	6,03	5,69	5,38
12	5,38	5,28	5,77	5,68
13	4,87	4,69	5,36	5,33
14	6,12	6,08	6,34	6,17
15	4,56	4,59	6,9	6,78
16	4,98	4,75	5,83	5,56
17	5,78	5,61	5,25	5,19
18	6,5	6,42	5,95	5,83
19	6,66	6,54	4,8	4,63
20	6,17	6,11	6,42	6,42
21	5,45	5,39	6,67	6,6
22	5,7	5,67	5,95	5,95
23	4,45	4,4	4,83	4,64
24	5,86	5,92	5,85	5,68
25	6,12	6,06	6,04	6,01
26	6,3	6,18	6,37	6,25
27	5,16	5,05	5,79	5,7
28	5,97	5,9	4,88	4,76
29	6,38	5,92	5,55	5,38
30	6,4	6,29	6,26	6,19

## Lampiran 5. Frekuensi Data

### Frequencies

		<b>Statistics</b>			
		pre test keterampilan gerak (eksperimen)	post test keterampilan gerak (eksperimen)	pre test keterampilan gerak (kontrol)	post test keterampilan gerak (kontrol)
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		6,5000	7,8667	6,6333	7,1333
Median		6,0000	8,0000	7,0000	7,0000
Mode		6,00	8,00	6,00 <sup>a</sup>	7,00
Std. Deviation		,77682	,89955	,80872	,89955
Variance		,603	,809	,654	,809
Minimum		5,00	6,00	5,00	6,00
Maximum		8,00	10,00	9,00	9,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

### Frequency Table

#### pre test keterampilan gerak (eksperimen)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	2	6,7	6,7	6,7
	6,00	14	46,7	46,7	53,3
	7,00	11	36,7	36,7	90,0
	8,00	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

#### post test keterampilan gerak (eksperimen)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,00	1	3,3	3,3	3,3
	7,00	10	33,3	33,3	36,7
	8,00	12	40,0	40,0	76,7
	9,00	6	20,0	20,0	96,7
	10,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

#### pre test keterampilan gerak (kontrol)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5,00	1	3,3	3,3	3,3
	6,00	13	43,3	43,3	46,7
	7,00	13	43,3	43,3	90,0
	8,00	2	6,7	6,7	96,7
	9,00	1	3,3	3,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

**post test keterampilan gerak (kontrol)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6,00	8	26,7	26,7
	7,00	12	40,0	66,7
	8,00	8	26,7	93,3
	9,00	2	6,7	100,0
Total		30	100,0	

**Frequencies**

		<b>Statistics</b>			
		pre test kemampuan terukur (eksperimen)	post test kemampuan terukur (eksperimen)	pre test kemampuan terukur (kontrol)	post test kemampuan terukur (kontrol)
N	Valid	30	30	30	30
	Missing	0	0	0	0
Mean		5,7220	5,6027	5,8403	5,7243
Median		5,7650	5,6700	5,8400	5,6900
Mode		6,12	5,61 <sup>a</sup>	5,95 <sup>a</sup>	5,38 <sup>a</sup>
Std. Deviation		,67191	,63724	,61588	,61109
Variance		,451	,406	,379	,373
Minimum		4,45	4,40	4,80	4,63
Maximum		6,87	6,62	7,04	6,78

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Frequency Table**

**pre test kemampuan terukur (eksperimen)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,45	1	3,3	3,3
	4,54	1	3,3	6,7
	4,56	1	3,3	10,0
	4,87	1	3,3	13,3
	4,92	1	3,3	16,7
	4,98	1	3,3	20,0
	5,16	1	3,3	23,3
	5,22	1	3,3	26,7
	5,23	1	3,3	30,0
	5,38	1	3,3	33,3
	5,45	1	3,3	36,7
	5,66	1	3,3	40,0
	5,69	1	3,3	43,3
	5,70	1	3,3	46,7
	5,75	1	3,3	50,0
	5,78	1	3,3	53,3
	5,86	1	3,3	56,7
	5,97	1	3,3	60,0
	6,11	1	3,3	63,3
	6,12	2	6,7	70,0
	6,17	1	3,3	73,3
	6,30	1	3,3	76,7

6,34	1	3,3	3,3	80,0
6,38	1	3,3	3,3	83,3
6,40	1	3,3	3,3	86,7
6,50	1	3,3	3,3	90,0
6,52	1	3,3	3,3	93,3
6,66	1	3,3	3,3	96,7
6,87	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**post test kemampuan terukur (eksperimen)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4,40	1	3,3	3,3	3,3
4,49	1	3,3	3,3	6,7
4,59	1	3,3	3,3	10,0
4,69	1	3,3	3,3	13,3
4,75	1	3,3	3,3	16,7
4,89	1	3,3	3,3	20,0
5,05	1	3,3	3,3	23,3
5,10	1	3,3	3,3	26,7
5,12	1	3,3	3,3	30,0
5,28	1	3,3	3,3	33,3
5,39	1	3,3	3,3	36,7
5,52	1	3,3	3,3	40,0
5,61	2	6,7	6,7	46,7
5,67	2	6,7	6,7	53,3
5,90	1	3,3	3,3	56,7
5,92	2	6,7	6,7	63,3
6,01	1	3,3	3,3	66,7
6,03	1	3,3	3,3	70,0
6,06	1	3,3	3,3	73,3
6,08	1	3,3	3,3	76,7
6,11	1	3,3	3,3	80,0
6,17	1	3,3	3,3	83,3
6,18	1	3,3	3,3	86,7
6,29	1	3,3	3,3	90,0
6,42	1	3,3	3,3	93,3
6,54	1	3,3	3,3	96,7
6,62	1	3,3	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	



