



METODE BELAJAR KELINCAHAN DAN DAYA EKSPLOSIF DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI CEPAT

Moh. Fatkhuri Makrus

How to cite : Makrus, Moh. Fatkhuri., 2017. METODE BELAJAR KELINCAHAN DAN DAYA EKSPLOSIF DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI CEPAT. Jurnal Penelitian dan Penilaian Pendidikan. 2(1). 79-93.

To link to this article <https://doi.org/10.22236/jppp.v2i1.1269>



©2017. The Author(s). This open access article is distributed under a [Creative Commons Attribution \(CC BY-SA\) 4.0 license](#).



Published Online on 12 June 2017



<https://journal.uhamka.ac.id/index.php/jppp>



View Crossmark data



METODE BELAJAR KELINCAHAN DAN DAYA EKSPLOSIF DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN LARI CEPAT

Moh. Fatkhuri Makrus

SMP Negeri 267 Jakarta Selatan
mfmakrus@yahoo.co.id

Received : 12 January 2017 Accepted: 1 May 2017 Published Online: 12 June 2017

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh metode belajar kelincahan (X_1) dan daya eksplosif (X_2) terhadap kemampuan lari cepat 50 meter (Y). Penelitian yang berlokasi di SMP Negeri 267 Jakarta Selatan pada Semester Ganjil Tahun Ajaran 2013-2014 ini melibatkan 48 orang siswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain faktorial 2×2 . Data dianalisis dengan ANAVA dua jalur yang dilanjutkan dengan uji t-Dunnett. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang belajar dengan metode kelincahan *obstacle run* lebih tinggi daripada yang menggunakan metode belajar kelincahan *shuttle run*. 2) Terdapat interaksi antara metode belajar kelincahan dan daya eksplosif dengan kemampuan lari cepat 50 meter siswa. 3) Kemampuan lari cepat 50 meter siswa dengan metode belajarkelincahan *obstacle run* lebih tinggi dari yang menggunakan metode belajar kelincahan *shuttle run* bagi siswa yang punya daya eksplosif tinggi. 4) Kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang belajar dengan metode belajar kelincahan *obstacle run* lebih rendah dari yang menggunakan *shuttle run* bagi siswa yang punya daya eksplosif rendah.

Kata kunci: Daya Eksplosif; Kemampuan Lari Cepat; Metode Belajar.

Abstract

The study aims to examine the effects of agility learning methods (X_1) and explosive power (X_2) on the ability to run fast in the 50 meters (Y). The research that was conducted in SMP Negeri 267 Jakarta during the first semester of the acadmic year of 2013-2014 involved 48 students. The research employed a quasi- experimental method with 2×2 factorial design. Two-way analysis of variances was applied to analyze the data, which was followed by the Dunnett's t-test. The results show that: 1) The ability to run fast in the 50 meters among students who exercise the *obstacle run* method is higher than those who exercise the *shuttle run* method; 2) There is an interaction effect between the agility learning method and the explosive power toward the ability to run fast in the 50 meters; 3) Among students with a high explosive power, the ability to run fast in the 50 meters is higher those who exercise the *obstacle run* method than those who exercise the *shuttle run* method. 4) Among students with a low explosive power, the ability to run fast in the 50 meters is lower for those who exercise the *obstacle run* method than those who exercise the *shuttle run* method.

Keywords: Agility Learning Methods; Explosive Power; The Ability To Run Fast.



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu usaha dalam menjawab permasalahan dan tantangan yang selalu hadir dalam kehidupan manusia. Guna merespons berbagai permasalahan dan tantangan yang ada, tidak ada jalan lain kecuali terus meningkatkan mutu pendidikan. Sejalan dengan kesadaran itu, pemerintah mengambil suatu kebijakan bahwa sektor pendidikan harus mendapat perhatian utama dalam pembangunan.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal (3) menyatakan bahwa: Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi insan yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung-jawab.

Pendidikan yang dikembangkan selayaknya adalah pendidikan yang menyeluruh atau seutuhnya yang meliputi pendidikan intelektual, jasmani, spiritual, sosial dan emosional. Dengan demikian, pendidikan diharapkan dapat membentuk pribadi peserta didik yang memiliki segala persyaratan yang dibutuhkan dalam menjalankan perannya kelak di masyarakat sebagai pribadi yang mandiri dan bermartabat. Berkaitan dengan pendidikan yang menyeluruh, Tirtaraharja dan La Sulo (1995:25) menjelaskan bahwa: Keutuhan terjadi antara aspek jasmani dan rohani, antara dimensi keindividualan, kesosialan, kesusilaan, dan keberagaman, antara aspek kognitif, efektif dan psikomotor. Pengembangan aspek jasmaniah dan rohaniah dikatakan utuh jika keduanya mendapatkan pelayanan secara seimbang. Meskipun diakui bahwa nilai manusia akhirnya ditentukan oleh kualitas berkembangnya aspek rohaniahnya seperti pandai, berwawasan luas, berpendirian teguh, bertenggang rasa, dinamis, kreatif. Dan tidak terlalu memandang bagaimana kondisi fisiknya, namun demi keutuhan pengembangan, aspek fisik tidak boleh diabaikan. Karena gangguan fisik dapat berdampak pada kesempurnaan perkembangan rohaniah.

Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus benar-benar diperhatikan. Guna melancarkan penyelenggaraan pendidikan jasmani, diperlukan adanya tenaga khusus yang akan menanganinya. Pembinaan dan pengembangan pendidikan olahraga dilaksanakan melalui proses pembelajaran oleh guru pendidikan jasmani yang berkualitas dan memiliki sertifikat kompetensi serta didukung sarana dan prasarana yang memadai.

Agar proses belajar mengajar pendidikan jasmani dapat berjalan dengan lancar, diperlukan adanya pemenuhan terhadap faktor-faktor pendukung, antara lain tenaga pengajar yang kreatif dan inovatif dan, sarana pembelajaran yang mendukung. Ada lesalahan persepsi seolah-olah mengajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan cukup hanya dengan bermodalkan pluit. Guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan sangat dituntut untuk menguasai lapangan, materi dan bahan pelajaran, serta metode dan teknik penilaian dalam proses belajar-mengajar sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai secara maksimal.

Oleh karena itu, daya kreasi dan inovasi dalam proses belajar-mengajar amat diperlukan karena sebagian besar aktivitas dalam pendidikan jasmani dilakukan dalam tempo cepat terutama gerakan ketangkasan dan keterampilan. Untuk menguasai pendidikan jasmani, siswa dituntut mempunyai kemampuan mengkoordinasikan antara pengetahuan, sikap dan keterampilan motorik yang baik.

Siswa yang memiliki kondisi yang baik akan lebih mudah untuk meningkatkan keterampilan motoriknya secara optimal. Beberapa kondisi fisik yang perlu dimiliki seorang atlet antara lain kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, dan reaksi. Koordinasi gerak dan daya ledak merupakan kondisi fisik yang

penting dalam olahraga. Daya ledak otot tungkai yang baik, tidak bisa lepas dari kondisi fisik siswa itu-sendiri. Dengan demikian, kondisi fisik siswa harus selalu dilatih dan ditingkatkan terutama dalam hal kelincahan dan daya ledak otot tungkai.

