

**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TGT TERHADAP TINGKAT
KEMAMPUAN SPRINT DAN SPORT *SELF-EFFICACY* PESERTA DIDIK
KELAS XI SMA NEGERI 9 REJANG LEBONG
BENGKULU**



OLEH

**ANGGIT TRIANANDA
NIM. 21633251043**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**PROGRAM STUDI S2 PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM MAGISTER FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2023

ABSTRAK

ANGGIT TRIANANDA: Pengaruh Metode Pembelajaran Atletik Dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) Terhadap Tingkat Kemampuan Lari Sprint Dan *SportSelf- Efficacy* Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments*(TGT) terhadap hasil Kemampuan Lari Sprint dan *Sport Self- Efficacy* peserta didik. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri9 Rejang Lebong Bengkulu.

Metode pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*Quasi Eksperimen*) dengan menggunakan desain *non-equivalent posttest control group*. Penelitian ini melibatkan 72 siswa sebagai sampel yang diambil secara acak terdiri dari kelas XI-IPA 1 sebagai kelas kontrol diberikan perlakuan berupa model pembelajaran Direct Instructional (DI) dan kelas XI-IPA 2 sebagai kelas eksperimen diberikan perlakuan berupa model pembelajaran *Teams Games Tournaments*(TGT). Pengumpulan data menggunakan tes kemampuan lari sprint 100 m dan angket *Sport Self- Efficacy*. Data dianalisis secara deskriptif dan statistik inferensial menggunakan uji MANOVA dengan taraf signifikansi 5%. Jika terdapat pengaruh pembelajaran PJOK dengan model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT), maka dilakukan uji lanjut dengan menggunakan uji F univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) terdapat pengaruh yang signifikan pada penerapan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap hasil Kemampuan Lari Sprint dan *Sport Self-Efficacy* peserta didik; (2) terdapat pengaruh metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap *Sport Self-Efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu (3) Penerapan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) lebih unggul dibandingkan dengan model pembelajaran *Direct Instruction* (DI) jika berorientasi *pada Sport Self- Efficacy* peserta didik.

Kata Kunci: Metode Pembelajaran Atletik, *Teams Games Tournaments* (TGT), Hasil Kemampuan Lari *Sprint* 100 m, *Sport Self-Efficacy*.

ABSTRACT

ANGGIT TRIANANDA: Effect of Athletic Learning Methods with Teams GamesTournaments (TGT) on the Sprint Ability and Sport Self-Efficacy of the Eleventh Grade Students of SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu. Thesis. Yogyakarta: Faculty ofSports Science, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.

This study aims to determine the effect of athletic learning methods withTeams Games Tournaments (TGT) on the results of students' Sprint Ability and Sport Self-Efficacy. This research was conducted at SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu.

The research method is quasi-experimental research using a nonequivalent post- test control group design. This study involved 72 students as a randomly taken sample consisting of class XI-IPA 1 as a control class given treatment in the form of a Direct Instructional (DI) learning model and class XIIPA 2 as an experimental class given treatment in the form of Teams Games Tournaments(TGT)learningmodel. Datawerecollectedusing100 msprintability test and Sport Self-Efficacy questionnaire. The data were analyzed descriptively and statistically inferentially using the MANOVA test with a significance level of 5%. If there is an effect of PJOK learning with the Teams Games Tournaments (TGT) learning model, further tests are carried out using the univariate F test.

The results showed that: (1) there exists an effect of athletic learning The application of the *Teams Games Tournament* (TGT) learning model is compared to the *Direct Intruction* (DI) learning model if it is oriented towards *the Sport Self-efficacy* of studentsmethods with Teams Games Tournaments (TGT) towards outcome sprint Ability Sprint and Sport Self-Efficacy students; (2) there is an influence of athletic learning methods with Teams Games Tournaments (TGT) on the Sport Self- Efficacy of grade XI students of SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu (3) The application of athletic learning methods with Teams Games Tournaments (TGT) is superior to the Direct Instruction (DI) learning model if it is oriented towards the Sport Self-Efficacy of students.

Keywords: *Athletic Learning Methods, Teams Games Tournaments (TGT), 100m Sprint Ability Results, Sport Self-Efficacy.*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Anggit Triananda

Nomor Mahasiswa 21633251043

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.

Yogyakarta, 21 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan



Anggit Triananda
NIM. 21633251043

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH METODE PEMBELAJARAN ATLETIK DENGAN
TEAMS GAMES TOURNAMENTS (TGT) TERHADAP
TINGKAT KEMAMPUAN LARI *SPRINT* DAN *SPORT SELF-
EFFICACY* PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 9
REJANG LEBONG PROVINSI BENGKULU**

TESIS

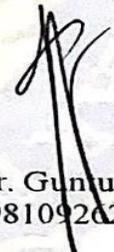
**Anggit Triananda
NIM 21633251043**

Telah di setujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Fakultas Ilmu
Keolahragaan dan Kesehatan/Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri
Yogyakarta
Tanggal:

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing


Dr. Ngatman, M.Pd
NIP.196706051994031001


Prof. Dr. Guntur M.Pd
NIP. 198109202006041001

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN TGT TERHADAP TINGKAT
KEMAMPUAN *SPRINT* DAN *SPORT SELF-EFFICACY* PESERTA DIDIK
KELAS XI SMA NEGERI 9 REJANG LEBONG
BENGKULU

ANGGIT TRIANANDA
NIM. 21633251043

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 4 September 2023

TIM PENGUJI

Dr. Ngatman, M.Pd.
(Ketua/Penguji)

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.
(Sekretaris)

Dr. Suhadi, M.Pd.
(Penguji Utama)

Prof. Dr. Guntur, M.Pd.
(pembimbing)

20 Sept 2023

20/09-2023

19/09-2023

20/09-2023

Yogyakarta, 21 September 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wayan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001 †

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya. Sehingga proses penulisan Tesis ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Penulis menyadari bahwa penyusunan tesis ini tidak lepas dari berbagai peran, dukungan serta campur tangan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya. Ucapan terima kasih dan penghargaan penulis sampaikan kepada Prof. Dr. Guntur, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing Tesis yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi sehingga penyusunan tesis ini dapat terselesaikan, Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan mendapat pahala dan hikmah dari Tuhan Yang Maha Esa. Selain itu, ucapan terima kasih dan penghargaan juga penulis sampaikan kepada:

1. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, AIFO, selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, beserta staf yang telah banyak membantu dan memfasilitasi penulis dalam penyelesaian tesis ini.
2. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan layanan fasilitas selama penulis belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
3. Dr. Ngatman, M.Pd. selaku Koorprodi Magister Pendidikan Jasmani serta dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Prof. Dr. Guntur, M.Pd selaku dosen pembimbing tesis yang dengan sabar memberikabimbingan dan arahan kepada penulis dalam menyusun tesis.

5. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
6. Helmi, S. Pd selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian beserta para guru PJOK dan staf.
7. Orang tua tercinta yang telah banyak memberikan dukungan secara penuh baik doa, motivasi, dukungan dan penyemangat yang tiada batasnya selama penulis menjalani perkuliahan.
8. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Magister Pendidikan Jasmani Intake Angkatan 2021 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi kepada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.
9. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan disini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tesis ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin.

Yogyakarta, 21 Agustus 2023
Yang membuat pernyataan

Anggit Triananda
NIM. 21633251043

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Balakang Masalah	1
B. Identifikasi masalah.....	10
C. Pembatasan Masalah.....	11
D. Rumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian	12
F. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	14
B. Kajian Penelitian yang Relevan.....	58
C. Kerangka Berpikir	61
D. Hipotesis Penelitian	65
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	66
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	67
C. Populasi dan Sampel Penelitian	68
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	69
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	70
F. Teknik Pengumpulan Data	70
G. Instrumen Pengumpulan Data.....	71

H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	74
I. Teknik Analisis Data.....	77
J. Analisis Data Deskriptif.....	77
K. Pengolahan dan Analisis Data Statistik Inferensial.....	80
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	81
B. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	82
C. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	83
D. Deskripsi Data Penelitian.....	85
E. Hasil Hipotesis.....	88
F. Uji Asumsi Multivariat dan Univariat.....	105
G. Uji MANOVA.....	113
H. Pembahasan.....	119
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	131
B. Implikasi.....	132
C. Saran.....	134
 DAFTAR PUSTAKA.....	 136
LAMPIRAN.....	148

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tahapan <i>Teams Games Tournament</i> (TGT)	41
Tabel 2. Kriteria Penghargaan (reward) tim.....	47
Tabel 3. Kelebihan dan Kekurangan tipe TGT	52
Tabel 4. Skala Likert	70
Tabel 5. Kategorisasi <i>Sport Self-Efficacy</i> peserta didik.....	70
Tabel 6. Kriteria estimasi reliabilitas.....	74
Tabel 7. Konversi Data Kuantitatif Ke Kualitatif dengan Skala Lima.....	77
Tabel 8. Kriteria Skor Hasil Kemampuan Lari Sprint	77
Tabel 9. Kategorisasi <i>Self Efficacy</i> Peserta didik.....	78
Tabel 10. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi.....	79
Tabel 11. Hasil deskriptif P-t Kemampuan Lari Sprint berdasarkan kelas	95
Tabel 12. Hasil deskriptif Post-test kemampuan lari sprint berdasarkan id	96
Tabel 13. Kategori Nilai Tes Kemampuan Lari Sprint 100m.....	97
Tabel 14. Kategori Nilai Tes Kemampuan Lari Sprint 100m.....	98
Tabel 15. Hasil deskriptif Post-test angket SS-E berdasarkan kelas	99
Tabel 16. Hasil deskriptif Post-test SS-E berdasarkan indikator	100
Tabel 17. Kategori Nilai SS-E Peserta didik sesudah Pemberian Perlakuan	102
Tabel 18. Hasil Uji Mahalanobis Distance dan CS Setelah perlakuan.....	106
Tabel 19. Hasil Uji Box's M Setelah Perlakuan.....	108
Tabel 20. Tabel Anova Sesudah Perlakuan	111
Tabel 21. Uji Multikolinearitas dengan PC Setelah Perlakuan.....	112
Tabel 22. Uji MANOVA dengan uji Pillai, Wilks, Hotelling, dan Roy	114
Tabel 23. Hasil Uji F Univariat pada Nilai Kemampuan Lari Sprint SP.	116
Tabel 24. Hasil Uji F Univariat pada Nilai Motivasi Belajar SP.....	117
Tabel 25. Estimated Marginal Mean Kelas Sesudah Perlakuan.....	118

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Phase</i> lari jarak pendek.....	25
Gambar 2. Penempatan kaki pada start-blok.....	25
Gambar 3. Posisi aba-aba Bersedia	26
Gambar 4. Posisi aba-aba “SIAP”.....	27
Gambar 5. Posisi aba-aba “YA”.....	29
Gambar 6. <i>Phase</i> Lari Percepatan	29
Gambar 7. <i>Phase</i> topang depan dan dorong.....	30
Gambar 8. <i>Phase</i> Layang	31
Gambar 9. <i>Phase</i> memasuki garis <i>finish</i>	33
Gambar 10. Penempatan Turnamen.....	45
Gambar 11. Permainan <i>Tic Tac Toe</i>	54
Gambar 12. Permainan Halang Rintang	55
Gambar 13. Permainan Mengejar Bola	56
Gambar 14. Kerangka Berpikir	61
Gambar 15. Desain Penelitian <i>Quasi Experiment</i>	64
Gambar 16. <i>C-S Q-Q</i> Plot Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol SP.....	107
Gambar 17. <i>Scatter-plots</i> pada Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol SP	110
Gambar 18. Kategori Nilai <i>Sport Self-efficacy</i> PJOK pada Kelas Eksperimen.....	133
Gambar 19. Kategori Nilai <i>Sport Self-Efficacy</i> pada Kelas Kontrol.....	133

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	148
Lampiran 2.Instmen Penelitian.....	167
Lampiran 3.Validitas Instrumen.....	178
Lampiran 4.Data Hasil Penelitian pada Kelas Eksperimen dan Kontrol	180
Lampiran 5.Analisis Data Penelitian Pada Kelas Eksperimen dan Kontrol	206
Lampiran 6.Surat-surat Penelitian.....	213
Lampiran 7.Dokumentasi Penelitian	215

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan materi pengajaran yang diberikan pada jenjang sekolah tertentu dan bagian integral dari sistem pendidikan secara menyeluruh, yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan mengalami perkembangan secara jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas 2006: 131). Sebagaimana disebutkan dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 pasal 37 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa Pendidikan jasmani, olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah. Mata pelajaran PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang melalui aktivitas fisik, didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku untuk hidup sehat dan aktif, serta memiliki sikap sportifitas dan kecerdasan emosional. Program pembelajaran ini memberikan perhatian pada semua domain pembelajaran yaitu kognitif, psikomotorik dan afektif (Suherman, 2004: 23). PJOK bertujuan merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (Pangrazi & Dauer, 1992) mengarah pada perkembangan aspek fisik, gaya hidup, kognitif afeksi, dan sosial (Bailey, 2016). Dengan demikian, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), guru tidak hanya memberikan pengajaran yang bersifat kajian teoritis di kelas, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, spiritual dan sosial dalam mengajarkan berbagai keterampilan dasar olahraga, teknik dan strategi permainan olahraga yang

kemudian menginternalisasikannya dalam nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat.

Pembelajaran atletik mempunyai peranan penting bagi peserta didik, karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dasar bagi cabang olahraga lainnya. Atletik merupakan cabang olahraga tertua di dunia (*mother of sport*) dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang gerakannya merupakan ragam dan pola gerak dasar hidup manusia (Sukirno, 2018:22). Sebagaimana berdasarkan SK Mendikbud Nomor 41 Tahun 1987, Pembelajaran atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para peserta didik mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah lanjutan tingkat atas. Sejalan dengan dijelaskan Purnomo (2017:1), Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yang dibagi menjadi beberapa nomor yaitu nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar.

Pembelajaran Atletik yang menjadi kompetensi dasar pembelajaran PJOK di sekolah menengah salah satunya adalah nomor lari. Nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh dibedakan menjadi beberapa nomor spesialis yaitu lari jarak pendek (*sprint distance*), lari jarak menengah (*middle distance*) dan lari jarak jauh (*long distance*) (Purnomo, 2017: 1). Lari adalah lompatan yang berturut-turut. Lari merupakan suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak tanah atau menumpang pada tanah akibat dari gaya dorong ke belakang terhadap tanah sehingga badan bergerak maju (M Djumijar, 2004: 13). Dalam hal ini dikaji lebih lanjut lari jarak

pendek (*sprint*) sebagai semua nomor lari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m (Faoza, 2019).

Salah satu tujuan dari pembelajaran atletik lari *sprint* di sekolah adalah ketercapaian kompetensi psikomotorik peserta didik. Psikomotorik adalah salah satu kompetensi hasil belajar yang diamati berupa kemampuan-kemampuan yang mengutamakan keterampilan (Romiszowski, 2019). Keterampilan-keterampilan itu adalah keterampilan berpikir dan keterampilan motorik (Carretta & Ree, 1997:149). Sebagaimana disebutkan dalam kurikulum 2013 pada bahwa penilaian ranah psikomotorik berorientasi pada keterampilan-keterampilan motorik, terutama dalam kompetensi dasar pembelajaran PJOK. Disebutkan dalam silabus kurikulum sekolah, ketercapaian kompetensi dasar yang dimaksud adalah mempraktikkan keterampilan teknik salah satu nomor atletik yaitu lari *sprint*. Kemampuan lari *sprint* merupakan kesanggupan peserta didik dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu berlari pada jarak pendek dengan secepat-cepatnya untuk meraih waktu sesingkat-singkatnya di lintasan lari yang sesungguhnya dengan teknik dasar lari *sprint* yang benar.

Selain penekanan psikomotorik, ranah afektif juga mempengaruhi aktivitas belajar peserta didik dikelas olahraga. Sebagaimana Feltz & Weiss (2017) memperkenalkan konsep *self-efficacy* dalam olahraga sebagai faktor utama yang berdampak pada proses pembelajaran dan salah satu struktur psikologis paling efektif yang memediasi keberhasilan dalam pembelajaran olahraga (Larsen et al, 2017:675). Faktor psikologis berperan dalam keikutsertaan dan kinerja dalam olahraga dan dianggap sama pentingnya dengan kemampuan dan keterampilan

olahraga seseorang seperti persepsi, sikap, harapan, kecemasan, stres, motivasi, kepercayaan diri dan *self-efficacy*. Salah satu konsep penting adalah *self-efficacy*. *Sport Self Efficacy* (SSE) berkaitan dengan aspek fisik, psikologis, dan teknis yang terkait dengan kinerja olahraga (Anstiss, Meijen, & Marcora, 2018). Dalam teori Bandura (2017:14) menyebutkan keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam domain yang diberikan bertindak sebagai penentu utama hasil pencapaian. Lebih lanjut disebutkan seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi akan berpartisipasi dengan mudah dan lebih sering, akan lebih berupaya dan bertahan lebih lama, meningkatkan kinerja dalam olahraga. Schunk menjelaskan bahwa peserta didik dengan *self-efficacy* yang rendah dalam pembelajaran akan menghindari banyak pembelajaran dan tugas-tugas yang menantang, sedangkan peserta didik dengan *self-efficacy* tinggi akan menghadapi tugas-tugas pembelajaran tersebut dengan keinginan yang besar (Santrock, 2009: 265; Hackett & Betz, 2020:262). *Self- efficacy* sangat menentukan upaya orang untuk mengatasi kesulitan (Chow, 2018:203). Hal ini sesuai dengan pandangan Wade & Carol (Watts, 2017:9) bahwa keberhasilan pemahaman materi seseorang disebabkan oleh keyakinannya, dan salah satu sumber keyakinan tersebut adalah tingkat keyakinan terhadap kemampuannya sendiri.

Beberapa studi penelitian bidang olahraga telah menunjukkan bahwa *self- efficacy* adalah prediktor positif perolehan keterampilan motorik, keterlibatan dan kinerja olahraga (Williams, 2019). Seseorang yang sangat percaya pada kemampuan mereka telah terbukti menampilkan prestasi olahraga yang tinggi

(Feltz, Short, & Sullivan, 2018), cenderung menampilkan berbagai respons kognitif, emosional, dan usaha yang lebih memfasilitasi pada tujuan, dan ketekunan dalam atletik (Hutchinson, Sherman, Martinovic, & Tenenbaum, 2018), self-efficacy individu meningkatkan partisipasi dalam olahraga (Caprara, Alessandri, & Eisenberg, 2012). Pentingnya self- efficacy untuk perilaku aktivitas fisik ada dua yaitu hasil dan faktor yang mempengaruhi partisipasi aktivitas fisik (McAuley & Blissmer, 2016). Lebih khusus lagi, *self-efficacy* memainkan peran penting dalam adopsi dan kepatuhan untuk berolahraga (Chiu, 2009; McAuley & Blissmer, 2016; Shields, Spink, Chad, & Odnokon, 2017; Tsai & Coleman, 2019), studi telah menemukan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, semakin besar kegigihan dan upaya, yang diukur dengan kinerja motorik (Weinberg, Gould & Jackson, 2017. Dijelaskan lebih lanjut oleh temuan Mueller & Ackley-Holbrook (2019) di mana para peneliti mengamati peningkatan yang signifikan dalam efikasi diri aktivitas fisik dari *pre-test* ke *post-test* untuk peserta didik yang berpartisipasi dalam aktivitas belajar olahraga di kelas. Individu dengan tingkat *self-efficacy* dan ketahanan yang tinggi dapat terus berpartisipasi dalam perilaku aktivitas fisik jauh di luar lingkungan terstruktur olahraga sekolah menengah, (Machida, Irwin, & Feltz, 2013).

Namun beberapa kajian studi menunjukkan rendahnya tingkat partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK (Farb & Matjasko, 2012; Veliz et al., 2017, Durden-Myers, Green, & Whitehead, 2018). Sebagaimana berdasarkan studi yang dilakukan National Federation of State High School Associations (NFHS, 2016)

melaporkan hanya sekitar 52% peserta didik sekolah menengah berpartisipasi dalam kelas olahraga di sekolah secara internasional dan berpengaruh positif dengan peningkatan prestasi akademik dan kesehatan secara keseluruhan dengan kategori rendah. Sejalan dengan itu, studi lainnya juga menunjukkan rendahnya literasi fisik peserta didik. Literasi fisik dideskripsikan sebagai motivasi, kepercayaan diri, keterampilan fisik, pengetahuan dan pemahaman tentang nilai-nilai dan bertanggung jawab untuk terus melakukan aktivitas fisik sepanjang hayat.” (*International Physical Literacy Association*, 2017). Berdasarkan data *Sport Development Index (SDI)* Tahun 2021 menunjukkan Indeks literasi fisik secara nasional untuk Indonesia sebesar 0,565. Artinya tingkat pencapaian literasi fisik sebesar 56%, berada pada batas bawah kategori sedang dan menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat Indonesia rata-rata kurang terutama pada kalangan anak sekolah (Mutohir et al., 2021).

Selain itu, ditemukan beberapa penyebab peserta didik mengalami kesulitan dalam penguasaan pembelajaran atletik. Berdasarkan hasil wawancara guru mata pelajaran PJOK, ditemukan bahwa pada saat pembelajaran PJOK berlangsung di lapangan terutama materi atletik, terkadang peserta didik meminta guru untuk diganti dengan materi sepakbola, voli ataupun basket dengan alasan bahwa mereka tidak punya kemampuan berprestasi di olahraga tersebut. Hal lainnya kurangnya tingkat pengetahuan dan penguasaan keterampilan teknik dasar sebagian besar peserta didik dalam lari sprint saat melakukan posisi start, gerakan lari, dan gerakan finish, Rendahnya minat belajar peserta didik dalam materi pembelajaran lari sprint, pembelajaran menunjukkan aktivitas belajar peserta didik yang kurang aktif,

rendahnya *self-efficacy* olahraga Sebagian besar peserta didik dan hasil belajar peserta didik rendah dan atau kebanyakan peserta didik tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada pembelajaran atletik dibandingkan pembelajaran olahraga lainnya, serta kurangnya sarana dan prasarana sekolah untuk pembelajaran atletik lari seperti tidak memiliki alat *start block*, tiang *finish*, lintasan lari *sprint*, dan lainnya.

Sejalan dengan itu, berdasarkan observasi peneliti menemukan bahwa penggunaan metode pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan masih belum maksimal, kebanyakan guru PJOK masih menggunakan model pembelajaran langsung (*direct instructional*) di kelas secara monoton. Hal ini dikarenakan sebagian besar guru mengalami kesulitan menentukan metode atau model pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran atletik. Beberapa studi menunjukkan penerapan pembelajaran konvensional itu menempatkan peserta didik sebagai objek pembelajaran bukan subjek belajar yang diharapkan dalam implementasi kurikulum pendidikan nasional. Oleh karena itu, pencapaian dari tujuan pembelajaran PJOK masih sangat minim dan jauh dari standarisasi yang seharusnya.

Pendekatan pedagogis guru pendidikan jasmani sangat penting dalam memfasilitasi partisipasi yang bermakna dan harus mencakup menentukan kebutuhan dan minat untuk membuat pengalaman pendidikan jasmani relevan dan menyenangkan bagi para peserta serta memfasilitasi pilihan dan tantangan untuk memungkinkan untuk pengalaman belajar yang tepat (Fletcher & Chroinin, 2017). Maka guru memerlukan strategi, model, atau metode yang cocok untuk

pembelajaran PJOK yang cenderung menggunakan pendekatan praktikal di lapangan, salah satunya adalah model *Teams Games Tournament* (TGT). Berdasarkan Program untuk asesmen PISA 2018 (*Program for International Student Assessment*) terhadap literasi peserta didik, menunjukkan 87% menggunakan pembelajaran kooperatif sebagai tren pengajaran efektif yang menjadi fokus perhatian internasional beberapa tahun terakhir di bidang pendidikan. Sejalan dengan itu, model *Teams Games Tournament* (TGT) merupakan salah satu model pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peserta didik yang dijelaskan oleh Jones (2007). *Teams Games Tournament* (TGT) merupakan model pembelajaran kooperatif *Teams Games Tournament* (TGT) yang terdiri dari lima langkah tahapan pembelajaran yaitu tahap presentasi kelas (*class prectation*), belajar dalam kelompok (*team*), permainan (*games*), pertandingan (*tournament*), dan penghargaan kelompok (*team recognition*). Model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) adalah salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh peserta didik dan melibatkan peran peserta didik sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan penguatan (*reinforcement*). (Ramadhan, G. R., 2019).

Banyak studi menunjukkan pembelajaran kooperatif *Teams Games Tournament* (TGT) meningkatkan motivasi belajar, keterampilan motorik (Johnson D.W, Johnson R.T., & Stanne, 2017), hasil belajar, sikap belajar dan kemampuan berpikir kritis, keterampilan sosial, kreativitas, dan keterampilan pemecahan masalah. Selain itu, penelitian Nadra, et all. (2017) menyatakan *Teams Games Tournament* adalah metode pembelajaran yang paling berkesan bagi peserta didik

karena dapat memicu peningkatan kepercayaan peserta didik.

Berdasarkan uraian dipaparkan diatas, patut diduga terdapat pengaruh *Teams Games Tournament* (TGT) dengan tingkat kemampuan lari sprint dan *self-efficacy* olahraga peserta didik. Sehingga peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pembelajaran dengan metode pembelajaran atletik dengan model *Teams Games Tournament* (TGT) terhadap tingkat kemampuan lari sprint dan sport *self-efficacy* peserta didik.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, Sehingga dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Kurangnya tingkat pengetahuan dan penguasaan keterampilan teknik dasar sebagian besar peserta didik dalam lari sprint saat melakukan posisi start, gerakan lari, dan gerakan *finish*.
2. Peserta didik tidak terbiasa melakukan kuis (*game* dan *tournament*), sehingga menimbulkan rendahnya partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK.
3. Masih jarang ditemukan penerapan pendekatan pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) dalam pembelajaran PJOK.
4. Banyak siswa yang masih pasif dalam proses pembelajaran atletik, sehingga kurang interaksi satu sama lain.
5. Masih ada pemahaman dari kalangan internal sekolah bahwa mapel PJOK adalah pelajaran yang membosankan, menghambur-hamburkan waktu dan mengganggu perkembangan intelektual peserta didik.

C. Pembatasan masalah

Mengingat keterbatasan kemampuan yang penulis miliki dan supaya pembahasan lebih terfokus dan tidak menyimpang dari pokok masalah yang ingin diketahui kepastiannya penulis perlu membatasi kajian penelitian ini. Maka penulis memfokuskan permasalahan untuk mencari ada tidaknya pengaruh metode pembelajaran atletik dengan *teams games tournaments* (TGT) terhadap tingkat kemampuan lari *sprint* dan *sport self-efficacy* peserta didik.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan masalah-masalah yang ada maka problematika penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap hasil Kemampuan *Sprint* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu?
2. Bagaimana pengaruh model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap *Sport Self-Efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu?
3. Bagaimana penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dibandingkan dengan model pembelajaran *Direct Intruction* (DI) jika berorientasi pada *Sport Self-efficacy* peserta didik?

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap hasil Kemampuan *Sprint* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu.
2. Untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap *Sport Self-Efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu.
3. Untuk mengetahui penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dibandingkan dengan model pembelajaran *Direct Intruction* (DI) jika berorientasi pada *Sport Self-efficacy* peserta didik.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara umum, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah, terutama pada peningkatan kualitas pembelajaran PJOK melalui model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap hasil kemampuan *Sprint* dan *Sport Self-Efficacy* peserta didik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi kampus, Penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan dan wawasan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK di sekolah serta memberi sumbangsi berupa informasi tentang pembelajaran dengan model pembelajaran

Teams Games Tournaments (TGT) berpengaruh terhadap hasil kemampuan *Sprint* dan *Sport Self-Efficacy* peserta didik.

- b. Bagi peserta didik, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk pembaharuan penelitian yang akan datang, sehingga penelitian ini menjadi lebih luas berdampak positif untuk pembelajaran PJOK.
- c. Bagi guru khususnya guru mata pelajaran PJOK, bahwa pembelajaran dengan model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) dapat digunakan dalam proses pembelajaran PJOK di kelas olahraga.
- d. Bagi peserta didik, penelitian ini bermanfaat untuk mengembangkan hasil kemampuan *Sprint* dan *Sport Self-Efficacy* peserta didik.
- e. Bagi sekolah, penelitian ini berguna untuk mengembangkan budaya kerjasama dan meningkatkan kualitas pembelajaran, guru dan sekolah.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)

Menurut Rijndorp (1973) dalam *International Council of Health, Physical Education, and Recreation* (ICHPER) menjelaskan olahraga dari perspektif semantik dan filosofis yakni, makna frasa “olah” adalah mengelola, menjadikan sesuatu lebih baik, yakni terhadap “raga” yang berarti tubuh manusia. Berdasarkan teori pendidikan jasmani (*physical education*) dalam buku *Development physical education for today's children* oleh Gallahue (1991), program pendidikan jasmani merupakan program belajar untuk bergerak berisi perilaku psikomotorik berupa pola gerak dasar (lokomotor, stabilitas, manipulatif) dan belajar melalui gerakan berisi pesan kognitif dan afektif yang merupakan dimensi perkembangan peserta didik.

Pendidikan olahraga disebutkan dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai bagian dari proses pendidikan yang diselenggarakan pada jalur pendidikan formal maupun nonformal pada setiap jenjang pendidikan. Sebagaimana dalam Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 pasal 37 tentang Sistem Pendidikan Nasional juga menyebutkan bahwa pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran wajib dalam kurikulum pendidikan dasar dan menengah yang bahan kajiannya adalah membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani dan rohani serta menumbuhkan rasa sportivitas. Selain itu, pendidikan jasmani telah dianggap sebagai komponen wajib pendidikan anak sebagai

konsekuensinya dan signifikan terdapat di kebanyakan negara demokrasi untuk menawarkan nilai intrinsik yang berkaitan dengan pendidikan anak-anak (Whitehead, et all, 2017:16).

Menurut Wuest & Bucher (2009:11) menjelaskan Aktivitas Jasmani adalah seluruh gerak tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot-otot rangka yang secara nyata meningkatkan pengeluaran energi (*energi expenditure*) diatas level kebutuhan dasar. selain itu, aktivitas jasmani dapat pula diartikan sebagai seluruh gerak tubuh yang melibatkan kelompok otot besar dan memerlukan suplai energi melalui metabolisme otot yang terlibat (Adi, W. S., 2020: 4). Olahraga adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif (Freeman, 2019: 13). Olahraga sebagai aktivitas jasmani yang terorganisir dan memiliki tingkat kompetisi yang tinggi serta didukung oleh peraturan yang mengaturnya. Peraturan menetapkan standar-standar kompetisi dan situasi sehingga individu dapat bertanding secara fair dan mencapai sasaran yang spesifik. Olahraga juga menyediakan kesempatan untuk mendemonstrasikan kompetensi seseorang dan menantang batas-batas kemampuan maksimal (Adi, W. S., 2020: 10).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan ilmu tentang kebugaran dan kinerja fisik manusia sesuai tingkatan fisik manusia, sesuai tingkatan usia laki-laki maupun perempuan (France, 2018:4). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan selanjutnya disingkat PJOK pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu dalam hal fisik, mental,

serta emosional (Samsudin & Us, 2015:161). Selain itu, pendidikan jasmani adalah secara formal menanamkan pengetahuan dan nilai melalui aktivitas fisik yang mencakup pembelajaran dalam pengembangan dan perawatan tubuh, mulai dari latihan sederhana hingga latihan yoga, senam, dan pertunjukan dan pengelolaan permainan atletik (Chandler, Cronin, & Vamplew, 2020:153). PJOK sebagai mata pelajaran yang merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai diantaranya sikap, mental, emosional, sportivitas spiritual dan sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang berfungsi untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Kemendikbud, 2020). Sejalan dengan Freeman (2007:27-28) juga menyatakan bahwa pendidikan jasmani menggunakan aktivitas jasmani untuk menghasilkan peningkatan secara menyeluruh terhadap kualitas fisik, mental, dan emosional peserta didik. Sedangkan Buck dalam Beni, Fletcher & Ní Chróinín (2017) menyebutkan pendidikan jasmani sebagai kajian, praktik, dan apresiasi atas seni dan ilmu gerak manusia (*humanmovement*).

PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Terdapat 3 konsep utama dalam memaknai substansi PJOK, yakni:

(1) PJOK adalah pendidikan (2) PJOK bertujuan untuk mengembangkan potensi psikomotor- kognitif-afektif (3) proses pembelajaran PJOK melalui aktivitas jasmani- olahraga-kesehatan secara sistematis (Kemendikbud, 2022). Sejalan dengan itu, mata pelajaran PJOK sebagai bagian integral dari pendidikan memiliki tugas menggunakan “gerak” sebagai media untuk membelajarkan peserta didik (Albert & Rahayu, 2015). Sehingga pendidikan dalam PJOK adalah mempromosikan kompetensi keterampilan motorik dan pertumbuhan pengetahuan yang dapat dipertahankan, jika mengintegrasikan pengetahuan dengan aktivitas fisik dan kontribusi misi pendidikan di sekolah sehingga memberikan pendekatan seimbang dalam mendidik anak secara keseluruhan dan konsisten (Ennis, 2017:16). Sebagaimana Le Masurier & Corbin (2018: 50) menyatakan pendidikan jasmani adalah satu-satunya mata pelajaran di sekolah, dimana anak memiliki kesempatan untuk belajar keterampilan motorik dan mendapatkan pengetahuan untuk berpartisipasi dalam berbagai aktivitas fisik. PJOK adalah bagian integral dari keseluruhan proses pendidikan, merupakan usaha yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik yang telah dipilih dengan tujuan untuk mewujudkan hasilnya (Bucher, 1983:13). Selain itu, disebutkan studi lain tujuan utama PJOK adalah meningkatkan *life-long physical activity* dan mendorong perkembangan fisik, psikologis dan sosial peserta didik. Jika ditelaah lebih lanjut, tujuan ini mendorong perkembangan motivasi diri untuk melakukan aktivitas fisik, memperkuat konsep diri, belajar bertanggung jawab dan keterampilan kerja sama (Adi, W. S., 2020). Sedangkan tujuan pendidikan jasmani menurut

Komite Asosiasi Pendidikan Jasmani di Amerika

(NASPE): (1) kesehatan fisik, (2) kesehatan mental dan efisiensi, (2) karakter moral sosial, (4) ekspresi emosi dan kontrol, (5) apresiasi (Bucher, 1983: 45). Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui medium aktivitas fisik yang memfokus pada pencapaian seluruh ranah tujuan belajar yang terdiri dari ranah kognitif, afektif, dan psikomotor, secara simultan dikembangkan dalam sebuah rancangan belajar yang standar (Frost, 1995: 33).

Menurut BSNP (2018:684), mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: 1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; 2) meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik; 3) meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; 4) meletakkan landasan karaktermoral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan; 5) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis; 6) mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan; 7) memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat, dan kebugaran, terampil. Serta memiliki sikap yang positif.

National Association for Sport and Physical Education (NASPE) dalam Metzler (2005:14) menggambarkan bahwa ciri peserta didik yang memperoleh pendidikan jasmani sebagai berikut:

- a. Mendemonstrasikan kemampuan keterampilan motorik dan pola gerak yang diperlukan untuk menampilkan berbagai aktivitas fisik;
- b. Mendemonstrasikan pemahaman akan konsep gerak, prinsip-prinsip, strategi, dan taktik sebagaimana yang mereka terapkan dalam pembelajaran dan kinerja berbagai aktivitas fisik;
- c. Berpartisipasi secara reguler dalam aktivitas fisik;
- d. Mencapai dan memelihara peningkatan kesehatan dan derajat kebugaran;
- e. Menunjukkan tanggung jawab personal dan sosial berupa respek terhadap diri sendiri dan orang lain dalam suasana aktivitas fisik;
- f. Menghargai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan atau interaksi sosial.

Dalam Permendiknas nomor 16 tahun 2007 disebutkan bahwa terdapat 4 kompetensi guru, yakni kompetensi pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional (sesuai bidang studi). Terdapat 9 kompetensi profesional bagi guru PJOK, yakni kemampuan menjelaskan (1) filosofis pendidikan jasmani termasuk etika sebagai aturan dan profesi (2) sejarah pendidikan jasmani (3) anatomi manusia (4) kinesiologi (5) fisiologi manusia dan efek kinerja latihan (6) psikologi (7) sosiologi (8) teori perkembangan gerak (9) teori belajar gerak. Kesembilan kompetensi profesional itu pada dasarnya merupakan landasan/fondasi keilmuan PJOK.

2. Pembelajaran Atletik

Menurut syarifudin (2012), Istilah Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “athlon” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding. Adapun istilah lain yang mengandung arti sama dalam bahasa Inggris adalah *athletics*, bahasa Belanda yakni “athletiek” dan dalam bahasa Perancis yakni “*athletique*” serta “*athletic*” dalam bahasa Jerman”. Sukirno (2010:22) menjelaskan atletik sebagai olahraga yang paling tua dan merupakan induk dari semua cabang olahraga yang disebut sebagai *mother of sport*. Atletik ini dijadikan sebagai dasar pembinaan cabang olahraga lainnya karena memiliki beberapa bentuk kegiatan fisik beragam. Hollings, et al., (2014: 1358) mengatakan bahwa,

“An athlete’s career, defined as a multiyear sport activity, voluntary chosen by the person and aimed at achieving their individual peak in athletic performance in one or several events”.