**pre test kemampuan terukur (kontrol)**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4,80	1	3,3	3,3
	4,83	1	3,3	6,7
	4,88	1	3,3	10,0
	4,97	1	3,3	13,3
	5,10	1	3,3	16,7
	5,14	1	3,3	20,0
	5,25	1	3,3	23,3
	5,36	1	3,3	26,7
	5,48	1	3,3	30,0
	5,55	1	3,3	33,3
	5,69	1	3,3	36,7
	5,74	1	3,3	40,0
	5,77	1	3,3	43,3
	5,79	1	3,3	46,7
	5,83	1	3,3	50,0
	5,85	1	3,3	53,3
	5,95	2	6,7	60,0
	6,04	1	3,3	63,3
	6,13	1	3,3	66,7
	6,21	1	3,3	70,0
	6,26	1	3,3	73,3
	6,34	2	6,7	80,0
	6,37	1	3,3	83,3
	6,42	1	3,3	86,7
	6,56	1	3,3	90,0
	6,67	1	3,3	93,3
	6,90	1	3,3	96,7
	7,04	1	3,3	100,0
Total	30	100,0	100,0	

**post test kemampuan terukur (kontrol)**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	4,63	1	3,3	3,3	3,3	
	4,64	1	3,3	3,3	6,7	
	4,76	1	3,3	3,3	10,0	
	4,94	1	3,3	3,3	13,3	
	5,06	1	3,3	3,3	16,7	
	5,17	1	3,3	3,3	20,0	
	5,19	1	3,3	3,3	23,3	
	5,33	1	3,3	3,3	26,7	
	5,36	1	3,3	3,3	30,0	
	5,38	2	6,7	6,7	36,7	
	5,43	1	3,3	3,3	40,0	
	5,56	1	3,3	3,3	43,3	
	5,68	2	6,7	6,7	50,0	
	5,70	1	3,3	3,3	53,3	
	5,83	1	3,3	3,3	56,7	
	5,95	1	3,3	3,3	60,0	
	6,01	1	3,3	3,3	63,3	
	6,05	1	3,3	3,3	66,7	
	6,17	1	3,3	3,3	70,0	
	6,19	1	3,3	3,3	73,3	
	6,21	1	3,3	3,3	76,7	
	6,25	1	3,3	3,3	80,0	
	6,30	1	3,3	3,3	83,3	
	6,42	2	6,7	6,7	90,0	
	6,60	1	3,3	3,3	93,3	
	6,66	1	3,3	3,3	96,7	
	6,78	1	3,3	3,3	100,0	
	Total		30	100,0	100,0	

## Lampiran 6. Uji Normalitas

### Explore

#### Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
pre test keterampilan gerak (eksperimen)	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
post test keterampilan gerak (eksperimen)	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
pre test keterampilan gerak (kontrol)	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
post test keterampilan gerak (kontrol)	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
pre test kemampuan terukur (eksperimen)	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
post test kemampuan terukur (eksperimen)	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
pre test kemampuan terukur (kontrol)	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%
post test kemampuan terukur (kontrol)	30	100,0%	0	0,0%	30	100,0%

#### Descriptives

		Statistic	Std. Error
pre test keterampilan gerak (eksperimen)	Mean	6,5000	,14183
	95% Confidence Interval for Mean		
	Lower Bound	6,2099	
	Upper Bound	6,7901	

	5% Trimmed Mean		6,5000	
	Median		6,0000	
	Variance		,603	
	Std. Deviation		,77682	
	Minimum		5,00	
	Maximum		8,00	
	Range		3,00	
	Interquartile Range		1,00	
	Skewness		,236	,427
	Kurtosis		-,207	,833
post test keterampilan gerak (eksperimen)	Mean		7,8667	,16424
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7,5308	
		Upper Bound	8,2026	
	5% Trimmed Mean		7,8519	
	Median		8,0000	
	Variance		,809	
	Std. Deviation		,89955	
	Minimum		6,00	
	Maximum		10,00	
	Range		4,00	
Interquartile Range		1,25		
	Skewness		,277	,427
	Kurtosis		-,202	,833
pre test keterampilan gerak (kontrol)	Mean		6,6333	,14765
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6,3314	
		Upper Bound	6,9353	
	5% Trimmed Mean		6,5926	
	Median		7,0000	

	Variance		,654	
	Std. Deviation		,80872	
	Minimum		5,00	
	Maximum		9,00	
	Range		4,00	
	Interquartile Range		1,00	
	Skewness		,792	,427
	Kurtosis		1,402	,833
post test keterampilan gerak (kontrol)	Mean		7,1333	,16424
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	6,7974	
		Upper Bound	7,4692	
	5% Trimmed Mean		7,0926	
	Median		7,0000	
	Variance		,809	
	Std. Deviation		,89955	
	Minimum		6,00	
	Maximum		9,00	
	Range		3,00	
Interquartile Range		2,00		
	Skewness		,332	,427
	Kurtosis		-,617	,833
pre test kemampuan terukur (eksperimen)	Mean		5,7220	,12267
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,4711	
		Upper Bound	5,9729	
	5% Trimmed Mean		5,7311	
	Median		5,7650	
	Variance		,451	
	Std. Deviation		,67191	

	Minimum		4,45	
	Maximum		6,87	
	Range		2,42	
	Interquartile Range		1,10	
	Skewness		-,325	,427
	Kurtosis		-,854	,833
post test kemampuan terukur (eksperimen)	Mean		5,6027	,11634
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,3647	
		Upper Bound	5,8406	
	5% Trimmed Mean		5,6128	
	Median		5,6700	
	Variance		,406	
	Std. Deviation		,63724	
	Minimum		4,40	
	Maximum		6,62	
	Range		2,22	
	Interquartile Range		1,00	
	Skewness		-,379	,427
	Kurtosis		-,930	,833
	pre test kemampuan terukur (kontrol)	Mean		5,8403
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	5,6104	
		Upper Bound	6,0703	
5% Trimmed Mean			5,8335	
Median			5,8400	
Variance			,379	
Std. Deviation			,61588	
Minimum			4,80	
Maximum			7,04	

	Range		2,24	
	Interquartile Range		1,01	
	Skewness		-,037	,427
	Kurtosis		-,735	,833
post test kemampuan terukur (kontrol)	Mean		5,7243	,11157
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5,4961	
		Upper Bound	5,9525	
	5% Trimmed Mean		5,7285	
	Median		5,6900	
	Variance		,373	
	Std. Deviation		,61109	
	Minimum		4,63	
	Maximum		6,78	
	Range		2,15	
	Interquartile Range		,92	
	Skewness		-,122	,427
	Kurtosis		-,927	,833

### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre test keterampilan gerak (eksperimen)	,273	30	,000	,853	30	,001
post test keterampilan gerak (eksperimen)	,208	30	,002	,893	30	,006
pre test keterampilan gerak (kontrol)	,250	30	,000	,836	30	,000
post test keterampilan gerak (kontrol)	,226	30	,000	,868	30	,002

pre test kemampuan terukur (eksperimen)	,118	30	,200*	,962	30	,342
post test kemampuan terukur (eksperimen)	,146	30	,101	,950	30	,170
pre test kemampuan terukur (kontrol)	,072	30	,200*	,973	30	,631
post test kemampuan terukur (kontrol)	,100	30	,200*	,968	30	,496

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

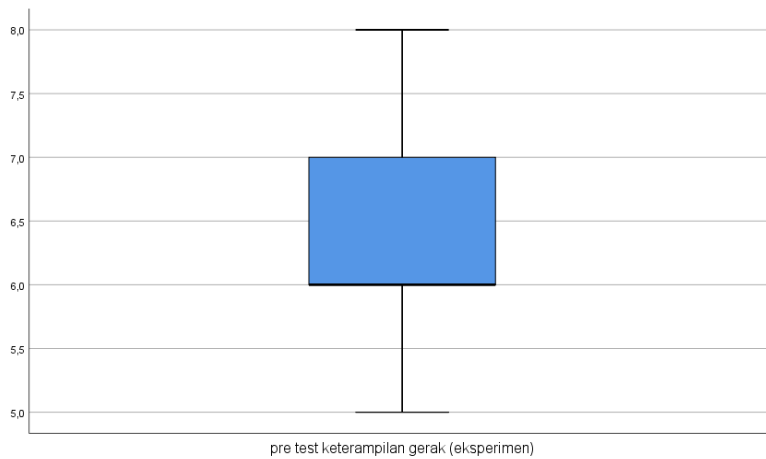
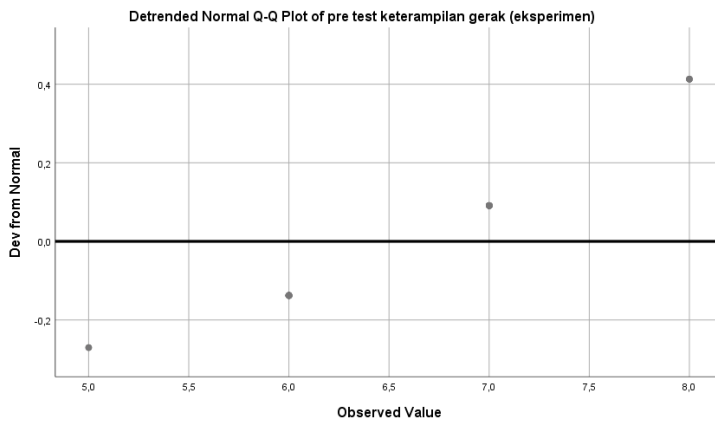
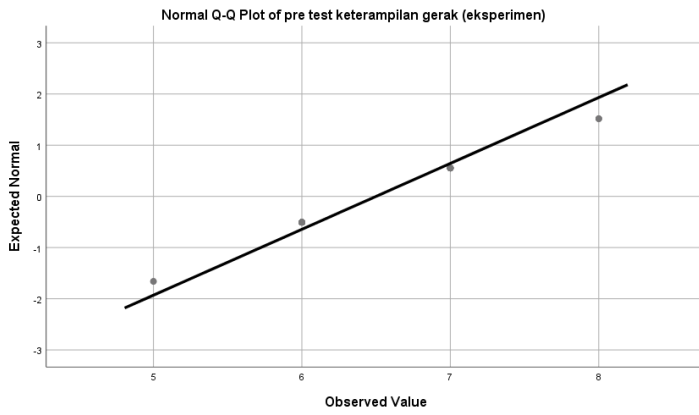
### pre test keterampilan gerak (eksperimen)

pre test keterampilan gerak (eksperimen) Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem &	Leaf
2,00	5 .	00
,00	5 .	
14,00	6 .	0000000000000000
,00	6 .	
11,00	7 .	000000000000
,00	7 .	
3,00	8 .	000

Stem width: 1,00  
Each leaf: 1 case(s)



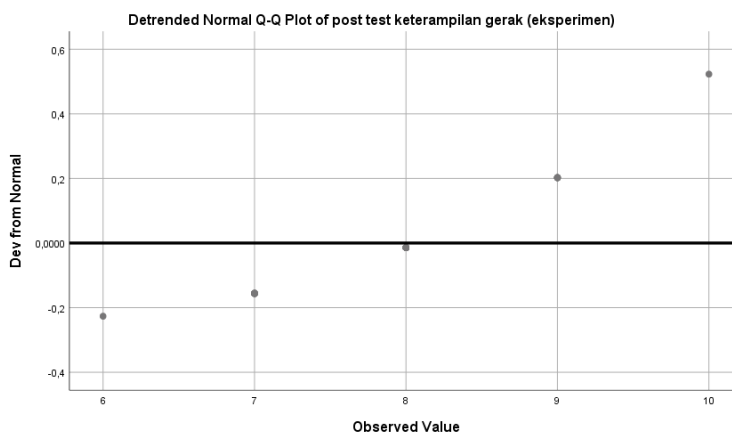
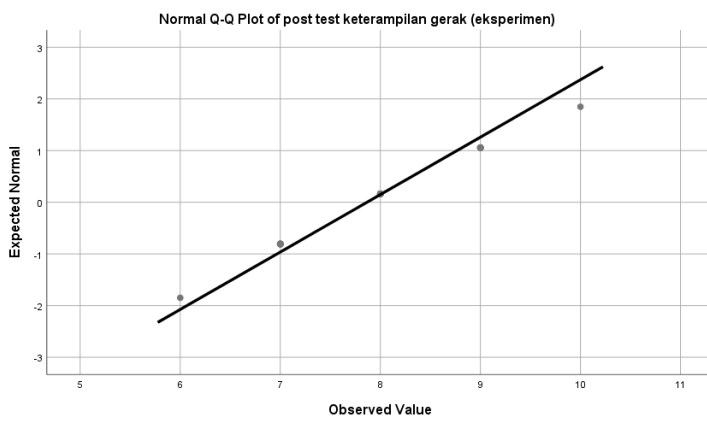