Seorang guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dituntut untuk mampu menerapkan metode pembelajaran yang membantu mengatasi persoalan pembelajaran para siswa karena adanya perbedaan kondisi fisik mereka. Metode pembelajaran yang digunakan harus tepat dan mudah dipelajari atau diterima siswa serta menyenangkan dan tidak membahayakan peserta didik. Sesuai dengan fungsinya, metode belajar kelincahan harus bisa membantu siswa dalam usaha meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter di sekolah.

Hasil penelitian Widiastuti (2001) menunjukkan bahwa: 1) terdapat hubungan yang positif antara kelincahan dan hasil belajar tendangan samping gerak pencak silat, 2) terdapat hubungan yang positif antara daya eksplosif dan hasil belajar gerak tendangan samping pencak silat, 3) terdapat hubungan yang positif antara kelincahan dan daya eksplosif secara bersama-sama dengan hasil belajar gerak tendangan samping pencak silat. Sementara hasil penelitian Samsudin (2001) menyimpulkan: 1) terdapat hubungan positif antara variabel daya ledak otot tungkai dan kemampuan tendangan; 2) terdapat hubungan positif antara variabel kelincahan dan tendangan taekwondow; 3) terdapat hubungan positif antara daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan tendangan taekwondow.

Berdasarkan paparan di atas, maka penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode belajar kelincahan dan tingkat daya eksplosif terhadap kemampuan lari cepat 50 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 267 Jakarta Selatan.

Secara khusus penelitian bertujuan untuk mengetahui dan mengkaji:

- 1) Perbedaan kemampuan lari cepat 50 meter antara siswa yang diajar dengan *Obstacle Run (OR)* dengan siswa yang diajar dengan *Shuttle Run (SR)*,
- 2) Pengaruh interaksi antara metode belajar kelincahan dan tingkat daya eksplosif terhadap kemampuan lari cepat 50 meter,
- 3) Kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan *Obstacle Run (OR)* lebih tinggi daripada yang diajar dengan *Shuttle Run (SR)*, untuk siswa dengan tingkat daya eksplosif tinggi,
- 4) Kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan *Obstacle Run (OR)* lebih tinggi daripada yang diajar dengan *Shuttle Run (SR)*, untuk siswa dengan tingkat daya eksplosif rendah.

Tinjauan Pustaka

Lari Cepat

Lari, menurut Suyoto (201:4) adalah suatu cara menggerakkan badan ke depan, dengan melangkahkkan kaki secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri secara cepat. Lari adalah lompatan yang berturut-turut. Didalamnya terdapat suatu phase dimana kedua kaki tidak menginjak/menempu pada tanah, jadi lari berbeda dengan berjalan. Sedangkan lari cepat (Muhajir. 2007:42): satu nomor lari, yang harus menempuh jarak tertentu (100 m, 200 m, 400 m) dengan kecepatan semaksimal mungkin. Dalam perlombaan lari cepat (pendek) ada yang dilakukan tanpa melalui rintangan, dan ada yang melalui rintangan, serta ada yang dilakukan dengan cara bersambung/begantian (estafet). Lari jarak pendek (Syarifudin. 1992:19): suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. "Pendek," (Ballesteros. 1979:14): kapasitas untuk lari menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Lari cepat (*sprint*) (Saputra. 2001:39): suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan tubuh, dari satu tempat ke tempat lain secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (*jogging*). Lari jarak pendek (Pemda DKI Jakarta. 1996:11): lari yang mempergunakan kecepatan penuh (*sprint*). Dalam lari sprint (Sujarwadi, dkk. 2010:35), ada tiga teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu a. gerakan kaki, b.

ayunan lengan, c. posisi badan saat berdiri. Dalam melaksanakan lari jarak pendek, pelari harus memperhatikan urutan tekniknya (Syarifuddin. *Op. cit.*:20-25): a. Teknik Melakukan Start Jongkok, b. Teknik Lari Jarak Pendek: 1) Latihan gerakan kaki, 2) Latihan mengangkat lutut (paha), 3) Latihan ayunan tangan, 4) Latihan kecondongan badan, 5) Latihan sambil berlari, 6) Latihan memperpanjang langkah. c. Teknik Melewati Garis Finish.

Belajar dan Mengajar Keterampilan Gerak

Belajar, menurut Hilgard, et. al. (Purwanto. 1990:84) berhubungan dengan perubahan tingkah laku seseorang terhadap suatu situasi tertentu yang disebabkan oleh pengalamannya yang berulang-ulang dalam situasi itu, dimana perubahan tingkah laku tidak dapat dijelaskan atau dasar kecenderungan respon pembawaan, kematangan atau keadaan-keadaan sesaat seseorang. Gagne (Siregar, dkk. 2011:4): *relatively permanent change in behavior that result from past experience or purposeful instruction*. Winkel (2007:59): suatu aktivitas mental/psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan, yang menghasilkan sejumlah perubahan dalam pengetahuan-pemahaman, keterampilan dan sikap. Perubahan itu relatif konstan dan berbekas. Pengertian senada juga dikemukakan oleh Siregar, dkk. (2011:4), Musfiqon (2012:3-4;), Rayubi (2012:1), Suherman (2002:37), Rasyad (2003:13), dan Rusyan (1989:52).

Dalam konteks belajar keterampilan motorik, belajar punya ciri-ciri tersendiri, (Syarifuddin. 1990:2): a. Tahap kognitif: Kemahiran intelektual dan informasi verbal sangat berperan penting dalam belajar keterampilan gerak. Seseorang harus mengalami dan menguasai prosedur gerakan yang akan dilakukan dengan lancar. b. Tahap fiksasi: Untuk dapat menguasai bentuk-bentuk gerakan yang dipelajari melalui latihan-latihan yang teratur dan berulang untuk mengiatkan kerja otot sesuai dengan bentuk gerakan yang dipelajari dapat dilakukan dengan lancar. c. Tahap otomatisasi: Melakukan bentuk-bentuk gerakan dengan cepat, tepat, luwes dan lancar tanpa memerlukan pemusatan pemikiran yang sangat mendalam karena gerakan itu sudah menjadi darah dagingnya.

Pada hakikatnya prosedur belajar keterampilan gerak harus melalui tahap-tahap yang pada akhirnya mencapai tahap otomatisasi. Proses pembelajaran itu berlangsung efektif, (Nadisah. 1992:56) bila derajat perubahan perilaku yang terjadi pada diri siswa setidaknya mencapai titik optimal.