Kegiatan atletik merupakan olahraga yang dapat dilakukan oleh manusia semua umur, mereka melakukan dan memilih sendiri jenisnya sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Hal ini sejalan dengan Purnomo, E. (2011:1) yang menyebutkan atletik sebagai aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Sebagaimana disebutkan Lufthansa (2017:41), bahwa atletik sebagai aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Sesuai dengan

Penugasan gerak yang dilakukan selanjutnya ditambahkan oleh Periatma (2008:8) definisi atletik ialah sebagian besar kegiatan yang dilakukan di lintasan dan lapangan dengan sebutan *track and field sport*, dimana *track* berarti lintasan dan *field* berarti lapangan. Hal ini juga sejalan dengan definisi yang dijabarkan Yudha (2004:22) mengatakan atletik mengacu pada segala jenis olahraga, latihan, atau permainan yang menggunakan fisik manusia dan menggunakan lintasan dan lapangan.

Pendidikan jasmani menghadirkan banyak komponen penting bagi perkembangan gerak peserta didik. Ini termasuk pembelajaran atletik, yang merupakan salah satu komponen materi terpenting yang diajarkan di sekolah. Pembelajaran atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yang merupakan komponen pembelajaran secara menyeluruh yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Djiek, 2004). Kelas pendidikan jasmani membantu peserta didik meningkatkan kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan mereka melalui pembelajaran atletik. Hal ini dicapai melalui setiap tingkatan kelas, termasuk sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA). Sebagaimana berdasarkan SK Kemendikbud Nomor 41 Tahun 1987, Pembelajaran atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diberikan kepada para peserta didik mulai dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat sekolah lanjutan tingkat atas. Tujuan pembelajaran atletik yang diselenggarakan di persekolahan

diselenggarakan di persekolahan antara lain adalah untuk: (1) pemenuhan minat untuk bergerak, (2) pengenalan dasar-dasar gerak atletik dalam bentuk permainan, (3) merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani (bertambahnya tinggi dan berat badan yang harmonis) serta perkembangan gerak, (4) memelihara dan meningkatkan kesehatan serta kesegaran jasmani, (5) membantu merehabilitasi kelainan gerak pada usia dini, (6) menghindari rasa kebosanan, (7) membantu menanamkan rasa disiplin, kerjasama, kejujuran, mengenal akan peraturan dan norma-normal lainnya, (8) menangkal pengaruh buruk yang datang dari luar (Kurniasih, 2020:3). Menurut Yoyo (2011: 16), ruang lingkup pembelajaran atletik secara umum di sekolah-sekolah meliputi nomor-nomor atletik yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

3. Lari Jarak Pendek (Sprint)

Lari merupakan gerak mengais, badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorong kebelakang terhadap tanah (Djumijar, M.,2004:13). Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Menurut Purnomo (2007:1). mengemukakan nomor lari berdasarkan jarak yang ditempuh dibedakan menjadi: a) lari jarak pendek sprint mulai dari 60 sampai 400 meter; b) lari jarak menengah (*middle distance*) mulai dari jarak 800meter sampai 1500 meter; dan c) lari jarak jauh (*long distance*) mulai dari jarak 3000meter sampai dengan 42,195 km (*marathon*).

Lari jarak pendek juga dikenal dengan istilah lari sprint merupakan lari dengan tolakan secepat-cepatnya. Pada lari sprint memfokuskan pada

kecepatan. Hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah dan menjadi Gerakan yang halus, lancar, dan efisien sehingga tercipta gerakan yang cepat atau kecepatan yang tinggi (Purnomo & Dapan, 2013: 33).

Sebagaimana Cretzmeyer, et al. (1969: 34) menyebutkan “ *Sprints are defined in this discussion as including all races in which the contestant runs at full speed over the entire distance on the flat*”.

Lari cepat berarti setiap kontestan atau atlet lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh. Selain itu, merupakan Lari jarak pendek adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan (Sumaryoto & Nopembri, 2016).

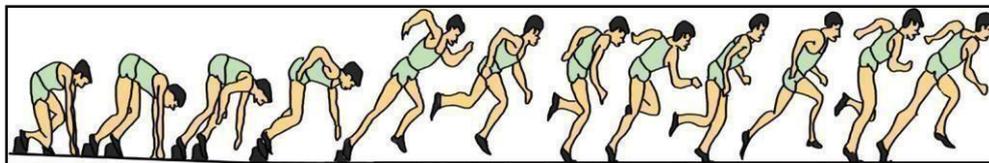
Beberapa fase yang harus dilalui oleh atlet lari jarak pendek yaitu:

(1) *acceleration*, 0-30 m (*sub-divided into pure acceleration and transition*);
(2) *Maksimum Velocity*, 30- 60 m; (3) *Speed Maintenance*, 60- 100 m. *Fase-fase tersebut* adalah: (1) *power* pada saat keluar dari start blok.

(2) Akselerasi atau percepatan pada jarak 0-30 meter. (3) Kecepatan maksimal pada jarak 30-60 meter. (4) Pemeliharaan kecepatan pada jarak 60- 100 meter. (Dicky dkk., 2018). Gerak lari sprint dapat dibedakan menjadi 3 bagian yaitu start, gerakan sprint, dan gerakan *finish*. Menurut Slamet (1994:18), agar dapat memperoleh kecepatan maksimal pelari harus mempertahankan empat faktor penentu yaitu start (pertolakan), *Starting Action* (gerakan lepas atau meluncur dari garis start), gerakan lari cepat (*Sprinting Action*), dan gerakan *finish*.

a. Analisis Gerak Start jongkok

Gambar tahap-tahap *start* jongkok yang harus diketahui adalah sebagai berikut:



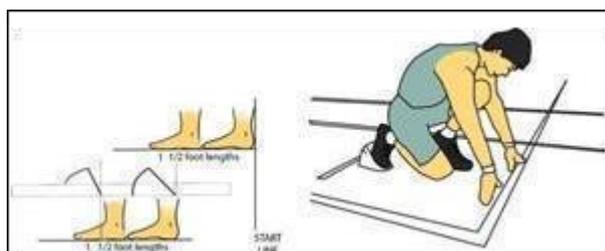
Gambar 1. Phase lari jarak

Lari jarak pendek dibagi dalam empat *phase*:

1) Posisi *phase* “BERSEDIA”

Dalam posisi “Bersedia” pelari telah siap di start blok dan mengambil sikap/posisi awal. Tujuannya untuk memasang atau menempatkan start-blok disesuaikan dengan ukuran perawakan dan kemampuan pelari, serta mengambil sikap start posisi-awal yang layak. Sifat – sifat teknis posisi bersedia pelari di start blok:

- a) Blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis start.
- b) Blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang blok depan.
- c) Blok depan biasanya dipasang lebih datar.
- d) Blok belakang biasanya dipasang lebih curam.

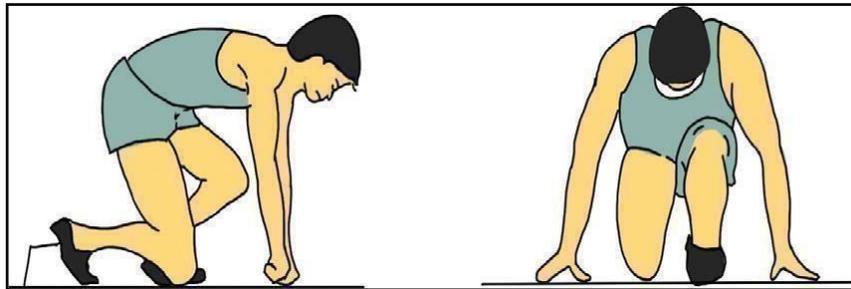


Gambar 2. Penempatan kaki pada start-blok

Sifat – sifat teknis posisi bersedia pelari dalam mengambil sikap/posisi awal:

- a) Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah.

- b) Lutut kaki belakang terletak di tanah.
- c) Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan menyirip ke samping atau dilengkungkan.
- d) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus ke bawah.



Gambar 3. Posisi aba-aba Bersedia

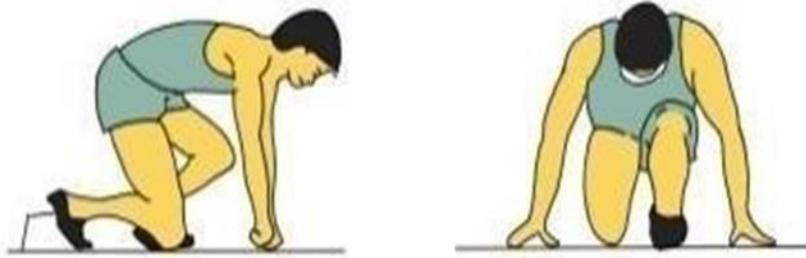
Kesalahan yang sering terjadi ketika start jongkok lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan atau kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, pinggang kurang tinggi atau terlalu rendah, kaki ayun maupun tumpu lurus semua atau ditekuk semua, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari start jongkok lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

2) Posisi *Phase* “SIAP “

Dalam posisi “Siap” pelari telah bergerak ke suatu posisi start yang optimal. Tujuannya untuk bergerak masuk ke posisi start yang optimal dan dipertahankan.

Sifat – sifat teknis:

- a) Lutut-lutut ditekan kebelakang.
- b) Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku
- c) Lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat.
- d) Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- e) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan



Gambar 4. Posisi aba-aba “SIAP”

3) *Phase dorongan (drive) Saat aba-aba “YA”*

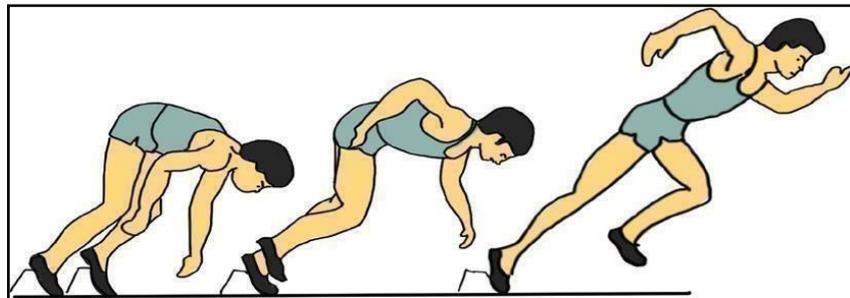
Dalam tahap dorongan, pelari meninggalkan start-blok dan melakukan atau membuat langkah pertama lari. Tujuannya untuk meninggalkan start- blok dan untuk mempersiapkan pembuatan langkah lari pertama.

Sifat-sifat teknis:

- a) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada *start-blok*.
- b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- c) Kaki belakang mendorong kuat atau singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat atau keras namun lebih lama.

- d) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.
- e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika start jongkok lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan atau kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, pinggang kurang tinggi atau terlalu rendah, kaki ayun maupun tumpu lurus semua atau ditekuk semua, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak dari start jongkok lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.



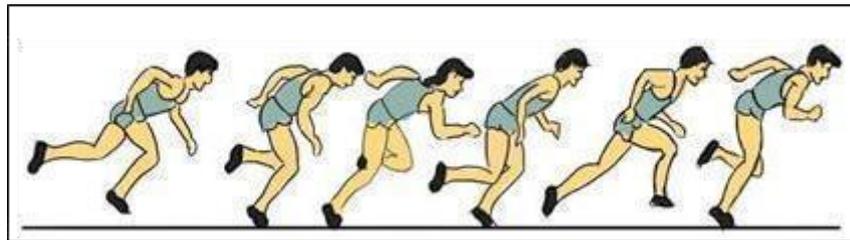
Gambar 5. Posisi aba-aba “YA”

4) *Phase Lari percepatan (akselerasi)*

Dalam phase lari percepatan, menambah kecepatan lari dan membuat atau melakukan transisi ke gerakan berlari. Tujuannya untuk menambah kecepatan dan membuat gerakan transisi yang efisien ke gerakan lari.

Sifat – sifat teknis:

- a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- b) Condong badan ke depan dipertahankan.
- c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu paralel dengan tanah saat pemulihan (*recovery*).
- d) Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.
- e) Badan ditegakkan setelah jarak 20 – 30meter.



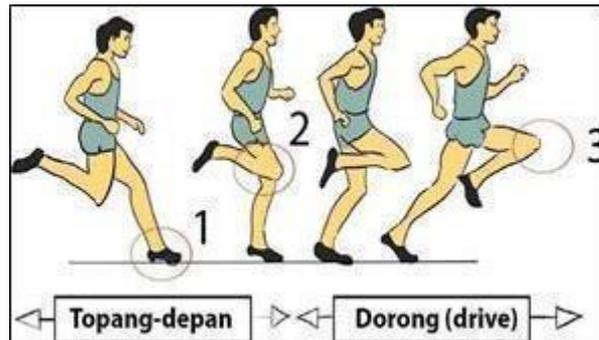
Gambar 6. Phase Lari Percepatan

b. Analisis Gerak Lari

Tiap langkah terdiri dari suatu *phase* topang (yang dapat di rinci menjadi satu *phase* topang depan dan satu *phase*-dorong) dan suatu *phase* layang (yang dirinci menjadi *phase*-ayun-depan dan satu *phase* pemulihan). Dalam *phase* topang badan pelari adalah diperlambat (topang-depan) kemudian dipercepat (*phase* dorong atau *drive*). Dalam *phase*-layang, kaki bebas mengayun mendahului badan sprinter dan diluruskan untuk persiapan sentuh tanah (ayunan ke depan) sedangkan yang paling akhir kaki topang dibengkokkan dan diayun ke badan sprinter (pemulihan/*recovery*).

1) *Phase Topang Depan dan Dorong(drive)*

Tujuannya untuk memperkecil hambatan saat sentuh-tanah dan untuk memaksimalkan dorongan ke depan.

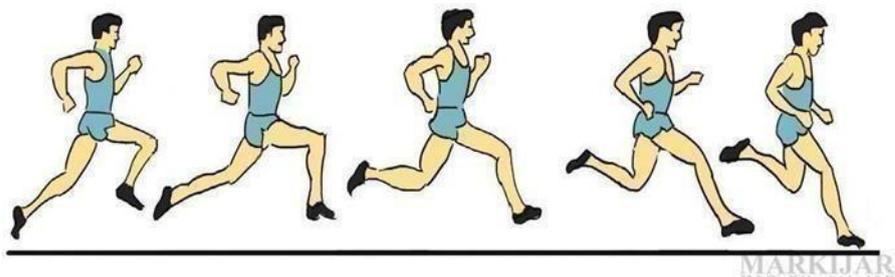


Gambar 7. *Phase topang depan dan dorong*

Sifat – sifat teknis:

- a) Mendarat pada telapak kaki (1).
- b) Lutut kaki-topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi;kaki ayun adalah dipercepat (2).
- c) Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.
- d) Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal.

2) *Phase Layang*



Gambar 8. *Phase layang*

Tujuannya untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh-tanah.

Sifat – sifat teknis:

- a) Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah)
- b) Lutut kaki topang bengkok dalam pada *phase* pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek)
- c) Ayunan lengan aktif namun rileks.
- d) Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah)

3) Gerakan langkah kaki:

- a. Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan.
- b. Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.
- c. Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan.

Kesalahan yang sering terjadi ketika lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, menapak sampai telapak kaki dan tumit, kaki ayun

maupun tumpu kurang konstan gerakannya, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

d. Analisis Gerak Memasuki Garis *Finish*

Memasuki garis *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi.

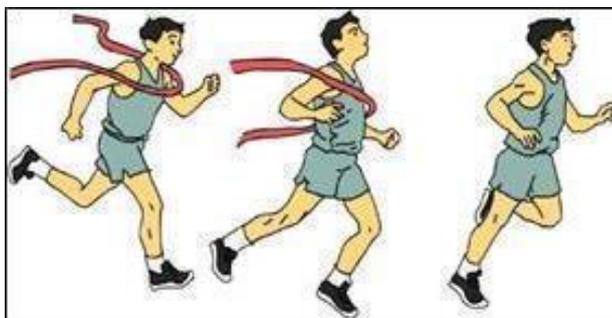
Teknik memasuki garis *finish*:

- 1) Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*.
- 2) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam

Yang dilarang adalah:

- 1) Tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis *finish*,
- 2) Tidak boleh menggapai pita *finish* dengan tangan, dan
- 3) Tidak boleh berhenti mendadak di garis *finish*.
- 4) Posisi lari.

Kesalahan yang sering terjadi ketika memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan atau kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, meloncat, mengurangi kecepatan, tangan berusaha meraih pita, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.



Gambar 9. Saat memasuki garis *finish*

4. *Sport Self-Efficacy*

Teori *self-efficacy* Bandura (1977) dikembangkan dalam kerangka kerja teori kognitif sosial. Meskipun, awalnya, teori ini diusulkan untuk menjelaskan hasil yang berbeda dicapai dengan beragam metode yang digunakan dalam psikologi klinis untuk *treatment* kecemasan, sejak itu telah diperluas dan diterapkan pada domain fungsi psikososial lainnya termasuk perilaku kesehatan dan olahraga (McAuley, 1992; McAuley & Mihalko 1998; O'Leary, 1985), dan kinerja olahraga dan motorik (Feltz, 1988).

Self-efficacy sebagai konsep psikologis adalah keyakinan seseorang dalam melakukan tugas, dan itu dapat mempengaruhi tingkat upaya aktivitas, tekad, dan keberhasilan dalam tugas (Bandura, 2012). *Self-efficacy* dapat dilihat sebagai kepercayaan diri yang spesifik secara spesifik, mempengaruhi jenis kegiatan yang dipilih individu untuk mendekati, upaya yang mereka lakukan dan tingkat kegigihan yang mereka tunjukkan dalam situasi kegagalan (Moritz, Feltz,

Fahrbach & Mack, 2017). Sejalan dengan itu, Greenberg & Baron (Tandelilin, 2000:99) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai kepercayaan individu atas kemampuannya untuk melakukan tugas- tugas tertentu dengan sukses.

Baron & Byrne juga mendefinisikan *self-efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi hambatan. Sedangkan menurut Woolfolk (2018:12) menyatakan bahwa secara umum *self- efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri atau tingkatkeyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas tertentu untuk mencapai hasil tertentu. Lebih lanjut lagi Crick & Dodge menjelaskan keyakinan diri merupakan representasi mental individu atas realitas, terbentuk oleh pengalaman-pengalaman masa lalu dan masa kini, dan disimpan dalam memori jangka panjang. Selain itu, Menurut Vealey, Hayashi, Garner-Holman, dan Giacobbi (1998), *Self- efficacy* adalah karakteristik psikologis paling kritis yang mempengaruhi kinerja olahraga.

Self-efficacy adalah salah satu konstruksi psikologis yang paling berpengaruh dalam pencapaian dalam olahraga (Feltz, 1988). *Self- efficacy* diartikan sebagai keyakinan seseorang untuk mampu menjalankan tugas tertentu dengan sukses (Feltz & Lirgg, 2019:2) telah menjadi focus utama bahwa harapan akan dapat membentuk perilaku secara tepat. Suatu keyakinan bahwa seseorang akan berhasil dalam

bertindak sesuai dengan hasil yang diharapkannya. Aspek ini menentukan seberapa banyak usaha yang dikeluarkan dan berapa lama mereka akan bertahan dalam menghadapi halangan atau hambatan. *Efficacy Expectancy* tergantung pada situasi dan beberapa informasi yang berupa persepsi dari hasil suatu tindakan yang didapatkan melalui kehidupan, modeling, persuasi verbal, dan keadaan emosi yang mengancam.

1) *Outcome Value*

Merupakan nilai hasil yang mempunyai arti dari konsekuensi-konsekuensi yang terjadi bila suatu perilaku dilakukan.

Menurut Bandura (Schwarzer & Warner, 2013) efikasi diri diklasifikasikan ke dalam tiga aspek:

1. *Level*

Aspek *level* merujuk pada tingkat kesulitan tugas-tugas. Setiap tugas yang mudah tanpa hambatan dan kesulitan, individu harus memiliki tingkat efikasi diri tinggi yang sama. Tugas-tugas dan permintaan atau tuntutan yang bervariasi tingkat kesulitannya membutuhkan efikasi diri yang bervariasi juga.

2. *Strength*

Aspek *strength* (kekuatan) mengacu pada seberapa kuatnya keyakinan individu terhadap efikasi diri. Keyakinan yang rendah dapat mengakibatkan

kekuatan dapat dihilangkan melalui kegagalan untuk mencapai hasil yang diinginkan melalui upaya sendiri. Sebaliknya jika individu bertahan dalam usaha untuk mencapai tujuan, meskipun ditemukan pengalaman yang kurang mendukung.

3. *Generality*

Aspek *generality* (umum) merupakan keyakinan terhadap efikasi diri akan kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas. Aspek ini menjelaskan bahwa pengalaman sukses individu dalam melakukan sesuatu dapat mempengaruhi tingkat keyakinan individu atas kemampuannya untuk melakukan suatu kegiatan atau tugas yang lain.

Menurut Bandura (1994), terdapat empat faktor penting yang dapat digunakan oleh individu untuk membentuk efikasi diri, yaitu:

a) *Performance Experience*

Pengalaman *performance* merupakan prestasi yang pernah dicapai oleh individu dimasa lalu. Sebagai faktor, *performance* masa lalu dapat menjadi pengubah efikasi diri yang pengaruhnya paling kuat. Prestasi masa lalu yang dimiliki oleh individu baik untuk meningkatkan ekspektasi kemampuan (*efikasi*). Sebaliknya kegagalan dimasa lalu dapat menurunkan kemampuan (*efikasi*).

b) *Vacarious Experience*

Efikasi diri dapat meningkat ketika mengamati keberhasilan yang diraih oleh orang lain, sebaliknya efikasi diri dapat menurun jika

mengamati orang yang memiliki kemampuan yang sama dengan dirinya dan gagal dalam meraih keberhasilan.

c) Social Persuasion

Persuasi sosial adalah upaya untuk memperkuat keyakinan dalam masyarakat bahwa yang mereka miliki dapat dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Sejah ini persuasi sosial dapat meningkatkan efikasi diri dan membuat individu mengupayakan usaha yang keras dalam mencapai keberhasilan.

d) Modeling Influence

Pengaruh pemodelan tidak hanya memberikan sekedar standar sosial untuk menilai kemampuan individu. Profil model yang dicari oleh individu biasanya memiliki kompetensi yang sesuai dengan apa yang dicita-citakan. Melalui perilaku dan cara berpikir yang diekspresikan oleh profil model tersebut memberikan pengetahuan dan pembelajaran yang berdasarkan hasil pengamatan keterampilan dan strategi yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri pada individu.

e) Emotional Arousal

Sebagian individu bergantung pada keadaan somatik dan emosional mereka dalam menilai kemampuan. Mereka menafsirkan bahwa reaksi stress dan ketegangan merupakan sebuah tanda kerentanan terhadap kinerja yang buruk. Keadaan emosional ini dalam aktivitas dapat melibatkan stamina dan di nilai sebagai kelemahan fisik seperti kelelahan, sakit dan nyeri.

5. Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT)

Model pembelajaran TGT atau *teams games tournament* yang berarti turnamen permainan tim adalah model pembelajaran yang dikembangkan oleh David DeVries & Keith Edwards (1972) dan kemudian disempurnakan menjadi model pembelajaran pertama yang dicetuskan oleh David DeVries & Robert Edward Slavin dari Johns Hopkins (Huda, 2015:117). Inti dari model pembelajaran TGT adalah menggabungkan kelompok belajar dan kompetisi tim yang merupakan versi sederhana dari “Turnamen-permainan-tim” pada umumnya. Model ini menggabungkan kelompok belajar dan kompetisi tim, yang bisa digunakan untuk meningkatkan pembelajaran beragam fakta, konsep, dan keterampilan (Silberman, 2004: 181).

Menurut DeVries dalam *Teams-games-tournament: The Team Learning Approach* (1980), TGT adalah model pembelajaran yang mengatur kelas ke dalam kelompok beranggotakan 4 -5 peserta didik dengan masing-masing kelompok punya anggota dari semua tingkat prestasi. Sementara itu, Isjoni (2013: 83), berpendapat bahwa TGT sebagai salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang terbentuk ke dalam kelompok-kelompok belajar yang beranggotakan 5 hingga 6 orang yang memiliki kemampuan, jenis kelamin, suku, dan ras yang berbeda. *Teams Games Tournament* (TGT) adalah tipe model kooperatif yang menitikberatkan permainan dan turnamen untuk mencapai ketuntasan belajar (Lestari & Yudhanegara, 2018:47). Sejalan dengan itu, Trianto (2017:83) menyebutkan *teams games*

tournament sebagai model pembelajaran kooperatif, dengan model ini peserta didik memainkan permainan dengan anggota-anggota tim lain untuk memperoleh tambahan poin untuk skor tim mereka. Selain itu, Hidayat (2016) dalam buku *Model- Model Pembelajaran Efektif* menyebutkan TGT juga sebagai model pembelajaran kooperatif yang meliputi aktivitas seluruh peserta didik tanpa harus melihat perbedaan status, melibatkan peran mereka sebagai tutor sebaya, dan mengandung unsur permainan dalam kelompok. Lebih lanjut lagi, Wyk (2011: 185-186) menyebutkan klasifikasi kelompok dalam TGT sifatnya heterogen mulai dari kemampuan peserta didik, jenis kelamin dan kinerja akademik di kelas. Sementara itu, kegiatan TGT berbentuk turnamen akademik di mana peserta didik bersaing melawan anggota tim lainnya untuk mendapatkan poin, kelompok dengan poin tertinggi akan jadi pemenang. Sebagaimana Silphy dalam buku *Model- Model Pembelajaran* (2020) menjelaskan bahwa model pembelajaran TGT adalah strategi pembelajaran kooperatif yang membantu peserta didik membahas dan menguasai materi pelajaran secara berkelompok.

Menurut Slavin (2015) menyatakan dalam tinjauan psikologis, terdapat dasar bahwa metode pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) yang menggunakan tujuan kelompok dan tanggung jawab individual akan meningkatkan pencapaian prestasi peserta didik. Teman satu tim akan saling membantu dalam mempersiapkan diri untuk permainan dengan mempelajari lembar

kegiatan dan menjelaskan masalah- masalah satu sama lain, memastikan telah terjadi tanggung jawab individual (Slavin, 2018:16 - 20). Setelah kelompok terbentuk, peserta didik akan belajar bersama dan terlibat di sesi tutor sebaya. Mereka nantinya saling membantu untuk menguasai materi yang diajarkan dan mempersiapkan turnamen yang diadakan. TGT menggunakan turnamen akademik, dan menggunakan kuis- kuis serta sistem skor kemajuan individu, di mana parapeserta didik berlomba sebagai wakil tim mereka dengan anggota tim lain yang kinerja akademik sebelumnya setara seperti mereka. (Slavin, 2015:163).

Adapun tahapan pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dalam Lestari & Yudhanegara (2018:47-48), yaitu:

Tabel 1. Tahapan *Teams Games Tournament* (TGT)

Fase	Deskripsi
<i>Class Persentation</i>	Presentasi kelas merupakan tahapan dimana guru menyampaikan materi secara langsung kepada peserta didik
<i>Teams</i>	Peserta didik belajar dalam kelompok-kelompok(tim) yang terdiri atas 4-5 orang
	Orang yang heteroge dari segi kemampuan, gender maupun karakteristik lainnya

Langkah-langkah penerapan pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) menurut Metzler (2001) sebagai berikut; (1). Guru menyediakan materi pembelajaran kepada peserta didik dan guru sebagai fasilitator; (2). Guru membagi peserta didik menjadi kelompok yang heterogen. (3). Kemudian peserta didik diberi waktu untuk belajar dan berlatih dalam kelompok mereka. (4). Peserta didik bersaing dalam pertandingan untuk memenangkan kompetisi untuk grup mereka.

Berikut adalah penjelasan mengenai pelaksanaan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) menurut Slavin (2015:163-168) dalam sintak, penerapan, atau langkah-langkah model *Teams Games Tournament* (TGT) dalam lima komponen utama TGT yaitu:

a) Presentasi di kelas (klasikal)

Tahap awal pada pembelajaran TGT yaitu presentasi di dalam kelas. Pada tahap ini guru memberikan pengajaran atau penjelasan kepada peserta didik secara langsung atau klasikal seperti ceramah, tanya- jawab (diskusi), ataupun menugaskan peserta didik untuk memperdalam, mengulas, dan mempelajari materi secara kooperatif Pada saat penyajian kelas ini, peserta didik harus benar-benar memperhatikan dan

memahami materi yang disampaikan guru, karenakan membantu peserta didik bekerja lebih baik pada saat kinerja kelompok.

b) Kerja tim/kelompok (*team*)

Tahap berikutnya setelah presentasi kelas yaitu kerja tim/kelompok. Pada tahap ini pertama yang harus dilakukan adalah pembentukan tim/kelompok. Peserta didik dalam satu kelas dibagi menjadi beberapa kelompok yang heterogen. Kelompok yang heterogen yaitu kelompok yang berbeda jenis kelamin, ras/suku, agama, dan berbeda kemampuan akademik. Kelompok biasanya terdiri dari 4 sampai 5 orang peserta didik. Setelah tim/kelompok terbentuk, guru memberikan tugas yang harus dikerjakan oleh semua anggota kelompok. Hal yang paling penting pada tahap ini adalah kerja sama semua anggota tim/kelompok. Jika ada anggota tim/kelompok yang belum menguasai materi pembelajaran, tugas anggota yang lain adalah membantu agar anggota yang belum bisa tersebut mampu menguasai materi pembelajaran. Penentuan kelompok yang heterogen dapat diikuti dengan langkah- langkah berikut:

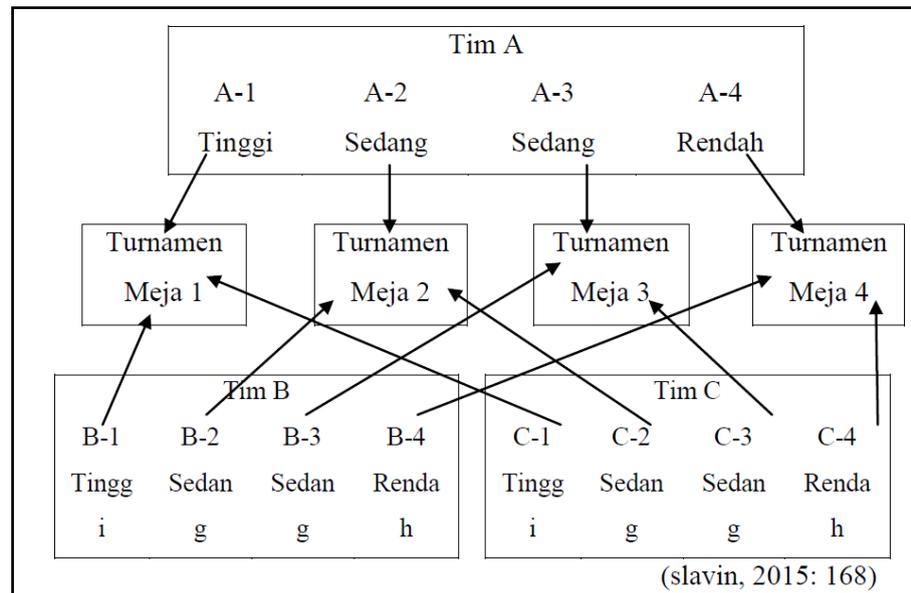
- 1) membuat daftar prestasi akademik;
- 2) membatasi jumlah anggota setiap tim 4-6 peserta didik;
- 3) memberi nomor kepada peserta didik mulai dari yang paling atas(misalnya 1,2,3, dst);
- 4) membentuk tim heterogen (jenis kelamin, etnis, dan agama)

c) Permainan/*games*

Tahap selanjutnya adalah permainan/*games*. *Games* terdiri atas pertanyaan-pertanyaan yang kontennya relevan dan dirancang untuk menguji kemampuan dan keterampilan peserta didik yang diperolehnya dari presentasi di kelas dan pelaksanaan tugas kerja tim. Sebelum dilakukan permainan harus dibentuk kelompok bermain yang anggotanya berbeda dari tim/kelompok. Menempatkan peserta didik dari tim/kelompok yang berbeda dengan kemampuan homogen atau setara untuk memainkan *game* atau permainan akademik.

a) *Tournament*

Tahap selanjutnya yaitu diadakan *tournament*. *Tournament* diikuti oleh perwakilan satu orang peserta didik dari setiap tim/kelompok yang mempunyai kemampuan yang setara (homogen). Pada tahap ini akan terpilih satu kelompok terbaik.



Gambar 10. Penempatan turnamen

Setelah penentuan kelompok selesai, peserta didik duduk di meja turnamen yang disediakan. Berikut adalah langkah-langkah turnamen dalam TGT.

- a. menyiapkan lembar soal dan lembar jawaban yang telah diberikan nomor;
- b. meletakkan kembali soal dan jawaban di atas meja turnamen;
- c. menentukan pembaca soal pemain dan penantang;
- d. pemain 1 mengambil nomor soal dan memberikannya kepada pembaca soal;
- e. pembaca soal mengambil soal sesuai dengan nomor yang sudah ada;
- f. pemain 1 wajib membaca soal, jika pemain 1 tidak dapat menjawab soal maka pemain yang lain dapat menjawab soal;
- g. petugas yang membaca soal mengambil nomor dan menjadi pemain1selalu digilirkan agar semua anggota tim mendapatkan tugas yang sama;
- h. jika salah satu pemain dapat menjawab soal dengan benar, maka kartu soal akan diambil oleh penjawab soal, namun jika para pemain tidak dapat menjawab soal maka kartu soal dibiarkan saja.

e. Rekognisi tim

Tim yang mendapat nilai tertinggi pada permainan yaitu tim yang paling banyak menjawab benar pertanyaan-pertanyaan selama permainan berlangsung mendapatkan *reinforcement* atau penghargaan berupa hadiah dan

pujian dari guru. Penghitungan skor dengan melihat seberapa banyak peserta didik yang dapat mengumpulkan kartu soal dari pemain yang telah dilakukan. Penjumlahan skor dilakukan bersama kelompok heterogen semua perwakilan kelompok bergabung bersama dengan kelompok heterogen menjumlahkan skor tim yang diperoleh dari permainan. Hal ini agar dapat memacu peserta didik lain agar terus giat belajar. Ada tiga penghargaan yang diberikan dalam penghargaan tim (Slavin, 2018: 175), yaitu:

Tabel 2. Kriteria Penghargaan (*reward*) tim

Kriteria Penghargaan Tim (rata-rata tim)	Penghargaan
40	Tim Baik
45	Tim Sangat Baik
50	Tim Super

Menurut Aeni (2012), setelah peserta didik ditempatkan dalam meja turnamen, maka selanjutnya turnamen dimulai dengan memperhatikan aturan-aturan turnamen TGT yaitu:

1) Cara memulai permainan

Untuk memulai permainan, terlebih dahulu ditentukan pembaca pertama. Cara menentukan peserta didik yang menjadi pembaca pertama adalah dengan menarik kartu bernomor. Peserta didik yang menarik nomor tertinggi adalah pembaca pertama.

2) Kocok dan ambil kartu bernomor dan carilah soal yang berhubungan dengan nomor tersebut pada lembar permainan.

Setelah pembaca pertama ditentukan, pembaca pertama kemudian mengocok kartu dan mengambil kartu yang teratas. Pembaca pertama lalu membacakan soal yang berhubungan dengan nomor yang ada pada kartu. Setelah itu, semua peserta didik harus mengerjakan soal tersebut agar mereka siap ditantang. Setelah si pembaca memberikan jawabannya, maka penantang I (peserta didik yang berada di sebelah kirinya) berhak untuk menantang jawaban pembaca atau melewatinya.

1) Tantang atau lewati

Apabila penantang I berniat menantang jawaban pembaca, maka penantang I memberikan jawaban yang berbeda dengan jawaban pembaca. Jika penantang I melewatinya, penantang II boleh menantang atau melewatinya pula. Begitu seterusnya sampai semua penantang menentukan akan menantang atau melewati. Apabila semua penantang sudah menantang atau melewati, penantang II memeriksa lembar jawaban dan mencocokkannya dengan jawaban pembaca serta penantang. Siapapun yang jawabannya benar berhak menyimpan kartunya. Jika jawaban pembaca salah maka tidak dikenakan sanksi, tetapi bila jawaban penantang salah maka penantang mendapatkan sanksi. Sanksi tersebut adalah dengan mengembalikan kartu yang telah dimenangkan sebelumnya (jika ada).

2) Memulai putaran selanjutnya

Untuk memulai putaran selanjutnya, semua posisi bergeser satu posisi ke kiri. Peserta didik yang tadinya menjadi penantang I berganti

Posisi menjadi pembaca, penantang II menjadi penantang I, dan pembaca menjadi penantang yang terakhir. Setelah itu, turnamen berlanjut sampai kartu habis atau sampai waktu yang ditentukan guru.

