

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS VII DI SMP NEGERI 1 MUARA PINANG

LEO RHYCHARDO

2020151025

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Muara Pinang. Metode dalam penelitian ini adalah penelitian pre eksperimen. Variabel dalam penelitian ini berupa variabel terikat yaitu keterampilan lari jarak pendek, dan variabel bebas yaitu metode bermain. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk One-Group Pretest – Posttest – Design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII yang berjumlah 169 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling dengan sampel berjumlah 31 orang. Berdasarkan jenis penelitiannya penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Instrument tes yang digunakan yaitu dari modul ajar yang berupa tes keterampilan jarak pendek. Hasil rata-rata tes awal 62,3 sedangkan rata-rata tes akhir 82,25. Berdasarkan hasil perhitungan uji-t dimana thitung lebih besar dari t tabel atau $8,250 > 1,699$ pada taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain terhadap keterampilan lari jarak pendek pada siswa kelas VII di SMP Negeri 1 Muara Pinang.

Kata Kunci : Metode, Bermain, Lari Jarak Pendek