Sedangkan mengajar menunjukkan aktivitas seseorang dalam usahanya membentuk pengalaman berupa pengetahuan, nilai dan keterampilan kepada orang lain. Matakupan (1997:15): proses interaksi edukatif, yang didasarkan pada nilai-nilai dan norma-norma pendidikan dengan memperlakukan manusia sebagai subjek didik untuk mencapai tujuan. Nasution (1989:54): usaha guru untuk menciptakan kondisi atau mengatur lingkungan begitu rupa agar terjadi interaksi antara murid dan lingkungan sehingga tercapai tujuan pengajaran yang telah ditetapkan. Belajar dan mengajar, Hamalik (2008:44): dua peristiwa berbeda, namun keduanya saling berhubungan erat. Bahkan antara keduanya terjadi kaitan dan interaksi satu sama lain. Antara keduanya saling mempengaruhi dan menunjang. Suherman (2001:7), jika istilah belajar lebih menekankan pada aktivitas siswa, mengajar lebih pada aktivitas guru. Tetapi, titik sentral PBM adalah siswa. Rayubi (*Op. cit.*:211), keterampilan berupa gambaran kemampuan motorik seseorang yang ditunjukkan melalui penguasaan suatu gerakan. Belajar keterampilan gerak (Sugianto. 1993:3): belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular dan diekspresikan dalam gerak tubuh. Descaprio (2013:41), unsur-unsur pokok dalam pembelajaran motorik di sekolah adalah kekuatan, kecepatan, power, ketahanan, kelincihan, keseimbangan, fleksibilitas dan kordinasi. Maka untuk mengetahui apakah siswa telah berhasil dalam PBM keterampilan motorik, dapat dilihat ciri-cirinya

(Lutan. 1998:95): seseorang disebut mahir atau terampil ditandai oleh kemampuan untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas tinggi dengan tingkat keajegan yang cukup mantap.

Kelincahan

Kelincahan, dengan mengutip Oxendine, et. al. (Harsono. 1988:171): kemampuan kecepatan dalam mengubah arah dan posisi tubuh. Kemampuan merubah arah dalam bergerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Hirtz (Noer, dkk. 1992:255): kemampuan seseorang untuk meningkatkan keterampilan gerak, dan menerapkannya secara tepat menggunakan keterampilan dengan cepat dan sesuai menurut persyaratan-persyaratan yang pada situasi yang berubah-ubah. Getchell (Widiastuti. 2011:17): komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir seluruh cabang olahraga. Rahyubi (*p. cit.*:213): kemampuan seseorang untuk bergerak cepat. Jadi, kecepatan adalah indikasi utama dari kelincahan. Dengan mengutip Crespo, et. al. (Sukadiyanto, dkk. 2011:148), koordinasi selalu terkait dengan biomotor yang lain, terutama kelincahan dan ketangkasan. Decaprio (2013:47-48), keberhasilan siswa melakukan pembelajaran motorik juga sangat tergantung pada kelincahan. Untuk meningkatkannya, (Wijoyo. 2012:112) perlu diberikan latihan khusus pada 1). luas pergerakan persendian untuk meningkatkan kelentukan, 2) kekuatan otot untuk meningkatkan kecepatan gerak dan, 3) koordinasi fungsi otot untuk meningkatkan ketepatan gerak dan memelihara keseimbangan. Sebab kelincahan perlu: 1). *flexibility*, 2) *speed*, dan 3) *accuracy*.

Obstacle dan Shuttle Run

Obstacle run adalah salah satu bentuk latihan yang tujuannya untuk mengembangkan kelincahan dimana latihan dibantu alat rintangan guna dilalui dengan cara melompat, menerobos. Pengertian serupa dikemukakan Harsono (1988:173; Hamidsyah (*Op. cit.*:257). Ford (1988:173), latihan kelincahan lebih sering dinamakan *agility and quickness*. Sedangkan *Shuttle run* (Adisaputra. 1999:56): bentuk latihan keterampilan yang tujuannya untuk mengembangkan kelincahan. Nurhasan (1988:94): bentuk latihan untuk kecepatan merubah posisi tubuh dalam bergerak. Yusuf (1982:182): berlari bolak-balik dengan membawa batu sebagai alat bantu yang dipindahkan dari satu titik ke titik ke dua kembali ke titik satu sehingga benda yang ada dapat berpindah. Latihan sebaiknya dilakukan dalam bentuk kelompok (terdiri 3 – 4 orang setiap kelompok), sehingga lebih menarik dan ada unsur persaingan. Chusaeri, et. al. (1989:48): salah satu cara ideal untuk memupuk stamina, peserta melakukan lari dengan cepat menuju objek berikut, beristirahat lalu mulai lagi. Setiap lari bolak-balik harus diselesaikan dalam waktu 45 detik, istirahat 45 detik sebelum lari berikutnya, jumlah latihan dapat ditingkatkan 14 sampai 15 kali. Bila seorang peserta dapat menguasai jumlah itu, maka tidak akan ada orang yang meragukan staminanya.

Daya Eksplosif

Daya ledak (*power*), menurut Arie, dkk. (2001:12): kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara eksplosif. Sajoto (1995:8): kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Manun (199:46): kemampuan seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu sesingkat-singkatnya. Widiastuti (*Ibid.*:100): hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan. Dan rumus yang menyatakan besarnya daya eksplosif otot adalah $Power = Force (strength) \times Velocity (speed)$. Disimpulkan: daya ledak sangat tergantung pada dua komponen: kekuatan dan kecepatan. Komponen pertama yang sangat berpengaruh terhadap tolakan saat start adalah kekuatan, dimana tolakan yang kuat sangat dibutuhkan untuk melakukan start yang kuat, karena memudahkan memindahkan beban internal yaitu saat jongkok ke arah gerakan lari secara horizontal. Komponen kedua adalah kecepatan.

Kecepatan (Masnun. 1990:78): jarak rata-rata yang ditempuh dalam waktu satu detik. Sukmadiyanto (*Op.cit.*:116): kemampuan otot atau sekelompok otot untuk merespon rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Cara kerja daya eksplosif, menurut Bompa (Widiastuti. *Op. cit.*:101) ada dua: 1) Daya eksplosif asiklik seperti dalam melempar, melontar pada nomor-nomor olahraga atletik, elemen-elemen gerak senam, anggar. loncat indah. 2) Daya eksplosif siklik yaitu daya eksplosif yang diperlukan dalam cabang-cabang lari cepat pada nomor sprint, berenang dan balap sepeda.

2. Metode Penelitian

Penelitian dilakukan di SMP Negeri 267 Jakarta Selatan, sejak bulan Juni hingga September tahun ajaran 2013/2014. Dalam penelitian terdapat dua variabel bebas: metode belajar kelincahan dan tingkat daya eksplosif, serta satu variabel terikat: kemampuan lari cepat 50 meter. Penelitian kuasi eksperimen ini menggunakan desain faktorial 2 x 2. Populasi terjangkau adalah seluruh siswa kelas VIII sekolah tersebut. Dengan teknik *Cluster Random Sampling*, terpilih kelas VIII A dan VIII E sebagai sampel.