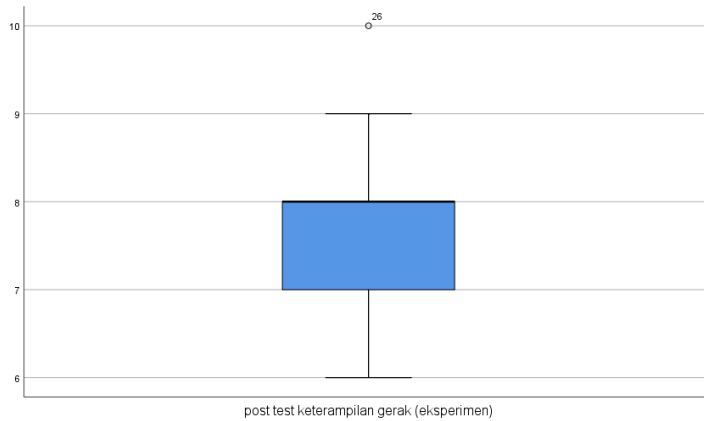
## post test keterampilan gerak (eksperimen)

post test keterampilan gerak (eksperimen) Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
1,00	6 . 0
,00	6 .
10,00	7 . 0000000000
,00	7 .
12,00	8 . 000000000000
,00	8 .
6,00	9 . 000000
1,00	Extremes (>=10,0)

Stem width: 1,00  
Each leaf: 1 case(s)



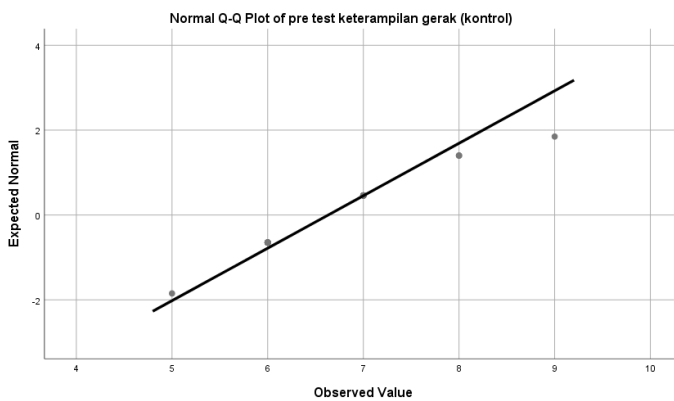


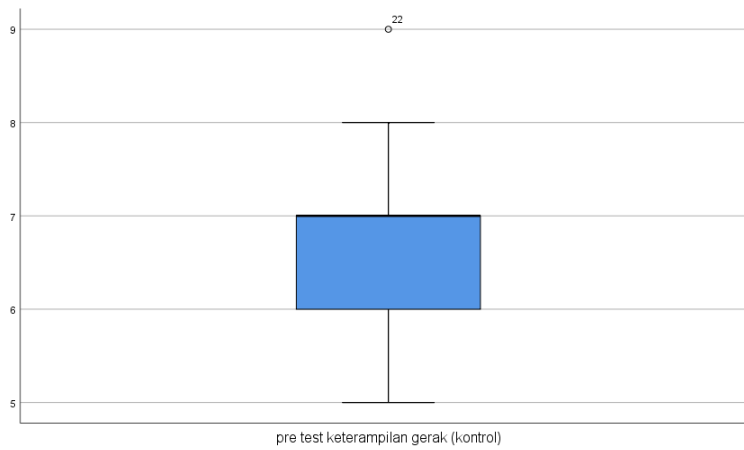
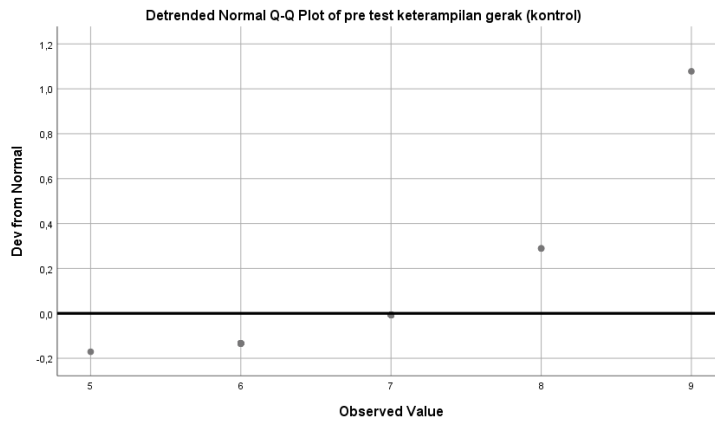
### pre test keterampilan gerak (kontrol)

pre test keterampilan gerak (kontrol) Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
1,00	5 . 0
,00	5 .
13,00	6 . 00000000000000
,00	6 .
13,00	7 . 00000000000000
,00	7 .
2,00	8 . 00
1,00	Extremes (>=9,0)

Stem width: 1,00  
 Each leaf: 1 case(s)



