

# PROSIDING SNPO 2018

## SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN OLAHRAGA

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Penyelenggara :  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan  
Prodi Ilmu Keolahragaan Pascasarjana Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING

## SNPO 2018

Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional

SABTU, 08 SEPTEMBER 2018  
GEDUNG DIGITAL LIBRARY LANTAI IV  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

Narasumber :

Prof. Dr. Syawal Gultom, M.Pd. (Rektor Universitas Negeri Medan)  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Kes. (Dekan FIK Universitas Negeri Semarang)  
Dr. Phil. Ichwan Azhari, M.S. ( Kepala PUSSIS Universitas Negeri Medan)  
Dr. Ardi Nusri, M.Kes. AIFO. (Dosen FIK UNIMED)

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Medan



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018  
FIK Unimed, 8 September 2018:  
Digital Library , Universitas Negeri Medan

# PROSIDING SNPO 2018 Seminar Nasional Pendidikan Olahraga

Tema :

**Peningkatan Mutu Guru Dan Pembelajaran  
Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Berbasis Penelitian Nilai-Nilai Kearifan Lokal  
Guna Mendukung Prestasi Olahraga Nasional**

## Steering Comitee

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
Drs. Suharjo, M.Pd.  
Dr. Albadi Sinulingga, M.Pd.  
Dr. Syamsul Gultom, SKM., M.Kes.  
Drs. Mesnan, M.Kes.  
Akbar Khusyairi Rambe, S.Pd.  
Nasiruddin Daulay, S.Pd.

## Organizing Comitee

Abdul Harris Handoko, S.Pd., M.Pd  
Togi Parulian Tambunan, S.Pd.  
Akbar Zahriali, S.Pd.  
Rian Handika, S.Pd.  
Sri Astuti, S.Pd.  
Alan Alfiansyah Putra Karo-karo, S.Pd.

Editor : Dr. Nurhayati Simatupang, M.Kes.  
Dr. Imran Akhmad, M.Pd.

## Reviewer :

Dr. Sabaruddin Yunis Bangun, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Sukendo, M.Kes. (UNJA)  
Dr. Syahrudin, M.Kes. (UNM)  
Dr. Rahma Dewi, M.Pd. (Unimed)  
Dr. Amir Supriadi, M.Pd. (Unimed)

## Penerbit :

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Jl. Willièm Iskandar Pasar V Medan Estate Medan  
Telp: 061-6625972  
E-mail: fik@unimed.ac.id  
Website: fik.unimed.ac.id

ISBN 978-602-53100-0-3

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun  
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018

FIK Unimed, 8 September 2018:

Digital Library , Universitas Negeri Medan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Allah Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah yang telah diberikan kepada kita semua, sehingga buku Prosiding hasil Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018 pada hari sabtu tanggal 08 September 2018 di Gedung Digital Library Universitas Negeri Medan dapat terwujud.

Buku ini memuat artikel dan hasil penelitian Bapak/Ibu guru / dosen / Mahasiswa Universitas Negeri Medan yang dikumpulkan dan ditata oleh tim dalam kepanitiaan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Tahun 2018. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini perkenankan kami mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Medan, Bapak Prof. Dr. Syawal Gultom, M. Pd. yang telah memfasilitasi semua kegiatan Seminar Nasional Pendidikan Olahraga ini.
2. Bapak/Ibu segenap panitia Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikirannya demi suksesnya kegiatan ini.
3. Bapak/Ibu guru, dosen dan mahasiswa penyumbang artikel dan hasil penelitian dalam kegiatan ini.

Semoga buku ini dapat memberi kemanfaatan bagi kita semua, untuk kepentingan peningkatan mutu guru dan pembelajaran pendidikan Jasmani olahraga kesehatan berbasis penelitian nilai-nilai kearifan local guna mendukung prestasi olahraga nasional