3) Perhitungan poin

Apabila turnamen telah berakhir, peserta didik mencatat nomor yang telah mereka menangkan pada lembar skor permainan. Pemberian poin turnamen selanjutnya dilakukan oleh guru. Selanjutnya, poin - poin tersebut dipindahkan ke lembar rangkuman tim untuk dihitung rerata skor kelompoknya. Untuk menghitung rerata skor kelompok adalah dengan menambahkan skor seluruh anggota tim kemudian dibagi dengan jumlah anggota tim yang bersangkutan.

4) Rekognisi Tim (Penghargaan Tim)

Pada tahap ini yang dilakukan adalah menentukan skor tim dan mempersiapkan sertifikat atau bentuk-bentuk penghargaan lainnya. Dalam melakukan hal ini, pertama-tama periksalah poin-poin turnamen yang ada pada lembar skor permainan. Lalu, pindahkan poin-poin turnamen dari tiap peserta didik tersebut ke lembar rangkuman dari timnya masing-masing, tambahkan seluruh skor anggota tim, dan bagilah dengan jumlah anggota tim yang bersangkutan.

Sementara itu, Taniredja, dkk. (2019:70-72), mengemukakan langkah-langkah atau sintak penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) adalah sebagai berikut:

1. Langkah-langkah model pembelajaran kooperatif tipe *teams games*

tournament mengikuti urutan sebagai berikut: pengaturan klasikal; belajar kelompok; turnamen akademik; penghargaan tim dan pemindahan.

2. Pembelajaran diawali dengan memberikan pelajaran. Selanjutnya, guru memberikan pengumuman kepada semua peserta didik bahwa akan dilaksanakan model pembelajaran kooperatif tipe *Teams GamesTournament*.
3. Guru memberitahukan kepada peserta didik bahwa mereka akan bekerja sama dengan kelompok belajar yang dibentuk oleh guru. Kelompok belajar tersebut dibentuk secara heterogen berdasarkan kemampuan akademik peserta didik.
4. Peserta didik bermain dalam meja turnamen mewakili kelompoknya. Setiap meja turnamen terdiri atas 3-4 peserta didik yang memiliki kemampuan setara. Kelompok yang mendapatkan nilai tertinggi akan memperoleh penghargaan.

Beberapa studi *Teams Games Tournament* (TGT) menunjukkan model ini dianggap cocok sebagai dasar untuk pendekatan pembelajaran pendidikan PJOK di kelas olahraga. Dengan sistem tim dalam berpartisipasi dalam semua turnamen dalam proses pembelajaran PJOK di sekolah- sekolah, TGT dapat meningkatkan kemampuan mental, sportif dan kemampuan peserta didik dalam berpartisipasi dalam turnamen yang sebenarnya (Dlis et al.,2020); meningkatkan kinerja individu dan kelompok melalui

komunikasi, kerja tim, dan rasa saling percaya (dysondalam Luo et al., 2020); meningkatkan berbagai keterampilan seperti belajar Motivasi (Ning & Hornby, 2014; Luo et al., 2020), keterampilan motorik (Johnson, D.W.; Johnson, R.T.; Stanne, M.B.,2000), hasil belajar (Adu, E.O.;Galloway, G., 2015) ,sikap belajar dan kemampuan pemikiran kritis (Lin,Y.P.; Lin, T.Y.; Wang, W.Y, 2013), keterampilan sosial (Arisoy, B.; Tarim, K, 2013), kreativitas (Gossett, M.; Fischer, O.,2005), dan keterampilan pemecahan masalah (Gorucu, A., 2016).Selain itu, penelitian Nadrah, Tolla, Ali, dan Muris (2017) menyatakan TGT adalah metode pembelajaran yang paling berkesan bagi peserta didik karena menunjukkan kemampuan mereka sejauh mungkin dan bekerja keras untuk berhasil di turnamen tim. Model pembelajaran TGT adalah kegiatan pembelajaran yang melibatkan belajar kelompok secara heterogen baik dari latar maupun prestasi akademik dan menempuh permainan (*games*) serta turnamen atau kompetisi tersistematis yang berhasil mendapatkan skor terbaik untuk menumbuhkan rasa senang dan motivasi dalam belajar, *self-efficacy & self-esteem* positif, saling ketergantungan, akuntabilitas individu, keterampilan sosial, interaksi tatap muka, pemrosesan kelompok, dan peluang yang sama (Johnson, 1994), yang berarti bahwa setiap individu dalam kelompok harus membuatnya sendiri kontribusi dan berusaha untuk berhasil. Slavin (2015), melaporkan beberapa laporan hasil riset terhadap implementasi pembelajaran kooperatif tipe TGT peserta didik sebagai berikut:

- a) Peserta didik di dalam kelas-kelas yang menggunakan TGT memperoleh teman yang secara signifikan lebih banyak.
- b) Meningkatkan keyakinan/persepsi peserta didik terhadap kinerja dan kemampuan mereka bukan karena keberuntungan.
- c) Meningkatkan *self-esteem* sosial peserta didik tetapi tidak untuk *self-esteem* akademik mereka.
- d) Meningkatkan kekooperatifan terhadap yang lain (kerja sama verbal dan non verbal, kompetisi yang lebih sedikit)
- e) Keterlibatan peserta didik lebih tinggi dalam belajar bersama, tetapi menggunakan waktu yang lebih banyak.
- f) Meningkatkan kehadiran peserta didik di sekolah

Selain itu, Ani Setiani (2015:257) mengemukakan kelebihan dan kekurangan penggunaan model *Teams Games Tournament* (TGT) dalam Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kelebihan dan Kekurangan tipe TGT

Kelebihan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Keterlibatan peserta didik dalam proses belajar mengajar; 2. Peserta didik menjadi semangat dalam belajar; 3. Pengetahuan yang diperoleh peserta didik bukan hanya guru, tetapi juga melalui konstruksi pengetahuan oleh peserta didik itu sendiri; 4. Dapat menumbuhkan sikap positif dalam diri sendiri, seperti: kerjasama, toleransi, serta bisa menerima pendapat orang lain; 5. Hadiah dan penghargaan yang diberikan akan memberikan dorongan bagi peserta didik untuk mencapai hasil yang tinggi; 6. Pembentukan kelompok-kelompok kecil dapat mempermudah guru untuk memonitor perkembangan peserta didik dalam belajar dan bekerjasama. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bagi para pengajar pemula, model ini menumbuhkan waktu yang banyak; 2. Membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai seperti persiapan turnamen; 3. Peserta didik terbiasa belajar dengan adanya hadiah (<i>reward</i>)

Menurut Taniredja, dkk. (2019:72-73), model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) memiliki kelebihan sebagai berikut.

1. Peserta didik memiliki kebebasan untuk berinteraksi dan menggunakan pendapatnya.
2. Rasa percaya diri peserta didik menjadi tinggi.
3. Mengurangi perilaku menyimpang peserta didik di dalam kelas, misal mengganggu teman.
4. Motivasi peserta didik bertambah.
5. Meningkatkan pemahaman peserta didik terhadap pokok bahasan tertentu.

6. Meningkatkan kebaikan budi, kepekaan, dan toleransi, baik toleransi antar peserta didik maupun toleransi antara peserta didik dan guru.
7. Peserta didik bebas mengaktualisasikan seluruh potensi yang ada di dalam dirinya sehingga interaksi antar peserta didik maupun interaksi antara guru dan peserta didik menjadi lebih hidup dan tidak membosankan.

Taniredja, dkk. (2019: 72-73) juga mengemukakan kelemahan model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) di antaranya:

1. Tidak semua peserta didik ikut menyumbangkan pendapatnya.
2. Kekurangan waktu untuk proses pembelajaran.
3. Memungkinkan terjadinya kegaduhan jika guru tidak dapat mengelola kelas dengan baik.

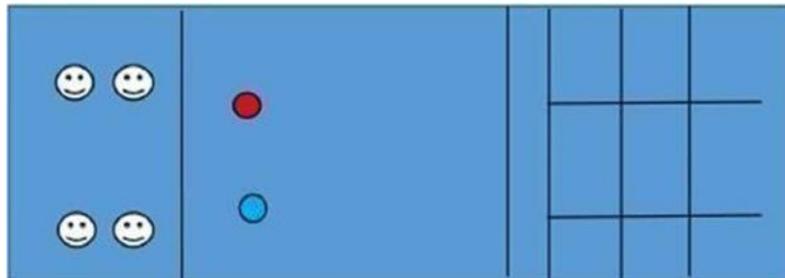
Penerapan pembelajaran TGT pada Pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) melalui proses penyampaian materi lari jarak pendek dengan cara atau pola-pola permainan merupakan pendekatan yang akan lebih efektif. Beberapa penggunaan alat bantu juga dibutuhkan sebagai variasi dalam permainan.

1. Permainan *Tic Tac Toe*

Permainan *Tic Tac Toe* adalah bentuk permainan sederhana yang dimainkan oleh dua regu yang bertujuan untuk membantu melatih gerakan star jongkok, berlari dan sikap memasuki garis *finish* peserta didik. Selain itu permainan ini juga bertujuan untuk melatih kerja sama, sportivitas, percaya diri, dan semangat. Setiap regu diberi nama sesuai warna bola masing-masing. Cara bermainnya peserta didik bersiap dari garis start menggunakan *start block*. Lalu

setelah aba-aba bersedia, siap, ya pemain pertama dari kedua regu berlarisambal membawa bola untuk melewati garis *finish*, yang lebih dahulu melewati garis *finish* dapat menaruh bola di kotak *Tic Tac Toe* terlebih dahulu lalu dilanjutkan pemain kedua dan seterusnya.

- a) Tujuan Melatih peserta didik cara start jongkok, berlari dan sikap memasuki *finish*. Selain itu melatih kerjasama, sportivitas, percaya diri, semangat.
- b) Pemain Semua peserta didik
- c) Alat yang digunakan: Bola warna, *Cone*, Rafia, *Start Block*, Kapur Putih, Peluit.
- d) Lokasi: Lapangan yang luas ataupun halaman sekolah.



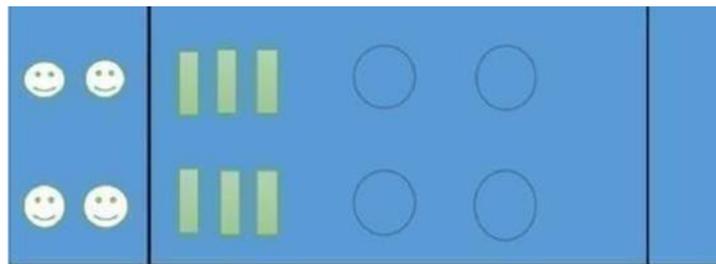
Gambar 11. Permainan *Tic Tac Toe*

1. Halang Rintang

Halang rintang adalah bentuk permainan dengan tujuan melatih koordinasi gerak kaki ketika berlari. Peserta didik harus berlari membawa bola tenis melewati bilah dan beberapa hola hop. Dan melanjutkan lari menuju *finish*. Ketika sudah sampai bola tenis harus dilempar ke pemain kedua dan pemain kedua berlari melewati rintangan seperti pemain pertama

begitu seterusnya hingga pemain terakhir. Regu dinyatakan menang apabila pemain terakhir mencapai *finish* terlebih dahulu.

- a) Tujuan: Melatih peserta didik koordinasi gerak kaki dan tangan ketika berlari. Selain itu melatih kerja sama, sportivitas, percaya diri, semangat.
- b) Pemain: Semua peserta didik
- c) Alat yang digunakan: Bola tenis Peluit, Bola hop, bilah, Kapur Putih.
- d) Lokasi Lapangan yang luas ataupun halaman sekolah.



Gambar 12. Permainan Halang Rintang

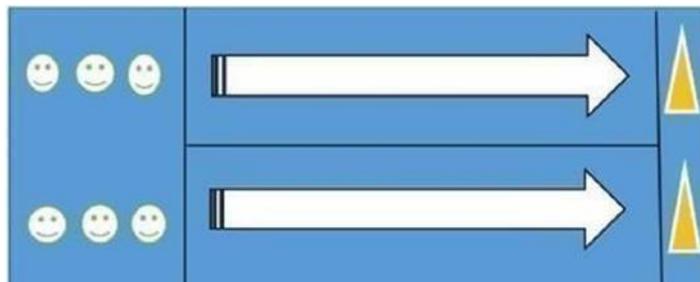
2. Mengejar Bola

Permainan ini adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok dengan jumlah kelompok sama banyak. Tujuan dari permainan ini adalah melatih kecepatan lari peserta didik. Cara bermain adalah pelari terakhir dalam kelompok menggelindingkan bola ke arah depan lalu pelari pertama mengejar bola tersebut dan menangkapnya. Setelah tertangkap bola dibawa berlari hingga mencapai *cone* yang telah disiapkan diujung lintasan. Pelari pertama harus menyentuh *cone* terlebih dahulu baru berlari kembali ke garis

start dan menggelindingkan bola dari baris paling belakang. Bola yang dilempar harus ditangkap oleh pelari kedua yang sudah bersiap digaris start.

Terus berulang hingga pelari terakhir yang mencapai garis terlebih dahulu dinyatakan sebagai juara.

- a) Tujuan: Melatih kecepatan lari peserta didik dan kerja sama serta sportivitas.
- b) Pemain: Semua peserta didik
- c) Alat yang digunakan: Bola voli, Rafia, Cone.
- d) Lokasi: Lapangan yang luas ataupun halaman sekolah



Gambar 13. Permainan Mengejar Bola

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Sebagai bahan penguat penelitian tentang Pengaruh Model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) pada pembelajaran Atletik terhadap hasil kemampuan *sprint* dan *Sport Self- Efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu, penulis mengutip beberapa penelitian yang relevan, diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Triutami, A.D. (2019) yang berjudul “*Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Learning TGT Teams Games Tournament Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Atletik Lari Jarak Pendek Kelas X di SMAN 1 Randudongkal*”. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan nilai sebelum dan setelah diterapkan pembelajaran TGT (*Teams Games Tournaments*) pada siswa kelas X hal ini dibuktikan dengan terdapat peningkatan nilai rata-rata, nilai minimum dan maksimum siswa sehingga disimpulkan pembelajaran TGT (*Team Games Tournament*) ini sukses diterapkan untuk pembelajaran materi atletik lari jarak pendek.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni, Wenti (2020) dengan judul “*Penerapan Model Pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari Sprint SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan teknik dasar lari sprint menggunakan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dengan rata-rata hasil kemampuan teknik dasar lari dalam kategori kompeten.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Putri, Z. A. (2020) yang berjudul “*Penerapan Metode Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter pada Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 1*”.

Kebak kramat Kabupaten Karanganyar Tahun 2019/2020”. Simpulan dari penelitian ini adalah penggunaan Metode Pembelajaran *Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournament* (TGT) dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII E SMP Negeri 1 Kebak kramat Tahun Ajaran 2019/2020.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Cahyono, Budi, & Danardono (2021) yang berjudul “*Analysis of Sprint Learning Using Team Games Tournament on Students In SpecialNeeds School For The Defective, Sragen*”. Berdasarkan temuan analisis menunjukkan bahwa hasil evaluasi kualitas pembelajaran *sprint* dan tingkat pencapaian pembelajaran *sprint* menggunakan *Team Games Tournament* untuk siswa dikategorikan ke dalam kategori bagus. Namun, ada beberapa komponen yang harus dipertimbangkan oleh guru pendidikan jasmani ketika menerapkan pembelajaran menggunakan metode *Team Games Tournament*, khususnya komponen sikap dan motivasi siswa dalam belajar yang perlu ditingkatkan.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Kuncoro, B. (2014) yang berjudul “Aplikasi Berbagai Metode Pembelajaran Kooperatif Terhadap Hasil Belajar *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) metode pembelajaran kooperatif RTE (*Rotating Trio Exchange*) dan TGT (*Teams Games Tournament*) efektif untuk meningkatkan hasil belajar

sprint 100meter pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Wonogiri tahun pelajaran 2011/2012. (2) Hasil belajar lari sprint 100meter siswa yang belajar dengan metode pembelajaran kooperatif RTE lebih baik daripada siswa yang belajar dengan pembelajaran TGT, RTE lebih baik darikonvensional, dan TGT lebih baik konvensional.

C. Kerangka Berpikir

Proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), guru tidak hanya memberikan pengajaran yang bersifat kajian teoritis di kelas, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional, spiritual dan sosial dalam mengajarkan berbagai keterampilan dasar olahraga, teknik dan strategi permainan olahraga yang kemudian menginternalisasikannya dalam nilai-nilai serta pembiasaan pola hidup sehat. Program pembelajaran ini memberikan perhatian pada semua domain pembelajaran yaitu kognitif, psikomotorik dan afektif. Salah satu Standar Kompetensi yang tercantum dalam kurikulum pembelajaran PJOK di sekolah menengah adalah mempraktikkan berbagai pembelajaran atletik. Salah satunya adalah lari *sprint*.

Salah satu tujuan dari pembelajaran atletik lari sprint di sekolah menengah adalah ketercapaian kompetensi psikomotorik peserta didik. Kemampuan lari sprint merupakan kemampuan psikomotorik yang berupa kesanggupan peserta didik dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu berlari pada jarak pendek

dengan secepat-cepatnya untuk meraih waktu sesingkat-singkatnya dilintasan lari yang sesungguhnya dengan teknik dasar lari sprint yang benar. Namun, ditemukan kurangnya tingkat pengetahuan dan penguasaan keterampilan teknik dasar sebagian besar peserta didik dalam lari sprint saat melakukan posisi start, gerakan lari, dan gerakan *finish*. Ditambah lagi, kurangnya literasi fisik peserta didik membuat peserta didik kesulitan dalam memahami dan melakukan permainan olahraga. Sehingga kebanyakan peserta didik tidak mencapai kriteria ketuntasan minimal (KKM) pada pembelajaran atletik lari sprint dibandingkan pembelajaran olahraga lainnya.

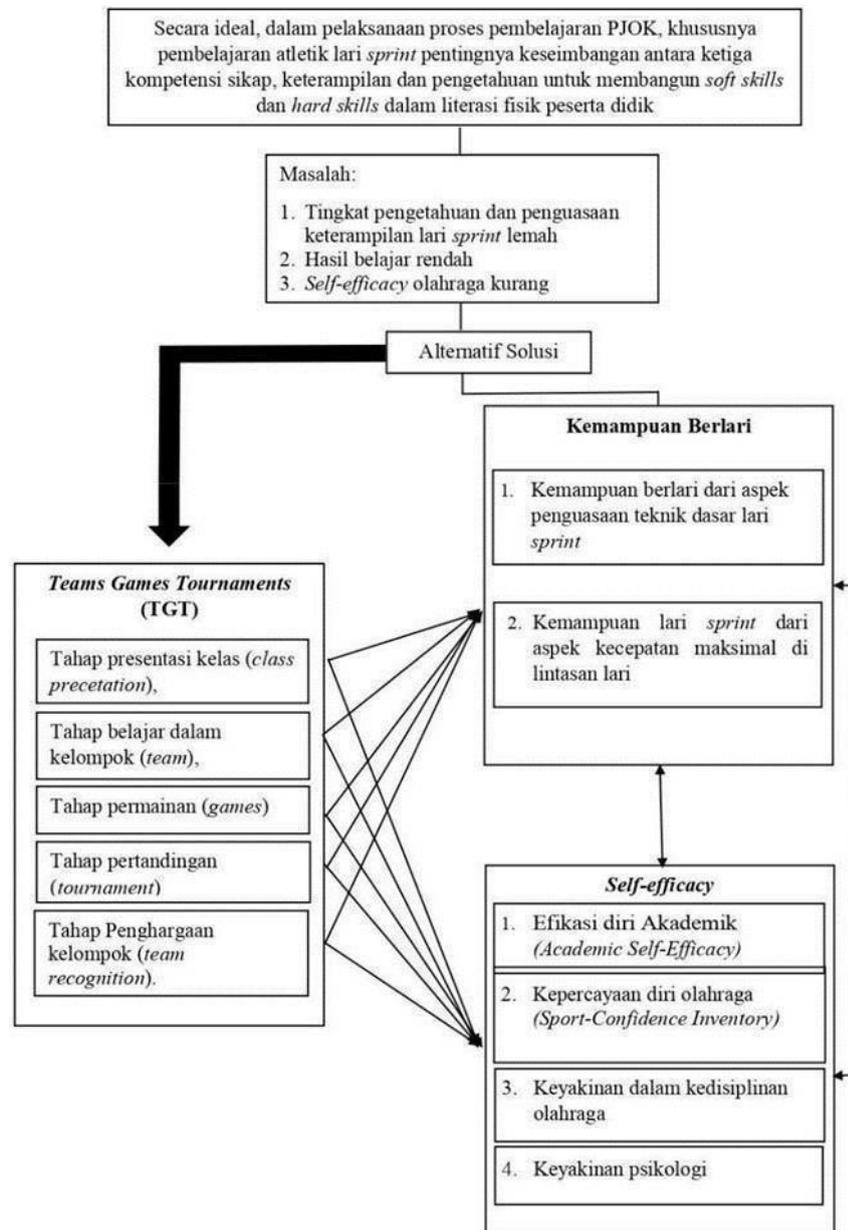
Keberhasilan proses pembelajaran tidak terlepas pada model pembelajaran *teams games tournament*. TGT merupakan salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan. Aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran kooperatif model TGT memungkinkan siswa dapat belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan siswa.

Self-efficacy dalam olahraga sebagai faktor utama yang berdampak pada proses pembelajaran dan salah satu struktur psikologis paling efektif yang memediasi keberhasilan dalam pembelajaran olahraga. *Self-efficacy* adalah keyakinan seseorang pada kemampuannya dalam domain yang diberikan bertindak sebagai penentu utama hasil pencapaian. seseorang

dengan *self-efficacy* yang tinggi akan berpartisipasi dengan mudah dan lebih sering, akan lebih berupaya dan bertahan lebih lama, meningkatkan kinerja dalam olahraga. Namun, beberapa kajian studi menunjukkan rendahnya tingkat partisipasi peserta didik dalam pembelajaran PJOK, ditemukan sikap (afektif) terhadap pembelajaran di kelas PJOK peserta didik disekolah menengah cenderung mengalami sikap negatif dalam pembelajaran diantaranya *self-efficacy* mereka rendah dalam

kemampuan untuk mengikuti pembelajaran PJOK dan melakukan kinerja keterampilan serta cenderung menghindari tugas olahraga.

Berdasarkan permasalahan di atas, akan diterapkan model pembelajaran yang dapat mengembangkan kompetensi peserta didik dalam pembelajaran PJOK tersebut. Dalam proses belajar mengajar pemilihan model, metode, pendekatan ataupun strategi pembelajaran merupakan faktor penting bagi perbaikan maupun pengoptimalan kemampuan atau keterampilan siswa, khususnya keterampilan berlari dan sport *self-efficacy* siswa dalam pembelajaran atletik lari sprint. Salah satu alternatif solusi yang diberikan peneliti dengan menggunakan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT). Berikut dapat dilihat pada Gambar 14. bagan dari kerangka berpikir dalam penelitian ini.



Gambar 14. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir penelitian diatas, maka dapat di asumsikan jawaban sementara dari rumusan masalah yang dijabarkan sebelumnya dalam bentuk hipotesis penelitian, yaitu:

1. Ada pengaruh metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap hasil Kemampuan Lari *Sprint* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu.
2. Ada pengaruh metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap *Sport Self-Efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu.
3. Penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) lebih unggul dibandingkan dengan model pembelajaran *Direct Intruction* (DI) jika berorientasi pada *Sport Self-efficacy* peserta didik.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen adalah penggunaan dua faktor yang disengaja oleh peneliti untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) dengan menghilangkan atau meminimalkan faktor lain yang dianggap bermasalah oleh peneliti (Arikunto, 2010:9).

Oleh karena itu, pada penelitian eksperimen terdapat dua kelompok, yaitu adanya kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Desain eksperimen yang digunakan adalah penelitian *Quasi Eksperimen*. Penelitian *quasi eksperiment* merupakan pengembangan dari *true experimental design*, yang sulit diterapkan. Penelitian *quasi eksperiment* mempunyai kelompok kontrol, tetapi kelompok kontrol tersebut tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi pelaksanaan penelitian ini. Desain penelitian *Quasi Eksperimen* menggunakan *non-equivalent posttest control group*. Sebagaimana peneliti menerapkan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta memberikan perlakuan (*treatment*) yang berbeda pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada penelitian ini dilakukan dengan pemberian *treatment* penggunaan metode pembelajaran atletik yang terdiri dari dua perlakuan yaitu penggunaan model *Teams Games Tournaments* (TGT) pada kelas eksperimen dan pembelajaran konvensional pada kelas kontrol. Pemberian *treatment* dilakukan untuk melihat pengaruh dua respon, yaitu hasil kemampuan

lari sprint dan *Sport Self-Efficacy* peserta didik. Menurut Arikunto (2002: 210-211)

Desain ini dapat dinyatakan dalam gambar berikut:

G_1	O_1	X_1	O_2
G_2	O_3	X_2	O_4

Gambar 15. Desain Penelitian *Quasi Experiment*

G_1 = Kelompok atau kelas eksperimen

G_2 = Kelompok atau kelas kontrol

X_1 = Kelas eksperimen dengan *treatment* penggunaan metode pembelajaran atletik
Teams Games Tournaments (TGT)

X_2 = Kelas kontrol dengan pembelajaran konvensional

O_1 = *Pretest* kelas eksperimen dengan *treatment* penggunaan metode pembelajaran
atletik *Teams Games Tournaments* (TGT)

O_2 = *Posttest* kelas eksperimen dengan *treatment* penggunaan metode pembelajaran
atletik *Teams Games Tournaments* (TGT)

O_3 = *Pretest* kelas kontrol dengan pembelajaran konvensional

O_4 = *Posttest* kelas kontrol dengan pembelajaran konvensional

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu di semester ganjil pada tahun ajaran 2022/2023. Materi PJOK yang digunakan dalam penelitian ini adalah materi pembelajaran atletik lari jarak dekat (*sprint*) 100 meter. Jumlah pertemuan efektif adalah 5 kali, setiap pertemuan terdiri dari 2 jam mata

pelajaran (2×45 menit), termasuk untuk *posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023 sampai dengan bulan Juni 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang yang diidentifikasi oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:80). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI pada SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu tahun pelajaran 2022/2023. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017:81). Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling*. Sampel terdiri atas dua kelas yang dipilih secara acak dari delapan kelas XI. Dua kelas yang terpilih terdiri dari satu kelas sebagai kelas eksperimen dan kelas lain sebagai kelas kontrol. Pada kelas eksperimen diberikan *treatment* penggunaan metode pembelajaran atletik *Teams Games Tournaments* (TGT), sedangkan kelas kontrol diberikan pembelajaran konvensional.

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas (*independent variable*) dalam penelitian ini adalah metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT), dan pembelajaran konvensional. Sedangkan variabel terikat (*dependent variable*) yang akan diteliti adalah hasil kemampuan lari sprint dan sport *self-efficacy* peserta didik.

E. Definisi Operasional Variabel

Berikut akan diuraikan definisi operasional dari variabel-variabel tersebut.

1. Metode Pembelajaran Atletik

Metode pembelajaran atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (PJOK) yang wajib diberikan pada peserta didik di sekolah menengah dengan ruang lingkup meliputi nomor-nomor atletik yaitu jalan, lari, lompat dan lempar.

2. Model *Teams Games Tournaments* (TGT)

Model *Teams Games Tournaments* (TGT) merupakan model pembelajaran kooperatif yang berorientasi kepada aktivitas seluruh peserta didik dan melibatkan peran peserta didik sebagai tutor sebaya serta mengandung unsur permainan dan turnamen dalam penguatan kemampuan dan keterampilan motorik beserta afektif guna mencapai ketuntasan belajar. Model ini terdiri dari lima langkah tahapan pembelajaran yaitu tahap presentasi kelas (*class prectation*), belajar dalam kelompok (*team*), permainan (*games*), pertandingan (*tournament*), dan penghargaan kelompok (*team recognition*).

3. Hasil Kemampuan lari *sprint*

Hasil Kemampuan lari *sprint* adalah hasil belajar keterampilan (psikomotorik) berupa kemampuan dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas motorik yang diukur dari dua aspek yaitu: 1) kemampuan teknik dasar lari sprint mulai dari teknik start (pertolakan), gerakan lari cepat (*sprinting action*), dan gerakan *finish* serta; 2) kemampuan berlari pada jarak pendek berupa kecepatan maksimal untuk menyelesaikan jarak tempuh dengan waktu sesingkat-singkatnya di lintasan lari.

4. *Sport Self-Efficacy*

Sport Self-Efficacy adalah Keyakinan atau kepercayaan pada kemampuannya untuk belajar olahraga, untuk melakukan & menyelesaikan kinerja olahraga, serta kemampuan untuk mencapai tujuan pembelajaran olahraga. Indikator- indikator Sport Self-Efficacy dalam penelitian ini, yaitu: 1) Efikasi Diri akademik (Academic Self- Efficacy); 2) Kepercayaan diri dalam olahraga (Sport- Confidence); 3) Keyakinan dalam Kedisiplinan Olahraga (Sport Discipline Efficacy); dan 4) Keyakinan Psikologi (Psychological Efficacy).

F. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Yang Di Gunakan

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data melalui tahap-tahap sebagai berikut:

- a. Menyusun instrumen penelitian yang berupa rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) PJOK, kisi-kisi soal *pretest*, dan *posttest*, rubrik penskoran dengan variabel yang akan diteliti yaitu hasil kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self- efficacy*.
- b. Memvalidasi instrumen tes hasil kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* yang telah disusun melalui proses penilaian ahli atau validator.
- c. Uji coba instrumen yang telah divalidasi dilakukan pada kelas yang bukan merupakan kelas eksperimen dan kelas *control*.
- d. Memberikan *pretest* untuk kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* kepada kelas eksperimen dan kelas kontrol yang telah ditentukan.

- e. Melakukan penelitian bersama-sama dengan guru PJOK pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.
- f. Memberikan *posttest* untuk kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* kepada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian terdiri dari instrumen tes dan *instrument non-test*. Instrumen tes yaitu tes kemampuan lari *sprint* berupa penilaian lembar pengamatan (observasi) dan *instrument non-test* berupa angket *sport self-efficacy*.

a. Tes kemampuan lari *sprint*.

Tes kemampuan lari *sprint* berbentuk lembar pengamatan (observasi) keterampilan yang bertujuan untuk mengukur kemampuan lari *sprint* peserta didik yaitu kemampuan teknik dasar lari *sprint* mulai dari teknik start (pertolakan), gerakan lari cepat (*sprinting action*), dan gerakan *finish* serta kemampuan lari *sprint* dari aspek kecepatan maksimal di lintasan lari. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes yang diberikan sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Kisi-kisi dan lembar pengamatan keterampilan pada tes kemampuan lari *sprint* dapat dilihat dalam lampiran.

b. Angket *sport self-efficacy*

Tujuan dari pemberian angket *sport self-efficacy* ini untuk mengetahui tingkat *sport self-efficacy* peserta didik dalam pembelajaran PJOK yakni pembelajaran atletik lari *sprint*. Pertanyaan dalam angket ini berupa

pernyataan *favourable* atau *unfavourable*. Pertanyaan *favourable* adalah pertanyaan positif yang menggambarkan *sport self-efficacy* peserta didik. Sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan negatif yang menggambarkan tidak adanya *sport self-efficacy* peserta didik. Angket *self-efficacy* yang digunakan berbentuk skala *Likert* yang terdiri dari lima kategori respon. Jumlah *instrument* dalam angket *sport self-efficacy* terdiri dari 30 pernyataan. Angket *sport self-efficacy* ini diberikan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum pemberian perlakuan (*treatment*) dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Kisi-kisi dan instrumen angket *sport self-efficacy* dapat dilihat pada lampiran. Adapun kategorirespon yang digunakan dalam angket *sport self-efficacy* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. Skala *Likert*

Kategori Respon	(+ Nilai Butir (-)	
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (SR)	4	2
Ragu-ragu ()	3	3
Tidak Setuju(TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Penskoran angket *sport self-efficacy* terhadap pembelajaran PJOK yaitu pembelajaran atletik lari *sprint* memiliki rentang skor 40 sampai dengan 200. Kisi-kisi dan *instrument* angket *sport self-efficacy* ini dapat dilihat pada lampiran.

Kriteria hasil pengukuran tingkat *sport self-efficacy* peserta didik diperoleh menggunakan klasifikasi berdasarkan rata-rata ideal (M_i) dan standar deviasi ideal (S_i).

Tabel 5. Kategorisasi *Sport Self-Efficacy* peserta didik dalam Pembelajaran PJOK

No	Interval	Skor (X)	Kriteria
1.	$M_i + 1,5S_i < X$	$160 < X \leq 200$	Sangat Tinggi
2.	$M_i + 0,5S_i < X \leq M_i + 1,5S_i$	$133 < X \leq 160$	Tinggi
3.	$M_i - 0,5S_i < X \leq M_i + 0,5S_i$	$107 < X \leq 133$	Sedang
4.	$M_i - 1,5S_i < X \leq M_i - 0,5S_i$	$80 < X \leq 107$	Rendah
5.	$X \leq M_i - 1,5S_i$	$40 < X \leq 80$	Sangat Rendah

c. Lembar Observasi Keterlaksanaan Pembelajaran

Pada pengumpulan data, lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran PJOK digunakan untuk memperoleh informasi tentang deskripsi pelaksanaan pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) selama penelitian. Lembar observasi terdiri atas beberapa indikator yang memuat kegiatan guru dan peserta didik selama proses pembelajaran sesuai langkah-langkah metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT).

Skala penelitian yang digunakan dalam lembar observasi adalah respon “ya” dan “tidak”. Guru PJOK sebagai pengamat memberikan tanda *ceklist* pada setiap butir keterlaksanaan proses pembelajaran. Pilihan ya digunakan jika keterlaksanaan pembelajaran sesuai dengan indikator yang telah disusun, sedangkan pilihan tidak digunakan jika indikator yang ada dalam

lembar observasi tidak terlaksana. Lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran dapat dilihat pada lampiran.

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Kualitas instrumen penelitian mempengaruhi kualitas hasil penelitian. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil penelitian yang baik, diperlukan kualitas instrumen penelitian yang baik pula. Instrumen dapat dikatakan memenuhi persyaratan sebagai alat pengumpul data apabila sekurang-kurangnya instrumen dinyatakan valid dan reliabel. Berikut penjelasan mengenai kriteria validasi dan reliabilitas instrumen penelitian.

1. Validitas Instrumen

Validitas diperlukan untuk mengukur apakah instrumen yang kita susun sudah benar-benar mengukur variabel yang akan diukur. Validitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Pengujian validitas isi ini dilakukan dengan meminta pertimbangan ahli yaitu 3 dosen Prodi Pendidikan Jasmani FIK UNY. Selain validasi ahli peneliti juga menggunakan perhitungan validitas menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Teknik yang digunakan dalam uji validitas adalah teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan aplikasi SPSS;16. Dalam uji validitas, setiap pertanyaan/pernyataan membandingkan r hitung dan r tabel.

- a. Jika r hitung $\geq r$ tabel maka *instrument* dianggap valid.
- b. Jika r hitung $< r$ tabel maka *instrument* dianggap tidak valid sehingga *instrument* tidak dapat digunakan untuk penelitian.

Adapun kriteria kevalidan tiap item pada instrumen dibagi menjadi lima dinyatakan pada tabel berikut:

Tabel 3.8 Interpretasi Nilai r

Besarnya Nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah

2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas suatu instrumen adalah keajengan atau kekonsistenan *instrument* tersebut bila diberikan pada subjek yang sama meskipun oleh orang yang berbeda, waktu yang berbeda, atau tempat yang berbeda, maka akan memberikan hasil yang sama atau relatif sama (tidak berbeda secara signifikan). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan terhadap instrumen yang telah valid dan diuji cobakan. *Instrument* ini terdiri dari *instrument* tes berbentuk lembar pengamatan (observasi) keterampilan dan instrumen non tes berupa angket *sport self-efficacy*. Estimasi reliabilitas tes kemampuan lari sprint, dan angket *sport self-efficacy* dihitung menggunakan koefisien alpha (Alpha Cronbach).

Tabel 3.9 Kategori Nilai Alpha Cronbach's

Nilai Alpha Cronbach's	Kriteria Nilai
0.00 - 0.20	Sangat Rendah
0.21 - 0.40	Rendah
0.41 - 0.60	Cukup
0.61 - 0.80	Tinggi
0.81 - 1.00	Sangat Tinggi

H. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Tahap-tahap analisis data adalah: 1) Analisis data deskriptif; 2) Pengolahan dan analisis data statistik inferensial; 3) Pengujian hipotesis.

1. Analisis Data Deskriptif

Pengolahan dan analisis data statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Pengolahan data dilakukan dengan menentukan ukuran pemusatan dan penyebaran data, seperti rata-rata (*mean*), skor maksimum, skor minimum, simpangan baku (standar deviasi), variasi data dan presentase. Data disajikan dalam bentuk tabel.