Penelitian dilakukan dengan cara memberikan perlakuan pada kelompok siswa sesuai tingkat daya eksplosif di dua kelas eksperimen yang merupakan *Intact Group*. Satu kelas eksperimen menggunakan metode belajar kelincahan *Obstacle Run* dan satu kelas lagi dengan perlakuan belajar menggunakan metode belajar kelincahan *Shuttle Run*. Penelitian melibatkan guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan kelas VIII. Materi pelajaran diambil dari kurikulum KTSP SMP Tahun 2006 untuk kelas VIII semester ganjil dengan standar kompetensi mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Penyajian materi diselesaikan selama delapan kali pertemuan. Setelah tahap perlakuan selesai, diberikan instrumen lari cepat pada sampel penelitian dalam bentuk tes kemampuan lari berdasarkan standar dari Persatuan Atletik Seluruh Indonesia. Pengujian kemampuan lari cepat 50 meter, disesuaikan dengan jadwal pelajaran di sekolah ini.

Untuk melihat hasil prestasi kemampuan lari cepat 50 meter yang disebabkan oleh adanya perlakuan yang dapat digeneralisasikan ke populasi, perlu dilakukan pengontrolan terhadap variabel yang kemungkinan dapat mempengaruhi validitas penelitian. Validitas tersebut bersifat internal dan eksternal.

Proses penjarangan data dilakukan dengan menggunakan instrumen yang valid dan tepat. Ada dua macam instrumen yang digunakan: 1) Instrumen kemampuan lari cepat 50 meter, yakni tes lari cepat 50 meter dengan alat ukur "Stop Watch." Instrumen ini telah digunakan secara universal di semua perlombaan atletik dan sebagai instrumen standar yang dipakai di induk organisasi atletik dunia dan nasional (IAAF dan PASI) sehingga validitas dan reliabilitasnya dapat dipertanggung-jawabkan; 2) Instrumen tingkat daya eksplosif, yang secara konseptual adalah kemampuan siswa untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Pelaksananya akan tercapai dengan sempurna bila dua unsur daya ledak (kekuatan dan kecepatan) bersama-sama bekerja secara maksimal. Secara operasional, daya eksplosif adalah skor yang diperoleh siswa setelah mengerjakan seperangkat tes pengukuran kemampuan daya eksplosif. Adapun petunjuk teknis pengukuran daya eksplosif dengan teknik "Standing Long Jump Test (Broad Jump)", yaitu: (1) Peralatan yang dibutuhkan, (2) Prosedur Pelaksanaan dan, (3) Pencatatan Hasil.

Data dianalisis dengan teknik analisis varians dua jalur. Sebelum itu, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan uji-Lillifors, dan uji homogenitas dengan Uji-Bartlett. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik anava dua jalur. Hasil perhitungan menunjukkan terdapat interaksi antara metode belajar kelincahan dan tingkat daya eksplosif siswa terhadap kemampuan lari cepat 50 meter. Oleh karena itu, diperlukan uji lanjut untuk menentukan kelompok mana yang unggul, dengan menggunakan uji t.

3. Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Deskripsi Data

- 1) Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Siswa dengan Menggunakan Metode Belajar Kelincahan *Obstacle Run* secara Keseluruhan (A_1)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 24 skor yang diobservasi terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode belajar kelincahan *obstacle run*, diperoleh rentang skor 58 dengan skor tertinggi 95 dan terendah 37, nilai $mo = 51, 55, 59, 77, 87$ dan $me = 59$. Untuk ukuran pemusatan datanya, diperoleh rata-rata = 62,00; sedang ukuran penyebaran datanya diperoleh $sd = 16,973$ dan $vars = 288,086$.

Dari distribusi frekuensi, diperoleh bahwa dalam kelompok ini 16,67% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang sangat tinggi, 8,33% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang tinggi, 12,5% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang cukup/sedang, dan 62,5% sisanya punya kemampuan lari cepat 50 meter yang rendah.

Tabel 1 Deskripsi Data

Kel.	n	Range	Min	Max	Sum	Mo	Me	Mean	Sd	Variance
A ₁	24	58	37	95	1488	51,55,59,77,87	59	62,00	16,973	288,086
A ₂	24	46	30	76	1331	61	58	55,46	11,409	130,171
B ₁	24	65	30	95	1551	68	66	64,63	16,88	284,934
B ₂	24	39	37	76	1268	61	52,5	52,83	9,116	83,101
A ₁ B ₁	12	40	55	95	901	77 & 87	74,5	75,08	13,139	172,628
A ₁ B ₂	12	22	37	59	587	51 & 59	51	48,92	7,501	56,265
A ₂ B ₁	12	38	30	68	650	68	58,5	54,17	13,584	184,515
A ₂ B ₂	12	33	43	76	681	61	57,5	56,75	9,166	84,023

- 2) Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Siswa dengan Menggunakan Metode Belajar Kelincahan *Shuttle Run* secara Keseluruhan (A_2)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 24 skor yang diobservasi terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode belajar kelincahan *shuttle run*, diperoleh rentang skor 46 dengan skor tertinggi 76 dan terendah 30, nilai $mo = 61$ dan $me = 58$; rata-rata = 55,46; $sd = 11,409$ dan $vars = 130,171$.

Dari distribusi frekuensi, diperoleh bahwa dalam kelompok ini 4,17% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang sangat tinggi, 25% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang tinggi, 29,17% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang cukup/sedang, dan 41,66% sisanya punya kemampuan lari cepat 50 meter yang rendah.

- 3) Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Siswa yang Punya Tingkat Daya Eksplosif Tinggi (B_1)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 24 skor yang diobservasi terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya tingkat daya eksplosif tinggi, diperoleh rentang skor 65 dengan skor tertinggi 95 dan terendah 30, nilai $mo = 68$ dan $me = 66$; rata-rata = 64,63; $sd = 16,880$ dan $vars = 284,934$.

Dari distribusi frekuensi, diperoleh bahwa dalam kelompok ini 16,67% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang sangat tinggi, 8,33% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang tinggi, 33,33% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang cukup/sedang, dan 41,66% sisanya punya kemampuan lari cepat 50 meter yang rendah.

- 4) Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Siswa yang Punya Tingkat Daya Eksplosif Rendah (B_2)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 24 skor yang diobservasi terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya tingkat daya eksplosif rendah, diperoleh

rentang skor 39 dengan skor tertinggi 76 dan terendah 37, nilai $mo = 61$ dan $me = 52,5$; rata-rata = 52,83; $sd = 9,116$ dan $vars = 83,101$.

Dari distribusi frekuensi, diperoleh bahwa dalam kelompok ini 41,17% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang sangat tinggi, 41,7% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang tinggi, 25,00% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang cukup/sedang, dan 66,66% sisanya punya kemampuan lari cepat 50 meter yang rendah.

5) Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Siswa yang Punya Tingkat Daya Eksplosif Tinggi dan Menggunakan Metode Belajar Kelincahan *Obstacle Run* (A_1B_1)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 12 skor yang diobservasi terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya tingkat daya eksplosif tinggi dan diajar dengan metode belajar kelincahan *obstacle run*, diperoleh rentang skor 40 dengan skor tertinggi 95 dan terendah 55, nilai $mo = 7$ dan 78; dan $me = 74,5$; rata-rata = 75,08; $sd = 13,139$ dan $vars = 172,628$.

Dari distribusi frekuensi, diperoleh bahwa dalam kelompok ini 16,67% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang sangat tinggi, 16,67% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang tinggi, 25% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang cukup/sedang, dan 41,67% sisanya punya kemampuan lari cepat 50 meter yang rendah.

6) Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Siswa yang Punya Tingkat Daya Eksplosif Rendah dan Menggunakan Metode Belajar Kelincahan *Obstacle Run* (A_1B_2)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 12 skor yang diobservasi terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya tingkat daya eksplosif rendah dan diajar dengan metode belajar kelincahan *obstacle run*, diperoleh rentang skor 22 dengan skor tertinggi 59 dan terendah 37, nilai $mo = 51$ dan 59; dan $me = 51$; rata-rata = 48,92; $sd = 7,501$ dan $vars = 56,265$.

Dari distribusi frekuensi, diperoleh bahwa dalam kelompok ini 16,67% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang sangat tinggi, 25% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang tinggi, 16,67% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang cukup/sedang, dan 41,67% sisanya punya kemampuan lari cepat 50 meter yang rendah.

7) Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Siswa yang Punya Tingkat Daya Eksplosif Tinggi dan Menggunakan Metode Belajar Kelincahan *Shuttle Run* (A_2B_1)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 12 skor yang diobservasi terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya tingkat daya eksplosif tinggi dan diajar dengan metode belajar kelincahan *shuttle run*, diperoleh rentang skor 38 dengan skor tertinggi 68 dan terendah 30, nilai $mo = 68$; dan $me = 58,5$; rata-rata = 54,17; $sd = 13,584$ dan $vars = 184,515$.

Dari distribusi frekuensi, diperoleh bahwa dalam kelompok ini 33,33% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang sangat tinggi, 25,00% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang tinggi, 16,67% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang cukup/sedang, dan 25% sisanya punya kemampuan lari cepat 50 meter yang rendah.

8) Kemampuan Lari Cepat 50 Meter Siswa yang Punya Tingkat Daya Eksplosif Rendah dan Menggunakan Metode Belajar Kelincahan *Shuttle Run* (A_2B_2)

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, dari 12 skor yang diobservasi terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya tingkat daya eksplosif rendah dan diajar dengan metode belajar kelincahan *shuttle run*, diperoleh rentang skor 33 dengan skor tertinggi 76 dan terendah 43, nilai $mo = 61$; dan $me = 57,5$; rata-rata = 56,75; $sd = 9,166$ dan $vars = 84,023$.

Dari distribusi frekuensi, diperoleh bahwa dalam kelompok ini 8,33% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang sangat tinggi, 8,33% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang tinggi, 33,33% punya kemampuan lari cepat 50 meter yang cukup/sedang, dan 50% sisanya punya kemampuan lari cepat 50 meter yang rendah.

B. Uji Persyaratan Analisis

1) Uji Normalitas Data

Dari hasil perhitungan uji normalitas untuk setiap kelompok, ternyata H_0 diterima, sehingga dinyatakan sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

2) Uji Homogenitas Data

Dari hasil uji homogenitas varrians A_1 dan A_2 , A_1B_1 , A_1B_2 , A_2B_1 dan A_2B_2 , dapat disimpulkan bahwa A_1 dan A_2 , A_1B_1 , A_1B_2 , A_2B_1 dan A_2B_2 , mempunyai varians yang homogen.

C. Pengujian Hipotesis

Ringkasan hasil perhitungan ANAVA dua jalur dapat dilihat pada tabel 2 di bawah.

Tabel 2 ANAVA Dua Jalur

Sumber Varians	db	JK	RJK	F_h	$\alpha = 0,05 \quad F_{t \alpha} = 0,01$	
Antar Kolom	1	513,521	513,521	4,129*	4,062	7,248
Antar Baris	1	1668,521	1668,521	13,417	-	-
Interaksi	1	2479,687	1479,687	19,940**	4,062	7,248
Antar Kel.	3	4.661,729	-	-	-	-
Antar Kel.	44	5.471,750	124,358	-	-	-
Total Direduksi	47	10.133,479	-	-	-	-
Rerata	1	165.557,521	-	-	-	-
Total	48	175.691,000	-	-	-	-

Keterangan:

db = derajat kebebasan

JK = Jumlah Kuadrat

RJK = Rata-rata Jumlah Kuadrat

F_h = Harga F_{hitung}

F_t = Harga F_{tabel} pada $\alpha = 0,05$ dan $\alpha = 0,01$ untuk db atas = 1 dan db bawah = 44

** = Sangat signifikan

* = Signifikan

Hasil uji ANAVA dua jalur pada tabel 2 di bagian bawah menunjukkan terdapat interaksi yang signifikan, maka dilanjutkan dengan uji t-Dunnett. Ringkasan hasil perhitungan uji t-Dinnett dapat dilihat pada tabel 3 tersebut di bawah.

Tabel 3 Ringkasan Hasil Uji t-Dunnett.

No.	Kelompok yang dibandingkan	t_h	t_t	Ket.
1	A_1B_1 dan A_2B_1	4,594	1,680	Sig.
2	A_1B_2 dan A_2B_2	1,721	1,680	Sig.

Keterangan:

t_h = Harga thitung

t_t = Harga ttabel pada $\alpha = 0,05$ untuk db = 44

Berdasarkan hasil uji ANAVA dua jalur dan uji lanjut dengan uji t-Dunnett, diperoleh interaksi antar sel (kelompok) seperti yang terlihat pada tabel 4 tersebut di bagian bawah.

Tabel 4 Interaksi Antar Sel

Met. Bel. Kel. (A)	Obstacle Run (A ₁)	Shuttle Run (A ₂)	Σb
Ting. D. Eks.			
Tinggi (B ₁)	$\bar{Y} = 75,08 > \bar{Y} = 54,17$		$\bar{Y} = 64,63$
Rendah (B ₂)	$\bar{Y} = 48,92 < \bar{Y} = 56,75$		$\bar{Y} = 52,83$
Σk	$\bar{Y} = 62,00 > \bar{Y} = 55,46$		$\bar{Y} = 58,73$

- 1) Perbedaan kemampuan lari cepat 50 meter antara siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* dengan yang diajar dengan metode *shuttle run*

Hasil analisis varians dua jalur (Tabel 2) untuk sumber varians antar kelompok diperoleh $F_{hitung} = 4,129$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,062$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan lari cepat 50 meter antara siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* dengan yang diajar dengan metode *shuttle run*.

Karena ada perbedaan yang signifikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode belajar kelincahan pada kemampuan lari cepat 50 meter siswa, dimana kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* lebih tinggi dari pada yang diajar dengan metode *shuttle run* ($\bar{Y}_{A1} = 62,00 > \bar{Y}_{A2} = 55,46$).

- 2) Pengaruh interaksi antara metode belajar kelincahan dengan tingkat daya eksplosif terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa.

Pada tabel ANAVA dua jalur, dari hasil analisis varians dua jalur untuk sumber varians interaksi diperoleh $F_{hitung} = 19,940$ lebih besar dari $F_{tabel} = 4,062$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $F_{tabel} 7,248$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode belajar kelincahan dengan tingkat daya eksplosif siswa terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa metode belajar kelincahan dan daya eksplosif siswa saling berpengaruh pada kemampuan lari cepat 50 meter siswa. Oleh sebab itu, H_1 kedua dapat diterima dan teruji kebenarannya.

- 3) Perbedaan kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* dengan yang diajar dengan metode *shuttle run*, bagi siswa yang memiliki tingkat daya eksplosif tinggi

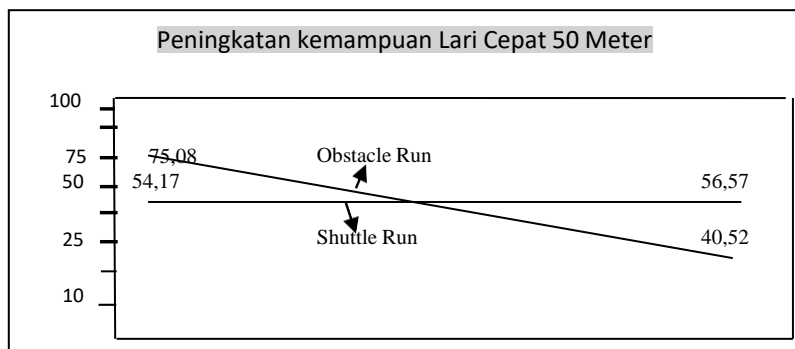
Dari hasil uji lanjut dengan uji t-Dunnnett untuk kelompok A_1B_1 dan A_2B_1 diperoleh $t_{hitung} = 4,594$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,680$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan lari cepat 50 meter antara siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* dengan yang diajar dengan metode *shuttle run*, bagi siswa yang punya tingkat daya eksplosif tinggi, dimana kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* lebih tinggi dari pada yang diajar dengan metode *shuttle run* ($\bar{Y}_{A1B1} = 75,08 > \bar{Y}_{A2B1} = 54,17$). Oleh karena itu, dapat diinterpretasikan bahwa metode pembelajaran yang dipergunakan oleh guru dalam pembelajaran lari cepat 50 meter dan tingkat daya eksplosif siswa berpengaruh terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa. Dengan demikian, H_1 ketiga dapat diterima dan teruji kebenarannya.

- 4) Perbedaan kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* dengan yang diajar dengan *shuttle run*, bagi siswa yang memiliki daya eksplosif rendah.

Dari hasil uji lanjut melalui uji t-Dunnnett untuk kelompok A_1B_2 dan A_2B_2 diperoleh $t_{hitung} = 1,721$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,680$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada kemampuan lari cepat 50 meter antara siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* dengan

yang diajar dengan metode *shuttle run*, bagi siswa yang punya tingkat daya eksplosif rendah, dimana kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* lebih tinggi dari pada yang diajar dengan metode *shuttle run* ($\bar{Y}_{A_1B_2} = 48,92 < \bar{Y}_{A_2B_2} = 56,75$). Maka dapat ditafsirkan bahwa metode yang digunakan guru dalam pembelajaran lari cepat 50 meter dan tingkat daya eksplosif siswa berpengaruh pada kemampuan lari cepat 50 meter siswa. Dengan demikian, H_1 keempat dapat diterima dan teruji kebenarannya.

Interaksi antara metode belajar kelincahan dengan daya eksplosif dalam pengaruhnya pada kemampuan lari cepat 50 meter, bahwa siswa yang memiliki daya eksplosif tinggi lebih cocok dengan metode *obstacle run* dan bagi yang memiliki daya eksplosif rendah lebih cocok dengan metode *shuttle run*. Interaksi dapat divisualisasikan secara grafik pada gambar 9.



Pembahasan Hasil Penelitian

1) Hipotesis penelitian ke-1: siswa yang belajar dengan metode belajar kelincahan *obstacle run* (A_1) akan meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter lebih tinggi dari yang belajar dengan metode belajar kelincahan *shuttle run* (A_2) diterima kebenarannya.

Metode *obstacle run* pada kemampuan lari cepat 50 meter secara teoritis lebih tinggi pengaruhnya daripada metode *shuttle run* dalam proses pembentukan kelincahan secara optimal karena bersifat memotivasi siswa, menantang siswa untuk berprestasi secara optimal, menarik dan tidak membosankan. Hal ini dapat dilihat dari proses pembelajarannya dimana metode *obstacle run* dilakukan dengan lari melewati beberapa rintangan yang sudah diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan *obstacle run* dengan cara meloncati, menerobos dan menghindari rintangan. Karena pembelajaran yang menarik dan menantang, siswa akan berlomba-lomba untuk meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter.

Selain itu, pembelajaran lari cepat menggunakan metode *obstacle run* sesuai dengan karakter siswa yang secara fisik dan mental telah sesuai dengan sifat metode tersebut, yaitu menarik, menantang dan tidak membosankan untuk dipergunakan dalam pembelajaran. Hal ini tentu dapat memotivasi siswa untuk belajar lebih keras, sehingga siswa akan lebih bersemangat dalam mencoba dan melakukan secara berulang-ulang.

Sesuai prinsip belajar keterampilan gerak bahwa semakin banyak melakukan latihan maka akan semakin memungkinkan siswa untuk meningkatkan kemampuan. Apalagi siswa didorong untuk meningkatkan kemampuannya berlari maka tentu akan meningkatkan hasil yang diperoleh dalam pembelajaran lari cepat 50 meter. Untuk itu, metode belajar kelincahan *obstacle run* yang digunakan siswa memberikan pengalaman yang menarik, menantang dan memiliki tingkat kesulitan tertentu sehingga memotivasi siswa untuk meningkatkan prestasi lari cepat 50 meter secara optimal.

2) Hipotesis penelitian ke-2: ada pengaruh interaksi antara metode belajar kelincahan dan tingkat daya eksplosif pada kemampuan lari cepat 50 meter siswa diterima kebenarannya.

Hal ini berarti bahwa pengujian hipotesis yang dilakukan membuktikan bahwa ada interaksi antara metode belajar kelincahan dan daya eksplosif siswa turut mempengaruhi

kemampuan lari cepat 50 meter siswa. Yaitu kelompok siswa yang punya tingkat daya eksplosif tinggi menggunakan metode belajar kelincahan *obstacle run* mencapai peningkatan kemampuan lari cepat 50 meter lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok siswa yang menggunakan metode belajar kelincahan *shuttle run*.