Medan, September 2018  
Dekan FIK UNIMED

Dr. Budi Valianto, M.Pd.  
NIP. 19660520 199102 1 001



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	ii
<b>OLAHRAGA PENDIDIKAN</b>	
<i>Kepemimpinan Dalam Kepelatihan Olahraga Andarias Ginting .....</i>	1
<i>Nilai-Nilai Pendidikan Karakter Melalui Pembelajaran Pencak Silat Alan Alfiansyah Putra Karo Karo .....</i>	7
<i>Minat Siswa Kelas XI Terhadap Kegiatan Ekstrakurikuler Renang Iswanta Ginting .....</i>	12
<i>Instrumen Literasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Melalui Lembar Kerja Peserta Didik Akbar Zahriali .....</i>	17
<i>Aplikasi Media Audiovisual Pada Materi Belajar Tendangan Sabit Pada Pencak Silat Roy Marwan .....</i>	23
<i>Perbedaan Pengaruh Gaya Mengajar Dan Konsep Diri Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Zuni Arpan Nasution .....</i>	28
<i>Perbedaan Pengaruh Pembelajaran Kooperatif Dan Kemampuan Motorik Terhadap Hasil Gerak Dasar Lari Johannes Indra .....</i>	33
<i>Pengembangan Pembelajaran Permainan Bola Voli Mini Ronny Siringoringo .....</i>	38
<i>Pengembangan Permainan Zombie Tsunami Pada Siswa MIN Kota Medan Nurul Fadhilah .....</i>	44
<i>Perbandingan Pembelajaran Konvensional Dan Pembelajaran Sainifik Terhadap Kreativitas Dan Hasil Belajar Penjas Wicaksono .....</i>	48
<i>Pengembangan Media Pembelajaran Audio-Visual Tutorial Materi Renang Gaya Bebas Aan Deki Praja Pane .....</i>	52
<i>Evaluasi Implementasi Kurikulum 2013 SMK Di Kabupaten Batubara Mauluddin M. Noor .....</i>	57



## PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN KOOPERATIF DAN KEMAMPUAN MOTORIK TERHADAP HASIL GERAK DASAR LARI

Johannes Indra

*Pascasarjana Universitas Negeri Medan*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh fakta empirik tentang : (1) perbedaan hasil belajar gerak dasar lari antara siswa yang diajar dengan menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT dan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw, (2) interaksi antara model pembelajaran dengan kemampuan motorik (*motor ability*) terhadap hasil belajar gerak dasar lari, (3) perbedaan hasil belajar gerak dasar lari antara siswa dengan kemampuan motorik (*motor ability*) tinggi yang diajar menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT dan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw, (4) perbedaan hasil belajar gerak dasar lari antara siswa dengan kemampuan motorik (*motor ability*) rendah yang diajar menggunakan model pembelajaran kooperatif tipe TGT dan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Penelitian ini akan dilaksanakan di SD Negeri 105354 Purwodadi Kecamatan Pagar Merbau.. Desain penelitian yang digunakan adalah *by level 2 x 2* dengan terdapat tiga variabel penelitian, yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Sebagai variabel terikat adalah hasil belajar gerak dasar lari dan dua variabel bebas (*independent variable*) adalah model pembelajaran dan kemampuan motorik (*motor ability*) siswa.

*Kata Kunci: Pembelajaran Kooperatif, Motorik*

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan dasar setiap manusia untuk menjamin keberlangsungan hidupnya agar lebih bermartabat (Sabaruddin, 2016). Pendidikan jasmani merupakan bagian pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Pendidikan jasmani (Penjas) mempunyai peran penting untuk meningkatkan kualitas manusia. Pengertian pendidikan jasmani dapat dilihat dari dua sudut pandang, yaitu pandangan tradisional dan pandangan modern, pandangan tradisional manusia terdiri dari dua komponen utama yang dapat di pilah-pilah yaitu jasmani dan rohani (dikotomi). Oleh karena itu, pendidikan jasmani diartikan sebagai proses pendidikan untuk keselarasan antara tumbuhnya badan dan perkembangan jiwa.

Pandangan modern menganggap manusia sebagai satu kesatuan yang utuh (holistik). Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani Adang Suherman (2000:22). Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (SD) bahkan Perguruan Tinggi (PT). Seperti dikemukakan Yoyo (2000: 1) bahwa, "atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SMP) dan Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA)".





Seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk mencapai tujuan pembelajaran atletik, harus memperhatikan perkembangan anak, karakteristik anak, kemampuan anak dan kesukaan anak serta tujuan yang harus di capai. Cabang olahraga atletik didalamnya terdiri dari empat nomor utama yaitu jalan, lari dan lempar atau tolak. Dari setiap nomor tersebut terdapat didalam kurikulum pendidikan jasmani.

Dari keempat nomor tersebut nomor lari merupakan olahraga yang paling mudah dilakukan untuk mencapai kesegaran jasmani. Karena olahraga lari merupakan dasar dari semua cabang olahraga untuk menghasilkan keberhasilan dari olahraga tersebut. Khususnya lari jarak pendek (lari cepat) merupakan salah satu nomor bergengsi dalam olahraga atletik, karena untuk menempuh jarak antara 50 m, 100 m bahkan 400 m memerlukan kecepatan yang luar biasa dalam persekian detiknya. Untuk menjadi pelari cepat yang sukses dalam berlomba memang tidak mudah perlu adanya latihan dan pembelajaran, yang dimana dapat dilihat dari suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor dan energetic.