Rentang nilai hasil kemampuan lari *sprint* adalah 0-50 dikonversi menjadi rentang 0-100. Rumus yang

digunakan untuk mengkonversi skor kemampuan pemahaman konsep adalah sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimum}} \times 100$$

Setelah skor data dikonversi, kemudian dideskripsikan persentase jumlah peserta didik yang tuntas dan tidak tuntas sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Adapun Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang ditetapkan sekolah untuk mata pelajaran PJOK adalah 65. Sedangkan deskripsi hasil kemampuan lari *sprint* dihitung dengan menggunakan statistik deskriptif. Skor maksimum untuk hasil kemampuan lari *sprint* adalah 100 dan skor minimum 0. Data skor hasil kemampuan lari *sprint* yang telah dikonversi kemudian dideskripsikan dengan menggunakan skala kualitatif. Adapun tabel kriteria kualitatif hasil kemampuan lari *sprint* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Konversi Data Kuantitatif Ke Kualitatif dengan Skala Lima

No	Interval	Skor (X)	Kriteria
1.	$M_i + 1,5S_i < X \leq M_i + 3S_i$	$75 < X \leq 100$	Sangat Tinggi
2.	$M_i + 0,5S_i < X \leq M_i + 1,5S_i$	$58 < X \leq 75$	Tinggi
3.	$M_i - 0,5S_i < X \leq M_i + 0,5S_i$	$42 < X \leq 58$	Sedang
4.	$M_i - 1,5S_i < X \leq M_i - 0,5S_i$	$25 < X \leq 42$	Rendah
5.	$M_i + 3S_i \leq X \leq M_i - 1,5S_i$	$0 < X \leq 25$	Sangat Rendah

X = Skor yang dicapai

M_i = Rerata ideal = $\frac{1}{2}$ (skor maksimum ideal + skor minimum ideal)

S_i = Simpangan baku ideal = $\frac{1}{6}$ (Skor maksimum ideal – Skor minimum ideal).

Penyekoran hasil kemampuan lari *sprint* dalam penelitian ini berpedoman pada kriteria yang disampaikan oleh CAI, Lane, dan Jababsin (1996:141) yang telah diadaptasi seperti pada Tabel.

Tabel 8. Kriteria Skor Hasil Kemampuan Lari *Sprint*

Respon Peserta didik	Skor
Tidak ada kinerja kemampuan/keterampilan	1
Kinerja kemampuan/keterampilan sebagian besar dilakukan dengan salah	2
Kinerja kemampuan/keterampilan kurang lengkap: sebagian variasi dan kombinasi teknik bermain diikuti, penguasaan teknik kurang tepat, koordinasi kurang baik, dan menunjukkan hasil kinerja yang rendah	3
Kinerja kemampuan/keterampilan hampir lengkap: sebagian variasi dan kombinasi teknik diikuti, sedikit kesalahan mempraktikkan teknik, koordinasi cukup baik dan hasil kinerjasedang	4
Kinerja kemampuan/keterampilan hampir lengkap: variasi dan kombinasi teknik diikuti, teknik bermain dilakukan dengan benar teknik, koordinasi baik dan hasil kinerja tinggi	5

Diadaptasi dari Cai, Lane, dan Jacabsin (1996)

Sedangkan angket *sport self-efficacy* diberikan di kelas eksperimen dan kelas kontrol sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Penskoran angket *sport self-efficacy* terhadap pembelajaran PJOK pada penelitian memiliki rentang Antara 40 sampai 200. Untuk menentukan kriteria hasil pengukurannya,

digunakan klasifikasi berdasarkan rata-rata ideal (M_i) dan standar deviasi

$$(S). \quad 200-40 \quad M = \frac{40+200}{2} = 120 \quad \text{dan} \quad S = \frac{200-40}{6} = 26,67 \text{ seperti yang}$$

$$ii \quad 2 \quad i \quad 6$$

dideskripsikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Kategorisasi *Self Efficacy* Peserta didik dalam Pembelajaran PJOK

No	Interval	Skor (X)	Kriteria
1.	$M_i + 1,5S_i < X \leq M_i + 3S_i$	$160 < X \leq 200$	Sangat Tinggi
2.	$M_i + 0,5S_i < X \leq M_i + 1,5S_i$	$133 < X \leq 160$	Tinggi
3.	$M_i - 0,5S_i < X \leq M_i + 0,5S_i$	$107 < X \leq 133$	Sedang
4.	$M_i - 1,5S_i < X \leq M_i - 0,5S_i$	$80 < X \leq 107$	Rendah
5.	$M_i + 3S_i \leq X \leq M_i - 1,5S_i$	$40 < X \leq 80$	Sangat Rendah

(Saifuddin Azwar, 2010 :163)

Nilai koefisien korelasi antar variabel hasil kemampuan lari sprint dan *sport self-efficacy* juga akan dihitung dalam penelitian ini, dengan menggunakan data nilai *post-test* variabel-variabel tersebut. Tingkat hubungan antar variabel berdasarkan hasil perhitungannya ditentukan dengan berpedoman pada tabel berikut.

Tabel 10. Pedoman untuk Memberikan Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0.00-0.199	Sangat rendah
0.20-0.399	Rendah
0.40-0.599	Sedang
0.60-0.799	Kuat
0.80-1.000	Sangat kuat

(Sugiyono, 2017 :242)

1. Pengolahan dan Analisis Data Statistik Inferensial

Data-data yang telah diperoleh kemudian diolah dan dianalisis. Data yang diperoleh dari kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah sebagai berikut:

- a) Skor angket *sport self-efficacy* awal kelas eksperimen
- b) Skor angket *sport self-efficacy* akhir kelas eksperimen
- c) Skor *pretest* kelas eksperimen
- d) Skor *post-test* kelas eksperimen
- e) Skor angket *sport self-efficacy* awal kelas kontrol
- f) Skor angket *sport self-efficacy* akhir kelas kontrol
- g) Skor *pretest* kelas kontrol
- h) Skor *post-test* kelas kontrol

Selanjutnya data tersebut akan diolah dengan menggunakan bantuan program SPSS 26 dan dibandingkan untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran atletik dengan model *Teams Games Tournament* (TGT) terhadap tingkat kemampuan lari sprint dan *sport self-efficacy* peserta didik pada materi yang telah diajarkan.

Pengolahan dan analisis data statistik inferensial dimaksudkan untuk menganalisis data dengan membuat generalisasi pada data sampel agar hasilnya dapat diberlakukan pada populasi. Secara umum, analisis statistik inferensial terbagi menjadi analisis statistik *parametrik* dan analisis statistik non *parametrik*. Analisis statistik *parametrik* yang digunakan untuk menguji hipotesis melalui pengujian parameter populasi, misalnya rata-rata (μ) dan variansi (σ^2).

Berdasarkan masalah yang telah dirumuskan, maka ada empat hipotesis penelitian yang akan diuji. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *multivariate analyse of varians* (MANOVA) dan *independent sample t-test* dengan bantuan program SPSS 26. Adapun kriteria pengambilan keputusan yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0.05, maka H_0 ditolak (Trihendradi, 2005: 189). Berarti ada perbedaan antara rata-rata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berikut langkah-langkah pengujian hipotesis yang dilakukan untuk menjawab permasalahan yang telah dirumuskan:

- 1) Bagaimana pengaruh metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap hasil kemampuan lari sprint dan *sport self-efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu? Jika terdapat pengaruh, maka rumusan masalah dilanjutkan pada rumusan masalah selanjutnya.

Pada penelitian ini, metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) dikatakan berpengaruh terhadap hasil kemampuan lari sprint dan *sport self-efficacy* peserta didik apabila: 1) terdapat perbedaan rata-rata hasil kemampuan lari sprint dan *sport self-efficacy* peserta didik pada

kelas eksperimen dan kelas kontrol, serta 2) masing-masing vektor rata-rata nilai hasil kemampuan lari sprint dan *sport self-efficacy* peserta didik pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol.

Berikut tahap-tahap pengujian hipotesis dengan MANOVA dan menggunakan program SPSS 26:

1. Uji Normalitas Multivariat

Uji Normalitas, berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah nilai kesalahan taksiran model regresi mempunyai distribusi normal atau tidak. Model regresi yang baik adalah memiliki distribusi data residual normal atau mendekati normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kolmogorov Smirnov *Test* menggunakan Program SPSS:16. Menurut Singgih Santoso (2012:393) dasar pengambilan keputusan bisa dilakukan berdasarkan profitabilitas (*Asymtotic Significance*), yaitu:

- 1) Jika probabilitas $> 0,05$ maka distribusi dari model regresi adalah normal.
- 2) Jika probabilitas $< 0,05$ maka distribusi model regresi adalah tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas, bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear secara signifikan atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas ini adalah jika nilai *deviation from linearity sig.*

> 0.05 , maka disimpulkan kedua variabel linear, begitu pun sebaliknya.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah model t-test data homogen atau tidak. Apabila homogenitas terpenuhi maka peneliti dapat melakukan pada tahap analisa data lanjutan. Peneliti menggunakan program SPSS 16.0, dengan kriteria pengujian

- 1) Nilai signifikansi $< 0,05$ maka data mempunyai varian yang tidak homogen.
- 2) Nilai signifikansi $\geq 0,05$ maka data mempunyai varian yang homogen.

I. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis uji *paired samples t test*, uji F dan uji MANOVA. Uji MANOVA dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS 26. Taraf signifikansi yang dipakai adalah sebesar 5%. Apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka H_0 ditolak, namun jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 diterima Hipotesis statistik yang diuji sebagai berikut:

H_0 : Metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) tidak berpengaruh terhadap hasil kemampuan lari *sprint* dan *sport self- efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu dalam pembelajaran PJOK.

H_1 : Metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) tidak berpengaruh terhadap hasil kemampuan lari *sprint* dan *sport self- efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu dalam pembelajaran PJOK.

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Responden

1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu pada tanggal 1 Mei 2023 sampai dengan 31 Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas XI di SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu yang terdiri dari 8 kelas. Adapun kelas yang digunakan sebagai sampel dalam penelitian adalah kelas XI-IPA2 sebagai kelas eksperimen dan kelas XI-IPA1 sebagai kelas kontrol. Dalam penelitian ini, pada kelas eksperimen diberikan perlakuan dengan menerapkan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dalam pembelajaran PJOK dikelas sedangkan pada kelas kontrol diberikan perlakuan menggunakan metode pembelajaran konvensional yaitu model *direct instruction*.

Dalam penelitian ini, Kegiatan pembelajaran dengan pemberian perlakuan pada kelas eksperimen dan kontrol dilakukan selama 6 kali pertemuan dengan didahului pemberian *pretest* kemampuan lari *sprint* dan *sport self-efficacy* peserta didik, kemudian dilakukan 4 kali kegiatan pembelajaran dikelas. Setelah 4 kali kegiatan pembelajaran dilakukan, peserta didik diminta mengerjakan *posttest* kemampuan lari *sprint* dan *sport self-efficacy* pesertadidik. Bahan ajar yang dipelajari pada penelitian ini adalah materi-

pembelajaran atletik lari *sprint* yang memuat kompetensidasar3.3, 4.3, 3.4, 4.4, 3.5 dan4.5 pada peserta didik kelas XI di semester II.

2. Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian diperoleh sebelum pemberian perlakuan dan data yang diperoleh sesudah pemberian perlakuan di masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol. Adapun data yang diperoleh setelah pemberian perlakuan terdiri dari *post-test* kemampuan lari *sprint* dan *sport self-efficacy* peserta didik. Tujuan pemberian *post-test* dan angket akhir adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dengan model pembelajaran konvensional melalui model pembelajaran *direct instruction* pada masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol. Data hasil penelitian ini diuraikan pada bagian subbab-subbab berikut.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil uji coba instrumen penelitian

Sebagaimana telah dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa untuk mencari data terhadap permasalahan yang ada, maka penulis melakukan tes berupa perlakuan dan memberikan angket kepada responden untuk dijawab dengan sebenar-benarnya. Namun, dalam penelitian ini belum seutuhnya menggunakan instrumen yang akan dipakai, perlu dilakukan uji cobainstrumen, uji validasi dan realibilitas. Hal ini karena dalam butir-butir

pernyataan, penulis mengubah beberapa kata/kalimat menyesuaikan dengan karakter responden yang akan diteliti tersebut. Dengan itu, maka perlu dilakukan uji coba instrumen sebelum melakukan penelitian yang sesungguhnya.

Pengambilan sampel untuk uji coba instrumen tidak diambil dari sekolah yang akan dijadikan sebagai sampel asli penelitian. Sampel yang telah digunakan untuk uji coba instrumen tidak diikutsertakan lagi sebagai sampel penelitian. Untuk ketelitian dan keakuratan hasil, diperlukan minimal besarnya jumlah butir dan ukuran responden. Jika jumlah yang akan digunakan dalam penelitian sebanyak 20 butir, maka butir yang diujicobakan dapat berjumlah 40 atau dua kali lipat atau lebih. Pada uji coba instrumen penelitian ini, jumlah butir pada angket yaitu 26 butir pada angket kecerdasan emosional peserta didik dan 31 butir pada angket minat peserta didik dan penulis mengkalikan tiga kali lipat sehingga sampel digunakan sebanyak 100 responden.

2. Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah tingkat kehandalan dan keshahihan alat ukur yang digunakan *instrument*, dikatakan valid berarti menunjukkan alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data itu valid atau dapat digunakan untuk mengukur apa yang harusnya diukur. Pada penelitian ini, penulis menggunakan aplikasi SPSS 16 dalam mengolah data uji coba. Dalam uji validitas, setiap

pertanyaan/ pernyataan membandingkan r hitung dan r tabel. Jika r hitung \geq r tabel maka *instrument* dianggap valid. Jika r hitung $<$ r tabel, maka instrumen dianggap tidak sehingga tidak valid sehingga instrumen tidak dapat digunakan untuk penelitian. Maka hasil dari uji coba instrumen tersebut sebagai berikut.

Tabel Hasil Uji Coba Instrumen

Angket Penelitian	Jumlah butir soal sebelum diuji coba	Jumlah butir soal setelah diuji coba	Jumlah butir angket yang tidak valid/gugur
kemampuan lari <i>sprint</i> Peserta Didik	36 butir angket	36 butir angket	0 butir angket
<i>Sport Self Efficacy</i> Peserta Didik	36 butir angket	36 butir angket	0 butir angket

Sumber : Olah Data SPSS 16

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas pada dasarnya merupakan konsistensi *instrument* penelitian yang digunakan. Penentuan reliabilitas instrumen pada penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach's* pada aplikasi SPSS:16. Maka hasil dari uji reliabilitas tersebut sebagai berikut.

Tabel 18 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Angket Penelitian	Jumlah Butir	Nilai Cronbach	Keterangan
	Angket	Alpha	
kemampuan lari <i>sprint</i> Peserta Didik	36 butir	0,946	Reliabel
<i>Sport Self Efficacy</i> Peserta Didik	36 butir	0,807	Reliabel

Sumber : Olah Data SPSS 16

Tabel di atas menunjukkan bahwa suatu instrumen kemampuan lari *sprint* Peserta Didik dan *Sport Self Efficacy* peserta didik cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut reliabel. Setelah diuji coba reliabilitas instrumen kemampuan lari *sprint* Peserta Didik yang digunakan sebagai alat pengumpulan data hasil diperoleh nilai sebesar 0,946 dengan kategori sangat tinggi. Pada instrumen *Sport Self Efficacy* Peserta Didik diperoleh nilai sebesar 0,807 dengan kategori sangat tinggi. Dengan itu, kedua angket dapat digunakan pada penelitian ini.

C. Analisis Statistik Deskriptif

Dalam penelitian ini data yang diperoleh adalah kompetensi guru, kecerdasan emosional dan minat peserta didik. Statistika deskriptif masing- masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KLs_KK	36	51	92	73.08	9.819
KLs_KE	36	61	98	83.25	10.937
KecepatanLari_P_KK	24	13	21	16.54	2.449
KecepatanLari_L_KK	12	11	14	12.83	1.115
KecepatanLari_P_KE	22	11	20	15.09	2.467
KecepatanLari_L_KE	14	10	13	11.64	.842
SSE_KK	36	93	197	130.58	24.003
SSE_KE	36	122	190	151.81	17.800
Valid N (<i>listwise</i>)	12				

1. Data Hasil Tes Kemampuan Lari Sprint

Data tes kemampuan lari sprint pada penelitian ini terdiri dari data yang diperoleh dari *post-test*. Tes kemampuan lari sprint ini memiliki nilai maksimum teoritik yaitu 100 dengan nilai minimum teoritik yaitu 0. Hasil Kemampuan lari sprint adalah hasil belajar keterampilan (psikomotorik) berupa kemampuan dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas motorik dalam lari sprint. Adapun indikator kemampuan lari sprint yang digunakan pada penelitian terdiri dari: 1) kemampuan teknik dasar lari sprint mulai dari teknik start (pertolakan), gerakan lari cepat (*sprinting action*), dan gerakan *finish* serta; 2) kemampuan berlari pada jarak pendek berupa kecepatan maksimal untuk menyelesaikan jarak tempuh dengan waktu

sesingkat-singkatnya di lintasan lari. Data hasil tes kemampuan lari *sprint* peserta didik dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 11. Hasil deskriptif *Post-test* Kemampuan Lari *Sprint* berdasarkan kelas

Kelas		N	Nilai Teoritik		Nilai Empirik			
			<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Sd</i>
KE	<i>Post-Test</i> Lari <i>Sprint</i>	36	0	100	61	90	83,25	9,819
KK			0	100	51	96	73,08	10,937

Berdasarkan Tabel 11, menunjukkan bahwa rata-rata nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing 83,25 dan 73,08. Setelah pemberian perlakuan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dan model pembelajaran konvensional *DirectInstruction* (DI) pada masing-masing kelas, rata-rata nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol mengalami perbedaan rata-rata. Rata-rata nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* pada kelas eksperimen adalah 83,25 lebih tinggi daripada rata-rata nilai kemampuan lari *sprint* pada kelas kontrol adalah 73,08. Selisih rata-rata sesudah perlakuan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sebesar 10,17. Secara lebih rinci, nilai tes kemampuan lari *sprint* peserta didik terdiri dari rata-rata nilai yang diperoleh berdasarkan tes (1) penguasaan terhadap keterampilan teknik berlari daritekni

start, gerakan lari *sprint* dan gerakan *finish* dan; (2) kecepatan berlari pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m. Adapun hasil tes kemampuan lari *sprint* pada masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada lampiran. Selain itu, dapat dilihat pula tes kemampuan lari *sprint* untuk pencapaian setiap indikator pada Tabel 12.

Tabel 12. Hasil deskriptif *Post-test* kemampuan lari *sprint* berdasarkan indikator

Indikator	Gender	N	Nilai Teoritik		Kelas Eksperimen				Kelas Kontrol			
			Min	Max	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
KLS-1		36	0	100	61	90	83,25	9,819	51	96	73,08	10,937
KLS-2	P	36	≤ 11s	≥ 17s	11	20	15,09	2,467	13	21	16,54	2,449
	L		≤ 9s	> 15s	10	13	11,64	0,842	11	14	12,83	1,115

Keterangan:

KLS-1: Kemampuan teknik dasar berlari

KLS-2: Kecepatan berlari

Berdasarkan Tabel 12, terlihat bahwa rata-rata nilai kemampuan lari *sprint* peserta didik kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing mengalami perbedaan rata-rata pada setiap indikator. Pada indikator KLS-1, rata-rata nilai kemampuan penguasaan terhadap teknik dasar berlari dalam pembelajaran lari

sprint 100 m pada kelas eksperimen sebesar 83,25 lebih tinggi dari rata-rata yang diperoleh kelas kontrol hanya sebesar 73,08 dengan perbedaan *presentase* rata-rata kedua kelas sebesar 13,01%. Demikian juga terlihat pada indikator KLS-2 merupakan indikator kemampuan lari *sprint* yaitu kecepatan lari maksimal. Rerata nilai yang diperoleh pada kelas eksperimen sebesar 15,09 detik lebih cepat dari rerata yang diperoleh kelas kontrol hanya sebesar 16,54 detik untuk kategori gender perempuan, yakni mengalami perbedaan selisih rata-rata dari indikator lainnya sebesar 1,45 s atau dengan *presentase* selisih rata-rata yaitu 9,17%. Sejalan dengan itu, pada Rerata nilai yang diperoleh pada kelas eksperimen untuk kategori laki-laki mengalami perbedaan rata-rata sebesar 1,19 atau 9,72% dimana masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol memperoleh rerata kecepatan lari sebesar 11,64 s dan 12,83 s. Dengan demikian penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) secara deskriptif menunjukkan kemampuan teknik dasar lari peserta didik lebih tinggi daripada penerapan model pembelajaran konvensional *Direct Instruction* (DI). Begitu juga ditinjau dari indikator selanjutnya yakni kecepatan berlari pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m menunjukkan bahwa kecepatan berlari peserta didik kelas eksperimen lebih baik dibandingkan kelas kontrol pada gender laki-laki maupun perempuan.

Selanjutnya data hasil *post-test* kemampuan lari *sprint* (KLS) peserta didik

dikelompokkan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengelompokkan kategori kemampuan ditunjukkan pada Tabel 13 berikut.

Tabel 13. Kategori Nilai Tes Kemampuan Lari *Sprint* 100m Berdasarkan Penguasaan Teknik Sesudah Pemberian Perlakuan

Interval Skor x	Kategori	Kelas Kontrol		Kelas Eksperimen	
		<i>Post-test</i>			
		F	%	F	%
$X < 75$	Sangat Tinggi	10	27,78	22	61,11
$58,33 < X \leq 75$	Tinggi	14	38,89	8	22,22
$41,67 < X \leq 58,33$	Sedang	7	19,44	5	13,89
$24,96 < X \leq 41,67$	Rendah	4	11,11	1	2,78
$X \leq 24,96$	Sangat	1	2,78	0	0

Tabel 14. Kategori Nilai Tes Kemampuan Lari *Sprint* 100m Berdasarkan Kecepatan Lari Sesudah Pemberian Perlakuan

Interval Skor x		Kategori	Kelas Kontrol		Kelas Eksperimen	
			<i>Post-test</i>			
Laki-Laki	Perempuan		F	%	F	%
≤ 9 s	≤ 11 s	Sangat Baik	1	2,78	5	13,89
10-11 s	12-13 s	Baik	6	16,67	12	33,33
12-13 s	14-16 s	Cukup	11	30,56	14	38,89
14-15 s	16-17 s	Kurang Baik	10	27,78	3	8,33
> 15 s	> 17 s	Tidak Baik	8	22,22	2	5,56

Berdasarkan kategori nilai tes kemampuan lari *sprint* (KLs) sesudah

pemberian perlakuan berupa penerapan model pembelajaran *Teams Games*

Tournament (TGT) dan pendekatan model *Direct Instruction* pada masing- masing kelas diperoleh jumlah peserta didik terbanyak dengan kategori tes kemampuan lari *sprint* sangat tinggi adalah pada kelas eksperimen sebanyak 22 peserta didik atau 61,11% dibandingkan pada kelas kontrol diperoleh jumlah peserta didik terbanyak dengan kategori kemampuan lari *sprint* yaitu kategori tinggi sebanyak 14 peserta didik dengan *presentase* 38,89%. Namun, dapat kategori rendah dan sangat rendah terdapat pada kelas kontrol dengan jumlah terbanyak 13,89% atau sebanyak 5 peserta didik sedangkan pada kelas eksperimen tidak terdapat peserta didik dengan kategori sangat rendah untuk kemampuan lari *sprint*.

Demikian pula, data tes kemampuan lari *sprint* berdasarkan kecepatanwaktu lari maksimal menunjukkan peserta didik terbanyak menempati kategori sangat baik dan baik terdapat pada kelas eksperimen sebanyak 5 peserta didik (13,89%) dan 12 peserta didik (33,33%). Sedangkan pada kelas kontrol peserta didik terbanyak menempati kategori cukup sebanyak 11 orang dengan *presentase* 30,56%. Pada kategori kurang baik dan tidak baik diperoleh jumlah peserta didik tertinggi pada kelas kontrol berjumlah 18 peserta didik atau sebagian dari jumlah peserta didik berada pada kategori ini dengan *presentase* 50% dibandingkan kelas eksperimen hanya sebanyak 13,89% atau 5 peserta didik berada pada kategori kurang baik dan tidak baik pada kemampuan

berdasarkan kecepatan lari *sprint* 100m.

2. Data Sport Self-Efficacy

Data angket *sport self-efficacy* dalam penelitian ini diperoleh dari pemberian angket sebelum perlakuan (*treatment*) dan setelah perlakuan (*treatment*). Data hasil angket *sport self-efficacy* peserta didik ditunjukkan pada Tabel 15.

Tabel 15 Hasil deskriptif Post-test angket Sport Self-Efficacy berdasarkan kelas

Kelas		N	Nilai Teoritik		Nilai Empirik			
			Min	Max	Min	Max	Mean	Sd
KE	Post-Test SSE	36	40	200	93	197	130,5	24,003
KK								

Berdasarkan Tabel 15, diperoleh bahwa rata-rata hasil angket *sport self-efficacy* setelah diberikan perlakuan (*treatment*) pada kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing 151,81 dan 130,58. Hasil angket *sport self-efficacy* menunjukkan perbedaan yang signifikan setelah perlakuan. Pada hasil angket setelah perlakuan, kelas eksperimen mengalami selisih rata-rata sebesar 21,23 dengan *presentase* perbedaan rata-rata 15,03%. Adapun variasi nilai angket sesudah perlakuan pada kelas eksperimen lebih besar dari kelas kontrol

yang mengindikasikan bahwa sebaran nilai pada kelas eksperimen memiliki variasi yang lebih beragam dibandingkan kelas kontrol. Berikut hasil analisis deskriptif lebih lanjut pada *post-test sport self- efficacy* berdasarkan indikator pada masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol dapat dilihat pada Tabel 16 berikut.

Tabel 16. Hasil deskriptif *Post-test sport self-efficacy* berdasarkan indikator

Indikator	N	Nilai Teoritik		Kelas Eksperimen				Kelas Kontrol			
		Min	Max	Min	Max	Mean	Sd	Min	Max	Mean	Sd
SSE_1	36	7	35	32	50	40,22	4,876	26	52	36,03	5,537
SSE_2	36	7	35	62	100	79,78	10,789	45	99	64,14	13,348
SSE_3	36	5	25	61	95	77,14	9,583	49	103	68,14	13,348
SSE_4	36	10	50	62	99	77,97	9,938	43	98	64,86	12,975

Keterangan:

SSE-1 : Efikasi Diri akademik (*Academic Self-Efficacy*); SSE-

2 : Kepercayaan diri dalam olahraga (*Sport-Confidence*)

SSE-3 : Keyakinan dalam Kedisiplinan Olahraga
(*DisciplineEfficacy*)

SSE-4 : Keyakinan Psikologi Individu (*Psychological Efficacy*)

Berdasarkan Tabel 16, terlihat bahwa rerata masing-masing indikator *sport self-efficacy* peserta didik dalam pembelajaran PJOK menunjukkan bahwa kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing mengalami perbedaan rata-rata pada setiap indikator. Hasil analisis deskriptif diperoleh rata-rata nilai *sport self-efficacy* kelas eksperimen lebih tinggi daripada rata-rata nilai *sport self-efficacy* kelas kontrol pada setiap indikator *sport self-efficacy*. Pada

indikator SEE-1 yakni indikator efikasi diri akademik (*Academic Self-Efficacy*), rata-rata nilai *sport self-efficacy* pada kelas eksperimen sebesar 40,22 lebih tinggi dari rata-rata yang diperoleh kelas kontrol hanya sebesar 36,03 dengan perbedaan rata-rata paling rendah pada kedua kelas sebesar 4,19 atau 10,99%. Pada indikator SEE-2 merupakan indikator kepercayaan diri peserta didik dalam olahraga (*Sport-Confidence*) dengan perbedaan rata-rata tertinggi. Rata-rata nilai yang diperoleh pada kelas eksperimen sebesar 79,78 lebih tinggi dari rata-rata yang diperoleh kelas kontrol hanya sebesar 64,14 mengalami perbedaan rata-rata dengan presentase 21,73 % atau sebesar 15,64. Demikian pula dapat dilihat pada indikator SEE-3 yaitu indikator keyakinan dalam kedisiplinan olahraga (*Sport Discipline Efficacy*) peserta didik di kelas PJOK mengalami perbedaan rata-rata di kelas eksperimen sebesar 77,14 dan di kelas kontrol sebesar 68,14 dengan perolehan perbedaan rata-rata yaitu 9 atau 12,39 %. Namun selisih rata-rata tertinggi kedua setelah indikator SSE-2 terdapat pada nilai *sport self-efficacy* berkaitan dengan indikator SSE-4 yaitu keyakinan psikologi Individu (*Psychological Efficacy*) menunjukkan bahwa peserta didik pada kelas eksperimen memperoleh nilai sebesar 77,97 lebih tinggi daripada kelas kontrol sebesar 64,86 dengan perolehan selisih rata-rata yakni sebesar 13,11 atau 18,35%. Dengan demikian, hasil analisis deskriptif data *post-test* angket *sport self-efficacy* berdasarkan indikator menunjukkan

bahwa rata-rata nilai *sport self-efficacy* peserta didik pada kelas eksperimen lebih tinggi daripada rata-rata nilai pada kelas kontrol berdasarkan kelas maupun berdasarkan indikator *sport self-efficacy* sesudah pemberian perlakuan penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dan penerapan model *Direct Instruction* (DI).

Selanjutnya data hasil *post-test* angket *sport self-efficacy* dikelompokkan menjadi 5 kategori, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Pengelompokan *sport self-efficacy* ditunjukkan pada Tabel 17 berikut.

Tabel 17. Kategori Nilai Sport Self-Efficacy Peserta didik sesudah Pemberian Perlakuan

Interval Skor x	Kategori	Kelas Kontrol		Kelas Eksperimen	
		<i>Post-</i>			
		F	%	F	%
$160 < X \leq 200$	Sangat Tinggi	3	8,33	15	41,67
$133 < X \leq 160$	Tinggi	11	30,56	17	47,22
$107 < X \leq 133$	Sedang	12	33,33	3	8,33
$80 < X \leq 107$	Rendah	8	22,22	1	2,78
$40 < X \leq 80$	Sangat Rendah	2	5,56	0	0

Berdasarkan Tabel 17, terlihat bahwa angket *sport self-efficacy* setelah perlakuan pada kelas eksperimen memperoleh tingkat *sport self-efficacy* dengan kategori yang lebih baik dibandingkan dengan kelas kontrol. Hampir

keseluruhan peserta didik pada kelas eksperimen berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi untuk tingkat *sport self-efficacy* peserta didik dengan *presentase* tertinggi yaitu 88,89% atau sebanyak 32 peserta didik dengan kategori tertinggi berada pada kategori sangat tinggi. Namun, pada kelas kontrol menunjukkan jumlah peserta didik terbanyak berada pada kategori sedang dengan 12 peserta didik atau 33,33 % dan 11 peserta didik lainnya berada dalam kategori tinggi. Kelas eksperimen mengalami peningkatan jumlah peserta didik pada kategori sangat tinggi hingga 5 kali jumlah peserta didik pada kelas kontrol setelah diberikan perlakuan yakni *presentase* selisih jumlah sebesar 133,33% atau selisih sebanyak 12 peserta didik lebih banyak. Namun terlihat pada kelas kontrol juga cukup baik mengalami peningkatan nilai *sport self-efficacy* yakni sebagian besar peserta didik telah berada dalam kategori *sport self-efficacy* tinggi dalam pembelajaran PJOK. Pada kategori rendah dan sangat rendah peserta didik terbanyak masih berada pada kelas kontrol dengan *presentase* 27,78% atau 10 peserta didik dibandingkan kelas eksperimen tidak terdapat peserta didik yang berada pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, terdapat perbedaan jumlah yang sangat signifikan kelas eksperimen yang mendapat perlakuan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dan pendekatan model *Direct Instruction* pada kelas kontrol atau secara hasil deskriptif menunjukkan kelas eksperimen

berada pada kategori yang sangat baik dibandingkan pada kelas kontrol jika berorientasi pada indikator *sport self-efficacy*.

D. Hasil Hipotesis

Data *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* selanjutnya dianalisis secara statistik inferensial dengan melakukan uji hipotesis. Uji Hipotesis penelitian digunakan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang telah diajukan sebelumnya dalam penelitian berdasarkan data *post-test* yang dikumpulkan oleh peneliti setelah mendapat perlakuan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dan model *Direct Instruction*. Analisis data dilakukan berdasarkan hasil *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* yang diperoleh setelah pelaksanaan *treatment* pada masing-masing kelompok kontrol dan kelompok eksperimen kelas penelitian untuk mengetahui perbedaan rerata nilai tes *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* peserta didik. Adapun uji hipotesis yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dan model *Direct Instruction* (DI) pada pembelajaran atletik yaitu lari *sprint* 100 m terhadap kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* peserta didik dalam pembelajaran di kelas PJOK secara simultan. Apabila terbukti terdapat perbedaan rata-rata secara signifikan berdasarkan uji statistik yang dilakukan antara kelas eksperimen dan kelas

kontrol sesudah perlakuan (*treatment*), selanjutnya dilakukan uji lanjut (*Uji Post Hoc*) untuk mengetahui apakah model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dan model *Direct Instruction* (DI) pada pembelajaran atletik yaitu lari *sprint* 100 m berpengaruh terhadap masing-masing kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* peserta didik dalam pembelajaran PJOK.

1. Analisis data Setelah Perlakuan

a. Uji Asumsi Multivariat dan Univariat

1. Uji Normalitas Multivariat dan Univariat

Uji normalitas multivariat dan univariat bertujuan untuk mengkonfirmasi bahwa subjek penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal pada variabel-variabel penelitian dalam populasi. Uji normalitas multivariat dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS statistics 26* menggunakan uji *Mahalanobis Distance* dan *Chi Square* dengan menggunakan grafik *scatter-plot* antara jarak *mahalanobis* dengan *Chi Square* pada taraf signifikansi 0,05 dan lebih lanjut dengan uji korelasi *Mahalanobis Distance* dan *Chi Square*. Asumsi normalitas multivariat terpenuhi apabila nilai signifikansi (*p-value*) pada *Mahalanobis Distance* dan *Chi Square* kurang dari 0,05 atau *p-value (sig) < 0,05*. Berdasarkan Tabel 18, menunjukkan hasil uji *Mahalanobis Distance* dan *Chi Square* pada masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol berdasarkan hasil *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport*

self-efficacy peserta didik.

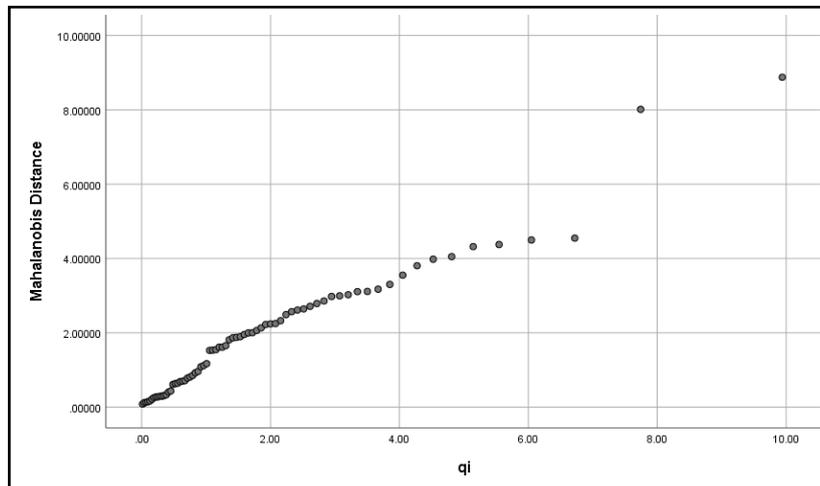
Tabel 18. Hasil Uji Mahalanobis Distance dan Chi Square setelah perlakuan

<i>Korelasi</i>			
<i>qi</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.979*
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.00
	<i>N</i>	72	7
<i>Mahalanobis Distance</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.979**	
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	
	<i>N</i>	72	7

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji *Mahalanobis Distance* dan *Chi Square* pada data *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* peserta didik, diperoleh nilai koefisien *pearson correlation* adalah 0.979** yang menunjukkan koefisien korelasi yang sangat tinggi atau kuat dengan nilai *p-value (sig)*. 0.000 < 0.05, maka penarikan kesimpulan adalah terdapat korelasi yang signifikan kuat. Hasil ini mengindikasikan bahwa nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal multivariat. Demikian pula, lebih lanjut untuk memperkuat uji normalitas menggunakan grafik pada *scatter-plot* normalitas data *Q-Q Plot* dari kelas eksperimen dan kelas kontrol sesudah perlakuan model pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* dan model *Direct Instruction (DI)* yang diperoleh dari *chi-square* dan jarak mahalanobis di

masing-masing kelas penelitian dapat dilihat pada Gambar 16 berikut.



Gambar 16. Chi-Square Q-Q Plot Kelas Eksperimendan Kelas Kontrol Sesudah Perlakuan

Berdasarkan *chi-square Q-Q Plot* nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sesudah perlakuan dapat dilihat bahwa titik-titik pada kedua kelas membentuk garis lurus dan berada berdekatan dengan garis normalitas yang mengindikasikan bahwa data nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* peserta didik kelas eksperimen dan kelas kontrol berdistribusi normal multivariat.