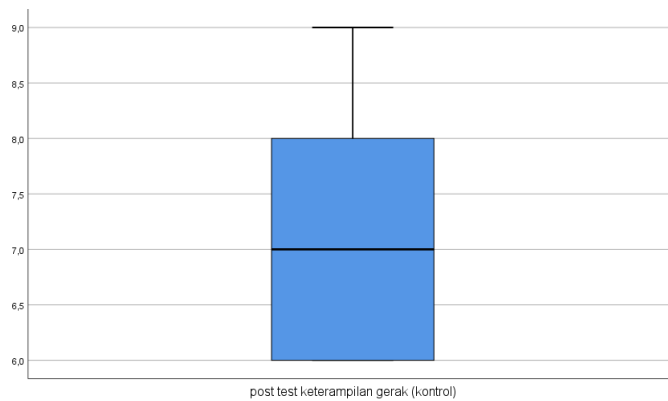
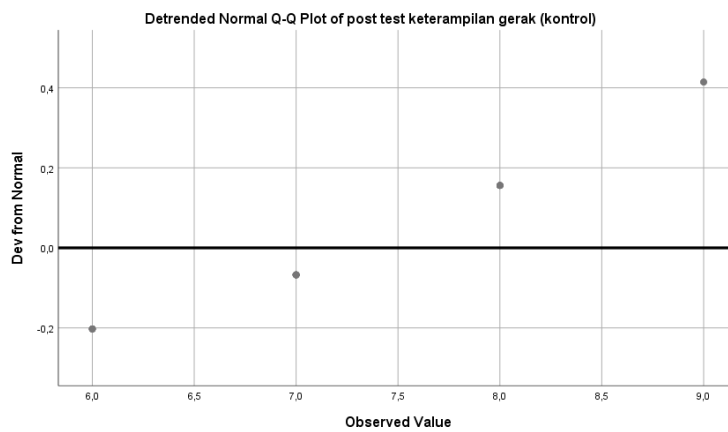
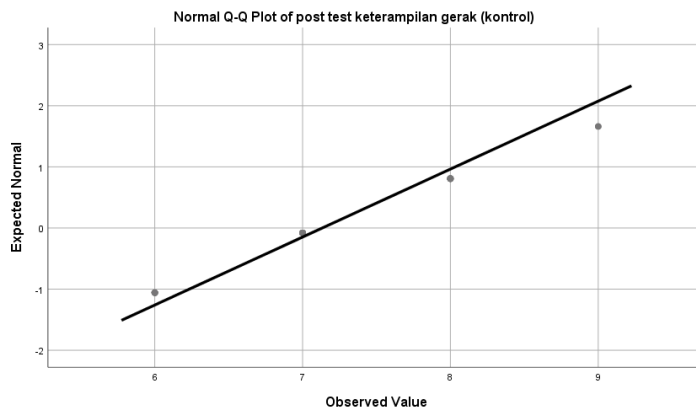


### post test keterampilan gerak (kontrol)

post test keterampilan gerak (kontrol) Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
8,00	6 . 00000000
,00	6 .
12,00	7 . 000000000000
,00	7 .
8,00	8 . 00000000
,00	8 .
2,00	9 . 00

Stem width: 1,00  
 Each leaf: 1 case(s)



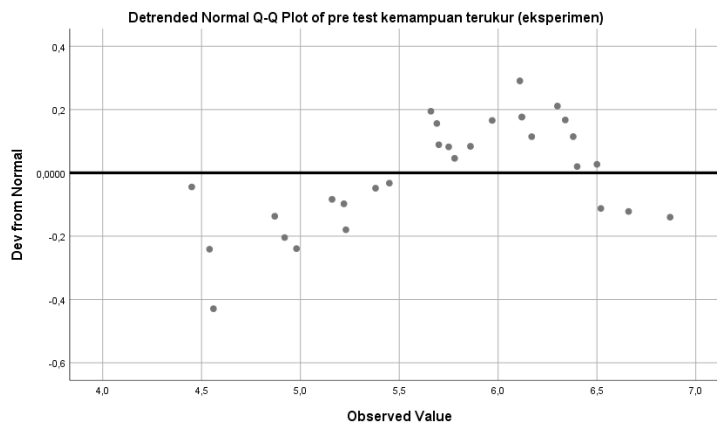
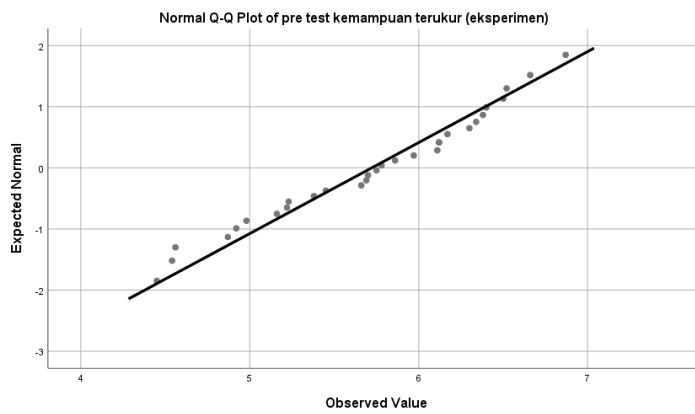
### pre test kemampuan terukur (eksperimen)

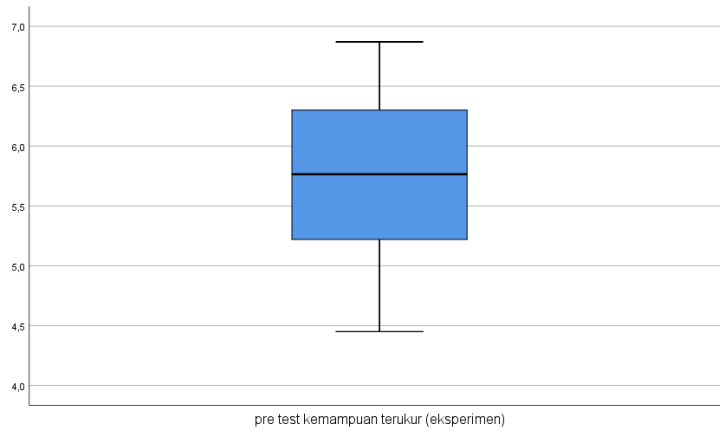
pre test kemampuan terukur (eksperimen) Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
1,00	4 . 4
5,00	4 . 55899

5,00	5 .	12234
7,00	5 .	6677789
8,00	6 .	11113334
4,00	6 .	5568

Stem width: 1,00  
Each leaf: 1 case(s)



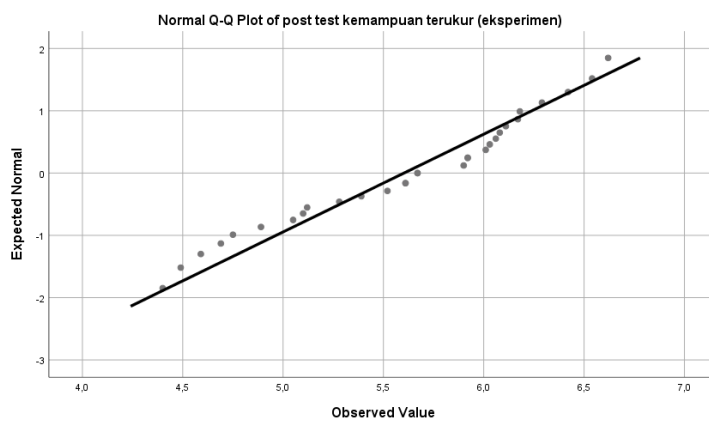


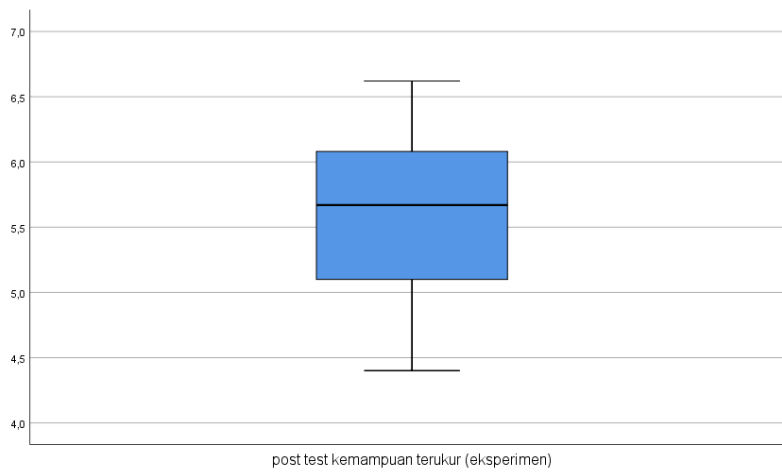
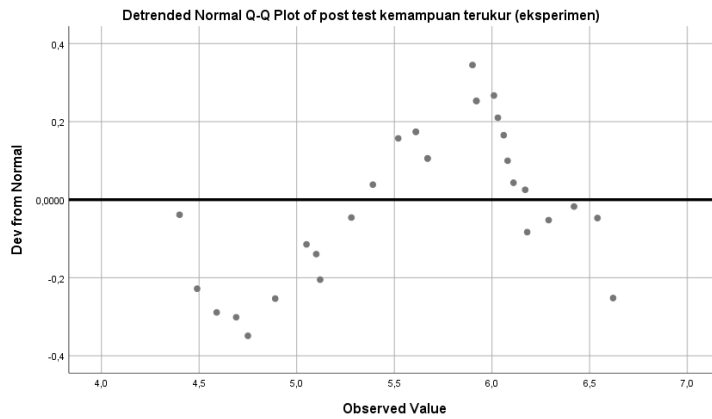
### post test kemampuan terukur (eksperimen)

post test kemampuan terukur (eksperimen) Stem-and-Leaf Plot

Frequency	Stem & Leaf
2,00	4 . 44
4,00	4 . 5678
5,00	5 . 01123
8,00	5 . 56666999
9,00	6 . 000011124
2,00	6 . 56

Stem width: 1,00  
Each leaf: 1 case(s)





### pre test kemampuan terukur (kontrol)

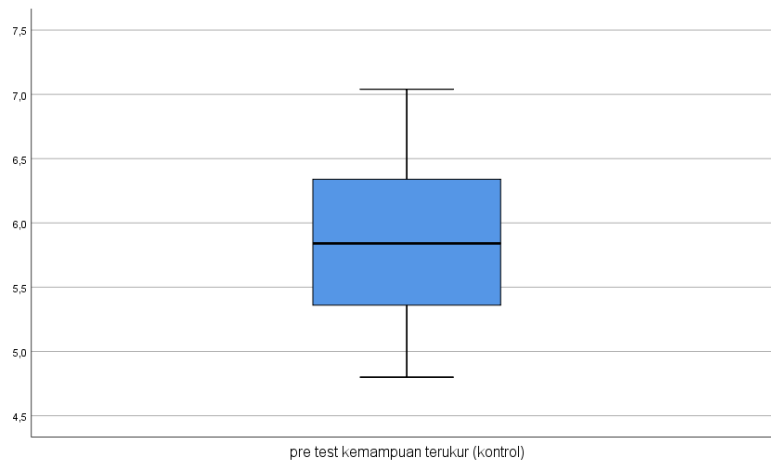
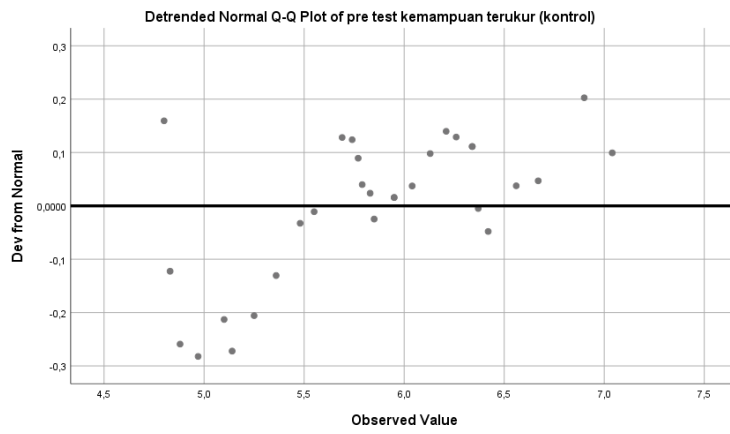
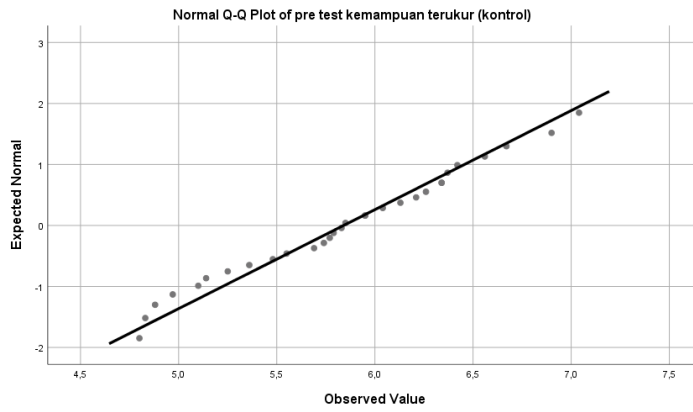
pre test kemampuan terukur (kontrol) Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