Pendekatan dalam proses pembelajaran lari cepat tersebut harus dapat membuat anak tersebut menyenangi dan merasa tidak sulit dalam melakukan olahraga lari cepat. Dalam memberikan bentuk-bentuk pendekatan pembelajaran lari cepat yang bermacam-macam, yang dapat dimulai dari bentuk yang paling mudah sampai bentuk yang paling sulit dilakukan, yang dapat dipergunakan. Gerakan-gerakan itu perlu diberikan dari awal melalui proses yang panjang.

Selama ini perhatian guru sekolah dasar kurang tertuju pada pembelajaran gerak dasar lari cepat sehingga atlet berbakat terlambat ditemukan. Hal tersebut berpengaruh pada regenerasi atlet lari cepat. Oleh karena itu perlu sedini mungkin menemukan atlet-atlet yang berbakat. Salah satu faktor keberhasilan proses pembelajaran yaitu bagaimana guru dalam menyajikan materi pembelajaran pada siswa, sehingga siswa dapat menyenangi dan memahami yang telah disampaikan oleh guru tersebut.

Pada kenyataannya pembelajaran yang diberikan guru pendidikan jasmani pada sekolah dasar saat ini sebagian besar kurang memperhatikan gerak dasar yang dibutuhkan anak didiknya. Berdasarkan observasi di SD Negeri 105354 Purwodadi pada siswa kelas IV bahwa terdapat masalah :

- 1) Pada pembelajaran lari cepat, kebanyakan guru hanya memberikan berupa tugas untuk lari cepat tanpa mengenalkan gerak dasar yang diperlukan atau yang sesuai dengan karakter fisik dan emosi anak.
- 2) Kemudian masalah yang tampak adalah siswa tidak tertarik untuk melakukan aktivitas gerak apalagi materi lari yang menurut mereka cukup melelahkan, hal ini terlihat pada saat pembelajaran pendidikan dimana siswa kebanyakan memilih duduk dan mengobrol dengan temannya.
- 3) Pengaruh globalisasi memberikan dampak negatif bahwa anak-anak tidak tertarik terhadap permainan tradisional, hal ini dilihat ketika anak-anak diberikan bentuk permainan tradisional dan banyak yang tidak mengetahui konsep permainannya.



- 4) Perkembangan teknologi yang kian pesat sekarang ini telah membuat anak-anak kita lebih memilih bermain games di *gadget* sehingga membuat mereka cenderung bermain sendiri. Kondisi ini sungguh berbeda dengan era 1990-an saat anak-anak lebih banyak bermain bersama teman dan membuatnya lebih bergerak dan beraktivitas.
- 5) Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bahwa guru merasa kesulitan untuk mendidik anak pada materi gerak dasar lari, dimana siswa cenderung mengeluh dan tidak bisa konsisten dalam gerak serta siswa tampak kelelahan. Kemudian wawancara terhadap siswa bahwa siswa merasa bosan dengan pembelajaran pendidikan jasmani yang dilaksanakan hanya lari tanpa ada permainan.

Pembelajaran Kooperatif sangat beragam jenisnya. Salah satunya adalah model pembelajaran TGT (*teams games tournament*). Menurut Kurniasari (2006:170), pembelajaran kooperatif tipe TGT merupakan pembelajaran kooperatif dengan membentuk kelompok-kelompok kecil dalam kelas yang terdiri atas 3-5 siswa yang heterogen, baik dalam hal akademik, jenis kelamin, ras, maupun etnis. Inti dari model ini adalah adanya *game* dan turnamen akademik.

Metode jigsaw adalah salah satu tipe pembelajaran aktif yang terdiri dari tim-tim belajar heterogen beranggotakan 4-5 orang (materi disajikan peserta didik dalam bentuk teks) dan setiap peserta didik bertanggung jawab atas penguasaan bagian materi belajar dan mampu mengajarkan bagian tersebut kepada anggota lain Menurut Slavin (2005:235) metode jigsaw telah dikembangkan dan diujicoba oleh Elliot Aronson dan teman-teman di Universitas Texas, dan teman-teman di Universitas John Hopkins pada tahun 1978. Jigsaw merupakan model pembelajaran kooperatif, dengan siswa belajar dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4-6 orang secara heterogen. Materi pembelajaran yang diberikan kepada siswa berupa teks dan setiap anggota bertanggung jawab atas ketuntasan bagian materi pelajaran yang harus dipelajari.