2. Uji Homogenitas Varians dan Matriks Kovarians

Uji homogenitas data variabel-variabel penelitian dilakukan untuk mengkonfirmasi bahwa kedua kelompok penelitian memiliki varians dan matriks kovarians yang homogen atau sama. Ujiasumsi homogenitas kovarians

dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS statistics 26* menggunakan uji *Box's M* pada taraf signifikansi $\alpha = 5\%$. Adapun asumsi homogenitas varians dan matriks kovarians terpenuhi apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05 atau *p-value* (*sig*) $< 0,05$. Berikut adalah hasil uji *Box's M* pada nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* dan *sport self- efficacy* peserta didik pada kelas eksperimen dan kontrol ditunjukkan pada Tabel 19 berikut.

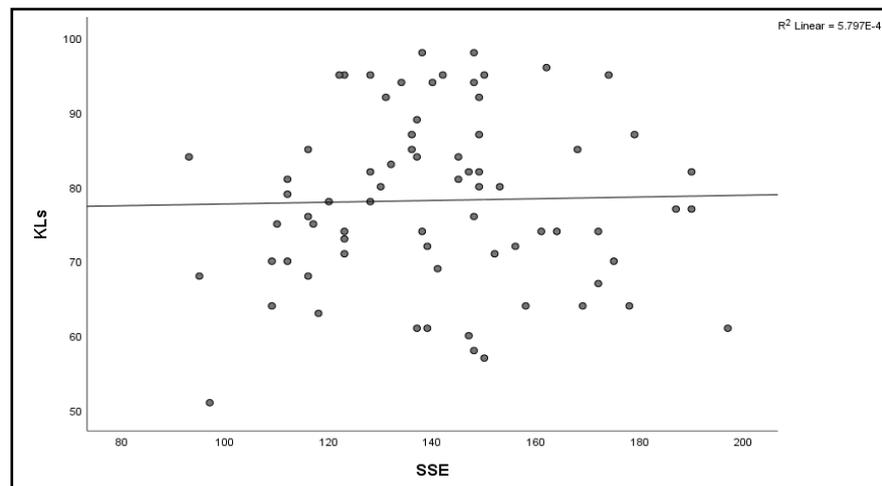
Tabel 19. Hasil Uji *Box's M* Setelah Perlakuan

Uji <i>Box's M</i>	
<i>Box's M</i>	5,295
<i>F</i>	1,710
<i>Df1</i>	3
<i>Df2</i>	882000.000
<i>p-value</i>	0.162

Tabel *Box's test* merupakan hasil uji normalitas multivariat dengan uji *Box's M* sesudah perlakuan penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dan model *Direct Instruction* (DI). Berdasarkan Uji *Box's M* menunjukkan bahwa nilai *p-value* (*sig.*) yaitu $0,162 > 0,05$. Dengan demikian, uji *Box's M* mengindikasikan bahwa matriks kovarian variabel kemampuan lari *sprint* dan *sport self-efficacy* adalah homogen atau sama pada masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah diberikan perlakuan (*treatment*). Hal ini berarti bahwa asumsi homogenitas multivariat data variabel kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* terpenuhi.

3. Uji Linearitas

Sebelum melakukan uji multivariat perbedaan rata-rata, dilakukan uji asumsi berikutnya yaitu asumsi linearitas antar variabel dependen penelitian pada masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol. Asumsi linearitas terpenuhi apabila terdapat hubungan yang linear antar variabel dependen pada kelas eksperimen dan kontrol. Asumsi linearitas menjelaskan bahwa peningkatan (hubungan linear bersifat positif) atau penurunan (hubungan linear bersifat negatif) kuantitas di satu variabel akan diikuti secara linear oleh peningkatan dan penurunan kuantitas pada variabel lainnya. Sebagaimana asumsi linearitas menyatakan hubungan antar variabel yang akan dianalisis hendaknya membentuk pola garis linear dapat dilakukan dengan menggunakan teknik grafik *scatter-plot* linearitas. Berikut grafik *Scatter-plots* yang menunjukkan hubungan antar variabel dependen pada masing-masing kelas penelitian ditunjukkan pada Gambar 17 berikut.



Gambar 17. *Scatter-plots* pada Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol Setelah Perlakuan

Berdasarkan grafik *scatter-plots* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol sesudah perlakuan penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT), dapat dilihat bahwa variabel-variabel dependen penelitian yaitu variabel kemampuan lari *sprint* (KLs) dan *sport self-efficacy* (SSE) berhubungan linear satu sama lain dengan pola garis linearitas dari kiri bawah ke kanan atas. Grafik *scatter-plot* menunjukkan hubungan yang linear dan positif antara variabel kemampuan lari *sprint* dan *sport self-efficacy* pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hubungan linearitas bersifat positif menyatakan bahwa jika variabel kemampuan lari *sprint* mengalami peningkatan nilai maka variabel *sport self-efficacy* akan meningkat pula. Oleh Karena itu, karena terdapat hubungan yang linear antara variabel kemampuan lari *sprint* dan *sport self- efficacy* maka asumsi linearitas data terpenuhi. Lebih

lanjut, untuk memperkuat hasil uji linearitas dengan *scatter-plots*, maka dilakukan alternatif uji linearitas lain untuk mendeteksi pola hubungan antar variabel dependen penelitian menggunakan uji signifikansi (*sig.*) *deviation from linearity*. Dasar pengambilan keputusan uji linearitas yakni apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau nilai *sig. deviation from linearity* > 0,05, maka terdapat hubungan yang linear antara variabel dependen penelitian. Berikut ditunjukkan pada Tabel 20. hasil uji linearitas dengan *sig. deviation from linearity* berdasarkan nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* dan *sport self- efficacy* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol.

Tabel 20. Tabel Anova Sesudah Perlakuan

Variabel	Deviation	F	Sig.
KLS-SSE	<i>From Linearity</i>	.926	.598

Berdasarkan Hasil uji linearitas pada Tabel 20, Nilai *Sig.* pada *deviation from linearity* untuk variabel kemampuan lari *sprint* dan *sport self-efficacy* menunjukkan nilai *p-value (sig.)* adalah $0,598 > 0,05$, maka data penelitian bersifat linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data mengindikasikan terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel kemampuan lari *sprint (KLs)* dan angket *sport self-efficacy (SSE)*. Sehingga, asumsi linearitas data pada kelas kontrol dan kelas eksperimen telah terpenuhi.

4. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas pada variabel dependen penelitian dilakukan dengan bantuan *software statistic IBM SPSS 26* dengan menggunakan uji *pairwise correlation*. Dasar pengambilan keputusan uji multikolinearitas yaitu apabila koefisien kolerasi diantara masing-masing variabel lebih dari 0,90 menyatakan terjadi multikolinearitas data dan sebaliknya, jika koefisien korelasi variabel-variabel dependen kurang dari 0,90 maka tidak terjadi multikolinearitas. Berikut ditunjukkan Hasil korelasi *pairwise correlation* pada masing-masing variabel dependen setelah perlakuan dapat dilihat pada Tabel 21.

Tabel 21. Uji Multikolinearitas dengan *Pairwise Correlation* Setelah Perlakuan

Kelas	Variabel	<i>Pairwise Correlation</i>
Kelas Eksperimen	KLs-SSE	0.797
Kelas Kontrol	KLs-SSE	0.705

Berdasarkan Tabel 21, menunjukkan hasil analisis interkorelasi antara variabel dependen penelitian yang ditandai dengan nilai koefisien *pairwise correlation*. Hasil korelasi pada kelas eksperimen antara variabel kemampuan lari *sprint (KLs)* dan angket *sport self-efficacy (SSE)* adalah sebesar $r = 0,797 < 0,90$, maka dapat disimpulkan gejala multikolinearitas tidak terdeteksi pada data kelas eksperimen. Demikian pula, pada kelas kontrol menunjukkan hasil analisis interkorelasi antara variabel dependen penelitian yang ditandai dengan nilai koefisien korelasi antara variabel kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport*

self- efficacy (SSE) adalah sebesar $r = 0,705 < 0,90$, maka dapat disimpulkan gejala multikolinearitas tidak terdeteksi pada data kelas kontrol. Dengan demikian, asumsi multikolinearitas data pada kelas kontrol dan kelas eksperimen telah terpenuhi.

Berdasarkan hasil uji asumsi multivariat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa asumsi-asumsi multivariat terpenuhi pada data *post-test* kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport self-efficacy (SSE)* setelah perlakuan penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)*. Dengan demikian, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan uji MANOVA (*Multivariate Analysis of Variance*).

5. Uji Multivariat Perbedaan Rerata Setelah Perlakuan

Setelah asumsi-asumsi multivariat terpenuhi data *post-test* kemampuan lari *sprint (KLs)* dan angket *sport self-efficacy (SSE)* setelah perlakuan pada kelas eksperimen dan kelas kontrol, maka dilanjutkan menggunakan uji MANOVA. Uji perbedaan rata-rata setelah perlakuan dilakukan dengan desain *two group multivariate analysis of variances (MANOVA)* berdasarkan nilai *post- test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy*. Hasil data *post- test* variabel dependen kemudian diuji dengan dengan bantuan *software IBM SPSS statistics 26* menggunakan statistik uji yaitu *Pillai's Trade, Wilks' Lambda, Hotelling's Trace*, dan *Roy's Largest Root* pada taraf signifikansi

$\alpha=0,05$. Pengambilan keputusan dilakukan adalah Hipotesis nol ditolak apabila nilai signifikansi statistik uji kurang dari 0,05 atau nilai *p-value (sig.)* < 0,05. Berikut hasil uji MANOVA berdasarkan keempat uji statistik yang dilakukan berdasarkan nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah perlakuan dapat dilihat pada Tabel 22.

Tabel 22. Uji MANOVA dengan uji Pillai, Wilks, Hotelling, dan Roy

	Statistik Uji	F	P – Value
<i>Pillai's Trade</i>	0,394	22,425 ^b	0,000
<i>Wilks' Lambda</i>	0,606	22,425 ^b	0,000
<i>Hotelling's Trace</i>	0,650	22,425 ^b	0,000
<i>Roy's Largest Root</i>	0,650	22,425 ^b	0,000

Berdasarkan Uji F pada signifikan pada $\alpha = 5\%$ dalam Tabel 22, menunjukkan bahwa nilai *p-value (sig.)* sebesar $0,000 < 0,05$ dengan menggunakan keempat uji statistik yang ada yaitu *Pillai's Trade*, *Wilks' Lambda*, *Hotelling's Trace*, dan *Roy's Largest Root*. Sehingga, pengambilan keputusan dalam uji hipotesis yaitu hipotesis nol ditolak yang berarti bahwa variabel independen (kelas kontrol dan kelas eksperimen) mempengaruhi pada variabel dependen kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport self-efficacy (SSE)* atau terdapat perbedaan signifikan kedua vektor rata-rata antara kelas eksperimen dan kelas kontrol terhadap kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport self-efficacy (SSE)* peserta didik setelah penerapan model pembelajaran *Teams*

Games Tournament (TGT) dan model *Direct Instruction* (DI).

Berdasarkan hasil analisis uji MANOVA, dapat disimpulkan bahwa kedua vektor rata-rata nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* (KLs) dan *sport self- efficacy* (SSE) peserta didik setelah perlakuan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki perbedaan yang signifikan, sehingga selanjutnya akan dilakukan uji lanjut berupa uji F univariat untuk melihat keberadaan kontribusi masing- masing variabel dependen kemampuan lari *sprint* (KLs) dan *sport self- efficacy* (SSE) pada pengaruh multivariat dalam kelas eksperimen dan kelas kontrol.

1) **Uji F Univariat keunggulan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) pada lari *sprint* 100 m terhadap kemampuan lari *sprint* (KLs)**

Dalam Uji F Univariat, data *post-test* kemampuan lari *sprint* (KLs) diuji dengan bantuan software IBM SPSS 26 dan hasil analisis uji F univariat dapat dilihat pada uji signifikansi univariat yang ditampilkan *output test of between subject effects*. Pengambilan keputusan dilakukan adalah Hipotesis nol ditolak apabila nilai signifikansi statistik uji kurang dari 0,05 atau nilai *p-value* (*sig.*) < 0,05. Berikut hasil uji F univariat berdasarkan hasil *post-test* kemampuan lari *sprint* (KLs) pada kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah perlakuan dapat dilihat pada Tabel 23.

Tabel 23. Hasil Uji F Univariat pada Nilai Kemampuan Lari *Sprint* Setelah Perlakuan

Uji F Univariat	
F	17,223
P-Value	0,000

Berdasarkan Tabel 12, diperoleh nilai F Univariat sebesar 17,223 dan nilai signifikansi *p-value* adalah 0,000. Berdasarkan hasil Uji univariat F pada signifikan $\alpha = 5\%$ menunjukkan bahwa untuk variabel kemampuan lari *sprint* di peroleh nilai *p-value (sig)*. $0,000 < 0,05$. Sehingga, Hasil uji F univariat mengindikasikan bahwa hipotesis nol ditolak, yang berarti bahwa nilai kemampuan lari *sprint* peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol berkontribusi secara signifikan terhadap pengaruh multivariat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m terhadap kemampuan lari *sprint* memberikan hasil yang lebih unggul dibandingkan dengan penerapan model pembelajaran *Direct Instruction (DI)* jika berorientasi pada kemampuan lari *sprint* (KLs).

2) Uji F Univariat keunggulan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) pada lari *sprint* 100 m terhadap *Sport Self-Efficacy*

Pada uji F univariat, data angket *sport self-efficacy* diuji dengan bantuan *software IBM SPSS 26* yang ditampilkan pada *output test of between subject effects* dengan uji signifikansi univariat. Pengambilan keputusan dilakukan adalah Hipotesis nol ditolak apabila nilai signifikansi statistik uji kurang dari 0,05 atau nilai *p-value (sig.)* $< 0,05$. Berikut hasil uji F univariat berdasarkan hasil *post-test sport self-efficacy* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah perlakuan dapat dilihat pada Tabel 24.

Tabel 24. Hasil Uji F Univariat pada Nilai Motivasi Belajar Setelah Perlakuan

Uji Univariat	
F	18,157
P-Value	0,000

Berdasarkan Tabel 24, diperoleh nilai F Univariat sebesar 18,157 pada signifikansi $\alpha = 5\%$ yaitu untuk variabel *sport self- efficacy* di peroleh *sig.* 0,000 < 0,05. Sehingga, Hasil Uji F univariat mengindikasikan bahwa hipotesis nol ditolak yang berarti bahwa nilai *sport self-efficacy* peserta didik di kelas eksperimen dan kelas kontrol berkontribusi secara signifikan terhadap pengaruh multivariat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m terhadap kemampuan lari *sprint* memberikan hasil yang lebih unggul dibandingkan dengan penerapan model pembelajaran *Direct Instruction* (DI) jika berorientasi pada *sport self-efficacy* (SSE).

Tabel 25. Estimated Marginal Mean Kelas Sesudah Perlakuan

Kelas					
Dependent Variable	Kelas	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
KLs	Kelas Kontrol	73,083	1.732	69,629	76,538
	Kelas Eksperimen	83.250	1.732	79,795	86,705
SSE	Kelas Kontrol	130,583	3,522	123,559	137,607
	Kelas Eksperimen	151,806	3,522	144,782	158,829

Berdasarkan Tabel 25, Selanjutnya dapat dilihat secara detail pengaruh kelas penelitian terhadap kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport self-efficacy (SSE)* yang dianalisis melalui rata-rata (*mean*) kelompok setiap variabel kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport self-efficacy (SSE)* dilihat pada tabel *estimated marginal mean*. Hasil data menunjukkan bahwa kelas eksperimen mempengaruhi lebih tinggi dengan *mean* sebesar 83,250 daripada kelas kontrol dengan *mean* sebesar 73,083 pada kemampuan lari *sprint (KLs)*. Diikuti kelas eksperimen mempengaruhi lebih tinggi dengan *mean* sebesar 151,806 dari pada kelas kontrol dengan *mean* sebesar 130,583 pada *sport self-efficacy (SSE)*.

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu pada peserta didik kelas XI. Adapun kelas yang digunakan sebagai sampel penelitian adalah kelas XI-IPA 2 sebagai kelas eksperimen dan kelas XI-IPA 1 sebagai kelas kontrol. Dalam penelitian ini, pada kelas eksperimen diberikan perlakuan (*treatment*) berupa penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* pada pembelajaran PJOK atletik lari *sprint* 100 m sedangkan kelas kontrol diberikan perlakuan menggunakan model *Direct Instruction (DI)* yang biasanya diterapkan di sekolah. Pada tahap pengumpulan data dan setelah diberikan perlakuan kepada kedua kelompok kelas, peneliti mengumpulkan

data dengan melakukan *post-test* berupa tes kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport self-efficacy (SSE)*.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada aspek kemampuan lari *sprint(KLs)*, nilai rata-rata *post-test* kemampuan lari *sprint (KLs)* kelompok TGT sebesar 83,25 dan pada kelompok DI sebesar 73,08. Pada kedua kelompok kelas, nilai tertinggi kemampuan lari *sprint (KLs)* pada data *post-test* yang dicapai peserta didik adalah 96 dan nilai terendah yang dicapai peserta didik adalah 51. Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada aspek *sport self-efficacy (SSE)*, nilai rata-rata SSE kelompok TGT pada data *post-test* sebesar 151,81 dan pada kelompok DI sebesar 130,58. Dari kedua kelompok kelas, nilai tertinggi pada *post-test sport self-efficacy (SSE)* yang dicapai peserta didik adalah 197 dan nilai terendah yang dicapai peserta didik sebesar 93 di kelas eksperimen.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif dari data *post-test* kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport self-efficacy (SSE)* pada bagian hasil penelitian, secara deskriptif menyatakan bahwa rata-rata nilai kemampuan lari *sprint (KLs)* dan *sport self-efficacy (SSE)* pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m dalam pembelajaran PJOK yang diajarkan dengan penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* lebih tinggi daripada kelompok kelas yang diajarkan dengan menggunakan model *Direct Instruction*

(DI). Sebagaimana dijelaskan lebih lanjut, untuk setiap indikator kedua variabel dependen kemampuan lari *sprint* (KLs) dan *sport self-efficacy* (SSE) pada kedua kelompok kelas mengalami perbedaan rata-rata nilai yang signifikan. Hasil analisis data berdasarkan indikator variabel kemampuan lari *sprint* (KLs) dan *sport self-efficacy* (SSE) ditemukan *presentase* peningkatan rata-rata lebih besar diperoleh kelas eksperimen dibandingkan kelas kontrol. Hal ini juga menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) secara statistik deskriptif lebih baik dalam penerapannya dibandingkan pendekatan konvensional dengan pembelajaran langsung atau model pembelajaran *Direct Instruction* (DI) jika berorientasi terhadap model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m dan *sport self-efficacy* dalam pembelajaran di kelas PJOK.

Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan Triutami (2019) menunjukkan terdapat perbedaan nilai sebelum dan setelah diterapkan pembelajaran TGT (*Teams Games Tournaments*) pada peserta didik yang dibuktikan dengan terdapat peningkatan nilai rata-rata dibandingkan dengan pembelajaran konvensional untuk pembelajaran materi atletik lari *sprint* 100 m. Senada dengan hasil penelitian Wahyuni, Wenti (2020) menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kemampuan teknik dasar lari *sprint*

menggunakan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dengan rata-rata hasil kemampuan teknik dasar lari dalam kategori kompeten. Oleh Karena itu, model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) lebih baik dalam penggunaannya dibandingkan dengan pembelajaran konvensional ditinjau dari kemampuan lari sprint dan *sport self-efficacy*.

Model kelompok TGT efektif dalam penelitian di dalam proses pembelajaran PJOK, beberapa faktor temuan menunjukkan peserta didik aktif dalam pembelajaran PJOK melalui pola pembelajaran yang menekankan pada permainan olahraga. Model TGT dalam proses pembelajaran PJOK berjalan baik, peserta didik lebih antusias, bersemangat, mendapatkan hasil belajar yang baik, dan lebih disiplin mendorong peserta didik untuk berpartisipasi dalam pengalaman belajar melalui permainan dan turnamen. TGT memampukan peserta didik untuk mengapresiasi kesenangan bermain sehingga mendorong keinginan peserta didik untuk belajar teknik gerak dasar lari diantaranya keterampilan teknik start, gerak lari hingga gerak melewati garis *finish*. Hal ini senada dengan yang diungkapkan Slavina (2015), dalam hasil riset terhadap implementasi pembelajaran kooperatif tipe TGT meningkatkan keyakinan atau persepsi peserta didik terhadap kinerja dan kemampuan olahraga hingga keterlibatan peserta didik lebih tinggi dalam belajar PJOK. Kelompok TGT meningkatkan kemampuan *sport self-efficacy*, sportif dan kemampuan peserta

didik dalam berpartisipasi dalam turnamen. Hal ini senada dengan hasil studi Luo (2020) menyebutkan kelompok TGT lebih meningkatkan kinerja individu dan kelompok melalui komunikasi, kerja tim, dan rasa saling percaya dibandingkan dengan kelompok *Direct Instruction (DI)*.

Berdasarkan lembar observasi keterlaksanaan penggunaan model pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* yang dilaksanakan selama 5 pertemuan, persentase rata-rata keterlaksanaan rencana pembelajaran dalam pembelajaran atletik lari *sprint* yaitu lebih dari 90%, sehingga dapat disimpulkan bahwa model TGT terlaksana dengan kategori sangat baik dalam pembelajaran di kelas PJOK. Dari pengamatan keterlaksanaan penggunaan model pembelajaran *Teams Games Tournament (TGT)* di kelas PJOK menunjukkan aktivitas peserta didik selama proses pembelajaran mendukung dalam meningkatkan kemampuan dan keterampilan berlari baik teknik dasar lari *sprint* 100 m dan juga kecepatan berlari peserta didik. Sebagaimana penelitian penelitian Nadrah, Tolla, Ali, dan Muris (2017) menyatakan TGT adalah model pembelajaran yang paling berkesan bagi peserta didik karena menunjukkan kemampuan mereka sejauh mungkin dan bekerja keras untuk berhasil di turnamen tim. Sebagaimana dalam penelitian ditemukan bahwa model pembelajaran TGT menciptakan situasi pembelajaran yang bervariasi, kemandirian belajar melalui permainan dan turnamen serta efikasi diri yang

dikembangkan dan perasaan positif dalam mengikuti pembelajaran PJOK serta kesenangan yang lebih besar untuk aktif secara fisik dalam pembelajaran PJOK. Akibatnya kemampuan dan keterampilan teknik berlari *sprint* dalam pembelajaran PJOK pada peserta didik meningkat pula. Hal ini dibuktikan pada nilai masing-masing indikator kemampuan lari *sprint* dan *sport self- efficacy* memperoleh nilai lebih tinggi dan signifikan dibandingkan penggunaan model pembelajaran langsung (*Direct Instruction*).

1. Pengaruh Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) berdasarkan Kemampuan Lari *Sprint* Peserta Didik.

Berdasarkan perhitungan Uji F univariat pada nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol menyatakan bahwa rata-rata nilai kemampuan lari *sprint* (*KLs*) kelas eksperimen lebih unggul daripada kelas kontrol. Hal ini ditunjukkan dalam hasil analisis statistik diperoleh nilai F sebesar 17,223 & nilai *p-value* adalah $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sebagai akibatnya penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) menunjukkan *output* yg lebih unggul dibandingkan dengan model pembelajaran langsung (*Direct Instruction*) jika berorientasi pada kemampuan lari *sprint* (*KLs*) dalam pembelajaran di kelas PJOK.

Nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* (KLS) pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m menyatakan kelas eksperimen lebih tinggi daripada kelas kontrol, yakni kelas eksperimen memiliki rerata nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* (KLS) diatas nilai 75 sedangkan nilai rata-rata kelas kontrol dibawah 75 yang berarti dibawah nilai kriteria ketuntasan minimal. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kelas eksperimen lebih unggul dibandingkan dengan kelas kontrol jika berorientasi pada kemampuan lari *sprint* (KLS) peserta didik dalam pembelajaran PJOK dengan penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT). Secara keseluruhan, kelas eksperimen memiliki rata-rata nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* (KLS) sebesar 83,25 sedangkan kelas kontrol memiliki rata-rata nilai *post-test* kemampuan lari *sprint* (KLS) sebesar 73,08. Hal ini dijelaskan dalam penelitian menggunakan dua indikator kemampuan lari *sprint* (KLS) dalam pembelajaran di kelas PJOK, yaitu: (1) KLS- 1: penguasaan terhadap keterampilan teknik berlari dari teknik *start*, gerakan lari *sprint* dan gerakan *finish* dan; (2) KLS-2: kecepatan berlari pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m.

Persentase rata-rata nilai kemampuan lari *sprint* (KLS) tertinggi kelas eksperimen dan kelas kontrol berada pada indikator KLS-1. Pada indikator KLS-1, rata-rata nilai peserta didik pada kelas eksperimen memperoleh persentase 83,25 % dari nilai maksimum teoritik. Sedangkan indikator KLS- 1

pada kelas kontrol memperoleh rata-rata nilai berada pada persentase 73,08 % dari nilai maksimum teoritik dan terdapat perbedaan rata-rata sebesar 10,17 atau 13,01% dari rata-rata kelompok kelas. Hal ini menandakan peserta didik pada kelas eksperimen memiliki penguasaan teknik lari *sprint* yang sangat baik. Hal ini terlihat dalam proses pembelajaran PJOK lari *sprint* 100 m. Penguasaan teknik berlari pada tahap aba-aba “bersedia”, sebagian besar peserta didik pada kelas eksperimen memperhatikan penempatan posisi kaki dan tangan yang benar di daerah *start*. Penguasaan teknik berlari pada tahap aba- aba “siap”, pada kelompok eksperimen dalam kategori baik dengan memperhatikan diantaranya lutut yang menempel tanah diangkat, lutut kakidepan membentuk sudut 90 derajat, dan lutut kaki belakang membentuk sudut 120-140 derajat. Kemudian, Pinggul diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu dan posisi tubuh condong kedepan dengan bahu sedikit lebih maju dari kedua tangan serta pandangan ke bawah ditunjukkan peserta didik pada kelas eksperimen. Begitu juga penguasaan teknik berlari pada tahap aba-aba “ya”, dimana kedua kelas menunjukkan kinerja atau performa yang lebih baik pada kelas eksperimen. Sebagian besar peserta didik kelompok TGT menunjukkan diantaranya kaki depan didorong dengan kuat, Kaki belakang digerakkan ke depan dengan cepat badan condong ke depan, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan lalu diayun bergantian dan secara bertahap tubuh semakin tegak dan

langkah kaki semakin panjang hingga melewati garis *finish*. Beberapa Teknik memasuki garis *finish* juga ditunjukkan peserta didik dengan membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*, kemudian menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari.

Pada indikator KLS-2 merupakan indikator dengan kecepatan lari maksimal. Kelas eksperimen memiliki rata-rata waktu maksimal lari yang lebih cepat dibandingkan pada kelas kontrol dengan rata-rata nilai kelas eksperimen baik pada peserta didik laki-laki maupun perempuan. Catatan waktu tercepat diraih peserta didik perempuan kelompok TGT sebesar 11detik dari nilai tercepat teoritik dan peserta didik laki-laki dengan waktu selama 10 detik dalam kategori sangat baik pula. Sedangkan pada kelas kontrol perolehan waktu tercepat pada peserta didik perempuan selama 13 detik dan laki-laki ditempuh selama 11 detik. Hal ini menunjukkan kecepatan berlari peserta didik kelompok TGT lebih baik dibandingkan kecepatan berlari maksimal pada peserta didik kelompok DI. Sebagaimana dalam penelitian yang dilakukan Putri, Z. A. (2020) menunjukkan penggunaan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) meningkatkan hasil belajar lari *sprint* dengan rerata kemampuan teknik lari yang lebih tinggi dibandingkan kelompok konvensional.

Pada masing-masing indikator kemampuan lari *sprint* pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m diperoleh secara keseluruhan nilai rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan dengan kelas kontrol berdasarkan penguasaan teknik dasar lari *sprint* dan rerata kecepatan waktu maksimal yang ditempuh kelas eksperimen lebih cepat dibandingkan dengan kelas kontrol. Hasil ini menunjukkan bahwa kelas eksperimen dengan penerapan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) lebih unggul untuk mengembangkan kemampuan lari *sprint* dalam penguasaan terhadap teknik berlari dan kecepatan waktu maksimal berlari. Berdasarkan hasil *post-test* kemampuan lari *sprint*, sebagian besar peserta didik yang memperoleh nilai *post-test* rendah pada indikator KLS-1 juga memiliki nilai yang rendah pula pada indikator KLS-2. Hubungan antara indikator KLS-1 dan indikator KLS-2 merupakan hal yang berkorelasi karena mengingat peserta didik dapat memahami teknik lari *sprint* yang benar dan baik akan menambah kecepatan berlari peserta didik. Pada indikator KLS-2 apabila belum memahami teknik berlari maka peserta didik akan membuat kecepatan lari peserta didik tidak maksimal pada indikator KLS-1, begitu pula sejalan keduanya.

Berdasarkan *star-plots* pada gambar, Pada *plots* nilai indikator KLS-1 dan KLS-2 dapat dilihat bahwa radius *plot* subjek kelas eksperimen lebih lebar dari pada kelas kontrol. Dengan demikian, kelas eksperimen lebih unggul dari kelas

kontrol jika berorientasi pada kemampuan lari *sprint*. Sehingga dapat dikatakan bahwa dari kedua model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) dan model pembelajaran langsung (*Direct Instruction*) yang diterapkan pada kelas PJOK, kelas eksperimen lebih efektif atau lebih baik untuk mengembangkan kemampuan lari *sprint* peserta didik dibandingkan kelas kontrol dalam pembelajaran PJOK atletik lari *sprint* 100 m.

Selanjutnya, akan dijabarkan hasil kerja peserta didik pada *post-test* kemampuan lari *sprint*. Pada indikator KLS-1; yaitu indikator penguasaan terhadap keterampilan teknik dasar lari *sprint*; peserta didik yang memiliki persentase kinerja/performa benar dibawah 80% di kelas eksperimen dan kelas kontrol masing- masing adalah 10 orang dan 22 peserta didik. Peserta didik dengan kode K-1, K-7, K-16 dan K-24 memperoleh nilai terendah pada indikator KLS-1 yaitu 51%. Sementara itu, peserta didik dengan kode E-23 memperoleh nilai terendah pada indikator KLS-1 yaitu 61%. Peserta didik dengan nilai tertinggi pada kelas eksperimen dan kelas kontrol masing-masing memperoleh nilai yaitu 96% dan 90% dari *presentase* jawaban benar dengan jumlah peserta didik yaitu 7 orang pada kelas eksperimen dan 2 orang pada kelas kontrol. Kemampuan pemahaman konsep untuk indikator KLS-1 diukur dalam 20 item pada lembar kemampuan teknik berlari pada lari *sprint* 100 m.

Pada indikator KLS-2, yaitu indikator kecepatan berlari pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m; peserta didik yang memperoleh nilai dibawah 70% di kelas eksperimen terdapat 5 peserta didik, sedangkan peserta didik yang memperoleh nilai dibawah 70% di kelas kontrol adalah 18 peserta didik. Hal ini menunjukkan sebagian besar peserta didik pada kelas kontrol memiliki kemampuan berlari dalam hal kecepatan lari maksimal kurang baik atau sama dengan tidak baik dibandingkan kelas eksperimen. Sebagaimana data mengindikasikan kesulitan peserta didik pada indikator KLS-2 berkorelasi dengan indikator KLS-1 berkaitan dengan kemampuan teknik berlari yang rendah. Ketika peserta didik mampu mengembangkan kemampuan teknik gerak dasar lari dalam indikator KLS-1 yang benar maka akan cenderung memudahkan dan meningkatkan kecepatan lari maksimal dalam mempraktikkan lari *sprint* 100 m yang tepat. Peserta didik dengan kode E-9 memperoleh nilai terendah pada indikator KLS-2 dalam waktu 20 detik. Sementara itu, peserta didik dengan kode K-12, K13 dan K-29 memperoleh nilai terendah pada indikator KLS-2 dalam kecepatan lari 21 detik dari kecepatan lari ideal secara teoritik. Sehingga Hal ini menunjukkan kemampuan peserta didik pada kelas eksperimen lebih baik daripada kelas kontrol pada indikator KLS-2. Kemampuan lari *sprint* untuk indikator KLS-2 diukur dalam lembar pengamatan lari *sprint* 100 m, dimana masing-masing

peserta didik melakukan percobaan lari sebanyak 2 kali pada lintasan 100 m dan selanjutnya waktu lari ditentukan dari rerata waktu dari 2 kali percobaan lari yang dilakukan.

2. Pengaruh Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) berdasarkan *Sport Self-Efficacy* Peserta Didik

Berdasarkan perhitungan Uji F univariat pada nilai *post-test Sport Self-efficacy* pada pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol menyatakan bahwa rata-rata nilai *Sport Self-efficacy* (SSE) pada kelas eksperimen lebih unggul daripada kelas kontrol. Hal ini ditunjukkan dalam hasil analisis statistik diperoleh nilai F sebesar 18,157 & nilai *p-value* adalah $0,000 < 0,05$ yang berarti H_0 ditolak sebagai akibatnya penerapan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) menunjukkan *output* yg lebih unggul dibandingkan dengan model pembelajaran langsung (*Direct Instruction*) jika berorientasi pada *Sport Self-efficacy* (SSE) dalam pembelajaran di kelas PJOK.

Sebagaimana telah diuraikan pada hasil penelitian dan uji hipotesis, keunggulan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) dapat dilihat pada nilai rata-rata *post-test* angket *Sport Self-efficacy* (SSE) pada masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol. Sejalan dengan hasil kemampuan lari *sprint*, nilai angket akhir *Sport Self-efficacy* pada masing-masing kelas eksperimen dan kelas kontrol memiliki perbedaan rata-rata yang signifikan dan meningkat. Kelas eksperimen memiliki rata-rata nilai angket

Sport Self-efficacy sebesar 151,81 (75,91% dari nilai maksimum teoritik) sedangkan pada kelas kontrol memiliki rata-rata nilai angket motivasi belajar sebesar 130,58 (65,29% dari nilai maksimum teoritik). Rata-rata nilai *Sport Self-efficacy* pada kelas eksperimen berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi sedangkan rata-rata nilai *Sport Self-efficacy* kelas kontrol pada kategori tinggi. Sehingga dapat dikatakan bahwa metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) pada kelas eksperimen lebih efektif untuk mengembangkan *Sport Self-efficacy* peserta didik dibandingkan kelas kontrol dengan model pembelajaran langsung (*Direct Instruction*).

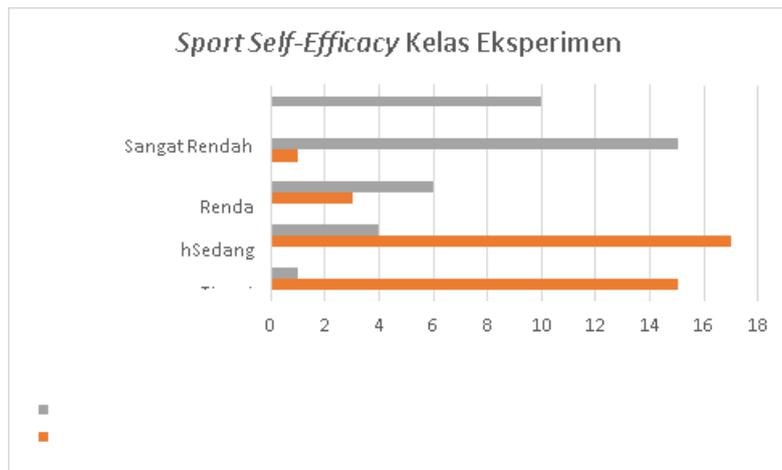
Hasil angket *Sport Self-efficacy* dalam penelitian ini dibedakan menjadi 5 kategori berdasarkan skala likert, yaitu kategori sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Pada kondisi awal sebelum diberikannya perlakuan pembelajaran atletik lari *sprint* dikelas PJOK, sebaran data kelas eksperimen dan kontrol cenderung berpusat pada dua kategori yaitu kategori kategori rendah dan sangat rendah dengan jumlah peserta didik yang hampir sama dimana kategori rendah yaitu 15 peserta didik dan kategori sangat rendah sebanyak 10 peserta didik dari 36 keseluruhan sampel penelitian. Berbeda halnya dengan kelas kontrol, sebaran data cenderung berpusat pada kategori sedang dan kategori rendah dengan jumlah peserta didik sebanyak 9 peserta didik kategori sedang dan 18 peserta didik kategori rendah. Secara sekilas dapat dilihat bahwa kelas kontrol memiliki peserta didik dengan kondisi awal yang sedikit lebih unggul dibandingkan kelas eksperimen

jika berorientasi pada *Sport Self-efficacy* dalam pembelajaran PJOK. Namun setelah diberikan angket akhir *Sport Self-efficacy* dengan perlakuan yang berbeda antara kelas eksperimen dengan kelompok TGT dan kelas kontrol dengan kelompok DI terlihat perbedaan yang signifikan dari sebelumnya.