Hal ini berarti siswa yang punya daya eksplosif tinggi belajar lari cepat 50 meter, lebih cocok menggunakan metode belajar kelincahan *obstacle run* sedangkan siswa yang punya daya eksplosif rendah belajar lari cepat 50 meter lebih cenderung untuk menggunakan metode belajar kelincahan *suttle run*. Pemilihan metode pembelajaran secara tepat yang dilakukan oleh guru berdasarkan tingkat daya eksplosif siswa, sangat menentukan tingkat keberhasilan belajar lari cepat 50 meter. Pemilihan metode belajar kelincahan yang salah oleh guru akan menyebabkan siswa tidak dapat belajar secara optimal.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa metode belajar kelincahan dan daya eksplosif siswa turut mempengaruhi kemampuan lari cepat 50 meter siswa, yaitu siswa yang punya daya eksplosif tinggi lebih cocok belajar lari cepat 50 meter menggunakan metode *obstacle run* sedangkan siswa yang punya daya eksplosif rendah cenderung lebih cocok belajar lari cepat 50 meter menggunakan metode *shuttle run*.

Pemilihan metode belajar secara tepat oleh guru dalam proses pembelajaran ditinjau dari perbedaan daya eksplosif siswa, sangat menentukan tingkat kemampuan lari cepat 50 meter siswa dalam belajar. Apabila terjadi kesalahan pemilihan metode belajar oleh guru akan menyebabkan siswa tidak belajar secara optimal dan hasil yang diharapkan menjadi tidak optimal.

- 3) Hipotesis penelitian ke-3: siswa yang punya tingkat daya eksplosif tinggi diajar dengan metode *obstacle run* (X_{11}) kemampuan lari cepat 50 meter lebih tinggi dari siswa yang punya tingkat daya eksplosif tinggi diajar dengan metode *shuttle run* (X_{21}) diterima kebenarannya.

Kondisi fisik seseorang dapat dipergunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Seseorang yang memiliki daya eksplosif tinggi memiliki keuntungan dalam melakukan rangkaian gerak lari cepat 50 meter yang membutuhkan kemampuan lari cepat, terutama saat melakukan start. Dengan kondisi daya eksplosif tinggi, seseorang punya kelebihan dalam menggunakan tenaga dan mesin gerak start lebih menguntungkan untuk mendapatkan kecepatan lari yang optimal.

Pembelajaran dengan metode *obstacle run* pada kemampuan lari cepat 50 meter, secara teoritis metode *obstacle run* pengaruhnya lebih tinggi daripada metode *shuttle run* karena metode *obstacle run* memberikan proses pembentukan kelincahan secara optimal, bersifat memotivasi siswa, menantang siswa untuk berprestasi secara optimal, menarik dan tidak membosankan. Hal ini dapat dilihat dari proses pembelajarannya dimana metode *obstacle run* dilakukan dengan lari melewati beberapa rintangan yang sudah diatur sedemikian rupa. Siswa melakukan *obstacle* dengan cara melompati, menerobos dan menghindari rintangan. Karena pembelajaran yang menarik dan menantang, siswa akan berlomba-lomba untuk meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter.

Metode *shuttle run*, yang dilakukan dengan cara lari bolak-balik dari satu titik ke titik yang lain secara berulang-ulang sering menimbulkan kebosanan dan kurang menantang sehingga tidak memotivasi siswa untuk meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter.

Sesuai hasil penelitian pada siswa yang punya daya eksplosif tinggi ditentukan skor kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* lebih tinggi dari pada skor kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode *shuttle run*. Hal ini disebabkan siswa yang punya daya eksplosif tinggi memiliki kekuatan dan kecepatan optimal untuk menolakkan kaki dan mendorong tubuh ke depan saat start. Demikian juga

daya eksplosif yang tinggi memudahkan pemindahan beban internal yaitu saat start jongkok ke arah gerakan lari secara horizontal.

- 4) Hipotesis penelitian ke-4: siswa dengan tingkat daya eksplosif rendah yang diajar dengan metode *obstacle run* (X_{12}) memiliki kemampuan lari cepat 50 meter lebih rendah dari siswa yang punya daya eksplosif rendah diajar dengan metode *shuttle run* (X_{22}) diterima kebenarannya.

Kondisi fisik yang dimiliki seseorang dapat dipergunakan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Seseorang yang memiliki tingkat daya eksplosif rendah tentu punya kekurangan atau kesulitan dalam melakukan rangkaian gerak lari mulai dari start, saat lari dan memasuki garis finis. Dengan kondisi tingkat daya eksplosif yang rendah, siswa memiliki kesulitan dalam memindahkan beban internal yang saat start jongkok ke arah gerakan lari secara horizontal.

Untuk itu, metode belajar kelincahan *shuttle run* membantu untuk melakukan penyesuaian terhadap kemampuan tingkat daya eksplosif siswa. Metode *shuttle run* akan membantu rasa percaya diri dan rasa aman siswa dalam belajar lari cepat 50 meter, sehingga kemampuannya dapat ditingkatkan.

Berdasarkan hasil penelitian, pada siswa yang memiliki daya eksplosif rendah, skor kemampuan lari cepat 50 meter yang diajar dengan metode *obstacle run* lebih rendah dari pada siswa yang diajar dengan metode *shuttle run*. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang punya daya eksplosif rendah, penggunaan metode *shuttle run* lebih cocok dari pada metode *obstacle run* dalam pembelajaran lari cepat 50 meter.

Faktor metode belajar kelincahan memiliki kontribusi dalam meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter siswa. Dengan demikian, jika faktor ini digunakan maka akan berdampak langsung pada kualitas kemampuan lari cepat 50 meter siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *obstacle run* lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter kelompok siswa yang memiliki daya eksplosif tinggi, sedangkan pada kelompok yang punya daya eksplosif rendah penggunaan metode belajar kelincahan *shuttle run* lebih efektif.

Terdapat perbedaan kemampuan lari cepat 50 meter antara kelompok siswa yang memiliki daya eksplosif rendah yang belajar dengan metode kelincahan *obstacle run* hasilnya lebih rendah dari kelompok siswa yang belajar dengan metode *shuttle run*. Sehingga dapat dinyatakan bahwa dalam meningkatkan kemampuan lari cepat 50 meter, metode belajar kelincahan *obstacle run* lebih tepat diberikan kepada mereka yang memiliki daya eksplosif tinggi. Sedang bagi mereka yang memiliki daya eksplosif rendah, bisa memilih menggunakan metode *shuttle run*.

Dalam penelitian ini juga terungkap adanya interaksi antara metode belajar yang digunakan oleh guru dalam pembelajaran dan tingkat daya eksplosif siswa terhadap kemampuan lari cepat 50 meter. Implikasinya bahwa dalam proses pembelajaran untuk memperoleh kemampuan maksimal dalam lari cepat 50 meter, metode belajar kelincahan yang digunakan harus disesuaikan dengan kondisi fisik para siswa. Oleh karena itu, guru harus dapat mengetahui secara jelas kondisi fisik pada tingkat daya eksplosif para siswa. Hal ini dapat dilakukan melalui pengetesan dengan menggunakan instrumen yang sudah ada.

Secara umum, dapat disimpulkan bahwa metode belajar kelincahan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan lari cepat 50 meter dengan mempertimbangkan kondisi fisik siswa, dalam hal ini tingkat daya eksplosif siswa.

4. Kesimpulan

- 1) Kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang diajar dengan metode belajar kelincahan *obstacle run* lebih tinggi dari kemampuan siswa yang diajar dengan metode belajar

shuttle run. Karena dari hasil analisis dua jalur diperoleh $F_h = 4,129 > 4,062 = F_t$ untuk $\alpha = 0,05$, H_0 ditolak pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan lari cepat 50 meter antara siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* lebih tinggi dari kemampuan siswa yang diajar dengan metode *shuttle run* ($\bar{Y}_{10} = 62,00 > \bar{Y}_{20} = 55,46$).

- 2) Terdapat interaksi antara metode belajar kelincahan dan daya eksplosif siswa terhadap kemampuan lari cepat 50 meter. Karena $F_h = 19,940 > 4,062 = F_t$ untuk $\alpha = 0,05$ dan $F_h = 19,940 > 7,248 = F_t$ untuk $\alpha = 0,01$ maka H_0 ditolak pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $\alpha = 0,01$. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode belajar kelincahan dengan tingkat daya eksplosif siswa terhadap kemampuan lari cepat 50 meter siswa.
- 3) Kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya daya eksplosif tinggi yang diajar dengan metode *obstacle run* lebih tinggi dari kemampuan siswa yang diajar dengan metode *shuttle run*. Karena $t_h = 4,594 > 1,680 = t_h$ maka H_0 ditolak pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan lari cepat 50 meter antara siswa yang punya daya eksplosif tinggi yang diajar dengan metode *obstacle run* lebih tinggi dari kemampuan siswa yang diajar dengan metode *shuttle run* ($\bar{Y}_{11} = 75,08 > \bar{Y}_{21} = 54,17$).
- 4) Kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya daya eksplosif rendah yang diajar dengan metode *shuttle run* lebih tinggi dari kemampuan siswa yang diajar dengan metode *obstacle run*. Karena $t_h = 1,721 > 1,680 - t_t$ maka H_0 ditolak pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan lari cepat 50 meter siswa yang punya daya eksplosif rendah lebih tinggi dari kemampuan siswa yang diajar dengan metode *obstacle run* ($\bar{Y}_{12} = 48,92 < \bar{Y}_{22} = 56,75$).

5. Daftar Pustaka

Buku:

- Adisapotra, Iskandar Z. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani untuk Anak Usia Sekolah*. Jakarta. Menpora.
- Ahmadi, Iif Khoiru; Sofan Amri. 2011. *Paikem Gembrot (Mengembangkan Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Menantang, Gembira dan Berbobot)*. Jakarta. Prestasi Pustaka Publisher.
- Amri, Sofan, dkk. 2011. *Impelmentasi Pendidikan Karakter dalam Pembelajaran*. Jakarta. Prestasi Pustaka Publisher.
- Ballesteros. 1979. *Manual Pedoman Dasar Latihan Atletik*. Jakarta. PASI.
- Chusaeri, dkk. 1989. *Bimbingan Teknik dan Taktik Sepak Bola*. Jakarta. Mutiara Sumber Widya.
- Decaprio, Richard. 2013. *Aplikasi Teori Pembelajaran Motorik di Sekolah*. Yogyakarta. Diva Press.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo; H.Y.S. Santoso, dkk. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta. Tambak Kusuma.
- Kerlinger, Fred. 2006. *Asas-asas Penelitian Behavioral* (terj. Landung R. Simatupang). Yogyakarta. UGM Press.
- Lutan, Rusli. 1998. *Belajar Keterampilan Motorik dan Metodik*. Jakarta. Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Masnun, Dadang. 1990. *Kinesiologi*. Jakarta. FPOK IKIP Jakarta.

- _____. 1999. *Biomekanika Dasar*. Jakarta. FIK UNJ.
- Matakupan, J. 1991. *Strategi Belajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Dinas Pendidikan dan Pengajaran.
- _____. 1997. *Metodologi Pengajaran*. Jakarta. FPOK IKIP Jakarta.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Yudistira.
- Murwani, R. Santosa. 2011/2012. *Statistika Terapan*. Jakarta. Uhamka Press.
- Nadisah. 1992. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta. Depdikbud PPTP.
- Noer, Hamdasyah, dkk. 1992. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta. Depdikbud.
- Nurhasan. 1988. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung. IKIP Bandung.
- Pemda DKI Jakarta. 1996. *Petunjuk Olahraga Nomor Lari*. Jakarta. Dinas Olahraga.
- Rahyubi, Heri. 2012. *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Cigasong, Majalengka, Jawa Barat. Nusa Media.
- Said, Hasan. 1977. *Tes Ketangkasan Atletik*. Jakarta. Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize.
- Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Sugianto. 1993. *Belajar Gerak*. Jakarta. KONI Pusat, Pusat Pendidikan dan Penataran.
- Suherman, Adang. 2001. *Assesmen Belajar dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional Direjen Pendidikan Dasar dan Menengah bekerja sama dengan Dirjen Olahraga.
- Suherman, Uman. 2002. *Membangun Interaksi Pembelajaran Optimal*. Bandung. FIP UPI.
- Sujarwadi-Dwi, Sarjiyanto. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk Kelas VII SMP/MTs*. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung. Lubuk Agung.
- Surapranata, Sumarna. 2004. *Analisis, Validitas, Realibilitas dan Interpretasi Hasil Tes*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Sutopo, Arie S. 2001. *Buku Penuntun Praktikum Faal Kerja*. Jakarta. FIK UNJ.
- Suyoto, Yudhi. 2001. *Cara Berlatih Atletik*. Jakarta. Dinas Pemuda dan Olahraga.
- Syarifuddin, Aip. 1990. *Psikologi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. FPOK IKIP Jakarta.
- Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003.
- Wdiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Bumi Timur Jaya.
- Wirjasantosa, Ratal. 1984. *Supervisi Pendidikan Olahraga*. Jakarta. UI Press.
- Yusuf, Kadir. 1982. *Sepakbola Indonesia*. Jakarta. Gramedia.

Jurnal:

Kementerian Pendidikan dan Olahraga. 2005. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Keolah-ragaan*. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Olahraga.

Tesis:

- Samsudin. 2001. "Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kemampuan Tendangan taekwondo." *Tesis*. PPS UNJ.
- Widiastuti. 2001. "Hubungan antara Kelincahan dan Daya Eksplosif dengan Hasil Belajar Gerak Tendangan Samping Pencak Silat: Survei di SLTP Nurul Fikri." Jakarta. *Tesis*. PPS UNJ.