4,00	4 . 8889
5,00	5 . 11234
9,00	5 . 567778899
8,00	6 . 01223334
3,00	6 . 569
1,00	7 . 0

Stem width: 1,00  
Each leaf: 1 case(s)





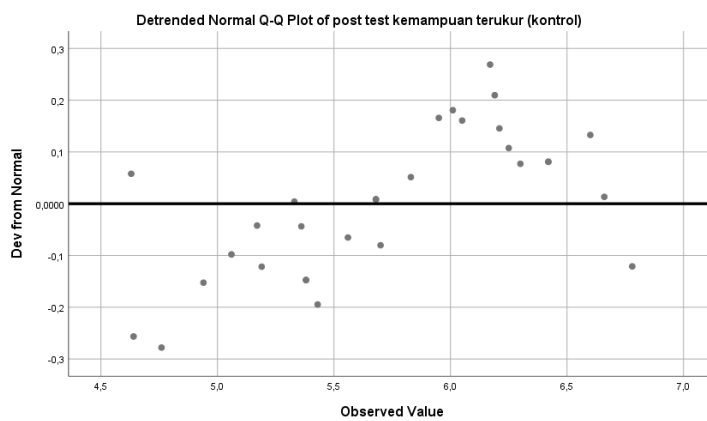
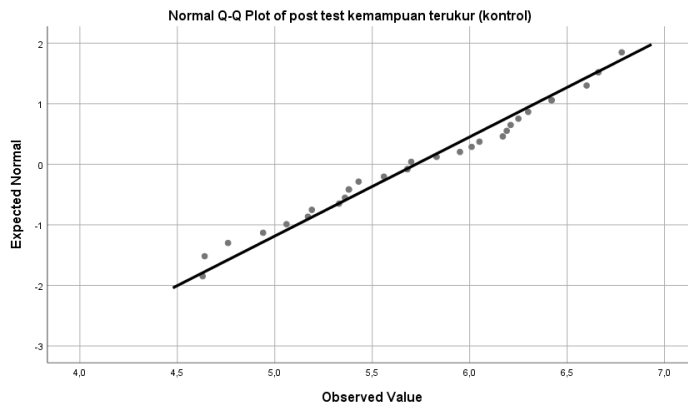
## post test kemampuan terukur (kontrol)

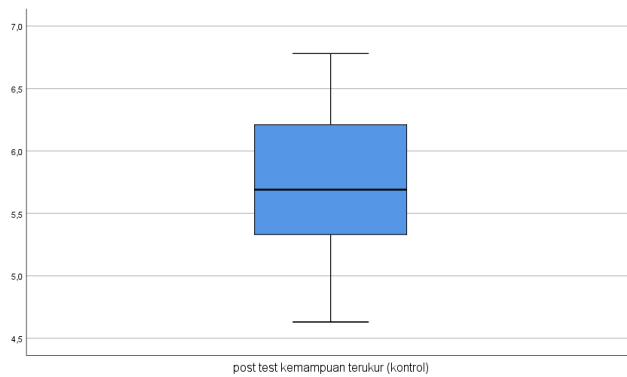
post test kemampuan terukur (kontrol) Stem-and-Leaf Plot

Frequency Stem & Leaf

4,00	4 . 6679
8,00	5 . 01133334
6,00	5 . 566789
9,00	6 . 001122344
3,00	6 . 667

Stem width: 1,00  
Each leaf: 1 case(s)





## Lampiran 7. Uji Homogenitas

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kemampuan terukur kelompok eksperimen	Based on Mean	,060	1	58	,807
	Based on Median	,077	1	58	,783
	Based on Median and with adjusted df	,077	1	57,846	,783
	Based on trimmed mean	,065	1	58	,799

### ANOVA

kemampuan terukur kelompok eksperimen

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,214	1	,214	,498	,483
Within Groups	24,869	58	,429		
Total	25,082	59			

### Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kemampuan terukur kelompok eksperimen	Based on Mean	,044	1	58	,834
	Based on Median	,036	1	58	,850
	Based on Median and with adjusted df	,036	1	57,472	,850
	Based on trimmed mean	,046	1	58	,832

### ANOVA

kemampuan terukur kelompok eksperimen

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	,202	1	,202	,536	,467
Within Groups	21,829	58	,376		
Total	22,031	59			

**Lampiran 8. Uji Wilcoxon  
NPar Tests  
Wilcoxon Signed Ranks Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test keterampilan gerak (eksperimen) - pre test keterampilan gerak (eksperimen)	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	28 <sup>b</sup>	14,50	406,00
	Ties	2 <sup>c</sup>		
	Total	30		

- a. post test keterampilan gerak (eksperimen) < pre test keterampilan gerak (eksperimen)  
 b. post test keterampilan gerak (eksperimen) > pre test keterampilan gerak (eksperimen)  
 c. post test keterampilan gerak (eksperimen) = pre test keterampilan gerak (eksperimen)

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	post test keterampilan gerak (eksperimen) - pre test keterampilan gerak (eksperimen)
Z	-4,764 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on negative ranks.

**NPar Tests**

**Wilcoxon Signed Ranks Test**

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post test keterampilan gerak (kontrol) - pre test keterampilan gerak (kontrol)	Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	,00	,00
	Positive Ranks	15 <sup>b</sup>	8,00	120,00
	Ties	15 <sup>c</sup>		
	Total	30		

- a. post test keterampilan gerak (kontrol) < pre test keterampilan gerak (kontrol)  
 b. post test keterampilan gerak (kontrol) > pre test keterampilan gerak (kontrol)  
 c. post test keterampilan gerak (kontrol) = pre test keterampilan gerak (kontrol)

**Test Statistics<sup>a</sup>**

	post test keterampilan gerak (kontrol) - pre test keterampilan gerak (kontrol)
Z	-3,873 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test  
 b. Based on negative ranks.

## Lampiran 9. Uji T

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test kemampuan terukur (eksperimen)	5,7220	30	,67191	,12267
	post test kemampuan terukur (eksperimen)	5,6027	30	,63724	,11634

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test kemampuan terukur (eksperimen) & post test kemampuan terukur (eksperimen)	30	,987	,000

#### Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test kemampuan terukur (eksperimen) - post test kemampuan terukur (eksperimen)	,11933	,11160	,02038	,07766	,16101	5,857	29	,000

### T-Test

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre test kemampuan terukur (kontrol)	5,8403	30	,61588	,11244
	post test kemampuan terukur (kontrol)	5,7243	30	,61109	,11157

#### Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre test kemampuan terukur (kontrol) & post test kemampuan terukur (kontrol)	30	,987	,000

#### Paired Samples Test

		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test kemampuan terukur (kontrol) - post test kemampuan terukur (kontrol)	,11600	,10033	,01832	,07854	,15346	6,333	29	,000

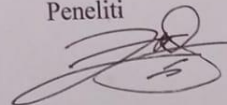
## Lampiran 10. Daftar Kehadiran Peserta Didik

### Kelas Eksperimen

**DAFTAR HADIR SISWA KELAS VII.1 SMP N 2 ABUNG SELATAN**

NO	NAMA	Pre-Test	Treatment	Post-Test
1	AFRI KURNIAWAN	Afri	Afri	Afri
2	ALFIA PUTRI PRATIWI	Alfi	Alfi	Alfi
3	ANGGA DWI SAPUTRA	Angg	Angg	Angg
4	ANISA DINDA NURFITRA	Anisa	Anisa	Anisa
5	ARDILA PUTRI HANDAYANI	Ardila	Ardila	Ardila
6	ARFA FADILAH	Arfa	Arfa	Arfa
7	AZZAM ARTANABIL F.	Azam	Azam	Azam
8	BENING AULIA CAHYANI	Bening	Bening	Bening
9	BILQIS LATIFA	Bilqis	Bilqis	Bilqis
10	BRILLIANT TSAQIEB AT. T	Brilliant	Brilliant	Brilliant
11	DIAJENG AYUDYA G	Diajeng	Diajeng	Diajeng
12	DITO ADITYA KURNIAWAN	Dito	Dito	Dito
13	DZAKY IRSYAD HANAFI	Dzaky	Dzaky	Dzaky
14	EKA SUCI WULANDARI	Eka	Eka	Eka
15	FERDI NUR ALAMSYAH	Ferdy	Ferdy	Ferdy
16	GALANG GENTA UTAMA	Galang	Galang	Galang
17	GILANG GENTA YTAMA	Gilang	Gilang	Gilang
18	HASYIFA NIKA PUTRI	Hasyifa	Hasyifa	Hasyifa
19	INNEKE ALYA KAMALIN	Inneke	Inneke	Inneke
20	KENZI HANIF FAIZAN	Kenzi	Kenzi	Kenzi
21	MOZA KHOLLIFATUL B.	Moza	Moza	Moza
22	NAFIA AFIFA	Nafia	Nafia	Nafia
23	NIZAM ALFATH HUDAEFI	Nizam	Nizam	Nizam
24	PUTRI NUR AKILA	Putri	Putri	Putri
25	RISKA MUSTIKA SARI	Riska	Riska	Riska
26	RISKY ADITYA	Risky	Risky	Risky
27	RIZKY PUTRA PURNAMA	Rizky	Rizky	Rizky
28	RONAA EMILLY. S	Rona	Rona	Rona
29	SINGGIH JANUAR	Singgih	Singgih	Singgih
30	WAFIQ AZIZAH	Wafiq	Wafiq	Wafiq

Abung Selatan, 30 Mei 2024  
Peneliti



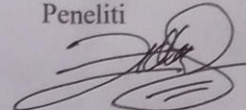
Umar Ziddan Muttaqin  
NIM 20601241039

**Kelas Kontrol**

**DAFTAR HADIR KELAS VII.6 SMP 2 ABUNG SELATAN**

NO	NAMA	Pre-Test	Treatment	Post-Test
1	AEREN ZIKI ANRESON	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	ALFINA SEPTI DAMAYANTI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	ALZHA WIDYA AQILA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4	ANDIKA RAFI KURNIAWAN	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5	ANDIKA WIBOWO	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6	CHINTIA NUR AZIZAH	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7	DENIS JUNIAN PRATAMA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
8	DINDA OKTA VIANA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
9	FADILAH RAMADHAN	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10	FAIRUZ ANIMAN.R	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
11	FIKA FAJARWATI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
12	Haidar IQBAL ARAFFA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
13	HAYATUN NUFUS	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
14	HENKY KURNIAWAN	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
15	INTAN AMILYA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
16	KARIN MURTIANA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
17	KHEISYA AMELIA PUTRI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
18	KHOIRNUR FADILAH	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
19	KINAN AGIL ROMADHON	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
20	M HAFIZ YUDA SAPUTRA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
21	MARSY ANJELINA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
22	MUHAMAD ENGGAR.L	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
23	MUHAMMAD RIZA FAHLEVI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
24	NABILLA NOVRAZYAH.P	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
25	NADHIFA SHAFIRA PUTRI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
26	NANDA RIYAN SAPUTRA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
27	NATASYA HERNANI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
28	NAURA AMELIA PUTRI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
29	NAYRA KHUSUNUL.K	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
30	TINA ARISTIANA	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Abung Selatan, 30 Mei 2024  
Peneliti



Umar Ziddan Muttaqin  
NIM 20601241039

## Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Foto Pengondisian dan penerangan kognitif mengenai materi yang akan dilakukan



Foto Pengondisian peserta dan tata urutan pelaksanaan tes *pre-test*, *treatment* dan *post-test*





**Foto Pemanasan sebelum dilakukan pembelajaran dan tes**



**Foto Pelaksanaan *pre-test***



Foto pelaksanaan *treatment*



Foto pelaksanaan *post-test*