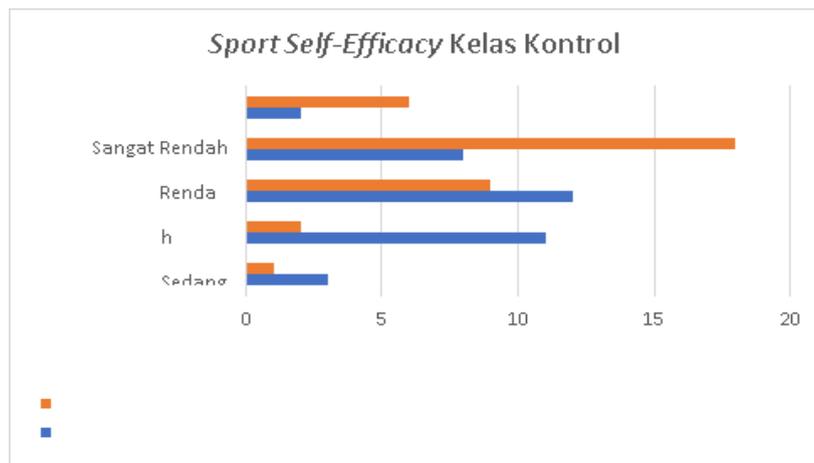
Sport Self-efficacy dalam pembelajaran atletik lari *sprint* pada peserta didik mengalami peningkatan seiring dengan pelaksanaan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) di kelas eksperimen dan model pembelajaran *Direct Instruction* (DI) di kelas kontrol. Pada kelas eksperimen dapat dilihat bahwa 15 peserta didik yang awalnya memiliki tingkat *Sport Self-efficacy* pada kategori rendah, pada akhirnya memiliki motivasi belajar pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Demikian pula pada kelas kontrol setelah mendapatkan perlakuan dalam pembelajaran PJOK, 18 peserta didik yang awalnya memiliki *Sport Self-efficacy* PJOK pada kategori rendah, pada akhirnya memiliki tingkat *Sport Self-efficacy* dengan kategori tinggi. Berbeda dengan peningkatan *Sport Self-efficacy* peserta didik pada kategori rendah, peningkatan *Sport Self-efficacy* peserta didik pada kategori sedang cenderung tidak sama antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pada kelas eksperimen, sebagian besar peserta didik yang awalnya memiliki kategori *Sport Self-efficacy* PJOK pada kategori rendah dan kategori sangat rendah, pada akhirnya memiliki *Sport Self-efficacy* PJOK pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Terdapat 1 peserta didik tidak mengalami peningkatan

kategori *Sport Self-efficacy* PJOK dari kategori rendah. Sementara itu, hal yang tidak sama berlaku pada kelas kontrol. Pada kelas kontrol, hanya terdapat 7 peserta didik yang awalnya memiliki *Sport Self-efficacy* PJOK pada kategori rendah yang pada akhirnya memiliki motivasi belajar PJOK pada kategori tinggi. Sedangkan hanya terdapat 2 peserta didik yang awalnya memiliki motivasi belajar PJOK pada kategori sedang yang pada akhirnya memiliki motivasi belajar PJOK pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Secara keseluruhan, pada kelas eksperimen menunjukkan peningkatan yang signifikan yakni 32 peserta didik berada pada motivasi belajar dengan kategori tinggi dan sangat tinggi sedangkan pada kelas kontrol 14 peserta didik berada pada motivasi belajar PJOK dengan kategori tinggi dan sangat tinggi.

Dengan demikian, berdasarkan analisis statistik deskriptif dan hasil uji hipotesis statistik, dapat disimpulkan bahwa implementasi metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) di kelas eksperimen lebih unggul daripada dan model pembelajaran *Direct Instruction* (DI) di kelas kontrol jika berorientasi pada motivasi belajar PJOK peserta didik. Rincian data angket *Sport Self-efficacy* PJOK peserta didik sebelum dan setelah perlakuan dapat dilihat pada lampiran. Berikut ditunjukkan grafik kategori nilai *Sport Self-efficacy* PJOK PJOK peserta didik pada kelas eksperimen dan kelas kontrol pada Gambar 18 dan Gambar 19.



Gambar 18. Kategori Nilai *Sport Self-efficacy* PJOK pada Kelas Eksperimen



Gambar 19. Kategori Nilai *Sport Self-Efficacy* pada Kelas Kontrol

Terdapat 4 indikator motivasi belajar berdasarkan validitas konstruk dalam penelitian ini, yaitu: Indikator-indikator *Sport Self-Efficacy* dalam penelitian ini, yaitu: 1) SSE-1: Efikasi Diri akademik (*Academic Self-Efficacy*); 2) SSE-2: Kepercayaan diri dalam olahraga (*Sport-Confidence*); 3) SSE-3: Keyakinan dalam Kedisiplinan Olahraga (*Sport Discipline Efficacy*); dan 4) SSE-4 Keyakinan Psikologi (*Psychological Efficacy*).

D. Keterbatasan Penelitian

Adapun beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini yang secara umum telah berjalan sesuai dengan rencana penelitian adalah sebagai berikut.

1. Pelaksanaan pembelajaran dalam penelitian ini dilakukan setelah masa pandemi COVID 19 sehingga masih ditemukan beberapa kendala bagi peserta didik yaitu waktu pembelajaran PJOK memiliki durasi yang lebih pendek yang harus disesuaikan dengan langkah-langkah metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT).
2. *Platform* yang digunakan untuk memaksimalkan teori pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) perlu diperhatikan dan dipersiapkan sebelumnya dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.
3. Permasalahan yang dialami dilapangan saat pembelajaran PJOK diantaranya kelengkapan sarana dan prasarana serta peralatan permainan olahraga yang dibutuhkan dalam pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m

dengan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT).

4. Peserta didik merasa kebingungan saat metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT) ini pertama kali diterapkan sehingga peserta didik memerlukan waktu untuk terbiasa. Oleh karena itu, diperlukan upaya ekstra diawal pembelajaran agar maksud pendekatan pembelajaran dapat dipahami peserta didik dan memaksimalkan proses pembelajaran dengan penerapan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournament* (TGT).
5. Materi dan instrumen pembelajaran yang digunakan pada penelitian ini terbatas pada materi pembelajaran atletik lari *sprint* 100 m. Keterbatasan materi dan instrumen pada penelitian ini memungkinkan generalisasi yang dilakukan terbatas hanya pada materi pembelajaran PJOK tersebut.
6. Pada saat perwakilan kelompok diminta untuk mengikuti turnamen tim dan diskusi di kelas PJOK, peserta didik yang berpartisipasi masih terlihat pasif dan hanya tergantung pada peserta didik dengan kemampuan atau keterampilan olahraga dalam kategori sangat baik dan baik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian yang telah dideskripsikan pada bab sebelumnya, diperoleh beberapa simpulan penelitian sebagai berikut.

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan pada model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap hasil kemampuan Sprint dan Sport Self-Efficacy peserta didik.
- 2) Terdapat pengaruh model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap *Sport Self-Efficacy* peserta didik kelas XI SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu.
- 3) Penerapan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) lebih unggul dibandingkan dengan model pembelajaran *Direct Instruction* (DI) jika berorientasi pada *Sport Self-Efficacy* peserta didik.

B. Implikasi

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen di SMA Negeri 9 Rejang Lebong Bengkulu pada peserta didik kelas XI. Tujuan penelitian ini adalah

untuk mendeskripsikan pengaruh penerapan pada metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) terhadap hasil kemampuan lari sprint dan *sport self-efficacy* peserta didik. Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh, maka diperoleh beberapa implikasi hasil penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Secara teoritik, penerapan pada metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) mampu menjadi suatu alternatif pembelajaran untuk mengembangkan hasil kemampuan lari *sprint* 100 m dan *sport self-efficacy* peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Senada dengan kajian teoritik, hasil penelitian ini mampu membuktikan teori- teori Pustaka yang telah dipaparkan.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) lebih unggul dibandingkan dengan model pembelajaran *Direct Instruction* (DI), sehingga penerapan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) pada pembelajaran PJOK menjadi sangat disarankan untuk mengembangkan hasil kemampuan lari *sprint* 100 m dan *sport self- efficacy* peserta didik dalam pembelajaran PJOK.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan perspektif baru yang kreatif dan inovatif mengenai metode pembelajaran

atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) dalam pembelajaran di kelas PJOK.

C. Saran

1. penelitian ini mendukung adopsi metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) dalam pembelajaran lari *sprint* 100m oleh guru PJOK sebagai metode pengajaran alternatif untuk meningkatkan hasil kemampuan lari *sprint* dan *sport self-efficacy* peserta didik dalam pembelajaran PJOK. Selain itu, penelitian ini dapat mendorong metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) di berbagai tingkat pendidikan dan berbagai jenis pembelajaran PJOK di sekolah.
2. Bagi Guru, beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) dikelas PJOK, yaitu:
 - a) Sebelum pelaksanaan pembelajaran, diharapkan guru dapat merancang metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) sesuai dengan langkah-langkah dan prinsip model pembelajaran *Teams Games Tournaments* (TGT).
 - b) Dalam metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) perlu diperhatikan karakteristik peserta didik

dalam hal kemampuan atau keterampilan permainan olahraga yang akandikuasai baik kognitif, psikomotorik dan afektif.

- c) Dalam model pembelajaran ini perlu diperhatikan *platform* yang digunakan untuk memaksimalkan teori maupun praktek serta permasalahan yang mungkin dialami dilapangan saat pembelajaran PJOK, diantaranya kelengkapan sarana dan prasarana serta peralatan permainan olahraga, media pembelajaran yang dibutuhkan serta efektifitas waktu yang diperlukan.
- d) Pembentukan kelompok kecil terdiri dari 3-5 orang adalah salah satu aspek penting pada pelaksanaan pembelajaran dengan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT), sehingga diharapkan guru PJOK dapat memfasilitasi peserta didik untuk melaksanakan diskusi kelompok atau menempatkan peserta didik masing-masing kelompok yang berdasarkan kemampuan olahraga yang baik sebagai tutor sebaya untuk memaksimalkan pembelajaran TGT.
- e) Model *Teams Games Tournaments* (TGT) melibatkan belajar kelompok secara heterogen baik dari latar maupun prestasi akademik dan menempuh permainan (*games*) serta turnamen atau kompetisisistematis, sehingga perlu diperhatikan peserta didik

berpartisipasi pada setiap langkah-langkah *pembelajaran Teams Games Tournaments* (TGT) dan tidak ketergantungan pada rekan kelompok.

3. Penelitian ini dilakukan pada populasi dan materi pembelajaran yang terbatas. Para peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian dengan metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) pada populasi yang lebih besar dan materi pembelajaran PJOK yang lebih luas untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran atletik dengan *Teams Games Tournaments* (TGT) dalam pembelajaran PJOK secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adu, E.O., Galloway, G. (2015). Information and communication technologies(ICT) and teacher education preparation in South Africa: Implications for 21st centuryclassroom-based practice. *J. Commun.* 6, 242–247.
- Aeni, R. (2012). *Model Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT (Teams Games Tournament)*. Diakses tanggal 30 November 2022 pada <http://rizardian.blogspot.com/2010/11/modelpembelajaran-kooperatif-tipe-teams-games-tournament.html>.
- Aip, S. & Indra, S. 2012. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Albert, T. M., & Rahayu, T. (2017). *Peran Dan Kedudukan Peserta Didik Dalam Penyelenggaraan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (PJOK) Di SMA (Studi Exploratif Mengenai Eksistensi PJOK Dari Perspektif Peserta Didik)*. *Jpes*, 4(2).
<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes>.
- Allen, et all. (1979). *Introduction to measurement theory*. Monterey: Brooks/Cole Publishing Company.
- Amamou, S., et all. (2021). Self-Efficacy of Physical and Health Education Student Teachers in the Quebec Context. *Discourse and Communication for Sustainable Education*, 12(1), 22–41. <https://doi.org/10.2478/dcse-2021-0003>.
- Anstiss, P. A., Meijen, C., Madigan, D. J. & Marcora, S. M. (2018). Development and Initial Validation of the Endurance Sport Self-efficacy Scale (ESSES). *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 176-183.
doi:10.1016/j.psychsport.2018.06.015.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisoy, B., Tarim, K. (2013). The effects of cooperative learning on students' academic achievement, retention and social skill levels. *Univ. J. Educ.* 28, 1– 14.

- Bahagia, Y. dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Bahagia, Yoyo. (2016). *Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Bandura, A. (2017). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*(3), 359-373.
- Bandura, A. (2017). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science, 9*(3), 75-78.
- Bandura, A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Education & Behavior, 31*(2), 143-164.
- Beni, S., et al (2017). Meaningful Experiences in Physical Education And Youth Sport: A Review Of The Literature. *Quest, 69*(3), 291-312.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2017). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology, 02*(07), 760-765. <https://doi.org/10.4236/psych.2011.27116>
- Bompa. T.O. (1994). *Theory and Methodology of Training. Third edition*. Toronto, Ontario Canada: Kendall / Hunt Publishing Company.
- Bray, S. R., et al. (2002). Efficacy for Interdependent Role Function: Evidence from the Sport Domain. *Sage Group Research, 644- 666*.
- BSNP. (2018). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Bucher, C. A. (1983). *Foundations of Physical Education & Sport*. St Louis: The C.V. Mosby Company.
- Caprara, G. V., et al (2016). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology, 102*(6), 1289.

- Chandler, T., et al. (2020). *Sport and Physical Education: The Key Concepts*. Abingdon, UK: Taylor & Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203467145>
- Chiu, L. K. (2017). University students' attitude, self-efficacy and motivation regarding leisure time physical participation. *Journal of Educators & Education/Jurnal Pendidik dan Pendidikan*, 24, 1-15.
- Cotterill, S. T., et al (2018). Developing effective pre- performance routines in golf: Why don't we ask the golfer? *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 51–64.
- Dlis, F., et al (2020). *Development Fundamental Movement Learning Model Based on Team Games Tournament (TGT) for Elementary School Children*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 4(2). <https://doi: 10.33369/Jk.V4i2.12599>
- Duda (Ed.), *Advancements in sport and exercise psychology measurement* (pp. 371-390). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Dyson, B. (2016). The implementation of cooperative learning in an elementary physical education program. *J. Teach. Phys. Educ.* 22, 69–85.
- Ebel, R.L. and Frisbie, D.A. (1991). *Essentials of Educational Measurement*. 5th Edition, Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Eko C., F., et al. (2021). Analysis Of Sprint Learning Using Team Games Tournament on Students In Special Needs School For The Defective, Sragen. *Journal Of Indonesia Sport Education and Adapted Physical Education (JISEAPE)*, 1(2), 1-7. <https://doi.org/10.36728/jiseape.v1i2.1841>
- Emral. (2017). *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana
- Ennis, C. D. (2017). Physical Education Curriculum Priorities: Evidence for Education and Skillfulness. *Quest*, 63(1), 5–18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2011.10483659>
- Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2019). *Self-Efficacy Belief of Athletes, Teams, And Coaches*. In R. N. Singer, H. Hausenblas, & C. Janelle, *Handbook of Sport Psychology*(pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Feltz, D.L., et al. (2018). *Self-efficacy in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics, 21-57.

- Fox, E.L., et al. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport. fifth edition.* Iowa: Brown & Benchmark Publishers.
- France, R. (2018). *Introduction To Physical Education and Sport Science.* Delmar: Cengage Learning.
- Frost, R. B. (1995). *Physical Education: Foundations, Practices and Principles.* Reading: Addison Wesley Publishing Company.
- Ghozali, I. (2016). "*Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*". Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gorucu, A. (2018). The investigation of the effects of physical education lessons planned in accordance with cooperative learning approach on secondary school students problem solving skills. *Educ. Res. Rev.* 11, 998–1007.
- Gossett, M., Fischer, O. (2003). Bringing together critical thinking and cooperative learning between two schools. *Strategies.*19, 27–30.
- Halim, M. S. (2016). *Teori, Konsep, dan Aplikasi Akuntansi Sektor Publik.* Jakarta: Salemba Empat.
- Hazell J, et all (2018). An exploration of pre-performance routines, self-efficacy, anxiety and performance in semi-professional soccer. *European Journal of Sport Science.* Vol. 00, No. 00, 1–8,
- Hopf, H, e. Et all (1990). *Technique of Athletics.* Gotingen: IAAF Development Dept., Publish.
- Jackson, B., et all. (2017). "I think they believe in me": The predictive effects of teammate- and classmate-focused relation-inferred self-efficacy in sport and physical activity settings. *Journal of Sport & Exercise Psychology,* 36, 486- 505.
- Jarver & Jess (1982). *Athletics for Young Beginner.* Ed. 1, Basford Academic and Educational Ltd. London, UK.
- Jeremie C., et all. (2020). Physiological Responses to Repeated Running Sprint Ability Tests: A Systematic Review. *International journal of exercise science.*

- Johnson, D., Johnson, R. (1994). *Learning Together and Alone: Cooperative, Competitive, and Individualistic Learning, 4th ed.* Allyn & Bacon: Boston, MA, USA.
- Johnson, D.W., et all. (2000). *Cooperative Learning Method: A Meta-Analysis; Cooperative Learning Center.* University of Minnesota: Minneapolis, MN, USA. <https://pdfs.semanticscholar.org/93e9/97fd0e883cf7cceb3b1b612096c27aa40f90.pdf>
- Johnson, R. A., dan Wichern, D. W. (2016). *Applied Multivariate Statistical Analysis 6th edition.* U.S.A: Pearson Education Inc.
- Joyner, M. J., & Coyle, E. F. (2018). Endurance exercise performance: The physiology of champions. *The Journal of Physiology*, 586, 35–44.
- Koçak, Ç. V. (2020). Athlete self-efficacy scale: Development and psychometric properties. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, Supplement 1*(1), 41–54. <https://doi.org/10.29359/bjhpa.2020.suppl.1.05>
- Kurniasih, E. (2020). *Pembelajaran Atletik. STKIP Pasundan.*
- Lavin, Rober, E. (2017). *Cooperative Learning.* Bandung: Penerbit Nusa Media.
- Le Masurier, G., & Corbin, C. B. (2006). Top 10 Reasons for Quality Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(6), 44–53. <https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597894>
- Le Masurier, G., & Corbin, C. B. (2018). Top 10 Reasons for Quality Physical Education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(6), 44–53. <https://doi.org/10.1080/07303084.2006.10597894>
- Lestari, K., E. & Yudhanegara, M., R. (2015). *Penelitian Pendidikan Matematika.* Bandung: Refika Aditama.
- Lin, Y.P. et all. (2018). The effect of using tactic game tournament of cooperative learning in PE with diferent learning styles students in critical thinking and learning attitude. *Taiwan Sport Pedagog.* 8, 15–30.
- Liu, L., et all. (2021). Student Self-Efficacy on Personal and Social Responsibility within A Sport Education Model. *3410.*

- Luo, Y. J., et al. (2020). The effects of team-game-tournaments application towards learning motivation and motor skills in college physical education. *Sustainability (Switzerland)*, 12(15). <https://doi.org/10.3390/su12156147>
- Machida, M., et al. (2015). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: the role of sport participation. *Qualitative Health Research*, 23(8), 1054-1065.
- McAuley, E. (1992). Self-referent thought in sport and physical activity. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology*, (pp. 101-118). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise Sport Science Review*, 28(2), 85-88.
- McAuley, E., & Gill, D. (1983). Reliability and validity of the physical self-efficacy in a competitive sport setting. *Journal of Sport Psychology*, 5, 185-191.
- McAuley, E., & Mihalko, S. L. (1998). Measuring exercise-related self-efficacy. Metzler M.W. (2001). *Intructional Model for Physical Education*. Boston: Allyn Bacon.
- Micheal, M. & Wyk. (2017). “The Effects of Teams-Games-Tournaments on Achievement, Retention, and Attitudes of Economics Education Students”. *J Soc Sci: South Africa*.
- Mihran. (2022). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TGT) Terhadap Peningkatan Keterampilan Belajar Permainan Bola Voli Pada Peserta didik Kelas VIII SMP Negeri 02 Kota Bima Tahun Pelajaran 2019/2020. *Tesis*. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Moritz, S. E., et al. (2017). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>.
- Mueller, C., & Ackley-Holbrook, E. (2016). The impact of a school running program on health-related physical fitness and self-efficacy in youth with sensory impairments. *Palaestra*, 30(1), 13-17.

- Mutohir, T. C., et al. (2021). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021 Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia*. Diakses tanggal 10 Desember 2022 pada <https://www.researchgate.net/publication/359443662>.
- Nadrah, N., et al. (2017). The effect of cooperative learning model of teams games tournament (TGT) and students' motivation toward physics learning outcome. *Int. Educ. Stud.* 10, 123–130.
- Octavia, Silphy. (2020). *Model Model Pembelajaran*. Yogyakarta: Deepublish.
- Oliveira, V. P. D., et al.(2021). Self-efficacy of university students in physical education: Association with personal, academic and professional characteristics. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 32(1). <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V32I1.3215>
- Ortega, E., et all. (2018). Relationship between The Level of Self-Efficacy, Performance Indicators, and Participation in Youth Basketball. *Revista de Psicologia del Deporte*, 337- 342.
- Poirier, Y. (2012). Secondary Physical Education Avoidance and Gender: Poblems and Antidotes. *International Journal of Instruction*, 5(2).
- Purnomo, E. D. (2013). *Dasar – Dasar Gerak Atletik (2nd ed)*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Purnomo, E & Dapan. (2018). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta. Alfabedia.
- Reynolds, C. R., et all. (2017). *Measurement and assessment in education*. Upper Saddle River: Pearson.
- Rink, JE (2014). *Teaching Physical Education for Learning (7th.Ed)*. Boston: Mc Graw Hill, Companies Inc.
- Shelangoski, Bryan L., "Self-Efficacy in Intercollegiate Athletics." (2019). *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 1315. <https://doi.Org/10.18297/Etd/1315>.
- Shields, C., et all. (2010). The confidence to get going: The moderating effects of depressive symptoms on the self-efficacy– activity relationship among youth and adolescents. *Psychology and Health*, 25(1), 43-53.
- Silberman & Melvin L. (2004). *Active Learning 101 cara Belajar Siswa Aktif*. Bandung: Penerbit Nusamedia kerjasama dengan Penerbit Nuansa.

- Slavin, Robert E. (2018). *Cooperative Learning: theory, research and practice*, London: Allyn and Bacon.
- Stevens, J.P. (2017). *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences. 5th Edition*. Routledge, New York.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya.
- Taniredja, T, dkk. (2019). *Model-Model Pembelajaran Inovatif*. Bandung: Alfabeta.
- Trianto. (2017) *Model Pembelajaran Terpadu Konsep, Strategi Dan Implementasinya*. Jakarta: CV Pustaka Cendekia Utama
- Trihendradi, C. (2005). *SPSS 12 Statistik Inferen Teori dan Aplikasinya*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Tritter, A., et all. (2013). *Self- Efficacy and Affect Responses to Sprint Interval Training. Psychology Of Sport and Exercise, 14(6), 886–890. Doi:10.1016/J.Psychsport.2013.08.002 .*
- Tyas. (2015). Peningkatan Minat dan Hasil Belajar Matematika Melalui Pembelajaran Tipe Kooperatif TGT pada Siswa Kelas V SDN 07 Sumber pucung Malang. *Jurnal Ilmiah Matematika dan Pembelajarannya, 1 (1): 49- 52.*
- Ujang, S. H. & Rizki M. R. (2016). *Model-model pembelajaran efektif : (suatu panduan menjadi guru profesional*. Sukabumi: Budhi Mulia Publishing.
- Warsito, S. A. (2020). *Buku Panduan Guru PJOK SDLB*, Jakarta: Kemdikbud.
- Wawer, C., et all. (2020). Determination of anaerobic capacity-reliability and validity of sprint running tests. *Exercise Science, 29(2), 129–137. <https://doi.org/10.15857/ksep.2020.29.2.129>*
- Whitehead, J., et all. (2013). *Values in Youth Sport and Physical Education*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203114155>

Wiedenman. (2019). *The Role of Sport Participation On Exercise Self-Efficacy, Psychological Need Satisfaction, And Resilience*. June, 5–10.

Williams, J. M. (2019). *Applied Sport Psychology*. New York: McGraw-Hill Education.

Wingerter, Troy. (2020). *The Impact of Academic Self-Efficacy, General Self-Efficacy, Athletic Self-Efficacy and Collective Efficacy on the Academic Success of the Intercollegiate Football Student Athlete*. University of Louisiana at Lafayette ProQuest Dissertations Publishing.

Yonath, et all. (1989). *The IAAF Didactic/Methodic Curriculum of Athletics*. Cologne: Germany.

LAMPIRAN IRENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PERTEMUAN 1

Sekolah : SMA Negeri Yogyakarta
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI/1
Materi pokok : Lari Sprint
Alokasi Waktu : 1 × 2 JP (@ 45 menit)

A. Kompetensi Inti

KI-1 dan KI-2: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional.

KI 3 : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.3 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.3.1 Mengetahui dan Melakukan teknik start jongkok dengan benar pada lari <i>sprint</i>
	3.3.2 Mengetahui dan Melakukan teknik berlari pada lari <i>sprint</i>
	3.3.3 Mengetahui dan Melakukan teknik memasuki garis finish pada lari <i>sprint</i>
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan koordinasi gerak yang baik.	4.7.1 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i>
	4.7.2 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i>
	4.7.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar sikap badan saat memasuki finish pada lari <i>sprint</i>

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran atletik lari *sprint* dengan penerapan *Team Games Tournament* (TGT), diharapkan:

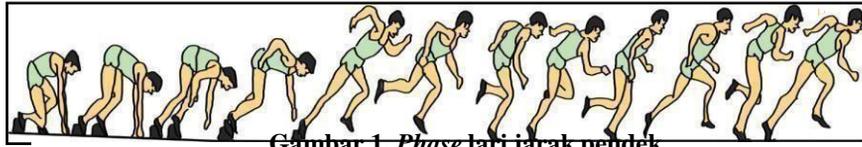
1. Peserta didik mampu melakukan teknik variasi gerak dasar *start* jongkok pada lari *sprint* dengan benar dan menerapkan aba-aba:” bersedia, siap, ya” dalam melakukan latihan *start*;
2. Peserta didik dapat melakukan teknik berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat, berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat, serta berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki;

3. Peserta didik mampu melakukan teknik berlari melewati garis *finish* tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh, memasuki garis *finish* dengan membusungkan dada, serta memasuki garis *finish* dengan menundukkan kepala ke depan.

D. Materi Pembelajaran

➤ Lari Jarak Pendek (Lari *Sprint*)

Definisi

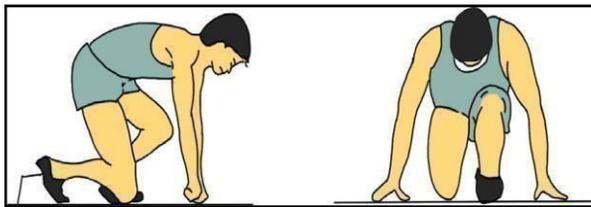


Gambar 1. *Phase* lari jarak pendek

Lari merupakan salah satu nomor lari atletik. Lari berdasarkan jarak yang ditempuh dibedakan menjadi: a) lari jarak pendek *sprint* mulai dari 60 sampai 400 meter; b) lari jarak menengah (*middle distance*) mulai dari jarak 800 meter sampai 1500 meter; dan c) lari jarak jauh (*long distance*) mulai dari jarak 3000 meter sampai dengan 42,195 km (*marathon*).

Lari jarak pendek juga dikenal dengan istilah lari *sprint* merupakan lari dengan tolakan secepat-cepatnya. Dalam belajar lari *sprint*, beberapa hal yang harus dipelajari tahap- tahapnya yaitu:

1. Posisi *phase* “BERSEDIA”



Gambar 2. Posisi aba-aba Bersedia

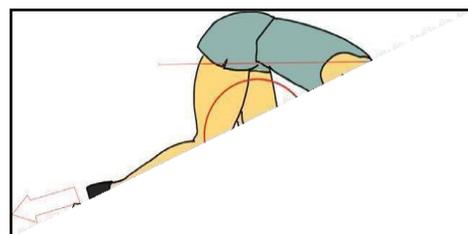
Sifat – sifat teknis posisi bersedia pelari dalam mengambil sikap/posisi awal:

- Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah.
- Lutut kaki belakang terletak di tanah.
- Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan menyirip ke samping atau dilengkungkan.
- Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus ke bawah
-

2. Posisi *Phase* “SIAP”

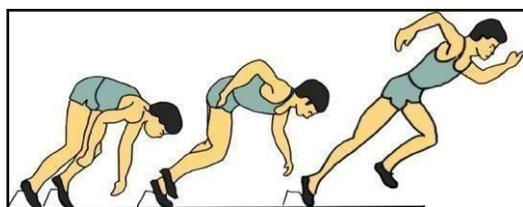
Sifat – sifat teknis posisi bersedia:

- Lutut-lutut ditekan ke belakang.
- Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku
- Lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120 – 140 derajat.
- Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.



Gambar 3. Posisi aba-aba “SIAP”

3. Posisi *Phase* saat aba-aba “YA”



Gambar 4. Posisi aba-aba “YA”

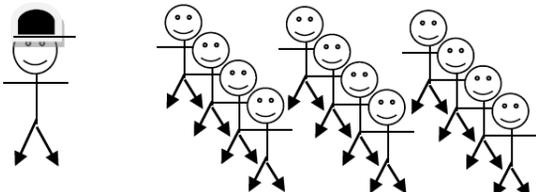
Sifat – sifat teknis posisi saat aba-aba Ya:

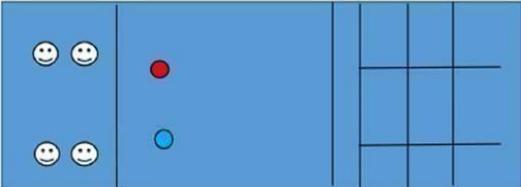
- Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada *start*-blok.
- Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- Kaki belakang mendorong kuat atau singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat

atau keras namun lebih lama.

- d) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.
- e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan

E. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN		ALOKASI WAKTU
<u>Kegiatan Guru</u>	<u>Kegiatan Siswa</u>	
KEGIATAN PENDAHULUAN		3 menit
1. Menyampaikan Tujuan dan Motivasi Belajar		
Guru membariskan siswa di lapangan menjadi 4 bershaft		
		
a. Guru memimpin do'a sebelum pembelajaran dimulai	a. Siswa berdo'a bersama-sama sebelum memulai pembelajaran.	
b. Memeriksa daftarkehadiran siswa.	b. Siswa mengkonfirmasi kehadiran	
c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan indikator yang ingin dicapai serta memberi informasi tentang model pembelajaran yang akan dipakai	c. Mendengarkan penyampaian dari guru	
d. Memotivasi siswa dengan memberikan gambaran tentang pembelajaran atletik lari <i>sprint</i>	d. Mendengarkan penjelasan oleh guru mengenai manfaat dan aplikasi pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> dalam kehidupan sehari-hari.	
e. Sebagai apersepsi, guru menanyakan kepada siswa mengenai pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> . Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi tentang pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> sebelumnya	e. Siswa memecahkan masalah yang diberikan guru.	
f. Guru melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) sebelum melakukan pembelajaran lari <i>sprint</i>	f. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) sesuai arahan guru	
KEGIATAN INTI		85 menit
2. Presentasi Kelas (Class Presentation)		
a. Guru menyampaikan pokok materi pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> dan variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i> .	a. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i>	
b. Guru mempraktikkan variasi polagerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i> dari tahap aba-aba 'Bersedia', 'Siap', dan 'Ya'.	b. Siswa memperhatikan variasi pola gerak dasar start jongkok padalari <i>sprint</i> yang disampaikan guru	
3. Tahap Belajar Tim (Team)		
a. Guru membagi siswa kedalam tim yang terdiri atas 4-6 orang dengan memperhatikan jumlah siswa perempuan dan laki-laki. Pembentukan	a. Siswa berkumpul bersama tim kelompok	

kelompok secara acak.		
b. Guru meminta masing-masing tim mempraktikkan variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i> dari tahap aba-aba 'Bersedia', 'Siap', dan 'Ya' pada masing-masing start block yang disediakan dengan memperhatikan sikap posisi badan, kaki dan tangan yang benar	b. Masing-masing siswa dalam tim secara bergantian mempraktikkan variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i> dari tahap aba-aba 'Bersedia', 'Siap', dan 'Ya'.	
c. Guru meminta siswa belajar bersama tim dimana saling membantu jika terdapat rekan dalam tim melakukan kesalahan teknik start jongkok untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan konsep rekan timnya.	c. Siswa belajar tim	
4. Tahap Permainan (Games)		
<p>a. Guru memberikan penjelasan permainan yang akan dimainkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) peserta didik bersiap dari garis start menggunakan <i>start block</i> 2) Lalu setelah aba-aba bersedia, siap, ya pemain pertama dari kedua regu berlari sambil membawa bola untuk melewati garis <i>finish</i>. 3) Pemain menaruh bola di kotak <i>Tic Tac Toe</i> lalu dilanjutkan pemain kedua dan seterusnya dengan estafet menyentuh tangan. 4) Tim yang berhasil menaruh bola di kotak dengan pola <i>Tic Tac Toe</i> lebih dulu dinyatakan menang. <p>Tujuan permainan untuk melatih peserta didik cara <i>start</i> jongkok, berlari dan sikap memasuki <i>finish</i>. Selain itu melatih kerjasama, sportivitas, percaya diri, efikasi diri dan semangat belajar.</p> 	a. Siswa melakukan permainan sesuai penjelasan guru dan bekerja-sama dengan tim	
5. Tahap Pertandingan (Tournament)		
a. Guru melanjutkan pembelajaran lari <i>sprint</i> dalam <i>tournament</i> yang dimodifikasi di lapangan untuk masing-masing tim.	a. Siswa mendengarkan arahan guru mengenai <i>tournament</i> yang akan dimainkan.	
<p>b. Guru meminta tim memainkan pertandingan (<i>tournament</i>) yang dimodifikasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Masing-masing tim mempersiapkan 4 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 2 	b. Masing-masing tim mempersiapkan 4 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 2 perempuan untuk bertanding dalam <i>tournament</i>	

<p>perempuan untuk bertanding dalam <i>tournament sprinter</i> laki-laki dan <i>tournament sprinter</i> perempuan</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Perlombaan lari <i>sprint</i> 100 m akan dilakukan di trek yang telah ditentukan. 3. Sprinter pertama yang berhasil melewati garis finish dengan waktu tersingkat, akan dinyatakan sebagai pemenang. Jika jumlah pelari atau sprinter lebih dari delapan orang, maka akan diadakan babak kualifikasi. 4. Delapan pelari yang berhasil mencatat waktu tercepat akan dinyatakan lolos ke babak selanjutnya atau babak final. 5. Pelari tidak diperbolehkan melintasi dan menghalangi jalur sprinter lainnya. 6. Sprinter masing-masing tim harus meletakkan kakinya di atas block start untuk melakukan teknik start jongkok. 7. Perlombaan lari akan dimulai begitu juri atau wasit meniup peluit. Jika sprinter sudah berlari sebelum wasit melakukan hal itu, pelari akan didiskualifikasi dari perlombaan. Perlombaan akan dianggap selesai setelah pelari berhasil melewati garis finish. 		
6. Tahap Penghargaan Tim (Team Recognition)		
<ol style="list-style-type: none"> a. Guru memberikan apresiasi pujian kepada tim yang menang dalam <i>tournament</i> dan meminta rekan tim yang kalah dalam <i>tournament</i> juga memberikan selamat 	<ol style="list-style-type: none"> a. Tim yang menang menerima pujian dari guru dan rekan tim lainnya memberikan pujian kepada tim yang menang 	
KEGIATAN PENUTUP		
<ol style="list-style-type: none"> a. Guru mengarahkan siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>) b. Guru memberikan evaluasi pembelajaran variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i> kepada siswa c. Guru meminta siswa untuk mencari tau variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i> d. Guru mengarahkan siswa untuk berdoa dan membubarkan barisan 	<ol style="list-style-type: none"> a. Siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>) b. Siswa mendengarkan evaluasi pembelajaran variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i> c. Siswa mendengarkan arahan pembelajaran pertemuan selanjutnya d. Siswa berdoa dan setelah itu membubarkan diri dari barisan 	2 menit

F. Teknik Penilaian

Penilaian Afektif : Angket *Sport Self-Efficacy*

Penilaian Psikomotorik : Tes Kemampuan Berlari

G. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

Media/Alat : Bola warna, Cone, Rafia, Start Block, Kapur Putih, Peluit.

Sumber Belajar :

- 1) Buku Siswa PJOK Kelas XI Kurikulum 2013
- 2) Buku Guru PJOK Kelas XI Kurikulum 2013

Lampiran-lampiran:

- a. Instrumen Lembar Penilaian Kemampuan Berlari pada lari *sprint* 100 meter
- b. Instrumen Non-Tes berupa Angket *self-efficacy*

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK

Yogyakarta, Mei 2023

Peneliti

.....
NIP.

Anggit Triananda
NIM. 21633251043

LAMPIRAN 2 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)
PERTEMUAN 2

Sekolah : SMA Negeri Yogyakarta
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : XI/1
Materi pokok : Lari Sprint
Alokasi Waktu : 1 × 2 JP (@ 45 menit)

A. Kompetensi Inti

KI-1 dan KI-2: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional.

KI 3 : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah

KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.4.1 Mengetahui dan Melakukan teknik start jongkok dengan benar pada lari <i>sprint</i>
	3.4.2 Mengetahui dan Melakukan teknik berlari pada lari <i>sprint</i>
	3.4.3 Mengetahui dan Melakukan teknik memasuki garis finish pada lari <i>sprint</i>
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan koordinasi gerak yang baik.	4.7.1 Memperaktikkan variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i>
	4.7.2 Memperaktikkan variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i>
	4.7.3 Memperaktikkan variasi pola gerak dasar sikap badan saat memasuki finish pada lari <i>sprint</i>

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran atletik lari *sprint* dengan penerapan *Team Games Tournament* (TGT), diharapkan:

1. Peserta didik mampu melakukan teknik variasi gerak dasar start jongkok pada lari *sprint* dengan benar dengan menerapkan aba-aba: "bersedia, siap, ya" dalam melakukan latihan start;
2. Peserta didik dapat melakukan teknik berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat, berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat, serta berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki;

3. Peserta didik mampu melakukan teknik berlari melewati garis *finish* tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh, memasuki garis *finish* dengan membusungkan dada, serta memasuki garis *finish* dengan menundukkan kepala ke depan.

D. Materi Pembelajaran

➤ Variasi Pola Gerak Dasar Teknik Berlari pada Lari *Sprint*

Definisi



Gambar 1. *Phase Gerak Lari*

Tiap langkah terdiri dari suatu *phase* topang (yang dapat dirinci menjadi satu *phase* topang depan dan satu *phase*-dorong) dan suatu *phase* layang (yang dirinci menjadi *phase*-ayun-depan dan satu *phase* pemulihan).

1) *Phase Topang DepandanDorong (drive)*

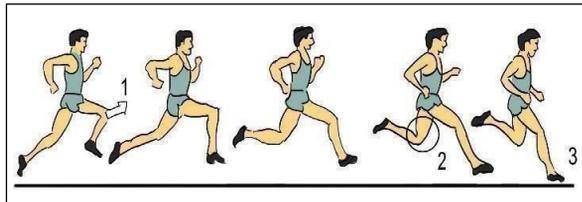
Sifat – sifat teknis:

- Mendarat pada telapak kaki (1).
- Lutut kaki-topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun adalah dipecepat (2).
- Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.
- Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3).



Gambar 2. *Phase topang depan dan dorong*

2) *Phase Layang*



Tujuan: Untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh-tanah.

Gambar 2. *Phase Layang*

Sifat – sifat teknis:

- Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) (1).
- Lutut kaki topang bengkok dalampada *phase* pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2).
- Ayunan lengan aktif namun rileks.
- Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3).

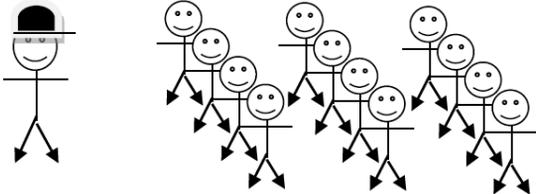
3) *Gerakan langkah kaki:*

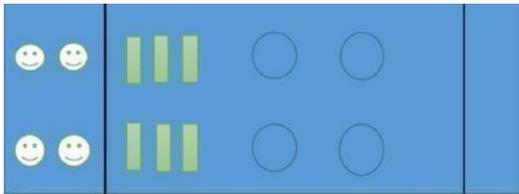
- Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan.
- Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.
- Posisi badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan.

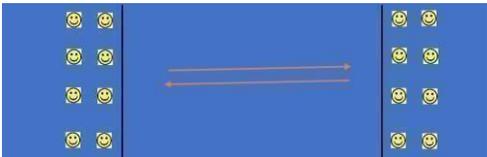
Kesalahan yang sering terjadi ketika lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, menapaksampai telapak kakidan tumit, kaki ayun maupun tumpu kurang konstan gerakannya, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak lari jarak pendek tersebut. Usahakan untuk menghindari kesalahan-

kesalahan yang sering terjadi.

E. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN		ALOKASI WAKTU
<u>Kegiatan Guru</u>	<u>Kegiatan Siswa</u>	
KEGIATAN PENDAHULUAN		3 menit
1. Menyampaikan Tujuan dan Motivasi Belajar		
Guru membariskan siswa di lapangan menjadi 3-4 ber-shaft di lapangan		
		
a. Guru meminta siswa memimpin do'a sebelum pembelajaran dimulai	a. Siswa berdo'a bersama-sama sebelum memulai pembelajaran.	
b. Guru memeriksa daftar kehadiran siswa.	b. Siswa mengkonfirmasi kehadiran	
c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan indikator yang ingin dicapai dalam pembelajaran	c. Siswa Mendengarkan penyampaian dari guru	
d. Memotivasi siswa dengan memberikan gambaran tentang pembelajaran atletik lari <i>sprint</i>	d. Mendengarkan penjelasan oleh guru mengenai manfaat dan aplikasi pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> dalam kehidupan sehari-hari.	
e. Sebagai apersepsi, guru menanyakan kepada siswa mengenai pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> mengenai variasi pola gerak dasar <i>start</i> jongkok. Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> sebelumnya	e. Siswa memecahkan masalah yang diberikan guru.	
f. Guru melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) sebelum melakukan pembelajaran lari <i>sprint</i>	f. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) sesuai arahan guru	
KEGIATAN INTI		85 menit
2. Presentasi Kelas (Class Presentation)		
a. Guru menyampaikan pokok materi pembelajaran atletik variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i>	a. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i>	
b. Guru mempraktikkan variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i> meliputi <i>phase</i> topang dan dorong serta <i>phase</i> layang dengan memperhatikan posisi tangan, kaki dan badan saat berlari	b. Siswa memperhatikan variasi pola gerak dasar Teknik berlari pada lari <i>sprint</i> yang disampaikan guru	
3. Tahap Belajar Tim (Team)		
a. Guru meminta siswa membentuk kelompok yang terdiri dari 4-6 orang seperti pertemuan sebelumnya	a. Siswa berkumpul bersama tim kelompok	

<p>b. Guru meminta masing-masing tim mempraktikkan variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i> meliputi <i>phase</i> topang dan dorong serta <i>phase</i> layang</p>	<p>b. Masing-masing siswa dalam tim secara bergantian mempraktikkan variasi pola gerak dasar Teknik berlari pada lari <i>sprint</i></p>	
<p>c. Guru meminta siswa belajar bersama tim dimana saling membantu jika terdapat rekan dalam tim melakukan kesalahan teknik berlari untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan konsep rekan timnya.</p>	<p>c. Siswa belajar tim</p>	
<p>4. Tahap Permainan (<i>Games</i>)</p>		
<p>a. Guru memberikan penjelasan permainan Halang Rintang yang akan dimainkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) peserta didik bersiap dari garis start menggunakan <i>start block</i> 2) Peserta didik harus berlari membawa bola melewati bilah dan beberapa hola hop atau rintangan yang harus dilewati menuju <i>finish</i>. 3) Ketika sudah sampai bola tenis harus dilempar ke pemain kedua dan pemain kedua berlari melewati rintangan seperti pemain pertama begitu seterusnya hingga pemain terakhir. 4) Regu dinyatakan menang apabila pemain terakhir mencapai <i>finish</i> terlebih dahulu. <p>Tujuan permainan untuk melatih peserta didik koordinasi gerak kaki dan tangan ketika berlari. Selain itu melatih kerjasama, sportivitas, percaya diri, efikasi diri dan semangat belajar.</p> 	<p>a. Siswa melakukan permainan Halang Rintang sesuai penjelasan guru dan bekerja-sama dengan tim.</p>	
<p>5. Tahap Pertandingan (<i>Tournament</i>)</p>		
<p>a. Guru melanjutkan pembelajaran lari <i>sprint</i> dalam <i>tournament</i> yang dimodifikasi di lapangan untuk masing-masing tim.</p>	<p>a. Siswa mendengarkan arahan guru mengenai <i>tournament</i> yang akan dimainkan.</p>	
<p>b. Guru meminta tim memainkan pertandingan (<i>tournament</i>) yang dimodifikasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Masing-masing tim mempersiapkan 4 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 2 perempuan untuk bertanding dalam lari <i>sprint</i> secara estafet 2) Perlombaan lari <i>sprint</i> 100 m secara estafet akan dilakukan di 	<p>b. Masing-masing tim mempersiapkan 4 orang yang terdiri dari 2 laki-laki dan 2 perempuan untuk bertanding dalam <i>tournament</i> lari <i>sprint</i> secara estafet.</p>	

<p>trek yang telah ditentukan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) Empat pemain putra dan putri masing masing tim harus berlari sejauh 100 meter. 4) Peserta <i>tournament</i> lari <i>sprint</i> diharuskan berlari serta menyerahkan tongkat estafet atau semacamnya kepada pelari berikutnya. 5) Sprinter terakhir dalam tim yang berhasil melewati garis finish dengan waktu tersingkat, akan dinyatakan sebagai pemenang. 6) Pelari tidak diperbolehkan melintasi dan menghalangi jalur sprinter lainnya. 7) Sprinter masing-masing tim harus meletakkan kakinya di atas block start untuk melakukan teknik start jongkok. 8) Perlombaan lari akan dimulai begitu juri atau wasit meniup peluit. Jika sprinter sudah berlari sebelum wasit melakukan hal itu, pelari akan didiskualifikasi dari perlombaan. Perlombaan akan dianggap selesai setelah pelari terakhir berhasil melewati garis <i>finish</i>. 		
<p>6. Tahap Penghargaan Tim (Team Recognition)</p>		
<p>a. Guru memberikan apresiasi pujian kepada tim yang menang dalam <i>tournament</i> dan meminta rekan tim yang kalah dalam <i>tournament</i> juga memberikan selamat serta memberikan hadiah</p>	<p>a. Tim yang menang menerima pujian dari guru dan rekan tim lainnya memberikan pujian kepada tim yang menang</p>	
<p>KEGIATAN PENUTUP</p>		
<p>a. Guru mengarahkan siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>)</p>	<p>a. Siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>)</p>	
<p>b. Guru memberikan evaluasi pembelajaran variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i> kepada siswa</p>	<p>b. Siswa mendengarkan evaluasi pembelajaran variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i></p>	
<p>c. Guru meminta siswa untuk mencari tau variasi pola gerak dasar sikap badan saat memasuki finish pada lari <i>sprint</i></p>	<p>c. Siswa mendengarkan arahan pembelajaran pertemuan selanjutnya</p>	2 menit
<p>d. Guru mengarahkan siswa untuk berdoa dan membubarkan barisan</p>	<p>d. Siswa berdoa dan membubarkan diri dari barisan</p>	

F. Teknik Penilaian

Penilaian Afektif : Angket *Sport Self-Efficacy*
Penilaian Psikomotorik : Tes kemampuan Berlari

G. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

Media/Alat : Bola warna, *Cone*, Rafia, Hula hop, bilah, *Start Block*, Kapur Putih, Peluit.

Sumber Belajar :

- a. Buku Siswa PJOK Kelas XI Kurikulum 2013
- b. Buku Guru PJOK Kelas XI Kurikulum 2013

Lampiran-lampiran:

- a. Instrumen Lembar Penilaian Kemampuan Berlari pada lari *sprint* 100 meter
- b. Instrumen Non-Tes berupa Angket *self-efficacy*

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK

Yogyakarta, Mei 2023

Peneliti

.....
NIP.

Anggit Triananda
NIM. 21633251043

**LAMPIRAN 3 RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

PERTEMUAN 3

Sekolah : SMA Negeri Yogyakarta
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/Semester : XI/1
 Materi pokok : Lari Sprint
 Alokasi Waktu : 1 × 2 JP (@ 45 menit)

A. Kompetensi Inti

- KI-1 dan KI-2: Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional.
- KI 3 : Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- KI 4 : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metode sesuai kaidah keilmuan

B. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.4 Menganalisis variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik.	3.4.1 Mengetahui dan Melakukan teknik start jongkok dengan benar pada lari <i>sprint</i>
	3.4.2 Mengetahui dan Melakukan teknik berlari pada lari <i>sprint</i>
	3.4.3 Mengetahui dan Melakukan teknik memasuki garis <i>finish</i> pada lari <i>sprint</i>
4.7 Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan nomor-nomor atletik (jalan dan lari) dengan koordinasi gerak yang baik.	3.7.1 Memperaktikkan variasi pola gerak dasar start jongkok pada lari <i>sprint</i>
	3.7.2 Memperaktikkan variasi pola gerak dasar teknik berlari pada lari <i>sprint</i>
	3.7.3 Memperaktikkan variasi pola gerak dasar sikap badan saat memasuki finish pada lari <i>sprint</i>

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran atletik lari *sprint* dengan penerapan *Team Games Tournament* (TGT), diharapkan:

1. Peserta didik mampu melakukan teknik variasi gerak dasar start jongkok pada lari *sprint* dengan benar dengan menerapkan aba-aba:” bersedia, siap, ya” dalam melakukan latihan *start*;
2. Peserta didik dapat melakukan teknik berlari dengan langkah pendek dengan frekuensi lambat dan cepat, berlari dengan langkah panjang dengan frekuensi lambat dan cepat, serta berlari dengan memperhatikan ayunan lengan dan koordinasi langkah kaki;
3. Peserta didik mampu melakukan teknik berlari melewati garis *finish* tanpa merubah kecepatan dan posisi tubuh, memasuki garis *finish* dengan membusungkan dada, serta memasuki garis *finish* dengan menundukkan kepala kedepan.

D. Materi Pembelajaran

➤ Variasi Pola Gerak Dasar Teknik Memasuki Garis *Finish* pada Lari *Sprint*

Definisi



Gambar 1. Phase Mmemasuki Garis *Finish*

Teknik memasuki garis *finish*:

- 1) Membusungkan dada kedepan, saat menjelang garis *finish*.
- 2) Menjatuhkan salah satu bahu kedepan bawah, saat masih dalamposisi lari.

Yang dilarang adalah:

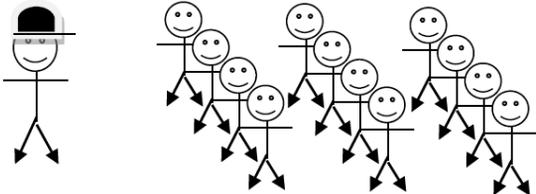
- 1) tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis *finish*,
- 2) tidak boleh menggapai pita *finish* dengan tangan, dan
- 3) tidak boleh berhenti mendadak di garis *finish*.

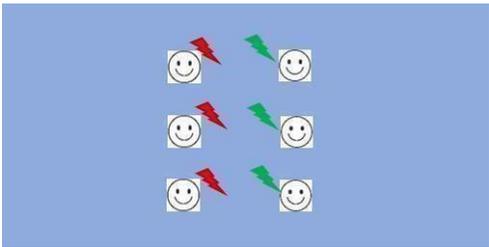
Kesalahan yang sering terjadi

ketika memasuki garis *finish* lari jarak pendek adalah sikap badan kaku, cara ayunan tangan/kaki yang kurang pas, badan kurang condong ke depan, meloncat, mengurangi kecepatan, tangan berusaha meraih pita, dan tidak diikuti gerak lanjut. Bayangkan dan lakukanlah keterampilan yang sesuai dengan tujuan gerak lari jarak pendek tersebut.

Usahakan untuk menghindari kesalahan-kesalahan yang sering terjadi.

E. Kegiatan Pembelajaran

KEGIATAN PEMBELAJARAN		ALOKASI WAKTU
<u>Kegiatan Guru</u>	<u>Kegiatan Siswa</u>	
KEGIATAN PENDAHULUAN		3 menit
1. Menyampaikan Tujuan dan Motivasi Belajar		
Guru membariskan siswa di lapangan menjadi 3-4 berhaft di lapangan		
		
a. Guru meminta siswa memimpin do'a sebelum pembelajaran dimulai	a. Siswa berdo'a bersama-sama sebelum memulai pembelajaran.	
b. Guru memeriksa daftar kehadiran siswa.	b. Siswa mengkonfirmasi kehadiran	
c. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan indikator yang ingin dicapai dalam pembelajaran	c. Siswa mendengarkan penyampaian dari guru	
d. Memotivasi siswa dengan memberikan gambaran tentang pembelajaran atletik lari <i>sprint</i>	d. Mendengarkan penjelasan oleh guru mengenai manfaat dan aplikasi pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> dalam kehidupan sehari-hari.	
e. Sebagai apersepsi, guru menanyakan kepada siswa mengenai pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> mengenai variasi pola gerak dasar teknik berlari. Tujuannya supaya guru mengetahui sejauh mana peserta didik menguasai materi pembelajaran atletik lari <i>sprint</i> sebelumnya	e. Siswa memecahkan masalah yang diberikan guru.	
f. Guru melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) sebelum melakukan pembelajaran lari <i>sprint</i>	f. Siswa melakukan pemanasan (<i>warming up</i>) sesuai arahan guru	
KEGIATAN INTI		86 menit
2. Presentasi Kelas (Class Presentation)		
a. Guru menyampaikan pokok materi pembelajaran atletik variasi pola gerak dasar teknik memasuki garis <i>finish</i> lari <i>sprint</i>	a. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai variasi pola gerak dasar teknik memasuki garis <i>finish</i> pada lari <i>sprint</i>	
b. Guru mempraktikkan variasi polagerak dasar teknik memasuki garis <i>finish</i> pada lari <i>sprint</i> .	b. Siswa memperhatikan variasi pola gerak dasar teknik memasuki garis <i>finish</i> pada lari <i>sprint</i> yang disampaikan guru	
3. Tahap Belajar Tim (Team)		
a. Guru meminta siswa membentuk kelompok yang terdiri dari 4-6 orang seperti pertemuan sebelumnya	a. Siswa berkumpul bersama tim kelompok	
b. Guru meminta masing-masing tim mempraktikkan variasi pola gerak dasar teknik memasuki garis <i>finish</i> pada lari	b. Masing-masing siswa dalam tim secara bergantian mempraktikkan variasi pola gerak dasar teknik	

<i>sprint</i>	memasuki garis <i>finish</i> pada lari <i>sprint</i>	
c. Guru meminta siswa belajar bersama tim dimana saling membantu jika terdapat rekan dalam tim melakukan kesalahan teknik memasuki garis <i>finish</i> saat berlari untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan konsep rekan timnya.	c. Siswa belajar tim	
4. Tahap Permainan (<i>Games</i>)		
<p>a. Guru memberikan penjelasan permainan <i>Scaft Toss Challenge</i> yang akan dimainkan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi berpasangan dalam kelompok dan berbaris dari arah berlawanan sejauh 1 meter. 2) Masing-masing siswa yang berpasangan harus melemparkan <i>scaft</i> ke atas melewati kepala 3) Ketika <i>scaft</i> dilempar, pemain saling berpindah posisi menangkap <i>scaft</i>, kemudian jika berhasil setiap pemain harus melangkah satulangkah ke arah belakang dan melemparkan <i>scaft</i> begitu seterusnya hingga permainan berakhir. 4) Permainan berakhir jika salah satu pemain tidak berhasil menangkap <i>scaft</i> yang dilemparkan pemain lain dan pemain lain yang menangkap dinyatakan menang. 5) Pada saat menangkap <i>scaft</i> menggunakan teknik memasuki garis <i>finish</i> <p>Tujuan permainan untuk melatih peserta didik koordinasi gerak kaki dan tangan ketika memasuki garis <i>finish</i>.</p> 	a. Siswa melakukan permainan <i>Scaft Toss Challenge</i> sesuai penjelasan guru dan bekerja-sama dengan tim.	
5. Tahap Pertandingan (<i>Tournament</i>)		
a. Guru melanjutkan pembelajaran lari <i>sprint</i> dalam <i>tournament</i> yang dimodifikasi di lapangan untuk masing-masing tim.	a. Siswa mendengarkan arahan guru mengenai <i>tournament</i> yang akan dimainkan.	
<p>b. Guru meminta tim memainkan pertandingan (<i>tournament</i>) yang dimodifikasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Masing-masing pemain dalam tim bertanding dalam lari <i>sprint</i> dalam <i>tournament</i> campuran 	b. Masing-masing tim mempersiapkan urutan pemain untuk bertanding dalam <i>tournament</i> lari <i>sprint</i>	

<p>untuk pemain laki-laki dan pemain perempuan secara bergantian.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) Lari <i>sprint</i> 100 m akan dilakukan di trek yang telah ditentukan. 3) Pelari tidak diperbolehkan melintasi dan menghalangi jalur sprinter lainnya. 4) Sprinter pertama untuk pemain laki-laki yang berhasil melewati garis finish dengan waktu tersingkat, akan dinyatakan sebagai pemenang. Kemudian dilanjutkan sprinter kedua untuk pemain perempuan dan begitu selanjutnya secara bergantian sampai pemain terakhir 5) Sprinter masing-masing tim harus meletakkan kakinya di atas block start untuk melakukan teknik start jongkok, teknik berlari dan teknik memasuki garis <i>finish</i>. 6) Perlombaan lari akan dimulai begitu juri atau wasit meniup peluit. Jika sprinter sudah berlari sebelum wasit melakukan hal itu, pelari akan didiskualifikasi dari perlombaan. Perlombaan akan dianggap selesai setelah pelari berhasil melewati garis finish 7) Tim yang memperoleh poin terbanyak dalam <i>tournament</i> dinyatakan pemenang 		
<p>6. Tahap Penghargaan Tim (<i>Team Recognition</i>)</p>		
<p>a. Guru memberikan apresiasi pujian kepada tim yang menang dalam <i>tournament</i> dan meminta rekan tim yang kalah dalam <i>tournament</i> juga memberikan selamat serta memberikan hadiah</p>	<p>a. Tim yang menang menerima pujian dari guru dan rekan tim lainnya memberikan pujian kepada tim yang menang</p>	
<p>KEGIATAN PENUTUP</p>		
<p>a. Guru mengarahkan siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>)</p>	<p>a. Siswa melakukan pendinginan (<i>cooling down</i>)</p>	
<p>b. Guru memberikan evaluasi pembelajaran kepada siswa</p>	<p>b. Siswa mendengarkan evaluasi pembelajaran <i>passing</i> bawah</p>	
<p>c. Guru meminta siswa untuk berlatih dalam pembelajaran lari <i>sprint</i> mulai dari teknik start jongkok, teknik berlari dan teknik memasuki garis <i>finish</i> lebih lanjut dan menyampaikan pertemuan selanjutnya dilakukan post-test berupa tes kemampuan berlari pada lari <i>sprint</i> 100 m dan pemberian angket <i>sport self-efficacy</i></p>	<p>c. Siswa mendengarkan arahan pembelajaran pertemuan selanjutnya</p>	2 menit
<p>d. Guru mengarahkan siswa untuk berdoa dan membubarkan barisan</p>	<p>d. Siswa berdoa dan setelah itu membubarkan diri dari barisan</p>	

F. Teknik Penilaian

Penilaian Afektif : Angket *Sport Self-Efficacy*
Penilaian Psikomotorik : Tes Kemampuan Berlari

G. Media, Alat dan Sumber Pembelajaran

Media/Alat : *Scarf* warna, *Cone*, *Rafia*, *Start Block*, Kapur Putih, Peluit.

Sumber Belajar :

- a. Buku Siswa PJOK Kelas XI Kurikulum 2013
- b. Buku Guru PJOK Kelas XI Kurikulum 2013

Lampiran-lampiran:

- a. Instrumen Lembar Penilaian Kemampuan Berlari pada lari *sprint* 100 meter
- b. Instrumen Non-Tes berupa Angket *self-efficacy*

Mengetahui,
Guru Mata Pelajaran PJOK

Yogyakarta, Mei 2023

Peneliti

.....
NIP.

Anggit Triananda
NIM. 21633251043

LAMPIRAN 4 INSTRUMEN PENELITIAN
INSTRUMEN KEMAMPUAN LARI SPRINT

Format Penilaian Kemampuan Berlari Pada Lari *Sprint* 100 Meter

Nama Siswa :
Jenis Kelamin :
Kelas :

A.) Indikator 1: Penguasaan Teknik Dasar Lari Sprint

Kemampuan Berlari	Skor				
	1	2	3	4	5
1. Kemampuan Teknik Berlari					
Teknik Start					
A. Tahap Aba-aba “Bersedia”					
1. Jongkok di daerah <i>start</i> dengan menempatkan posisi kaki yang benar dengan jarak selebar bahu, kedua siku lurus					
2. Pada posisi jongkok, lutut kaki belakang menempel pada tanah					
3. Kedua lengan dengan jari-jarinya membentuk huruf “V” terbalik					
4. Telunjuk dan ibu jari dibuka lebar untuk menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu					
B. Tahap Aba-aba “Siap”					
1. Lutut yang menempel tanah diangkat, lutut kaki depan membentuk sudut 90 derajat, lutut kaki belakang membentuk sudut 120-140 derajat					
2. Pinggul diangkat sedikit lebih tinggi dari bahu					
3. Tubuh sedikit condong ke depan					
4. Bahu sedikit lebih maju dari kedua tangan, pandangan ke bawah					
C. Tahap Aba-aba “Ya”					
1. Dorong kaki depan dengan kuat					
2. Kaki belakang digerakkan ke depan dengan cepat badan condong ke depan, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan lalu diayun bergantian					
3. Pada langkah-langkah awal posisi tubuh masih rendah dengan kecondongan yang semakin berkurang, Langkah kaki pendek dan rendah namun cepat					
4. Secara bertahap tubuh semakin tegak dan langkah kaki semakin panjang					
Teknik Gerak Lari					
1. Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan.					

2. Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.					
3. Posisi badan condong ke depan secara					

wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris					
4. Pada saat lari mulut tertutup rapat, pandangan ke depan lintasan dan Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal					
Teknik Melewati Garis <i>Finish</i>					
1. Membusungkan dada ke depan, saat menjelang garis <i>finish</i> .					
2. Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari.					
3. Tidak meloncat pada saat memasuki garis <i>finish</i>					
4. Badan dicondongkan dengan serentak ke depan untuk mengantarkan bagian dada menyentuh garis akhir					
Skor Perolehan					
Skor Maksimal			100		

NILAI KEMAMPUAN TEKNIK BERLARI:

- Dihitung skor **5** = **Sangat Baik**
- Dihitung skor **4** = **Baik**
- Dihitung skor **3** = **Cukup**
- Dihitung skor **2** = **Kurang**
- Dihitung skor **1** = **Sangat Kurang**

Kriteria Skor Hasil Kemampuan Teknik Berlari pada Lari Sprint 100 m

Respon Peserta didik	Skor
Tidak ada kinerja kemampuan/keterampilan	1
Kinerja kemampuan/keterampilan sebagian besar dilakukan dengan salah	2
Kinerja kemampuan/keterampilan kurang lengkap: sebagian variasi dan kombinasi teknik bermain diikuti, penguasaan teknik kurang tepat, koordinasi kurang baik, dan menunjukkan hasil kinerja yang rendah	3
Kinerja kemampuan/keterampilan hampir lengkap: sebagian variasi dan kombinasi teknik diikuti, sedikit kesalahan mempraktekkan teknik, koordinasi cukup baik dan hasil kinerja sedang	4
Kinerja kemampuan/keterampilan hampir lengkap: variasi dan kombinasi teknik diikuti, teknik bermain dilakukan dengan benar teknik, koordinasi baik dan hasil kinerja tinggi	5

Penghitungan Skor Kemampuan Berlari pada Lari *Sprint* 100 m menggunakan rumus sebagai berikut.

$$\text{Skor Kemampuan Berlari} = \frac{\text{Jumlah Skor Penilaian}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

B.) Indikator 2: Kemampuan Kecepatan Berlari

Penilaian Hasil Kecepatan Berlari pada Lari *Sprint* 100 Meter

No.	Nama	Durasi Tes Lari		Rerata Hasil Tes	Skor Tes
		<i>Testee 1</i>	<i>Testee 2</i>		
1.	X1				
2.	X2				
3.	X3				
4.	X4				
5.	X5				
6.	X6				
7.	X7				
8.	X8				
9.	X9				
10.	X10				
11.	X11				
12.	X12				
13.	X13				
14.	X14				
15.	X15				
16.	X16				
17.	X17				
18.	X18				
19.	X19				
20.	X20				
21.	X21				
22.	X22				
23.	X23				
24.	X24				
25.	X25				
26.	X26				
27.	X27				
28.	X28				
29.	X29				
30.	X30				
31.	X31				
32.	X32				
33.	X33				
34.	X34				
35.	X35				
36.	X36				
37.	X37				
38.	X38				
39.	X39				
40.	X40				

Pelaksanaan Tes Kecepatan Berlari pada Lari Sprint 100 m

- a. Start dilakukan dengan *Start Jongkok*
- b. Pada aba-aba “bersedia”, *testee* berdiri dengan salah satu ujung jari kakinya sedekat mungkin dengan garis *start*.
- c. Pada aba-aba “siap”, *testee* siap untuk berlari
- d. Pada aba-aba “ya”, *testee* berlari secepat-cepatnya menempuh jarak 100meter sampai melewati garis *finish*
- e. Bersamaan dengan aba-aba “ya”, *stopwatch* di jalankan dan di hentikan pada saat *testee* mencapai garis *finish*
- f. Setiap *testee* diberi kesempatan 2 kali.

Pedoman Penilaian Hasil Kecepatan Berlari pada Lari Sprint 100 meter

Perolehan Nilai		Kriteria Pengskoran	Klasifikasi Nilai
<i>Putera</i>	<i>Puteri</i>		
≤ 9 detik	≤ 11 detik	100%	Sangat Baik
10-11 detik	12-13 detik	90%	Baik
12-13 detik	14-16 detik	80%	Cukup
14-15 detik	16-17 detik	70%	Kurang Baik
> 15 detik	> 17 detik	60%	Tidak Baik

Rentang Skor Nilai Berdasarkan PAP (Penilaian Acuan Patokan)

Presentase Penguasaan	Nilai Huruf	Nilai Angka
91% – 100%	A	100
81% – 90%	B	90
71% – 80%	C	80
61% – 70%	D	70
≤ 60%	E	60

**KISI-KISI ANGKET *PRE-TEST* DAN *POST-TEST*
SPORT SELF EFFICACY (SSE)**

Indikator	Kisi-Kisi Pernyataan	Nomor Butir	
		Positif	Negatif
1. Efikasi diri Akademik (<i>Academic Self-Efficacy</i>)	a. Keyakinan Akademik dalam proses pembelajaran di kelas olahraga	1,2	3,4,5
	b. Keyakinan Akademik dalam praktik pembelajaran olahraga	6,7,9	8
2. Kepercayaan diri olahraga (<i>Sport-Confidence</i>)	a. Kepercayaan diri dalam menghadapi tugas olahraga dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda	10,13,14	11, 12,15
	b. Keyakinan atas keberhasilan yang akan diperoleh dalam pembelajaran olahraga	16, 17,19	18, 20
3. Keyakinan dalam kedisiplinan olahraga (<i>Sport Discipline Efficacy</i>)	a. Keyakinan akan memiliki ketekunan dan kegigihan dalam olahraga	21,22,24	23,28
	b. Keyakinan mampu berusaha dengan keras ketika menyelesaikan setiap masalah atau tugas olahraga di berbagai kondisi	25,26,27	29,30
4. Keyakinan psikologi (<i>Psychological Efficacy</i>).	a. Keyakinan dapat memotivasi diri dan rekan dalam menghadapi situasi dan kondisi yang beragam	31,32,34	33
	b. Keyakinan memiliki sikap positif dalam olahraga	35,36,38,40	37,39

INSTURMEN ANGKET *SPORT SELF-EFFICACY* (SSE)

Indikator	Butir	Pernyataan	
		+	-
Efikasi Diri akademik (<i>Academic Self-Efficacy</i>)	Saya membuat catatan yang terorganisir dengan baik selama pembelajaran PJOK	√	
	Saya berpartisipasi dalam diskusi kelas olahraga	√	
	Saya sulit memahami materi PJOK yang rumit di kelas olahraga		√
	Saya tidak yakin akan memperoleh nilai tinggi sebagian besar pembelajaran PJOK meskipun telah belajar dengan sungguh-sungguh		√
	Saya bingung memahami materi PJOK secara menyeluruh pada kelas olahraga dan mempraktikkannya		√
	Saya mendengarkan dengan cermat selama pembelajaran PJOK walaupun materi yang sulit.	√	
	Saya memiliki keterampilan motorik yang diperlukan untuk pembelajaran PJOK	√	
	Saya merasa sulit menguasai keterampilan teknik yang diperlukan dalam permainan olahraga		√
	Dibandingkan dengan rekan lain, saya dapat melakukan sebagian besar tugas olahraga dengan sangat baik.	√	
Kepercayaan diri dalam olahraga (<i>Sport-Confidence</i>)	Saya mampu bertahan dalam menyelesaikan latihan olahraga yang menurut saya berat	√	
	Saya tidak memiliki kemampuan yang lebih daripada orang lain dalam olahraga		√
	Saya memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam olahraga		√
	Saya memiliki kepercayaan diri pada kemampuan saya untuk melakukan permainan olahraga di bawah tekanan dibandingkan rekan yang lain	√	
	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk bermain di bawah tekanan dalam permainan olahraga	√	
	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk merancang strategi permainan olahraga dengan sukses		√
	Saya memiliki kepercayaan diri pada kemampuan saya untuk beradaptasi dengan situasi permainan olahraga yang berbeda	√	
	Saya memiliki kepercayaan diri pada kemampuan saya untuk berhasil secara konsisten dalam permainan olahraga.	√	
	Saya ragu dengan kemampuan saya ketika menyelesaikan kinerja keterampilan olahraga		√

	Saya mampu menghadapi setiap tantangan dalam olahraga	√	
	Saya merasa tidak yakin akan berhasil pada setiap permainan olahraga		√
Keyakinan dalam Kedisiplinan Olahraga (<i>Sport Discipline Efficacy</i>)	Saya menghadiri kelas secara konsisten dalam kelas olahraga yang membosankan	√	
	Saya selalu menjunjung tinggi kejujuran dan sportivitas dalam olahraga	√	
	Saya merasa tidak memiliki ketekunan dalam belajar dan latihan olahraga		√
	Saya memiliki kebugaran fisik yang diperlukan dalam disiplin olahraga	√	
	Dalam menjaga kinerja olahraga saya, saya berlatih secara mandiri di dalam dan diluar sekolah	√	
	Saya bekerja keras untuk mencapai tujuan kinerja olahraga saya	√	
	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan latihan olahraga dengan baik		√
	Saya akan tetap belajar meskipun mendapatkan nilai rendah dalam tes pembelajaran PJOK	√	
	Saya tidak yakin mampu menyelesaikan tugas PJOK atau keterampilan olahraga lainnya tepat waktu		√
	Saya merasa tidak disiplin dalam berolahraga		√
	Keyakinan Psikologi (<i>Psychological Efficacy</i>)	Saya mampu membantu rekan saya untuk menjadi motivasi mereka dalam pembelajaran olahraga	√
Saya memotivasi diri saya sendiri dalam pembelajaran olahraga		√	
Saya mudah menyerah ketika mengatasi kesulitan yang menekan saya dalam pembelajaran olahraga			√
Saya tetap memiliki semangat latihan walaupun seringkali latihan yang diberikan oleh guru PJOK terasa berat		√	
Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk menjaga sikap positif dalam bermain olahraga		√	
Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari luar dalam permainan olahraga		√	
Saya merasa khawatir bila tidak bisa memenangkan permainan olahraga			√
Saya yakin akan mendapatkan apa yang saya inginkan apabila disertai usaha keras dalam kinerja olahraga		√	
Saya tidak menunjukkan antusias bermain permainan olahraga			√
Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk menjaga komunikasi dengan efektif dalam bermain olahraga		√	

INSTRUMEN
ANGKET PRE-TEST DAN POST-TEST SPORT SELF EFFICACY

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

A. Petunjuk

1. Isilah nama dan kelas pada bagian yang telah disediakan
2. Apapun jawaban anda tidak akan mempengaruhi nilai PJOK anda.
3. Tidak ada jawaban yang salah pada angket ini, maka isilah sesuai dengan kondisi Anda dalam belajar PJOK.
4. Angket *sport self-efficacy* ini bertujuan untuk mengetahui keyakinan dan kemampuan olahraga Anda.
5. Bacalah dengan teliti setiap pertanyaan yang terdapat pada angket ini kemudian berikan jawaban yang paling sesuai dengan diri Anda dengan memberi tanda (√) pada salah satu kolom dengan pilihan **Sangat Setuju (SS)**, **Setuju (S)**, **Ragu-ragu (R)**, **Tidak Setuju (TS)** dan **Sangat Tidak Setuju (STS)**
6. Setelah selesai, kumpulkan kembali angket ini.

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	R	TS	STS
1.	Saya membuat catatan yang terorganisir dengan baik selama pembelajaran PJOK					
2.	Saya berpartisipasi dalam diskusi kelas olahraga					
3.	Saya sulit memahami materi PJOK yang rumit di kelas olahraga					
4.	Saya tidak yakin akan memperoleh nilai tinggi sebagian besar pembelajaran PJOK meskipun telah belajar dengan sungguh-sungguh					
5.	Saya bingung memahami materi PJOK secara menyeluruh pada kelas olahraga dan mempraktikkannya					

6.	Saya mendengarkan dengan cermat selama pembelajaran PJOK walaupun materi yang sulit.					
7.	Saya memiliki keterampilan motorik yang diperlukan untuk pembelajaran PJOK					
8.	Saya merasa sulit menguasai keterampilan teknik yang diperlukan dalam permainan olahraga					
9.	Dibandingkan dengan rekan lain, saya dapat melakukan sebagian besar tugas olahraga dengan sangat baik.					
10.	Saya mampu bertahan dalam menyelesaikan latihan olahraga yang menurut saya berat					
11.	Saya tidak memiliki kemampuan yang lebih daripada orang lain dalam olahraga					
12.	Saya memiliki kepercayaan diri yang rendah dalam olahraga					
13.	Saya memiliki kepercayaan diri pada kemampuan saya untuk melakukan permainan olahraga di bawah tekanan dibandingkan rekan yang lain					
14.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk bermain di bawah tekanan dalam permainan olahraga					
15.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk merancang strategi permainan olahraga dengan sukses					
16.	Saya memiliki kepercayaan diri pada kemampuan saya untuk beradaptasi dengan situasi permainan olahraga yang berbeda					
17.	Saya memiliki kepercayaan diri pada kemampuan saya untuk berhasil secara konsisten dalam permainan olahraga.					
18.	Saya ragu dengan kemampuan saya ketika menyelesaikan kinerja keterampilan olahraga					
19.	Saya mampu menghadapi setiap tantangan dalam olahraga					
20.	Saya merasa tidak yakin akan berhasil pada setiap permainan olahraga					
21.	Saya menghadiri kelas secara konsisten dalam kelas olahraga yang membosankan					
22.	Saya selalu menjunjung tinggi kejujuran dan sportivitas dalam olahraga					

23.	Saya merasa tidak memiliki ketekunan dalam belajar dan latihan olahraga					
24.	Saya memiliki kebugaran fisik yang diperlukan dalam disiplin olahraga					
25.	Dalam menjaga kinerja olahraga saya, saya berlatih secara mandiri di dalam dan diluar sekolah					
26.	Saya bekerja keras untuk mencapai tujuan kinerja olahraga saya					
27.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan latihan olahraga dengan baik					
28.	Saya akan tetap belajar meskipun mendapatkan nilai rendah dalam tes pembelajaran PJOK					
29.	Saya tidak yakin mampu menyelesaikan tugas PJOK atau keterampilan olahraga lainnya tepat waktu					
30.	Saya merasa tidak disiplin dalam berolahraga					
31.	Saya mampu membantu rekan saya untuk menjadi motivasi mereka dalam pembelajaran olahraga					
32.	Saya memotivasi diri saya sendiri dalam pembelajaran olahraga					
33.	Saya mudah menyerah ketika mengatasi kesulitan yang menekan saya dalam pembelajaran olahraga					
34.	Saya tetap memiliki semangat latihan walaupun seringkali latihan yang diberikan oleh guru PJOK terasa berat					
35.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk menjaga sikap positif dalam bermain olahraga					
36.	Saya akan mengeluarkan penampilan terbaik saya meskipun banyak tekanan dari luar dalam permainan olahraga					
37.	Saya merasa khawatir bila tidak bisa memenangkan permainan olahraga					
38.	Saya yakin akan mendapatkan apa yang saya inginkan apabila disertai usaha keras dalam kinerja olahraga					
39.	Saya tidak menunjukkan antusias bermain permainan olahraga					

40.	Saya yakin bahwa saya memiliki kemampuan untuk menjaga komunikasi dengan efektif dalam bermain olahraga					
-----	---	--	--	--	--	--

***PEDOMAN PENSKORAN ANGKET
PRE-TEST DAN POST-TEST SPORT SELF EFFICACY***

Skala *sport self efficacy* ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 5 kategori respon, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Ragu-ragu (R), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) serta butir pernyataan terbagi menjadi pernyataan positif dan negatif. Adapun penskoran respon yang digunakan pada tabel berikut.

Jenis Butir	Sangat Setuju (SS)	Setuju (S)	Ragu-ragu (R)	Tidak Setuju (TS)	Sangat Tidak Setuju (STS)
Positif	5	4	3	2	1

LAMPIRAN 5 VALIDASI INSTRUMEN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, Riset, dan Teknologi
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. GUNTUR M.Pd
Jabatan/Pekerjaan : WAKIL DEKAN BIDANG AKADEMIK & ALUMNI
Instansi Asal : FIKK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN ATLETIK DENGAN TEAM GAMES TOURNAMENT (TGT) TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN LARI SPRINT DAN SPORT SELF-EFFICACY PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 09 PL BENGKULU

dari mahasiswa:

Nama : ANGGIT TRIANANDA
NIM : 71633251043
Prodi : MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran sebagai berikut:

- 1. Mohon Conatki Variabel dan Variabel
2.
3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Maret 2023
Validator,

Dr. Guntur M.Pd
NIP 19810922006041001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : DR. EDDY PURNOMO, M. KEJ
Jabatan/Pekerjaan : Lektor Kepala JDO
Instansi Asal : FIKK UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN ATLETIK DENGAN TEAMS GAMES
TOURNAMEN (TGT) TERHADAP TINGKAT KEMAMPUAN LARI SPRINT DAN
SPORT SELF-EFFICACY PESERTA DIDIK KELAS XI SMAN 09 RI BENGKULU

dari mahasiswa:

Nama : ANGGIT TRIANANDA
NIM : 21633251043
Prodi : MAGISTER PENDIDIKAN JASMANI

(sudah siap/belum siap)* dipergunakan untuk penelitian dengan menambahkan beberapa saran
sebagai berikut:

1. Perlu di Perbaiki dan di Perjelas bahasa
di Masing-Masing Pernyataan.
2. Perlu disesuaikan dengan bahasa arab?
Agar Mudah di Pahami.
- 3.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 26 Maret 2023
Validator,

Dr. Drs. Eddy Purnomo, M. Kes.
NIP: 1962031019901001

LAMPIRAN 6

DATA HASIL PENELITIAN PADA KELAS EKSPERIMENDAN KONTROL

A. DATA HASIL PENELITIAN INSTRUMEN KEMAMPUAN LARI SPRINT (KLs)

1. Data Post-Test Kemampuan Lari Sprint Kelas Kontrol

Sampel	Kemampuan Teknik Berlari																		Skor	Nilai		
	Persiapan Berlari												Saat Gerak Berlari				Akhir Gerak Lari					
	Aba-aba "Bersedia"				Aba-aba "Siap"				Aba-aba "ya"													
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18			P19	P20
K1	4	5	4	5	5	5	4	5	4	3	3	4	3	4	3	3	5	5	4	5	83	83
K2	5	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	82	82
K3	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	3	4	3	4	3	3	5	4	5	4	79	79
K4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	76	76
K5	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	57	57
K6	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	3	4	3	4	5	5	89	89
K7	4	4	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	4	4	73	73
K8	3	3	4	5	5	4	5	5	4	4	4	3	3	3	5	5	3	3	3	4	78	78
K9	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	60	60
K10	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	68	68
K11	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76	76
K12	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	2	3	3	3	61	61
K13	5	5	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	5	5	3	4	4	77	77
K14	2	2	3	4	4	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	3	4	5	2	2	63	63
K15	5	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	80	80
K16	4	4	4	4	4	4	3	3	4	5	5	3	3	3	3	3	4	4	4	4	75	75
K17	5	4	3	3	4	3	3	3	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	82	82
K18	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	3	3	51	51
K19	3	4	5	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	5	5	3	4	78	78
K20	4	4	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	70	70
K21	5	4	5	4	2	2	3	3	2	2	3	3	4	5	4	2	5	4	5	5	72	72
K22	5	2	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	4	4	4	4	4	4	64	64
K23	4	2	2	3	3	2	2	5	4	3	3	4	5	5	3	3	5	3	3	4	68	68
K24	5	5	5	3	4	5	5	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	3	3	5	84	84
K25	5	2	2	3	3	2	2	4	4	3	4	5	5	5	4	3	3	3	4	5	71	71
K26	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	5	4	4	5	3	4	2	3	5	4	75	75
K27	3	3	4	3	3	4	2	2	4	3	3	4	5	5	3	3	3	3	2	2	64	64
K28	2	2	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	67	67
K29	5	5	3	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4	3	85	85
K30	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	61	61
K31	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	92	92
K32	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	87	87

K33	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	70	70
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

K34	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	5	3	2	58	58
K35	3	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	5	5	3	4	5	4	4	2	5	81	81
K36	3	4	5	5	5	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	5	74	74
Skor Tertinggi																					92	
Skor Terendah																					51	
Rata-rata																					73,08	
Standar Deviasi																					9,82	
Variansi																					96,42	

2. Data Post-Test Kemampuan Lari *Sprint* Kelas Eksperimen

Sampel	Kemampuan Teknik Berlari																			Skor	Nilai	
	Persiapan Berlari									Saat Gerak Berlari				Akhir Gerak Lari								
	Aba-aba "Bersedia"				Aba-aba "Siap"			Aba-aba "ya"		P9	Saat Gerak Berlari				Akhir Gerak Lari							
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P10		P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19			P20
E1	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	95	95
E2	5	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	81	81
E3	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	85	85
E4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	5	3	71	71
E5	3	3	4	3	3	4	2	2	5	5	5	5	3	4	3	3	3	3	2	4	69	69
E6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	96	96
E7	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	87	87
E8	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	95	95
E9	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	94	94
E10	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	4	5	3	4	5	3	5	3	3	4	74	74
E11	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	3	61	61
E12	5	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4	3	5	3	3	4	3	4	5	3	82	82
E13	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	2	4	3	3	3	3	2	4	80	80
E14	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	84	84
E15	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	95	95
E16	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	77	77
E17	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	92	92
E18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	2	4	4	4	5	5	4	80	80
E19	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	72	72
E20	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	85	85
E21	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	94	94
E22	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	98	98
E23	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	95	95
E24	3	3	4	5	3	3	4	5	3	3	4	4	3	4	5	3	5	3	3	4	74	74
E25	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	5	4	3	3	2	4	2	4	3	3	64	64
E26	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	5	4	74	74
E27	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	5	4	3	4	3	3	5	4	3	3	70	70
E28	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	98	98
E29	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	87	87
E30	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	95	95
E31	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	94	94
E32	3	3	4	5	3	3	4	5	3	4	4	4	3	3	4	4	4	5	3	3	74	74
E33	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	64	64
E34	3	3	4	3	3	3	4	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	82	82
E35	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	95	95

E36	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	84	84
Skor Tertinggi																					95	
Skor Terendah																					61	
Rata-rata																					83,56	
Variansi																					128,08	
Standar Deviasi																					11,32	

3. **DATA KEMAMPUAN LARI SPRINT 100 M BERDASARKAN WAKTU BERLARI KELAS KONTROL**

Nama	Jenis Kelamin	Durasi Tes Lari		Rerata Hasil Tes	Kategori Tes
		Testee 1	Testee 2		
K1	<i>P</i>	19,31	19,21	19,26	Tidak Baik
K2		20,22	19,43	19,83	Tidak Baik
K3		18,11	18,01	18,06	Tidak Baik
K4		17,16	16,57	16,87	Kurang Baik
K5		19,22	19,25	19,24	Tidak Baik
K6		15,34	15,44	15,39	Cukup
K7		17,21	17,13	17,17	Kurang Baik
K8		13,04	13,02	13,03	Baik
K9		15,45	15,42	15,44	Cukup
K10		17,51	17,33	17,42	Kurang Baik
K11		16,01	15,45	15,73	Cukup
K12		15,09	14,55	14,82	Cukup
K13		16,11	16,12	16,12	Cukup
K14		17,34	17,01	17,18	Kurang Baik
K15		14,43	14,12	14,28	Cukup
K16		12,57	12,46	12,52	Baik
K17		13,14	13,02	13,08	Baik
K18		15,27	15,17	15,22	Cukup
K19		16, 41	16,30	16,30	Kurang Baik
K20		19,05	19,10	19,08	Tidak Baik
K21		21,23	21,10	21,17	Tidak Baik
K22		20,28	20,09	20,19	Tidak Baik
K23		19,12	18, 34	19,12	Tidak Baik
K24		13,14	13,10	13,12	Baik
K25	<i>L</i>	11,20	11,33	11,27	Baik
K26		14,34	14,26	14,30	Kurang Baik
K27		13,50	13,44	13,47	Cukup
K28		12,50	12,56	12,53	Baik
K29		14,38	14,31	14,35	Kurang Baik
K30		13,10	13,03	13,07	Cukup
K31		14,26	14,10	14,18	Kurang Baik
K32		11,37	11,40	11,39	Baik
K33		12,47	12,45	12,46	Cukup
K34		14,35	14,32	14,34	Kurang Baik
K35		12,43	12,39	12,41	Cukup
K36		13,15	13,12	13,14	Cukup

4. DATA KEMAMPUAN BERLARI LARI *SPRINT* 100 M BERDASARKAN WAKTU BERLARI KELAS EKSPERIMEN

Nama	Jenis Kelamin	Durasi Tes Lari		Rerata Hasil Tes	Kategori Tes
		<i>Testee 1</i>	<i>Testee 2</i>		
E1	<i>P</i>	20,10	19,53	19,82	Tidak Baik
E2		17,23	17,43	17,33	Kurang Baik
E3		18,19	18,01	18,10	Tidak Baik
E4		16,19	16,12	16,16	Cukup
E5		17,25	16,55	16,90	Cukup
E6		14,39	14,44	14,42	Cukup
E7		16,02	16,13	16,08	Cukup
E8		12,09	12,02	12,06	Baik
E9		14,41	14,11	14,26	Cukup
E10		15,19	15,33	15,26	Cukup
E11		15,11	15,08	15,10	Cukup
E12		14,23	14,21	14,22	Cukup
E13		11,10	11,12	11,11	Sangat Baik
E14		14,37	14,09	14,23	Cukup
E15		13,43	13,12	13,28	Baik
E16		12,41	12,46	12,44	Baik
E17		12,13	12,02	12,08	Baik
E18		13,27	13,26	13,27	Baik
E19		15, 40	15,30	15,30	Cukup
E20		17,08	17,10	17,09	Tidak Baik
E21		19,20	19,10	19,15	Tidak Baik
E22		18,24	18,19	18,22	Tidak Baik
E23	<i>L</i>	11,26	11,33	11,30	Baik
E34		11,33	11,12	11,23	Baik
E25		11,20	11,10	11,15	Baik
E26		12,34	12,26	12,30	Cukup
E27		12,51	12,44	12,48	Cukup
E28		11,50	11,56	11,53	Baik
E29		13,31	13,07	13,19	Cukup
E30		12,15	12,03	12,09	Cukup
E31		13,27	13,10	13,19	Cukup
E32		10,55	10,57	10,56	Baik
E33		11,07	11,01	11,04	Baik
E34		12,06	12,06	12,06	Cukup
E35		11,43	11,59	11,51	Baik
E36		12,06	12,01	12,04	Baik

2. *Post-Test Self-Efficacy (SE) Kelas Kontrol Per Indikator*

Sampel	Skor Per Indikator																																							
	Indikator 1										Indikator 2										Indikator 3										Indikator 4									
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40
K1	34										63										67										72									
K2	40										73										77										76									
K3	38										49										53										50									
K4	35										54										58										57									
K5	38										75										79										77									
K6	36										68										72										66									
K7	33										62										66										60									
K8	34										62										66										66									
K9	42										71										75										72									
K10	30										57										61										58									
K11	36										80										84										80									
K12	52										99										103										98									
K13	49										96										100										97									
K14	32										59										63										59									
K15	38										79										83										78									
K16	31										57										61										60									
K17	33										64										68										64									
K18	29										47										51										46									

K19	34	59	63	59
K20	34	50	54	52
K21	41	65	69	70
K22	31	55	59	52
K23	29	46	50	43
K24	26	45	49	46
K25	34	60	64	62
K26	32	53	57	54
K27	42	80	84	79
K28	47	87	91	83
K29	34	55	59	56
K30	39	67	71	67
K31	38	60	64	64
K32	38	68	72	64
K33	36	51	55	57
K34	37	78	82	74
K35	32	55	59	55
K36	33	60	64	62
Skor Tertinggi	52	99	103	98
Skor Terendah	26	45	49	43
Rata-rata	36,03	64,14	68,14	64,86
Variansi	36,53	65,14	69,14	65,58
Standar Deviasi	36,14	64,36	68,36	64,67

4. *Post-Test Self-Efficacy (SE) Kelas Eksperimen Per Indikator*

Sampel	Skor Per Indikator																																						
	Indikator 1									Indikator 2										Indikator 3									Indikator 4										
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39
E1	32									78										69									72										
E2	36									78										81									70										
E3	35									69										75									69										
E4	38									83										78									78										
E5	34									72										84									69										
E6	41									86										82									85										
E7	45									70										76									73										
E8	41									79										80									70										
E9	37									76										75									66										
E10	39									85										83									87										
E11	38									71										70									72										
E12	50									97										95									99										
E13	41									74										74									79										
E14	46									75										61									73										
E15	37									100										91									94										
E16	50									95										93									97										
E17	36									80										78									79										
E18	36									68										65									66										

E19	38	86	84	77
E20	50	90	73	84
E21	41	74	73	78
E22	36	76	85	74
E23	35	62	61	62
E24	37	88	91	86
E25	47	89	78	88
E26	39	71	65	73
E27	47	91	85	91
E28	40	71	65	71
E29	48	97	86	90
E30	41	74	69	70
E31	36	65	69	73
E32	38	98	90	91
E33	45	96	89	92
E34	41	76	72	75
E35	38	63	62	66
E36	39	69	70	68
Skor Tertinggi	50	100	95	99
Skor Terendah	32	62	61	62
Rata-rata	40,22	79,78	77,14	77,97
Variansi	23,78	116,41	91,84	98,77
Standar Deviasi	4,88	10,79	9,58	9,94

DATA ANGKET *POST-TEST* KEMAMPUAN BERLARI *SPRINT* BERDASARKAN KATEGORI

Sampel	KELAS KONTROL				KELAS EKSPERIMEN			
	<i>Post-test</i>			Kategori	<i>Post-test</i>			Kategori
	Kemampuan Teknik Berlari	Kategori	Kecepatan Berlari		Kemampuan Teknik Berlari	Kategori	Kecepatan Berlari	
1	83	Sangat Tinggi	19,26	Tidak Baik	95	Sangat Tinggi	19,82	Tidak Baik
2	82	Sangat Tinggi	19,83	Tidak Baik	81	Sangat Tinggi	17,33	Kurang Baik
3	79	Sangat Tinggi	18,06	Tidak Baik	85	Sangat Tinggi	18,10	Tidak Baik
4	76	Sangat Tinggi	16,87	Kurang Baik	71	Tinggi	16,16	Cukup
5	57	Tinggi	19,24	Tidak Baik	69	Tinggi	16,90	Cukup
6	89	Sangat Tinggi	15,39	Cukup	96	Sangat Tinggi	14,42	Cukup
7	73	Tinggi	17,17	Kurang Baik	87	Sangat Tinggi	16,08	Cukup
8	78	Sangat Tinggi	13,03	Baik	95	Sangat Tinggi	12,06	Baik
9	60	Tinggi	15,44	Cukup	94	Sangat Tinggi	14,26	Cukup
10	68	Tinggi	17,42	Kurang Baik	74	Tinggi	15,26	Cukup
11	76	Sangat Tinggi	15,73	Cukup	61	Sedang	15,10	Cukup

12	61	Tinggi	14,82	Cukup	82	Sangat Tinggi	14,22	Cukup
13	77	Sangat Tinggi	16,12	Cukup	80	Sangat Tinggi	11,11	Sangat Baik
14	63	Tinggi	17,18	Kurang Baik	84	Sangat Tinggi	14,23	Cukup
15	80	Sangat Tinggi	14,28	Cukup	95	Sangat Tinggi	13,28	Baik
16	75	Tinggi	12,52	Baik	77	Sangat Tinggi	12,44	Baik
17	82	Sangat Tinggi	13,08	Baik	92	Sangat Tinggi	12,08	Baik
18	51	Sedang	15,22	Cukup	80	Sangat Tinggi	13,27	Baik
19	78	Sangat Tinggi	16,30	Kurang Baik	72	Tinggi	15,30	Cukup
20	70	Tinggi	19,08	Tidak Baik	85	Sangat Tinggi	17,09	Tidak Baik
21	72	Tinggi	21,17	Tidak Baik	94	Sangat Tinggi	19,15	Tidak Baik
22	64	Sedang	20,19	Tidak Baik	98	Sangat Tinggi	18,22	Tidak Baik
23	68	Tinggi	19,12	Tidak Baik	95	Sangat Tinggi	11,30	Baik
24	84	Sangat Tinggi	13,12	Baik	74	Tinggi	11,23	Baik
25	71	Tinggi	11,27	Baik	64	Sedang	11,15	Baik
26	75	Tinggi	14,30	Kurang Baik	74	Tinggi	12,30	Cukup

27	64	Sedang	13,47	Cukup	70	Tinggi	12,48	Cukup
28	67	Sedang	12,53	Baik	98	Sangat Tinggi	11,53	Baik
29	85	Sangat Tinggi	14,35	Kurang Baik	87	Sangat Tinggi	13,19	Cukup
30	61	Sedang	13,07	Cukup	95	Sangat Tinggi	12,09	Cukup
31	92	Sangat Tinggi	14,18	Kurang Baik	94	Sangat Tinggi	13,19	Cukup
32	87	Sangat Tinggi	11,39	Baik	74	Tinggi	10,56	Baik
33	70	Tinggi	12,46	Cukup	64	Sedang	11,04	Baik
34	58	Rendah	14,34	Kurang Baik	82	Sangat Tinggi	12,06	Cukup
35	81	Sangat Tinggi	12,41	Cukup	95	Sangat Tinggi	11,51	Baik
36	74	Tinggi	13,14	Cukup	84	Sangat Tinggi	12,04	Baik

DATA ANGKET POST-TEST SPORT SELF-EFFICACY

Sampel	KELAS KONTROL		KELAS EKSPERIMEN	
	<i>Post-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
1	132	Sedang	123	Sedang
2	149	Tinggi	145	Tinggi
3	112	Sedang	136	Tinggi
4	116	Sedang	152	Sangat Tinggi
5	150	Tinggi	141	Tinggi
6	137	Tinggi	162	Sangat Tinggi
7	123	Sedang	149	Sangat Tinggi
8	128	Sedang	150	Sangat Tinggi
9	147	Tinggi	140	Tinggi
10	116	Sedang	161	Sangat Tinggi
11	148	Tinggi	139	Tinggi
12	197	Sangat Tinggi	190	Sangat Tinggi
13	190	Sangat Tinggi	149	Tinggi
14	118	Sedang	145	Tinggi
15	153	Tinggi	174	Sangat Tinggi
16	107	Rendah	187	Sangat Tinggi
17	128	Sedang	149	Tinggi
18	97	Rendah	130	Sedang
19	120	Sedang	156	Tinggi
20	109	Rendah	168	Sangat Tinggi
21	139	Tinggi	148	Tinggi
22	109	Rendah	148	Tinggi

23	95	Sangat Rendah
24	93	Sangat Rendah
25	123	Sedang
26	110	Sedang
27	158	Tinggi
28	172	Sangat Tinggi
29	116	Sedang
30	137	Tinggi
31	131	Tinggi
32	136	Tinggi
33	112	Sedang
34	148	Tinggi
35	112	Sedang

LAMPIRAN 7
ANALISIS DATA PENELITIAN PADA KELAS EKSPERIMENDAN
KONTROL

ANALISIS DATA PENELITIAN

Data penelitian yaitu tes kemampuan lari *sprint* dan angket *sport self-efficacy* pada Kelas Kontrol (KK) dan Kelas Eksperimen (KE) dianalisis secara statistik deskriptif dan statistik inferensial menggunakan *software statistic IBM SPSS 26*

1. Analisis Statistik Deskriptif

a. Data Post-test Kemampuan Lari Sprint (KLs)

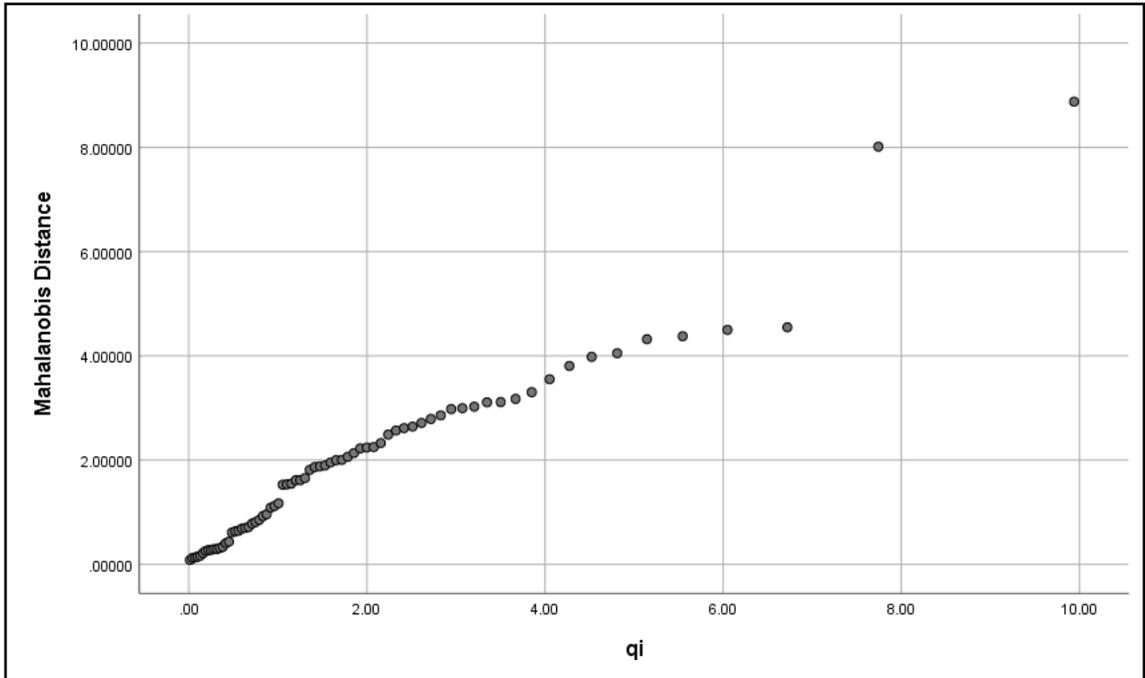
Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KLs_KK	36	51	92	73.08	9.819
KLs_KE	36	61	98	83.25	10.937
KecepatanLari_P_KK	24	13	21	16.54	2.449
KecepatanLari_L_KK	12	11	14	12.83	1.115
KecepatanLari_P_KE	22	11	20	15.09	2.467
KecepatanLari_L_KE	14	10	13	11.64	.842
SSE_KK	36	93	197	130.58	24.003
SSE_KE	36	122	190	151.81	17.800
Valid N(listwise)	12				

b. Data Post-test Sport Self-Efficacy

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
SSE_1KK	36	26	52	36.03	5.537
SSE_2KK	36	45	99	64.14	13.348
SSE_3KK	36	49	103	68.14	13.348
SSE_4KK	36	43	98	64.86	12.975
SSE_1KE	36	32	50	40.22	4.876
SSE_2KE	36	62	100	79.78	10.789
SSE_3KE	36	61	95	77.14	9.583
SSE_4KE	36	62	99	77.97	9.938
Valid N(listwise)	36				

2. Analisis Statistik Inferensial

a. Uji Asumsi Normalitas Multivariat Data *Post-Test* Kemampuan Lari *Sprint* dan *Sport Self-Efficacy*



Correlations			
		Mahalanobis Distance	qi
Mahalanobis Distance	Pearson Correlation	1	.979**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	72	72
qi	Pearson Correlation	.979**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	72	72

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

b. Uji Asumsi Homogenitas Multivariat Data Post-Test Kemampuan Lari Sprint dan Sport Self-Efficacy

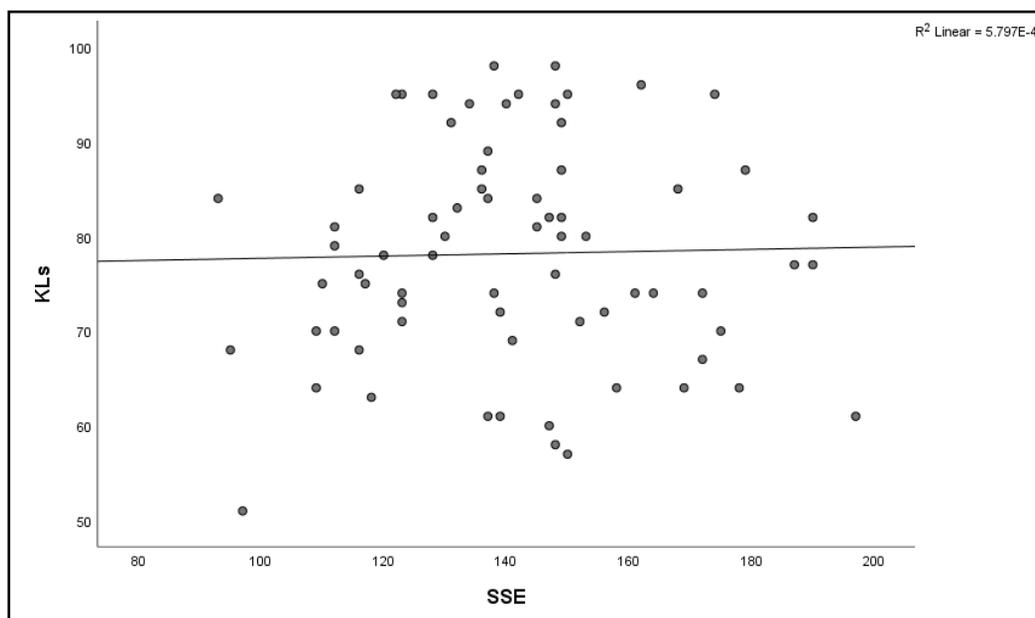
Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	5.295
F	1.710
df1	3
df2	882000.000
Sig.	.162

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelas

c. Uji Linearitas Data Post-Test Kemampuan Lari Sprint dan Sport Self-Efficacy



ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KLS * SSE	Between Groups	(Combined)	5754.167	45	127.870	.906	.623
		Linearity	5.462	1	5.462	.039	.846
		Deviation from Linearity	5748.705	44	130.652	.926	.598
	Within Groups		3667.833	26	141.071		
	Total		9422.000	71			

d. Uji Multikolinearitas Data *Post-Test* Kemampuan Lari *Sprint* dan *Sport Self-Efficacy*

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	76.028	9.164		8.296	.000		
	SSE_KK	.025	.067	.065	.381	.705	1.000	1.000

a. Dependent Variable: KLS_KK

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	73.449	13.276		5.533	.000		
	SSE_KE	.023	.089	.045	.260	.797	1.000	1.000

a. Dependent Variable: KLS_KE

e. Uji MANOVA Data *Post-Test* Kemampuan Lari *Sprint* dan *Sport Self-Efficacy*

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.993	4613.414 ^b	2.000	69.000	.000
	Wilks' Lambda	.007	4613.414 ^b	2.000	69.000	.000
	Hotelling's Trace	133.722	4613.414 ^b	2.000	69.000	.000
	Roy's Largest Root	133.722	4613.414 ^b	2.000	69.000	.000
Kelas	Pillai's Trace	.394	22.425 ^b	2.000	69.000	.000
	Wilks' Lambda	.606	22.425 ^b	2.000	69.000	.000
	Hotelling's Trace	.650	22.425 ^b	2.000	69.000	.000
	Roy's Largest Root	.650	22.425 ^b	2.000	69.000	.000

a. Design: Intercept + Kelas

b. Exact statistic

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
KLS	Based on Mean	.853	1	70	.359
	Based on Median	.810	1	70	.371
	Based on Median and with adjusted df	.810	1	70.000	.371
	Based on trimmed mean	.827	1	70	.366
SSE	Based on Mean	1.848	1	70	.178
	Based on Median	1.754	1	70	.190
	Based on Median and with adjusted df	1.754	1	62.771	.190
	Based on trimmed mean	1.721	1	70	.194

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelas

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of		Mean Square	F	Sig.
		Squares	df			
Corrected Model	KLS	1860.500 ^a	1	1860.500	17.223	.000
	SSE	8106.889 ^b	1	8106.889	18.157	.000
Intercept	KLS	439922.000	1	439922.000	4072.544	.000
	SSE	1435382.722	1	1435382.722	3214.806	.000
Kelas	KLS	1860.500	1	1860.500	17.223	.000
	SSE	8106.889	1	8106.889	18.157	.000
Error	KLS	7561.500	70	108.021		
	SSE	31254.389	70	446.491		
Total	KLS	449344.000	72			
	SSE	1474744.000	72			
Corrected Total	KLS	9422.000	71			
	SSE	39361.278	71			

a. R Squared = .197 (Adjusted R Squared = .186)

b. R Squared = .206 (Adjusted R Squared = .195)

Estimates

Dependent Variable	Kelas	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
KLS	Kelas Kontrol	73.083	1.732	69.629	76.538
	Kelas Eksperimen	83.250	1.732	79.795	86.705
SSE	Kelas Kontrol	130.583	3.522	123.559	137.607
	Kelas Eksperimen	151.806	3.522	144.782	158.829

Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) Kelas	(J) Kelas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
						Lower Bound	Upper Bound
KLs	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen	-10.167*	2.450	.000	-15.053	-5.281
	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol	10.167*	2.450	.000	5.281	15.053
SSE	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen	-21.222*	4.980	.000	-31.155	-11.289
	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol	21.222*	4.980	.000	11.289	31.155

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Multivariate Tests

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's trace	.394	22.425 ^a	2.000	69.000	.000
Wilks' lambda	.606	22.425 ^a	2.000	69.000	.000
Hotelling's trace	.650	22.425 ^a	2.000	69.000	.000
Roy's largest root	.650	22.425 ^a	2.000	69.000	.000

Each F tests the multivariate effect of Kelas. These tests are based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

a. Exact statistic

Univariate Tests

Dependent Variable	Variable	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KLs	Contrast	1860.500	1	1860.500	17.223	.000
	Error	7561.500	70	108.021		
SSE	Contrast	8106.889	1	8106.889	18.157	.000
	Error	31254.389	70	446.491		

The F tests the effect of Kelas. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

LAMPIRAN 6

SURAT-SURAT PENELITIAN

SURAT IJIN PENELITIAN DARI FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN



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/1038/UN34.16/PT.01.04/2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

28 Maret 2023

Yth . **Kepala Sekolah SMAN 9 REJANG LEBONG**
Jln. Raya Curup-LubukLinggau Km 21 Kel. BeringinTigaKecamatanSindang Kelingi 39181
Provinsi Bengkulu

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

Nama : Anggit Triananda
NIM : 21633251043
Program Studi : Pendidikan Jasmani - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : Pengaruh Metode Pembelajaran Atletik Dengan Teams Games Tournaments (TGT) Terhadap Tingkat Kemampuan Lari Sprint Dan Sport Self-Efficacy Peserta Didik Kelas XI SMAN 9 Rejang Lebong Bengkulu
Waktu Penelitian : 1 - 31 Mei 2023

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.



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

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

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN



**PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI 9 REJANG LEBONG**

Jln. Raya Curup-Lubuk Linggau Km 21 Kel. Beringin Tiga Kecamatan Sindang Kelingi 39181
E-Mail : sman_01_sinkel@yahoo.com / sman.9.rejanglebong@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/ 065 /MN/SMAN 9/RL/2023

Menindaklanjuti surat dari Universitas Negeri Yogyakarta Nomor :B/1038/UN34.16/ PT.01.04/2023 tanggal 28 Maret 2023, perihal : Permohonan Izin Penelitian, maka sehubungan dengan hal tersebut Kepala SMAN 9 Rejang Lebong dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa atas nama:

Nama : ANGGIT TRIANANDA
NPM : 21633251043
Prodi : Pendidikan Jasmani – S2
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Pembelajaran Atletik Dengan Teams Games Tournaments (TGT) Terhadap Tingkat Kemampuan Lari Sprint Dan Sport Self-Efficacy Peserta Didik Kelas XI SMAN 9 Rejang Lebong Bengkulu

Memang benar yang bersangkutan tersebut di atas telah menyelesaikan penelitian di SMAN 9 Rejang Lebong dari tanggal 1-31 Mei 2023.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.



Sindang Kelingi, 17 Juni 2023
Kepala Sekolah

H. H. H., SS., M.Pd.
Pembina TK.I/ IVb
NIP. 19730101 200502 1 002

LAMPIRAN 7
DOKUMENTASI PENELITIAN
DOKUMENTASI KEGIATAN PEMBELAJARAN KELAS KONTROL



DOKUMENTASI KEGIATAN PEMBELAJARAN
KELAS EKSPERIMEN