Kemampuan gerak merupakan yang penting di dalam kehidupan sehari-hari maupun di dalam pendidikan jasmani. Salah satu tujuan pemberian program pendidikan jasmani kepada pelajar adalah agar pelajar menjadi terampil dalam melakukan aktivitas fisik. Keterampilan gerak fisik yang diperoleh melalui pendidikan jasmani bukan saja berguna untuk menguasai cabang olahraga tertentu atau menjadi olahragawan berprestasi baik, tetapi juga berguna dalam melakukan tugas yang mendekati gerak fisik dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan gerak bisa diartikan menurut Sugianto (2004:294) sebagai kemampuan untuk melaksanakan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Semakin baik penguasaan gerak keterampilan, maka pelaksanaannya akan semakin efisien.

Kemampuan gerak berasal dari alih bahasa inggris yaitu *motor ability* (kemampuan motorik). Istilah motorik sering dianggap sama dengan gerak karena kedua istilah tersebut sangat sulit dibatasi secara konkrit, bahkan menggunakan kedua istilah tersebut (*motor and movement*) secara bergantian, dan mendefinisikan motorik adalah suatu peristiwa latin yang meliputi keseluruhan proses pengendalian dan pengaturan fungsi-fungsi organ tubuh baik secara fisiologis maupun psikis sehingga terjadi gerakan.





Seseorang yang melakukan proses pembelajaran gerak dengan baik dan benar akan mengalami suatu perubahan, misalnya dari “tidak bisa” menjadi “bisa”, dari “tidak terampil” menjadi “terampil”, berkaitan dengan hal-hal gerak (dalam Rahyubi, 2010:208). Aktivitas manusia sangat banyak yang melibatkan dimensi motorik, entah itu olahraga, dunia music, seni serta beberapa kerja dan profesi lainnya. Namun pembelajaran motorik (gerak) sering dikaitkan dengan aktivitas olahraga karena di dalam hamper semua cabang olahraga terjadi aktivitas gerak yang aktif dan padat. Tujuan pembelajaran gerak adalah meningkatkan aspek psikomotor.

### 1. Metode Penelitian

Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen. Dalam penelitian ini adalah dengan membandingkan dua model pembelajaran yang berbeda, yaitu model pembelajaran kooperatif tipe TGT dan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw dengan variabel atribut kemampuan motorik (*motor ability*) siswa yang terdiri dari kemampuan motorik (*motor ability*) tinggi dan kemampuan motorik (*motor ability*) rendah.

### 2. Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah *by level 2 x 2* dengan terdapat tiga variabel penelitian, yaitu satu variabel terikat dan dua variabel bebas. Sebagai variabel terikat (*dependent variable*) adalah hasil belajar gerak dasar lari dan dua variabel bebas (*independent variable*) adalah model pembelajaran dan kemampuan motorik (*motor ability*) siswa.

Variabel perlakuan pembelajaran dibedakan menjadi dua, yaitu model pembelajaran kooperatif tipe TGT ( $A_1$ ) dan model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw ( $A_2$ ). Variabel yang mempengaruhi, yaitu kemampuan motorik (*motor ability*) tinggi ( $B_1$ ) dan kemampuan motorik (*motor ability*) rendah ( $B_2$ ). Rancangan *by level 2 x 2* dapat dijelaskan seperti tabel berikut.

Tabel 1 Desain *by level 2 x 2*

Model pembelajaran (A) Kemampuan motorik ( <i>motor ability</i> ) (B)	Model pembelajaran kooperatif tipe TGT ( $A_1$ )	Model pembelajaran kooperatif tipe jigsaw ( $A_2$ )
Tinggi ( $B_1$ )	$A_1B_1$	$A_2B_1$
Rendah ( $B_2$ )	$A_1B_2$	$A_2B_2$



Keterangan:

- A<sub>1</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang diajarkan dengan model pembelajaran kooperatif tipe TGT yang memiliki kemampuan motorik (*motor ability*) tinggi.
- A<sub>2</sub>B<sub>1</sub> = Kelompok siswa yang diajarkan dengan pembelajaran kooperatif tipe jigsaw yang memiliki kemampuan motorik (*motor ability*) tinggi.
- A<sub>1</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang diajarkan dengan model pembelajaran kooperatif tipe TGT yang memiliki kemampuan motorik (*motor ability*) rendah.
- A<sub>2</sub>B<sub>2</sub> = Kelompok siswa yang diajarkan dengan pembelajaran kooperatif tipe jigsaw yang memiliki kemampuan motorik (*motor ability*) rendah.

**Daftar Pustaka**

- Bangun, Sabaruddin Yunis. 2016. Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*. Vol 1, No 1. Hal 70-77.
- Slavin, Robert E. (2005). *Cooperative Learning: theory, research and practice* (N. Yusron. Terjemahan). London: Allymand Bacon. Buku asli diterbitkan tahun 2005.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY