



**PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING*  
BERBASIS *HYPNOTECHING* DAN *PROBLEM BASED LEARNING*  
BERBASIS *VIDEO* UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR  
*LARI JARAK PENDEK* PADA SISWA *KELAS X*  
SMK ISLAM DIPONEGORO LOSARI**

**SKRIPSI**

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Akmad Santoso

NPM : 18230076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN  
KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG  
2022**

## LEMBAR PENYELESAIAN PEMBIMBING

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang :

Nama : Akmad Santoso  
NPM : 18230076  
Fakultas/Progdi : FPIPSKR/PJKR  
Judul Skripsi : PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* BERBASIS *HYPNOTEACHING* DAN *PROBLEM BASED LEARNING* BERBASIS VIDEO UNUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS X SMK ISLAM DIPONEGORO LOSARI.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk di ajukan.

Pembimbing 1



Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd., M.Or.  
NPP.158601475

Semarang

Pembimbing 2



Setiyawan, S.Pd., M.Or.  
NPP.159001504

Mengetahui,  
Dekan FPIPSKR



Agus Sutono, S.Fil., M.Phil.  
NPP. 107801284

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “PENGARUS MODEL PEMBELAJARAN *PROBLEM BASED LEARNING* BERBASIS *HYPNOTEACHING* DAN *PROBLEM BASED LEARNING* BERBASIS VIDEO UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS X SMK ISLAM DIPONEGORO LOSARI”

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi dan disyahkan oleh Panitia Ujian Skripsi FPIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada hari :

Tanggal :

Panitia Ujian

Ketua,



Sekretaris

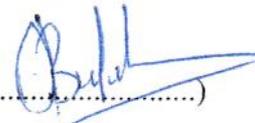
Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil.  
NPP.107801284

  
Galih Dwi Pradipta, S.Pd.,M.Or.  
NPP. 149001426

Penguji

Tanda Tangan

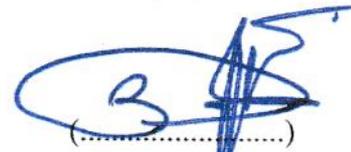
1. Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd., M.Or.  
NPP.158601475

  
(.....)

2. Setiyawan, S.Pd.,M.Or.  
NPP.159001504

  
(.....)

3. Buyung Kusumawardhana S.Pd.,M.Kes  
NPP. 158801476

  
(.....)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

1. Pendidikan merupakan pelengkap paling baik untuk hari tua. (Aristoteles)
2. Jika anda pernah merasa ingin menyerah pikirkan lagi. Tidakkah anda melihat betapa bangga orang tua anda, memotret anda dalam upacara kelulusan anda. (Akmad Santoso)
3. Berpikirlah positif dalam hidup sebab perjalanan masih panjang gagal bukan akhir, jadikanlah semua sebagai pengalaman sabar itu harus ada, percaya proses dan yakinlah hal-hal baik akan datang. (Akmad Santoso)

### **Persembahan :**

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

1. Ibu, Bapak, adek dan kaka keluarga tercinta.
2. Teman-teman PJKR angkatan 2018.
3. Almamaterku Universitas PGRI Semarang.

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Akmad Santoso

NPM : 18230076

Program Studi : PJKR

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

Semarang November 2022

Yang membuat pernyataan



Akmad Santoso

NPM.18230076

## ABSTRAK

Akmad Santoso “Pengaruh model pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteaching* dan *problem based learning* berbasis video untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas x smk islam diponegoro losari” Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang, 2022.

Penelitian ini di latar belakang oleh masih banyaknya hasil belajar lari jarak pendek siswa yang di bawah rata-rata, serta model pembelajaran yang kurang kreatif dan inovatif sehingga tidak diminati oleh siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dari model pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteaching* dan model pembelajaran *problem based learning* berbasis video terhadap peningkatan hasil belajar siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, metode eksperimen, dengan *two design pretest posttest*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas X TBSM 1 dan TBSM 2 SMK Islam Diponegoro Losari yaitu sebanyak 56 orang. Uji persyaratan data menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Pengujian hipotesis menggunakan uji *t-test*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil perhitungan dari hasil kedua kelompok diperoleh nilai *t* hitung kelompok model pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteaching* dan video adalah sebesar 0,387 dan nilai mean *difference* 0,321 dengan *sig. 2-tailed* 0,700. Maka didapatkan hasil nilai *sig. 2 tailed*  $>0,05$  atau  $0,700 > 0,05$  dengan kata lain dalam model pembelajaran *problem based learning hypnoteaching* mengalami peningkatan 19,5% sedangkan hasil belajar lari jarak pendek model pembelajaran *problem based learning* berbasis video mengalami peningkatan 21,2% terhadap hasil belajar lari jarak pendek.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada model pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteaching* dan *problem based learning* berbasis video pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari, model pembelajaran *problem based learning* berbasis video lebih baik dari pada *hypnoteaching*. Saran, penerapan model pembelajaran PBL berbasis Video dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata Kunci** : model pembelajaran, lari jarak pendek, hasil belajar.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh model pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteaching* dan *problem based learning* berbasis video Untuk Meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari” ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Karena itu dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberi kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan bimbingan dan arahan.
4. Ibu Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam skripsi.
5. Bapak Setiyawan, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FPIPSKR Universitas PGRI Semarang yang senantiasa selalu memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Pak Indra Syaeful, S.Pd selaku guru penjas dan siswa SMK Islam Diponegoro Losari atas Kerjasama dan bantuan yang diberikan kepada penulis.

8. Bapak dan Ibu yang selalu memberikan doa dan semangat untuk menyelesaikan skripsi.
9. Keluarga besar Alm.Bapak Mashuri dan keluarga besar Ibu Hj. Joha trima kasih telah memberikan dukungan dan doa sampai terselesaikannya skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang telah memberikan bantuan hingga terselesaikannya skripsi ini.

Akhirnya penulisan berharap dan berdoa semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca umumnya.

Semarang, November 2022

Penulis

Akmad Santoso

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENYELESAIYAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DARTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I <u>P</u> ENDAHULUAN.....	1
A. . Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. RumusanMasalah.....	9
D. TujuanPenelitian .....	10
E. ManfaatPenelitian .....	10
F. Sistematika Skripsi.....	11
BAB II <u>K</u> AJIAN PUSTAKA.....	14
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .....	14
B. Landasan Teori.....	18
BAB III <u>M</u> ETODE PENELITIAN .....	52
A. Desain Penelitian. ....	52
B. Populasi dan Sampel. ....	54
C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	59
D. Validitas dan Relibilitas Instrumen.....	73
BAB IV <u>H</u> ASIL PENELITIAN .....	76
A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	76
B. Hasil Penelitian .....	77
C. Pembahasan.....	89
BAB V <u>P</u> ENUTUP .....	96
A. Simpulan .....	96

B. Saran .....	97
DAFTAR PUSTAKA .....	98

## DARTAR TABEL

Tabel 1.1 hasil observasi nilai lari jarak pendek pada siswa kelas X .....	6
TABEL 2.1 Langkah- Langkah pembelajaran berbasis masalah .....	35
Tabel 3.1 Jumlah Siswa Per-Kelas .....	54
Tabel 4. 1 Hasil Kelompok 1 .....	77
Tabel 4. 2 Hasil Kelompok 2 .....	79
Tabel 4. 3 Presentase peningkatan .....	82
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas .....	83
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Homogenitas</i> .....	84
Tabel 4.6 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest kelompok 1 .....	85
Tabel 4.7 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest kelompok 2 .....	87
Tabel 4.8 Uji <i>Independent sample t-test</i> .....	88

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.2 rangkaian gerak start jongkok .....	47
Gambar 1.3 rangkaian gerak lari .....	48
Gambar 1.3 tahap menumpu dan mendorong .....	48
Gambar 1.4. Desain Penelitian .....	53
Gambar 4.1 <i>Pre Test-Post Test</i> .....	79
Gambar 4.2 Diagram batang <i>mean</i> .....	81
Gambar 4.3 Penilaian Kedua Kelompok.....	81

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.Persetujuan Proposal Skripsi. ....	101
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian .....	102
Lampiran 3. Surat Balasan Dari SMK .....	103
Lampiran 4.Surat Permohonan Exper Judgment. ....	104
Lampiran 5.Daftar Hadir Penelitian .....	105
Lampiran 6. Rpp dan Rubik penilaian. ....	107
Lampiran 7.Deskripsi Data Pretest Posttest. ....	143
Lampiran 8. Analisis Data. ....	144
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian. ....	148

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan nasional di jelaskan bahwa ruang lingkup olahraga dibagi dalam tiga bagian yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang di laksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani.

Mengenai pengertian pembelajaran, menurut undang-undang sistem pendidikan nasional nomor 20 tahun 2003 menyatakan pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran juga sebagai proses belajar yang di lakukan oleh guru untuk mengembangkan kretivitas berpikir yang dapat meningkatkan kemampuan berpikir siswa, serta dapat meningkatkan kemampuan

mengkonstruksikan pengetahuan baru sebagai upaya meningkatkan penguasaan yang baik terhadap materi pembelajaran.

Pendidikan juga merupakan kebutuhan yang penting bagi manusia dalam menjalankan kehidupannya. Pendidikan juga penting dalam upaya mengembangkan potensi-potensi yang dimiliki manusia. Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual (Pahliwandari 2016) dalam (Saat, Sulaiman 2015:503)

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media atau alat untuk mencapai tujuan, pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan individu secara organis, neuromuscular, intelektual, dan emosional. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMK sendiri terdapat sepuluh jenis materi meliputi permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, aktivitas olahraga beladiri, kebugaran jasmani, senam lantai, aktivitas gerak berirama, aktivitas olahraga air, aktivitas fisik teratur, dan penerapan budaya hidup sehat atletik menjadi salah satu jenis pembelajaran penjas yang terdapat di sekolah menengah kejurusan. Atletik adalah cabang olahraga yang terdiri dari gabungan beberapa jenis olahraga fisik, seperti olahraga lari, lempar, lompat, dan jalan. Saat ini, atletik menjadi satu di antara olahraga paling umum yang dimainkan di berbagai penjuru dunia (Faozan Tri Nugroho, 2021:3).’ Selain dalam pembelajar penjas lari juga merupakan salah satu nomor cabang olahraga atletik yang sangat populer dipertandingkan.

Nomor- nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet dan lari gawang.

PBL (*Problem Based Learning*) Menurut Sanjaya (2015:60), merupakan serangkaian aktifitas pembelajaran yang menekankan kepada proses penyelesaian suatu masalah, sehingga siswa akan menjadi aktif berfikir, berkomunikasi, mencari penyelesaian, dan akhirnya menyelesaikannya. Pendapat tersebut dapat diartikan bahwa dalam PBL, peran guru adalah sebagai fasilitator yang merancang sebuah masalah dimana pemecahannya didiskusikan dan diselesaikan secara bersama- sama. (Handa Gustiawan,2019:3)'. PBL adalah pembelajaran dengan memberikan permasalahan kepada siswa dan permasalahan tersebut di selesaikan juga oleh siswa, sehingga dapat terjadi pembelajaran yang aktif, sedangkan guru hanya sebagai fasilitator.(Fitriyyah & Wulandari, 2019:2). Dari beberapa pengertian PBL bahwa pembelajaran tersebut dapat dimulai berdasarkan atas masalah yang harus dan dapat dipecahkan. Didalam PBL juga guru lebih sebagai pembimbing dan fasilitator pada siswa sehingga mereka lebih belajar berfikir dan menyelesaikan masalah pada pelajaran mereka sendiri.

Menurut (Hudah, 2017:164) *hypnoteaching* merupakan teknik dan seni mengajar yang menggunakan sugesti-sugesti positif dengan cara merubah gelombang otak yang menjadikan proses pembelajaran semakin efektif dengan kondisi kesiapan mental siswa yang bagus dalam pembelajaran. Dapat diartikan bahwa dalam *hypnoteaching*, guru berperan penting dalam mempengaruhi peserta didik untuk menyiapkan mental, kondisi fisik peserta

serta berperan dalam pembelajaran yang unik dan imajinatif yang diberikan guru, sehingga dalam pembelajaran peserta didik dapat fokus mengikuti pembelajaran dan lebih cepat untuk memecahkan permasalahan dengan cepat dan tepat.

Dalam kondisi pendidikan yang sangat berkembang ini juga dapat dimanfaatkan oleh guru untuk dapat mengembangkan cara pembelajarannya dengan demikian, diperlukan strategi atau model pembelajaran yang mendorong peserta didik menemukan masalah, memahami masalah, membangun konsep sendiri, dan meningkatkan kemampuan berpikirnya dibantu media video. Sehingga peserta didik dapat terlatih menganalisis dalam menyelesaikan masalah. PBL adalah suatu pendekatan yang menggunakan permasalahan yang ada di dunia nyata khususnya di sekitar peserta didik. Permasalahan tersebut dikritisi untuk dicari solusinya. Atau dengan kata lain, PBL dipusatkan pada tugas-tugas atau permasalahan yang autentik, relevan dan dipresentasikan dalam suatu konteks. (Purnamaningrum, & Probosari, 2012) dalam (Juriah & Zulfiani, 2019:3) dan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap terhadap kemampuan berpikir kritis dan pemahaman konsep.

Jadi model PBL merupakan sebuah metode pembelajaran berbasis masalah yang dikolaborasikan dengan *hypnoteaching* dan video di pembelajaran. Disini peserta didik diberikan masalah dalam pembelajaran. Didalam proses pembelajaran guru akan menerapkan teknik *hypnoteaching* dan teknik penyampaian materi menggunakan video untuk melihat hasil

belajar peserta didik dengan memberikan beberapa contoh teknik sehingga peserta didik dapat menyelesaikan masalah dengan cepat dan tepat. Begitu pula pada proses pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan guru di SMK Islam Diponegoro Losari Kab.Brebes, memberikan kesempatan peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai aktivitas jasmani dalam pembelajaran lari jarakpendek.

Lari jarak pendek merupakan salah satu pembelajaran pendidikan jasmani dan cabang olahraga nomor lari yang sering di perlombakan. Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang telah di lakukan oleh manusia sejak zaman purba hingga sekarang. Sedangkan nomor-nomor yang di perlombakan dalam atletik adalah nomor jalan cepat, lari, lompat, dan lempar. Nomor– nomor lari yang dilombakan dalam cabang olahraga atletik adalah sebagai berikut (Drs. Agus Mukholid, M.Pd.,2013: 30.)” Nomor lari jarak pendek 100 m, 200 m, 400 m, lari jarak menengah 800 lari jarak jauh 3.000 m, 5.000 m, 10.000 m, lari marathon 42. 195 m, lari khusus lari gawang 100m, 110 m, 400 m, dan lari halang rintang 3.000 m, lari estafet 4x100 m, dan 4x400m.

Dapat diartikan bahwa lari jarak pendek merupakan serangkaian gerakan lari secepat–cepatnya kegaris finish yang telah di tentukan untuk mencari tahu seberapa cepat dan siapa yang terlebih dahulu yang dapat menyentuh dan finis di garis yang telah di tentukan.

Adapun ruang lingkup dalam pembelajaran lari yang sering digunakan oleh guru pada saat pembelajaran penjas dilakukan adalah lari jarak pendek. Lari jarak pendek sendiri dilakukan secara cepat di lintasan

jarak pendek seperti 100 meter, 200 meter sampai 400 meter tidak membelakangi sektor star. Sedangkan lari jarak pendek tersebut dapat diterapkan menggunakan beberapa metode pembelajaran seperti PBL, *hypnoteaching* dan video.

Setelah dilakukan observasi awal pada tanggal 18 Maret 2022. Jam 10:35 di bantu dengan Bapak Muhammad Indra Syaeful S.Pd. Selaku guru olahraga di SMK Islam Diponegoro Losari ada beberapa masalah terkait dengan kurangnya hasil nilai belajar siswa di SMK islam sendiri kelas X terdapat 9 kelas dimana terdapat empat kelas teknik bisnis sepeda motor, tiga kelas teknik komputer jaringan, satu kelas perhotelan dan satu kelas perbankan keuangan dan mikro. Salah satu permasalahan peserta didik di SMK Islam Diponegoro Losari adalah hasil belajar yang masih rendah banyak yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimum yakni 72.

Tabel 1.1 hasil observasi nilai lari jarak pendek pada siswa kelas X

<b>Kelas</b>	<b>Lulus</b>	<b>Tidak Lulus</b>	<b>Total</b>
<b>X TBSM 1</b>	16	14	30
<b>X TBSM 2</b>	8	20	28
<b>X TBSM 3</b>	10	18	28
<b>X TBSM 4</b>	19	7	26
<b>X TKJ 1</b>	10	18	28
<b>X TKJ 2</b>	27	8	35
<b>X TKJ 3</b>	25	7	32
<b>X PHT</b>	22	4	26
<b>X PKM</b>	8	6	14

Sumber: Hasil observasi 2022

Dari data tabel diatas dapat dilihat dari hasil belajar lari jarak pendek di kelas X Tenik Bisnis Sepeda Motor 3 banyak peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimum dari 28 siswa hanya 10 peserta

didik yang sudah memenuhi kriteria ketuntasan minimum, sedangkan di kelas X Teknis Bisnis Sepeda Motor 2 terdapat 28 siswa dan hanya 8 peserta didik yang sudah memenuhi kriteria jika dilihat dari hasil nilai praktek lari jarak pendek. Permasalahan tersebut semakin mendalam dan nantinya akan berpengaruh secara signifikan, jika tidak didukung oleh kreatifitas dan inovasi guru selaku pelaksana khususnya dalam metode pembelajaran yang dilakukan guru. Dengan demikian akan berdampak pada hasil belajar penjas peserta didik yang tidak akan berkembang secara optimal. Untuk mengoptimalkan hasil belajar peserta didik, diperlukan sebuah metode pembelajaran yang menarik dan dapat menambah minat belajar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, sehingga peserta didik akan berperan aktif mengikuti pembelajaran, dan nantinya akan berdampak positif terhadap kemampuan kognitif dan psikomotor peserta didik itu sendiri. Salah satunya dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan PBLVidio.

Model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* merupakan sebuah model yang berbasis masalah dengan pengkolaborasi dengan *hypnoteaching* dan video di dalamnya. Disini siswa diberikan masalah di dalam pembelajaran. Dalam prosesnya guru akan menerapkan teknik *hypnoteaching* agar siswa mencoba dengan cara tersebut, sehingga siswa mampu termotivasi dan dapat menyelesaikan permasalahan tersebut dengan cepat dan tepat. Tujuannya adalah agar siswa mampu dan dapat

memecahkan masalah yang ada dengan kemampuan yang di miliki diri sendiri bukan hanya nanti permasalahan dalam konteks pembelajaran.

Hasil belajar merupakan suatu hal yang sangat dan dapat mempengaruhi kualitas pembelajaran. Proses belajar berkaitan dengan pola perilaku siswa dalam mempelajari bahan pelajaran, sedangkan hasil belajar berkaitan dengan perubahan 5 perilaku yang diperoleh sebagai pengaruh dari proses belajar (Wina dwi puspitasari, 2020:101). Berdasarkan uraian diatas, penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Model Pembelajaran PBL Berbasis *Hypnoteaching* dan PBL Berbasis Video Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas X SMK Islam Diponegoro Losari ”. Model ini sangat layak dilakukan karena di SMK Islam Diponegoro belum menerapkan pembelajaran dengan Model PBL Berbasis *Hypnoteaching* dan PBL Berbasisi Video. Keduanya merupakan teknik pembelajaran yang belum pernah dilakukan di SMK tersebut dalam sistem pembelajaranya pun cukup menarik sehingga diharapkan dari kedua teknik pembelajaran tersebut ada yang bisaditerapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya atletik lari jarak pendek.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

Belum pernah dilakukan penelitian mengenai model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan PBL berbasis video di SMK Islam Diponegoro Losari.

1. Belum diketahui hasil dari penerapan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan PBL berbasis video terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa di SMK Islam Diponegoro Losari.
2. Rendahnya kriteria ketuntasan minimal hasil belajar siswa terhadap pembelajaran lari jarak pendek.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang serta identifikasi masalah tersebut, maka selanjutnya peneliti ingin mengetahui :

1. Bagaimana pengaruh model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari ?
2. Bagaimana pengaruh model pembelajaran PBL berbasis video terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari ?
3. Manakah yang lebih berpengaruh di antara penerapan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan PBL berbasis video terhadap nilai lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari ?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah dan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Mengetahuin pengaruh dari pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* terhadap hasil belajar siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari.
2. Mengetahui pengaruh dari model pembelajaran PBL berbasis Video Terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X di SMK Diponegoro Losari.
3. Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh di antara penerapan model pembelajaran PBL berbasis hypnoteching dan PBL berbasis video terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X di SMK Diponegoro Losari.

#### **E. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini dapat di jadikan landasan penelitian atau dapat di kembangkan peneliti berikutnya.
- b. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur penelitian sejenis atau dapat ditambah dengn variabel yanglain.
- c. Memperkaya hasanah pendidikan,terutama dalam pendidikan olahraga.

## 2. Manfaat Praktis.

- a. Bagi peserta didik, hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada lari jarak pendek.
- b. Bagi peneliti mengetahui hasil model PBL berbasis *hypnoteaching* dan PBL berbasis video sehingga dapat menjadi evaluasi untuk menyusun program pembelajaran khususnya lari jarak pendek.
- c. Bagi sekolah, model PBL berbasis *hypnoteaching* dan PBL berbasis video dapat digunakan sebagai masukan dan informasi dalam penyelenggaraan proses pendidikan, mengenai mutu pendidikan di Sekolah.
- d. Dan dapat mengetahui hasil belajar lari jarak pendek pada siswa setelah model pembelajarannya dirubah.

## **F. Sistematika Skripsi**

HALAMAN SAMPUL SKRIPSI

HALAMAN PENYELESAIAN BIMBINGAN

HALAMAN PENGESAHAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

## DAFTAR GAMBAR

## DAFTAR LAMPIRAN

## BAB 1 PENDAHULUAN

- A. Latar Belakang Masalah
- B. Indetifikasi Masalah
- C. Rumusan Masalah
- D. Tujuan Penelitian
- E. Manfaat Penelitian
- F. Sistematik Skripsi

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

- A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu
- B. Landasan Teori
- C. Hipotesis Penelitian

## BAB III METODE PENELITIAN

- A. Desain Penelitian
- B. Populasi dan Sampel
- C. Definisi Oprasional
- D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data
- E. Validitas dan Relibilitas Instrumen
- F. Teknik Analisi Data

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- A. Deskripsi Umum Objek Penelitian
- B. Hasil Penelitian dan Analisis Data

C. Pembahasan

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

B. Saran

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu**

Muhammad Indar Syaeful (2019) “Pengaruh Metode Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbasis *Hypnoteaching* Terhadap Hasil Belajar Tolak Peluru Gaya *Ortodoks* Pada Siswa SMK NEGRI 2 SEMARANG”. Hasil penelitian ini adalah terdapatnya pengaruh metode pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteaching* terhadap hasil belajar tolak peluru gaya *T-Test for Equqlity of means* nilai *post test (kognitif)* XI Usaha perjalanan wisata 1 dan XI Akutansi Keuangan Lembaga 3 di ketahui nilai *Sig. (2-tailed)*  $0,001 < 0,05$  dan nilai praktik (*psikomotor*) di ketahui *Sig. (2-tailed)*  $0,036 < 0,05$ .

Persamaan dalam penelitian di atas yaitu sama-sama meneliti pembelajaran atletik dengan menggunakan metode pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteaching* pada siswa SMK dalam penelitian ini juga menerapkan *post test*. Perbedaan penelitian yang akan di lakukan yaitu dalam cabang olahraga yang di ambil pada penelitian tersebut akan melakukan penelitian pada cabang olahraga atletik tolak peluru sedangkan dalam penelitian kali ini akan mengangkat cabang olahraga atletik lari jarak pendek dalam pengambilan sampel pun berbeda pada penelitian di atas sampel di ambil dari siswa kelas XI sedangkan pada penelitian kali ini sampel akan di ambil dari kelas X model pembelajaran yang saya lakukan jug berbeda sebelumnya model yang di lakukan siswa hanya melihat praktek yang

di lakukan siswanya sedangkan yang saya lakukan siswa di minta mengamati gerakan yang di lakukan gurunya.

Maftukin Huda (2017) “ Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa Semester 3 PJKR UPGRIS 2016/2017” . Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada kelas eksperimen sebanyak 4 orang atau 14,2% mendapat kategori sangat baik, sebanyak 29 orang atau 78,5% mendapat kategori baik, sebanyak 2 orang atau 7,14% mendapat kategori cukup dan nilai rata-rata siswa dengan menggunakan model pembelajaran Hypnoteaching adalah 80,34%. Kemudian pada kelas kontrol yang mendapat nilai sangat baik sebanyak 2 orang atau 7,14%, baik sebanyak 11 orang atau 39,28%, dan cukup sebanyak 15 orang atau 53,57% dan nilai rata-rata siswa dengan menggunakan model pembelajaran ekspositori adalah 68,39. Sedangkan dilihat dari lembar observasi penerapan metode Hypnoteaching minat mahasiswa sebelum diterapkan metode Hypnoteaching sebesar 63 % dan motivasi sebesar 69% sedangkan angket setelah dilaksanakan metode Hypnoteaching sebesar 84 % dan motivasi sebesar 75%.

Persamaan dalam penelitian yang di lakukan oleh Maftukhin Huda yaitu sama-sama meneliti tentang metode hypnoteaching terhadap hasil belajar. Perbedaan penelitian yang akan di lakukan yaitu variabel bebas dan terikatnya di mana dalam penelitian kali ini peneliti akan menggunakan 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat perbedaan model penelitian yang di lakukan dengan penelitian kali ini tidak hanya memberikan sugesti-sugesti

yang dapat merubah gelombang otak positif siswa akan tetapi juga menggunakan praktek dalam penerapan model pembelajaran kali ini.

Silvia Wulandari Nana (2021) “*Studi Literatur Penggunaan PBL Berbasis Video Untuk Meningkatkan Kemampuan Pemecahan Masalah*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa menerapkan model *problem based learning* berbasis video sudah berhasil dalam meningkatkan kemampuan pemecahan masalah baik secara individu maupun kelompok. Kondisi ini didukung oleh pemanfaatan video yang berperan untuk memberikan stimulus awal dalam menggunakan model *problem based learning* sehingga menimbulkan motivasi dan ketertarikan siswa dalam pembelajaran.

Persamaan dalam penelitian yang di lakukan oleh Silvi Wulandari Nana yaitu sama-sama meneliti tentang metode pembelajaran *problem based learning* berbasis video. Perbedaan dalam penelitian yang akan di lakukan oleh peneliti adalah variabel yang di gunakan serta ranah materi yang akan di terapkan dalam penelitiannya perbedaan dalam penerapan model ini video pembelajaran yang di lakukan dalam penelitian kali ini menggunakan video teknik cara melakukan gerakan yang benar.

Zuriyah dan Zulviani (2019) “*Penerapan Model Problem Based Learning Berbantu Media Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Konsep Perubahan Lingkungan Dan Upaya Pelestarian*”. Hasil penelitian menunjukkan pencapaian hasil belajar pengetahuan pada siklus I rerata 85,31 dengan jumlah yang mencapai Ketuntasan Belajar Minimal (KBM) 93%, pada siklus II rerata belajar 93.41 dengan KBM 100%. Hasil

perolehan nilai keterampilan komunikasi dan keterampilan membuat produk siklus I rerata 85,39 dan siklus II yaitu 86,06. Adapun rerata nilai N-Gain pada setiap siklusnya adalah 0,67 pada siklus I dan 0,79 pada siklus II dengan kategori pemahaman tinggi. Aktifitas peserta didik juga meningkat dari 89% pada siklus I menjadi 100% pada siklus II. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa penerapan model problem based learning berbantu media video dapat meningkatkan hasil belajar pada konsep perubahan lingkungan.

Persamaan pada penelitian yang di lakukan Zuriyah dan Zulviani dengan penelitian yang akan di angkat oleh peneliti kali ini sama-sama akan membahas terkait model pembelajaran problem based learning berbasis video guna meningkatkan hasil belajar siswa. Perbedaan dalam penelitian kali ini yaitu materi yang akan di angkat dalam penelitian dan variabel serta sampelnya.

Satria Sembodo (2021)” Penerapan Model Pembelajaran *Cooperative Learning Tipe Group Investigation* Dan *Problem Based Learning* Terhadap hasil Belajar Kognitif Materi Bulu Tangkis Siswa Kelas X SMAN 5 Semarang” Dari hasil uji t independent taraf 1% dengan n=30 di peroleh tabel =2,46 berdasarkan perhitungan uji t didapatkan hasil thitung= 10,80 hasilnya fhitung>ttabel yaitu 10,80>2,46 maka dapat dikatakan sangat signifikan. Sementara hasil uji *paired sampel t-test* diperoleh 3,30 hasilnya fhitung>ttabel 3,30>2,46 makan dapat juga di katakan signifikan. Jadi dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa yang menggunakan pembelajaran model pembelajaran *cooperative learning*

*tipe group investigation* dan *problem based learning* terhadap hasil belajar pukulan *forehand overhead* lob bulutangkis. Sehingga dapat di katakan penggunaan *problem based learning* lebih tepat di gunakan dalam pembelajaran *forehand overhead* lob pada siswa kelas X SMA Negri 5 Semarang.

Persamaan dalam penelitian yang di lakukan oleh Satria Sembodo dengan penelitian yang akan di angkat oleh peneliti kali ini adalah sama-sama menggunakan 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini yaitu materi yang akan di bawa, metode pembelajaran serta sampel dalam penelitian.

## **B. Landasan Teori**

### 1. Pendidikan

#### a) Pengertian Pendidikan

Pendidikan merupakan bagian dari kehidupan manusia di mana setiap orang yang telah lahir akan mendapat pendidikan dari orang tuanya. Mendidik seorang anak sejak kecil adalah bagian dari pendidikan dini yang diberikan oleh keluarga yang lambat laun akan memperoleh pendidikan di institusi tertentu dan masyarakat. Pendidikan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya (Wina Sanjaya, 2005) dalam (Zamrodah, 2016:21).

Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan pengendalian diri, kepribadian kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang di perlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut (Rahmat, 2015:152) Pendidikan merupakan suatu usaha sadar yang digunakan oleh seorang pendidik atau guru dalam menyelenggarakan kegiatan pengembangan diri peserta didik untuk menjadi manusia yang sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Hakikatnya pendidikan adalah sebuah proses pematangan kualitas hidup yang diharapkan manusia mampu memahami apa arti hidup, untuk apa dan bagaimana menjalankan tugas dalam hidupnya secara baik dan benar.

Menurut (Wicaksana, 2016:199) Pendidikan adalah institusi yang kompleks dan unik. Bersifat kompleks, karena pendidikan adalah sebuah organisasi, yang memiliki kaitan dalam berbagai hal dengan kinerja komitmen. Sedangkan keunikan lembaga pendidikan didasarkan pada karakteristik tertentu yang tidak dimiliki lembaga lain. Adapun ciri khasnya adalah adanya proses belajar mengajar sebagai pemberdayaan manusia.

Menuru (Rudi ramdan 2022:236) Pendidikan merupakan bagian krusial dari proses pembangunan nasional yang ikut menentukan pertumbuhan ekonomi disuatu negara. Pendidikan juga merupakan investasi pada pengembangan sumber daya manusia, dimana pentingnya peningkatan dan pengembangan sumber daya manusia secara berkelanjutan oleh karena itu upaya untuk memajukan pendidikan sangat digalakkan oleh pemerintah. karena maju mundurnya suatu negara ditentukan oleh kualitas pendidikannya.

Menurut (Anwar et al., 2022:280)Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasa belajar dan proses belajar pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan Negara.

Dari penjelasan penegrtian pendidikan adalah suatu sistem pembelajaran yang tersetruktur dari mulai kelas rendah menengah sampai kelas atas dimana di dalamnya terdapat suatu sistem agar terbentuknya susunan pembelajaran yang baik.

#### b) Komponen-komponen

Yang memungkinkan terjadinya proses pendidikan adalah; tujuan pendidikan, peserta didik, pendidikan, orang tua, guru/pendidik, pemimpin masyarakat dan keagamaan, interaksi edukatif peserta didik dan pendidik, isi pendidikan. Bahkan dapat dikatakan bahwa untuk

berlangsungnya proses kerja pendidikan diperlukan keberadaan komponen-komponen tersebut. Manusia selama hidupnya selalu akan mendapat pengaruh dari keluarga, sekolah, dan masyarakat luas. Ketiga lingkungan itu sering disebut sebagai tripusat pendidikan, yang akan mempengaruhi manusia secara bervariasi. Lingkungan pendidikan merupakan salah satu komponen dalam pendidikan (Hardiyanti, 2011) dalam (Zamrodah, 2016:25)

#### c) Tujuan Pendidikan

Pendidikan merupakan usaha sadar. Sehingga bisa diketahui bahwa tujuan dari pendidikan adalah segala hal yang dicita-citakan setiap kegiatan mendidik. Menurut Langeveld dan FH. Phonnik, ada beberapa macam tujuan pendidikan, yakni tujuan umum, khusus, tidak lengkap, sementara, insidental dan intermediet.

### 2. Macam-Macam Pendidikan.

#### a) Pendidikan Dasar kelas 1-6

Sekolah dasar, Madrasah ibtidaiyah, kelompok belajar paket A

b) Pendidikan Dasar 7-9

Sekolah menengah pertama, Madrasah tsaniyah, Kelompok belajar paket B

c) Pendidikan Menengah kelas 10-12

Sekolah menengah atas , Sekolah menengah kejuruan, Madrasah aliyah, Madrasah aliyah kejuruan, Sekolah menengah agama katolik, Sekolah menengah pertama teologi kristen, kelompok belajar paket C.

d) Pendidikan tinggi.

Perguruan tinggi, akademi, institut, politeknik, sekolah tinggi, universitas.

Menurut Teguh Triwiyanto dalam (Zamrodah, 2016:21-23) jalur pendidikan yaitu:

a) Pendidikan Formal

Pendidikan Formal adalah jalur pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

b) Pendidikan Nonformal

Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan di luar pendidikan formal yang dapat di laksanakan secara terstruktur dan berjenjang.

c) Pendidikan informal

Pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan keluarga. Kegiatan pendidikan informal yang di lakukan oleh keluarga dan lingkungan berbentuk kegiatan belajar secara mandiri.

Jenjang pendidikan pada dasarnya terstruktur di mulai dari jenjang pendidikan dasar, jenjang pendidikan menengah dan jenjang pendidikan atas di mana anak-anak harus memiliki jenjang pendidikan terstruktur tersebut.

b. Pendidikan jasmani.

1). Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari integral pendidikan dengan melalui aktivitas fisik untuk mencapai hasilnya. Tujuan pendidikan jasmani meliputi: afektif, kognitif, dan psikomotor. Hasil dari pembelajaran PJOK akan dilaporkan dalam bentuk nilai yang terdapat pada kompetensi yang ingin dicapai. Pendidikan jasmani 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 (Walton-Fisette & Wuest, 2018: 25) dalam (Mustafa, 2021;184).

Menurut Sumaryoto dan Soni Nopembiri (2017:504) Pendidikan kesehatan merupakan proses belajar, dalam hal ini berarti terjadi proses perkembangan atau perubahan ke arah lebih tahu dan arah lebih baik pada diri individu. Pada kelompok masyarakat dari tidak tahu nilai-nilai kesehatan menjadi tahu. Menurut (Faridah, 2016:38) Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar

melalui gerak. Dengan pengalaman tersebut akan terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani anak.

Menurut (Junaedi & Wisnu, 2016:834) Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian rekonstruksi dari sistem pendidikan nasional secara menyeluruh. Dalam hal ini tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di satuan pendidikan memiliki peran yang sangat penting untuk menciptakan pembelajaran yang efektif dan berjalan berjalan dengan baik.

Menurut (Lestari, 2021:8) Pendidikan jasmani juga merupakan bagian penting dari proses pendidikan. Artinya, melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

Menurut (Nugraha, 2015:558) Pendidikan jasmani adalah kontribusi bagian dari program pendidikan secara umum, terutama melalui pengalaman gerak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan anak. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan melalui pengalaman gerak yang mendorong kemampuan fisik, keterampilan motorik, perkembangan kognitif, perkembangan sosial-emosional dan spiritual.

Berdasarkan kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah salah satu proses dalam pengetahuan bagi siswa dari tidak tahun menjadi lebih tau, dalam ruang lingkup pendidikan jasmani pun tidak hanya berbaur dengan fisik tetapi ada beberapa materi yang berkaitan dengan permainan dan olahraga, ritmik, pembelajaran luar kelas dan kesehatan dalam hal ini siswa sangat penting untuk mendapatkan pembelajaran pendidikan jasmani.

## 2). Komponen Dan Tujuan

Menurut (Bangun, 2012:5). Secara sederhana, tujuan pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk:

- a) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial.
- b) Mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani.
- c) Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- d) Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan.

- e) Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang.
- f) Menikmati kesenangan dan kerianan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

### 3). Ranah Penjas

Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap siswa ( Samsudin: 2008). Menurut Samsudin (2008) dalam (Nesbitt, 2016:53). Penjasorkes bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut :

- a) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani,
- b) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama,
- c) Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani,
- d) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerja sama, percaya diri dan demokratis melalui aktivitas jasmani,
- e) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas

pengembangan, senam, aktivitas ritmis, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (Outdoor education),

- f) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani,
- g) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran, dan pola hidup sehat, dan
- h) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

#### 4). Ranah Materi

##### a) Atletik

Menurut Yoyo Bahagia (Bahagia, 2012:4) Pengertian atletik istilah atletik yang sering kita kenal adalah dari ber bagai jenis sumber dari bahasa yunani yaitu “*athlon*” yang mempunyai arti berlomba atau bertanding.

Sejarah Atletik, atletik yang kita kenal saat ini tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerak-gerak yang terkandung dalam atletik sudah di lakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan,

pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana pada gerakan yang sangat kompleks.

Pada jaman purba, ketika peradaban manusia masih sangat primitif, hukum rimba masih berlaku di mana yang kuat memakan yang lemah. Untuk memenuhi hidupnya manusia saat itu harus bertahan dari gangguan binatang buas atau harus berburu binatang untuk dijadikan santapan hidupnya atau mencari makanan berupa umbi-umbian atau buah-buahan. Dalam upaya tersebut mereka melakukan berbagai ketangkasan seperti: memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari. Mereka harus berjalan bermil-mil jauhnya, kadangkala harus berlari secepat-cepatnya serta terampil dalam melempar atau melompat untuk mendapatkan buruannya atau menghindari dari sergapan binatang buas. Gerakan tersebut merupakan cikal bakal gerakan atletik yang ada sekarang ini. Menurut seorang pujangga Yunani bernama *Humeros* dalam bukunya berjudul *Illiad*, diperkirakan kegiatan atletik sudah dilakukan tahun 1100 SM, ada beberapa nama atlet yang memang menjadi terbaik dalam ajang lomba di antaranya *Eurialus Epius* dan *Odysseus*. Kemudian seiring dengan perkembangannya dunia atletik dapat dikenal di seluruh dunia salah satunya di Indonesia. (Bahagia, 2012:6)

Maka dari hasil penjelasan di atas di jelaskan bahwa sejarah atletik yang sering kita kenal tergolong sebagai cabang olahraga yang paling tua di dunia. Gerakan-gerakan yang di lakukan pada olahraga atletikpun sudah di lakukan sejak adanya beradaban manusia di muka bumi ini seperti yang kita ketahui seperti gerakan jalan, lari,dan lompat menjadi salah satu bentuk gerakan yang ada dalam cabang olahraga atletik.

Sejarah Perkembangan Atletik Di Indonesia Sejarah Perkembangan Olahraga Atletik di Indonesia Ateletik Indonesia disingkat Pasi, adalah wadah organisasi olahraga atletik tingkat Nasional. Pasi dibentuk pada tanggal 3 September 1950 di Semarang. Sejarah lahirnya organisasi ini sejak zaman Belanda. Pada awal tahun 1930-an pemerintah kolonial Belanda memasukkan cabang olahraga atletik ke dalam mata pelajaran di sekolah sekolah.

Pada waktu itu pula dibentuk organisasi atletik untuk menangani pertandingan-pertandingan atletik. Organisasi itu disebut Niderlanda Indische Athletiek Unie (NIAU). Pada masa itu, di Medan berdiri pula organisasi Sumatra Atheletiek Bond (SAB) yang menyelenggarakan perlombaan atletik antar sekolah MULO, HBS, dan perguruan swasta. Sementara itu, di Pulau Jawa pun bermunculan beberapa organisasi ateltk seperti ISSV Helas dan IAC di Jakarta, PASI di Surabaya, dan ABA di

Surakarta. Pada masa kemerdekaan, setelah pelaksanaan Pekan Olahraga Nasional di Surakarta/Solo, dan terbentuknya Komite Olimpiade Republik Indonesia (KORI), olahraga atletik berhasil mendirikan organisasi induknya pada tahun 1950 di Semarang. Sedangkan klub-klub Zikrurrahmat, M.Pd 10 atletik yang sudah berdiri sejak pemerintahan Hindia Belanda yaitu di pulau Jawa di beberapa kota besar seperti Semarang, Solo, Bandung, Jakarta dan Surabaya.,(Rahmat, 2015:9)

c. Model Pembelajaran.

1). Pengertian Pembelajaran

Dari kerangka teoretis yang lebih umum, model pembelajaran, menurut (Yusuf et al., 2019:147), merupakan strategi yang digunakan guru untuk meningkatkan motivasi belajar, sikap belajar di kalangan siswa, mampu berpikir kritis, memiliki keterampilan sosial, dan pencapaian hasil pembelajaran yang lebih. Model pembelajaran berisi strategi-strategi pilihan guru untuk tujuan-tujuan tertentu di kelas.

Model pembelajaran didefinisikan sebagai gambaran keseluruhan pembelajaran yang kompleks dengan berbagai teknik dan prosedur yang menjadi bagian pentingnya. Di dalam kompleksitas model pembelajaran, terdapat metode, teknik, dan prosedur yang saling bersinggungan satu dengan lainnya (Miftahul Huda, 2014) dalam (Yusuf et al., 2019:108-109)

## 2). Komponen Model Pembelajaran.

Jadi, ciri utama dari kegiatan pembelajaran adalah adanya interaksi. Interaksi yang terjadi antara si belajar dengan lingkungan belajarnya, baik itu dengan guru, teman-temannya, tutor, media pembelajaran, dan atau sumber-sumber belajar yang lain. Sedangkan ciri-ciri lainnya dari pembelajaran ini berkaitan dengan komponen-komponen pembelajaran itu sendiri. Dimana di dalam pembelajaran akan terdapat komponen-komponen sebagai berikut; tujuan, materi/bahan ajar, metode dan media, evaluasi, anak didik/ siswa, dan adanya pendidik/guru.

Sebagai sebuah sistem, masing-masing komponen tersebut membentuk sebuah integritas atau satu kesatuan yang utuh. Masing- masing komponen saling berinteraksi yaitu saling berhubungan secara aktif dan saling mempengaruhi. Misalnya dalam menentukan bahan pembelajaran merujuk pada tujuan yang telah ditentukan, serta bagaimana materi itu disampaikan akan menggunakan strategi yang tepat yang didukung oleh media yang sesuai. Dalam menentukan evaluasi pembelajaran akan merujuk pada tujuan pembelajaran, bahan yang disediakan media dan strategi yang digunakan, begitu juga dengan komponen yang lainnya saling bergantung (*interdevedensi*) dan saling terobos (*interpenetrasi*). (Riyana, 2019:3-4)

### 3). Macam-Macam Model Pembelajaran.

- a) Model Pembelajaran Pemrosesan Informasi Model pembelajaran ini berkaitan dengan kapabilitas (kecakapan) seseorang/siswa dalam memproses informasi dan sistem yang dapat meningkatkan kapabilitas tersebut. Dengan pemrosesan informasi, terdapat cara-cara bagaimana seseorang merespon stimulus dari lingkungan, mengorganisir data, memaknai masalah, mengembangkan konsep, dan solusi atas masalah tersebut sehingga kemudian menerapkan simbol-simbol verbal dan non-verbal.
- b) Model Pembelajaran Interaksi Sosial Model pembelajaran interaksi sosial bermula dari konsep masyarakat dan perkembangan relasi interpersonal. Model ini menggambarkan bahwa hakikat manusia adalah menjalin relasi sosial dan menciptakan masyarakat yang lebih baik.
- c) Model pembelajaran personal berpusat pada individu sebagai sumber gagasan belajar. Kerangka acuan ini menyoroti perkembangan personal dan proses bagaimana individu membangun dan menyusun realita. Kerangka ini juga menekankan pada psikologi personal dan kehidupan emosional individu
- d) Model Pembelajaran Modifikasi Perilaku Model pembelajaran modifikasi tingkah laku telah mengembangkan sistem yang

efisien dalam upaya penyusunan aktivitas-aktivitas belajar dan membentuk perilaku melalui manipulasi penguatan. Model pembelajaran ini bertitik tolak pada teori belajar behaviorisme yang berfokus pada perubahan perilaku psikologis dan perilaku yang tak teramati (Rusman, 2014: 143--144) dalam (Yusuf et al., 2019:109-112)

d. *Problem Based Learning*.

1) Pengertian *Problem Based Learning*.

Pengertian model pembelajaran PBL adalah Suatu pendekatan yang menggunakan permasalahan yang ada di dunia nyata khususnya di sekitar peserta didik. Permasalahan di kritis untuk di cari solusinya atau kata lain PBL di pusatkan pada tugas-tugas atau permasalahan yang autentik relevan dan di presentasikan dalam satu konteks.(Juriah & Zulfiani, 2019:3) Penerapan model problem based learning (PBL) dengan media konkret dapat menjadi upaya dalam meningkatkan hasil belajar matematika. Dapat diartikan bahwa dalam Problem Based Learning, peran guru sebagai fasilitator peserta didik untuk memberikan sebuah masalah dalam pembelajaran dan masalah tersebut diselesaikan secara bersama-sama. Sedangkan menurut Tan dalam Rusman (2011: 232) dalam (Muhammad indra syaeful, 2017:15). Penggunaan moel pembelajaran PBL suatu tindakan untuk mengola daya

pikir siswa dalam menyelesaikan masalah dalam pembelajaran itu sendiri.

2). Kelebihan *Problem Based Learning*.

Menurut Bekti Wulandari dan Herman Dwi Surjono (2013: 182) dalam (Muhammad Indra Syaeful, 2017:16), kelebihan PBL adalah sebagai berikut:

- a) Pemecahan masalah dalam PBL cukup bagus untuk memahami isi pelajaran.
- b) Pemecahan masalah berlangsung selama proses pembelajaran menantang kemampuan siswa serta memberikan kepuasan kepada siswa 16
- c) PBL dapat meningkatkan aktivitas pembelajaran
- d) Membantu proses transfer siswa untuk memahami masalah masalah dalam kehidupan sehari-hari.
- e) Membantu siswa mengembagkan pengetahuannya dan membantu siswa untuk bertanggungjawab atas pembelajarannya sendiri
- f) Membantu siswa untuk memahami hakekat belajar sebagai cara berfikir bukan hanya sekedar mengerti pem-belajaran oleh guru berdasarkan buku teks.
- g) PBL menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan dan disukai siswa

- h) Memungkinkan aplikasi dalam dunia nyata
- i) Merangsang siswa untuk belajar secara kontinu.

### 3). Kelemahan *Problem Based Learning*

Menurut Sugiarti dan Basuki (2014: 154) dalam Muhammad Indra Syaeful, (2017:16), kelemahan dari PBL diantaranya yaitu manakala siswa tidak memiliki minat atau tidak mempunyai kepercayaan bahwa masalah yang dipelajari cukup sulit untuk dipecahkan maka mereka akan merasa enggan untuk mencoba, membutuhkan waktu untuk persiapan, serta tanpa pemahaman mengapa mereka berusaha untuk memecahkan masalah, maka mereka tidak akan belajar apa yang ingin mereka pelajari.

### 4). Langkah – langkah Pembelajaran *Problem Based Learning*.

(Rusman 2011: 243) dalam Muhammad Indra Syaeful, (2017:17-18), mengemukakan bahwa langkah-langkah Pembelajaran Berbasis Masalah adalah sebagai berikut:

TABEL 2.1 Langkah- Langkah pembelajaran berbasis masalah

Tahapan	Indikator	Tingkah laku Guru
1	Orientasi siswa pada masalah	Menjelaskan tujuan pembelajaran, menjelaskan logistik yang diperlukan, dan memotivasi siswa terlibat pada aktivitas pemecahan masalah
2	Mengorgani siswa untuk belajar	Membantu siswa mendefinisikan dan mengorganisasikan tugas belajar yang berhubungan masalah tersebut

3	Membimbing pengalaman individu/kelompok	mendorong siswa untuk mengumpulkan informasi yang sesuai, melaksanakan eksperimen untuk mendapatkan penjelasan dan pemecahan masalah
4	Mengembangkan atau mengembangkan hasil karya	Membantu siswa dalam memecahkan dan menyiapkan karya sesuai seperti laporan, dan membantu mereka untuk berbagai tugas dengan temannya
5	Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah	Membantu siswa untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap penyelidikan mereka dan proses yang mereka gunakan.
6	Mencari dan mengevaluasi pembelajaran	Gruru memberikan penugasaan pada siswa untuk menemukan sumber atau inti pembelajaran yang telah di lakukan

e. *Hypnoteaching*.

1) Pengertian *Hypnoteaching*.

Menurut Maftuhin Hudah, (Hudah, 2017:164) *Hypnoteaching* merupakan teknik dan seni mengajar yang menggunakan sugestisugesti positif dengan cara merubah gelombang otak yang menjadikan proses pembelajaran semakin efektif dengan kondisi kesiapan mental siswa yang bagus dalam pembelajaran. Dapat diartikan bahwa dalam *hypnoteaching* guru berperan penting dalam mempengaruhi peserta didik untuk menyiapkan mental, kondisi fisik peserta serta berperan dalam pembelajaran yang unik dan imajinatif yang diberikan guru, sehingga dalam pembelajaran peserta

didik dapat fokus mengikuti pembelajaran dan lebih cepat untuk memecahkan permasalahan dengan cepat dan tepat.

2). Kelebihan *Hypnoteaching*.

Menurut Yustisia dalam Wina Dwi Puspitasari (2018: 102) dalam Hudah, (2017:164) menyampaikan kelebihan dari metode *hypnoteaching* adalah sebagai berikut:

- a) Peserta didik bisa berkembang sesuai dengan minat dan potensi yang dimilikinya.
- b) Guru bisa menciptakan proses pembelajaran yang beragam sehingga tidak membosankan bagi siswa.
- c) Tercipta interaksi yang baik antara guru dan siswa.
- d) Materi yang disajikan mampu memusatkan perhatian siswa.
- e) Materi mudah dikuasai peserta didik sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar.
- f) Banyak terdapat proses pemberian keterampilan selama pembelajaran.
- g) Proses pembelajaran bersifat aktif.
- h) Peserta didik lebih bisa berimajinasi dan berpikir secara kreatif.

3) Kekurangan yang dimiliki oleh model *hypnoteaching* ini menurut Yustisia dalam Hudah, (2017:164) adalah sebagai berikut:

- a) Kurangnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah untuk menunjang pelaksanaan metode *hypnoteaching*
- b) Banyaknya siswa yang ada dalam sebuah kelas menyebabkan kurangnya waktu dari pendidik untuk memberi perhatian satu persatu kepada mereka
- c) Meskipun *hypnoteaching* mempunyai manfaat besar, namun tidak bisa dipungkiri bahwa hal ini bukanlah sesuatu yang instan. Sehingga, pelatihan yang dilakukan secara berulang-ulang sangat penting dilakukan untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal
- d) Metode *hypnoteaching* masih tergolong dalam metode baru dan belum banyak dipakai oleh para guru di Indonesia.

#### 4) Langkah – langkah Pembelajaran *Hypnoteaching*.

Menurut Muhammad Noer (N. Yustisia, 2012: 85-91) dalam Huda, (2017:165), *Hypnoteaching* ada beberapa langkah yang perlu dilakukan. Langkah-langkah tersebut sebagai berikut.

- a) Niat dan Motivasi dalam diri
- b) Pacing, Pacing berarti menyamakan posisi, gerak tubuh, bahasa, serta gelombang otak dengan orang lain atau siswa.

- c) *Leading, leading* berarti memimpin mengarahkan sesuatu.
- d) Menggunakan kata-kata positif
- e) Berikan pujian
- f) *Modelling*, proses memberikan teladan atau contoh melalui ucapan dan perilaku.

#### f. Media

##### 1) Pengertian Media.

Menurut Oemar Hamalik dalam (Arsyad, 2015:24) media pembelajaran adalah Alat, metode, dan teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa dalam proses pendidikan dan pengajaran di sekolah.

Media pembelajaran adalah segala sesuatu seperti ; alat, benda, lingkungan, dan lain-lain yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi atau pesan khususnya bahan pelajaran. Sehingga dengan menggunakan media pembelajaran dalam proses belajar mengajar dapat mempermudah pendidik dalam menyampaikan bahan pelajaran kepada peserta didik. (Grocke & Moe, 2015:1)

##### 2). Macam-macam media pembelajaran.

Media belajar dibagi menjadi 3, yaitu :

- a) Media visual
- b) Media audio
- c) Media audio visual

Media visual Media Visual adalah suatu alat atau sumber belajar yang di dalamnya berisikan pesan, informasi khususnya materi pelajaran yang di sajikan secara menarik dan kreatif dan diterapkan dengan menggunakan indera pengelihatan. Jadi media visual ini tidak dapat di gunakan untuk umum lebih tepatnya media ini tidak dapat di gunakan oleh para tunanetra. Karena media ini hanya dapat di gunakan dengan indera pengelihatan saja.

Media audio Media Audio adalah atau media dengar adalah jenis media pembelajaran atau sumber belajar yang berisikan pesan atau materi pelajaran yang disajikan secara menarik dan kreatif dan diterapkan dengan menggunakan indera pendegaran saja. Karena media ini hanya berupa suara.

Media audio visual Media audio visual adalah jenis media pembelajaran atau sumber belajar yang berisikan pesan atau materi pelajaran yang dibuat secara menarik dan kreatif dengan menggunakan indra pendengaran dan penglihatan. Media ini berupa suara dan gambar. (Susanti dan Affrida Zulfiana, 2012:1)

## g. Video

### 1) Pengertian pembelajaran Video

Kemampuan memecahkan masalah memerlukan konstruksi permasalahan yang tepat. Proses konstruksi pengetahuan distimulus dengan objek yang konkret baik dengan media langsung atau video. Dengan demikian, diperlukan strategi atau model pembelajaran yang mendorong peserta didik menemukan masalah, memahami masalah, membangun konsep sendiri dan meningkatkan kemampuan berpikirnya di bantu media video.(Juriah & Zulfiani, 2019:3)

Menurut (Rizal Farista, 2016:4) Media video pembelajaran adalah media yang menyajikan audio dan visual yang berisi pesan-pesan pembelajaran baik yang berisi konsep, prinsip, prosedur, teori aplikasi pengetahuan untuk membantu pemahaman terhadap suatu materi pembelajaran.

Dari penjelasan di atas bisa di artikan pembelajaran berbantu video adalah suatu pembelajaran yang menggunakan video di dlamanya enatah dalam bentuk animasi atau materi yang dapat di plajari oleh siswa untuk di sumber masalah yang ada dalam pembelajaran tersebut.

### 2) Macam-macam video pembelajaran.

Video merupakan bahan pembelajaran tampak dengar (audio visual) yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-

pesan/materi pelajaran. Dikatakan tampak dengar karena unsur dengar (audio) dan unsur visual/video (tampak) dapat disajikan secara bersamaan. Video merupakan bahan pembelajaran yang dikemas melalui pita video dan dapat dilihat melalui video/VCD player yang dihubungkan ke monitor televisi. (Rizal Farista, 2016:4) dari penjelasan di atas macam-macam video pembelajaran dapat dilihat dan menggunakan beberapa macam alat seperti video/VCD player media video pembelajaran animasi, video yang dibuat sendiri yang berisikan tutorial yang dapat dihubungkan dengan menggunakan media televisi atau proyektor.

### 3) Komponen video pembelajaran.

Guna menghasilkan video pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi dan efektivitas penggunaannya maka pengembangan video pembelajaran harus memperhatikan beberapa karakteristik dan criteria yaitu, antara lain

- a) *Clarity of Message* (kejelasan pesan) Dengan media video siswa dapat memahami pesan pembelajaran secara lebih bermakna dan informasi dapat diterima secara utuh sehingga dengan sendirinya informasi akan tersimpan dalam memory jangka panjang dan bersifat retensi.

- b) *Stand Alone* (berdiri sendiri). Video dikembangkan tidak bergantung pada bahan ajar lain atau tidak harus digunakan bersama-sama dengan bahan ajar lain.
- c) *User Friendly* (bersahabat/akrab dengan pemakainya). Media video menggunakan bahasa yang sederhana, mudah dimengerti, dan menggunakan bahasa yang umum. Paparan informasi yang tampil bersifat membantu dan bersahabat dengan pemakainya, termasuk kemudahan pemakai dalam merespon, mengakses sesuai dengan keinginan.
- d) Representasi Isi Materi harus benar-benar representatif, misalnya materi simulasi atau demonstrasi. Pada dasarnya materi pelajaran baik sosial maupun sains dapat dibuat menjadi media video.
- e) Visualisasi dengan media Materi dikemas secara multimedia terdapat didalamnya teks, animasi, sound, dan video sesuai tuntutan materi. Materi-materi yang digunakan bersifat aplikatif, berproses, sulit terjangkau berbahaya apabila langsung dipraktikkan, memiliki tingkat keakurasian tinggi.
- f) Menggunakan kualitas resolusi yang tinggi Tampilan berupa grafis media video dibuat dengan teknologi

rakayasa digital dengan resolusi tinggi tetapi support untuk setiap speech system komputer.

#### 4) Cara penerapan.

Cara penerapan yang di lakukan dalam menggunakan media video dalam suatu pembelajaran yaitu siswa di perlihatkan suatu video yang dapat membantu untuk memecahkan suatu masalah dalam pembelajaran di dalam video juga siswa dapat melihat cara atau teknik yang seharusnya di lakukan dengan menggunakan video siswa juga dapat melihat berulang-ulang penjelasan yang telah di lakukan. Setelah itu siswa dapat mempraktekan hasil yang di dapat setelah melihat video pembelajaran tersebut agar membuat hasil belajar yang lebih baik lagi.

#### h. Hasil Belajar

##### 1) Pengertian Hasil Belajar.

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh sesuatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Dalam kegiatan belajar yang terprogram dan terkontrol yang disebut kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, tujuan belajar telah ditetapkan lebih dahulu oleh guru.(Marlina, 201936)

Pada penelitian ini, hanya mengambil penilaian Ranah Kognitif dan Psikomotor saja. Ranah Kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yaitu, mengingat, memahami, mengaplikasikan, menganalisis, mengevaluasi, dan mencipta. Sedangkan ranah psikomotor berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada lima aspek ranah psikomotoris, yakni keterampilan gerakan dasar, kemampuan persepsi, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

## 2) Komponen hasil belajar.

Menurut (Patel, 2019:17-19) dalam komponen hasil belajar ada 3 yaitu :

- a) Kognitif (proses berfikir ) Kognitif adalah kemampuan intelektual siswa dalam berpikir, mengetahui dan memecahkan masalah.
- b) Afektif (nilai atau sikap) Afektif atau intelektual adalah mengenai sikap, minat, emosi, nilai hidup dan operasi siswa.
- c) Psikomotorik (keterampilan) Psikomotorik adalah kemampuan yang menyangkut kegiatan otot dan fisik.

### i. Lari Jarak Pendek

Pembelajaran atletik di sekolah mencakup lari, lompat, jalan dan lempar. Cabang lari terbagi menjadi beberapa macam yang sering dipelajari di sekolah, seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh.

Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor lari dalam cabang olahraga atletik. Lari jarak pendek adalah semua perlombaan lari dengan kecepatan penuh yang menempu jarak 100m, 200m dan 400m. (Perani et al., 2015:3). Teknik dasar lari jarak pendek menurut Bahagia,( 2012:29), dalam pembelajaran lari jarak pendek terdapat tiga teknik/cara untuk melakukannya, yaitu *start*, gerakan lari dan *finish*.

#### Pembagian Nomor Dalam Lari jarak Pendek

- a). Lari jarak pendek 100 m, 200 m, 400 m.
- b). Lari jarak menengah 800-1500 m.
- c). Lari jarak jauh 5000 meter atau lebih.

Dari hasil penjelasan di atas cabang olahraga atletik di bagi menjadi beberapa jenis olahraga lari menjadi salah satu di dalamnya kemudian dari situ ada juga lari jarak pendek menjadi salah satunya dimana lari jarak pendek ini di mulai dengan jarak 100, 200 dan 400 meter.

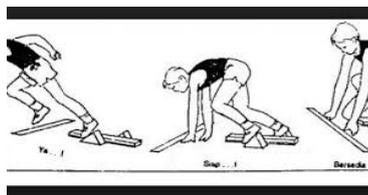
### 1) Cara melakukan lari jarak pendek

Lari jarak pendek ini dilakukan secara bertahap dan dengan teknik yang benar agar menghasilkan lari yang baik dan cepat teknik dasar lari jarak pendek meliputi :

#### a). *Start*

Cara melakukan *start* pada lari jarak pendek/sprint harus dilakukan dengan *start* jongkok. Aba-aba *start* pada lari jarak pendek ada tiga yaitu “Bersedia-siap-ya (tembakkan pistol)”. Tujuan *start* pada lari jarak pendek/sprint adalah meninggalkan *start* blok secepat mungkin. Karena jarak larinya pendek dan sepanjang jarak lari menggunakan kecepatan maksimum.

Pada gambar 1.2 perhatikan rangkaian gerak *start* jongkok



Gambar 1.2 rangkaian gerak *start* jongkok

#### b). Gerakan Lari

Gerak dominan yang utama dari gerak lari adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah kecondongan badan, pengaturan napas, harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang menentukan kecepatan

lari seseorang adalah panjang langkah x keterapan langkah. Langkah kaki terdiri dari tahap menumpu dan tahap melayang. Sedangkan gerakan kaki mulai tahap menumpu kemudian mendorong (kaki tolakan) sedangkan kaki ayunan melakukan gerakan pemulihan dan gerakan ayunan.

Pada gambar di bawah ini diperlihatkan rangkaian gerak lari dan gerak langkah pada saat menumpu dan mendorong.



Gambar 1.3 rangkaian gerak lari

Kaki tumpuan : Mendaratlah pada telapak kaki bagian depan, lurus ke depan. Mata kaki lutut dan pinggul di luruskan penuh selama tahap mendorong.

Kaki ayun : Kaki di tekuk selama masa pemulihan. Lutut angkat ke depan atas pada tahap mengayun.

Gerakan tangan : Ayunkan lengan ke depan dan ke belakang, kedepan setinggi bahu, ke belakang lewat panggul, sudut siku sekitar 90 derajat.



Gambar 1.3 tahap menumpu dan mendorong

c). *Finish*

Teknik *finish* yaitu berlari terus, mendorong dada atau mendorong salah satu bahu ke depan.

j. Karakteristik siswa SMA/SMK.

Selanjutnya, Seels dan Richey (2004) dalam (Hughes,2008:186-187) mengemukakan karakteristik pebelajar adalah segi-segi latar belakang pengalaman pebelajar yang berpengaruh terhadap efektivitas proses belajarnya.

Perkembangan Secara umum karakteristik siswa yang perlu mendapat perhatian di dalam perencanaan pembelajaran ialah :

- 1) Karakteristik yang berkenaan dengan kemampuan awal, seperti : kemampuan intelektual, kemampuan berpikir, dan kemampuan gerak.
- 2) Karakteristik yang berhubungan dengan latar belakang dan status social budaya.
- 3) Karakteristik yang berkenaan dengan perbedaan-perbedaan kepribadian, seperti : sifat, sikap, perasaan, minat, dan sebagainya.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis Penelitian adalah jawaban sementara dari satu data yang akan di teliti, yang masih perlu diuji kebenarannya. Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas, dapat di rumuskan sebuah hipotesis sebagai berikut :

**Ha<sub>1</sub>** : Adanya pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis hypnoteaching terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari.

**Ha<sub>2</sub>** : Adanya pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis video terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari.

**Ha<sub>3</sub>** : Mengetahui manakah yang lebih berpengaruh dari penerapan model pembelajaran problem PBL berbasis hypnoteaching dan PBL berbasis video terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa SMK Islam Diponegoro Losari.

**Ho<sub>1</sub>** : Tidak adanya pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis hypnoteaching terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari.

**Ho<sub>2</sub>** : Tidak adanya pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis video terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari.

**Ho<sub>3</sub>** : Tidak adanya yang lebih berpengaruh dari penerapan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan PBL

berbasis video terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

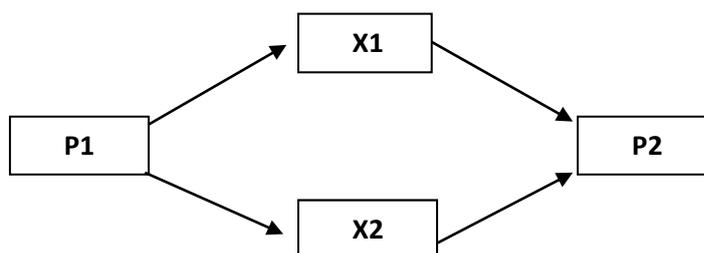
##### **A. Desain Penelitian.**

Menurut (Sugiyono, 2016: 42). Penelitian adalah suatu rencana struktur dan strategi untuk menjawab permasalahan yang mengoptimasi validitas. Rancangan di susun sedemikian rupa sehingga menurut peneliti memperoleh jawaban dari hipotesis.

Menurut M. E. Winarno dalam (Muhammad Indra Syaeful, 2017:20) Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif yang menggunakan metode eksperimen. Rancangan eksperimen digunakan sebagai dasar oleh peneliti yang berhubungan dengan bagaimana subjek penelitian dipilih untuk kelompok eksperimen semu dan kontrol, cara variabel dimanipulasi dan dikendalikan, bagaimana melakukan observasi, dan untuk menetapkan jenis analisis statistik yang digunakan untuk menginterpretasikan data yang menyatakan hubungan antar variabel. Hal ini dapat dilakukan dengan cara pemberian model pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteching* dan *problem based learning* berbasis video pada kelas eksperimen.

Untuk memperlancar proses penelitian maka diperlukan sebuah desain penelitian sebagai pedoman bagi peneliti dalam melaksanakan setiap langkah-langkah penelitian yang akan di ambil agar proses penelitian berjalan sesuai dengan *group pretest-posttest design*. Desain ini digunakan untuk penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2002:78) dalam Endri Wiranto (2020:38-39) menggunakan “ *two group pre-test post-test* prosedur yang benar. Desain yang di

gunakan untuk penelitian adalah *two design* adalah penelitian ini dilakukan sebanyak dua kali sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*) dengan satu kelompok subjek”. Desain ini dapat di dapat di gambarkan sebagai berikut:



Gambar 1.4. Desain Penelitian

**Keterangan :**

**P1** : *pre-test* (lari jarak pendek)

**X2** : *treatment* (PBL berbasis *hypnoteaching*)

**X1** : *treatment* (PBL berbasis video)

**P2** : *post-test* (lari jarak pendek)

Maka dengan ini perlu diuji signifikannya dengan menggunakan rumus *I-test* rumus pendek (*short metode*) rumus ini dipersiapkan untuk menyelesaikan penyelidikan eksperimen yang menggunakan *pre-test and post-test group* (Arikunto, 2013:124).

## B. Populasi dan Sampel.

### 1. Populasi.

Menurut (Sugiyono, 2016:80). Populasi adalah wilayah *generalisasi* yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari kemudian di simpulkan. Sedangkan menurut Sugiyono (2016: 117) dalam (Muhammad Indra Syaeful, 2017:21), Populasi adalah wilayah *generalisasi* yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dari penelitian ini adalah :

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Per-Kelas

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>
<b>X TBSM 1</b>	30
<b>X TBSM 2</b>	28
<b>X TBSM 3</b>	28
<b>X TBSM 4</b>	26
<b>X TKJ 1</b>	28
<b>X TKJ 2</b>	35
<b>X TKJ 3</b>	32
<b>X PHT</b>	26
<b>X PKM</b>	14

## 2. Sampel.

Sampel merupakan sebagian kecil dari jumlah yang dimiliki populasi. Menurut Sugiyono (2016: 118), dalam (Muhammad Indra Syaeful, 2017:22) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga daan waktu, maka penelitian dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Dari pembahasan di atas maka dalam penelitian ini pengambilan sampel penelitian menggunakan *random sampling*. Pemilihan teknik sampel ini di karenakan di SMK Islam Diponegoro Losari tidak ada kelas unggulan di mana siswa yang akan digunakan yaitu siswa kelas X TBSM 2 sebanyak 28 siswa dan TBSM3 sebanyak 28 siswa dimana dalam pembagiannya sendiri X TBSM 2 dijadikan sebagai sampel penerapan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan TBSM 3 di jadikan sebagai sampel penerapan model pembelajaran PBL berbasis video.

## 3. Definisi Oprasional dan Pengukuran Variabel .

### a. Definisi oprasional

Definisi oprasional adalah suatu definisi yang diberikan terhadap suatu variabel atau konstruk dengan cara memberi arti atau

menspesifikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang di perlukan untuk mengukur konstrak atau variabel tersebut.

1) Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbasis *Hypnoteaching*

*Problem based learning* berbasis *hypnoteaching* dalam penelitian kali ini merupakan model pembelajaran yang berkembang dengan menggunakan suatu permasalahan di dalam pembelajarannya untuk kemudian siswa mencari sumber dan jawaban dari masalah tersebut dengan di kombinasikan dengan *hypnoteaching* yaitu teknik dan seni mengajar yang menggunakan sugesti-sugesti positif dengan cara merubah gelombang otak yang menjadikan pembelajaran menjadi efektif adapun prakteknya adalah siswa menadaptkan materi teknik lari jarak pendek yang akan di jelakan oleh peneliti secara bertahap di dalam kelas dengan bebrapa metode *hypnoteaching* seperti niat dan motivasi dalam diri, pacing siswa dengan pertanyaan, menggunakan kata-kata positif, memberikan pujian dan modeling, setelah itu siswa di berikan tes berupa 25 soal pilihan ganda dan praktek penilaian lari jarak pendek sehingga dapat di lihat hasil belajar siswa dalam lari jarak pendek naik atau turun setelah di terapkan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching*.

## 2) Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbasis *Video*

PBL berbasis video dalam penelitian kali ini merupakan model pembelajaran yang bertujuan untuk membuka ruang gerak pemikiran atau pemahaman yang di miliki siswa dalam suatu pembelajaran sehingga siswa mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Adapun prakteknya dalam melakukan pembelajaran PBL berbasis video ini peneliti membuat video gerakan teknik lari jarak pendek secara bertahap mulai dari gerakan tangan, gerak badan, langkah kaki, *start*, gerak lari dan *finish*. Lalu siswa menyimak video yang sudah di buat oleh peneliti tersebut kemudian siswa mempraktekan langsung di lapangan agar dapat di lihat hasil belajar menggunakan model problem based learning berbasis video naik atau tidak.

## 3) Mengetahui Manakah Yang Lebih berpengaruh Diantara Dua Penerapan Model Pembelajaran PBL Berbasis *Hypnoteaching* Dan PBL Berbasis *Video*.

Perbandingan yang akan di lakukan dari hasil kedua model pembelajaran tersebut manakah yang lebih signifikan dari keduanya sehingga dapat di jadikan suatu gambaran model pembelajaran. Dalam hal ini peneliti dapat melihat dari kedua hasil pembelajaran tersebut yang sudah di terapkan di kedua kelas dengan populasi siswa 28 dan dapat

menyimpulkan model pembelajaran manakah yang lebih efektif untuk di terapkan di lihat dari hasil nilai siswa.

#### b. Variabel

Menurut Sugiyono (2016: 61), dalam (muhammad indra syaeful, 2017) Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Variabel penelitian merupakan sesuatu yang menjadi objek penelitian atau sasaran titik pandang dari kegiatan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010:161).

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel terikat dan variabel bebas, yang mencangkup sebagai berikut :

- 1) Variabel terikat : Hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas x SMK islam Diponegoro losari.
- 2) Variabel bebas : *Problem based learning* berbasis *hypnotraching* dan *problem based learning* berbasis video.

## C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut (Arikunto, 2010;192) “metode dalam pengumpulan data merupakan langkah-langkah yang dapat di lakukan oleh seorang peneliti dalam upaya mengambil sebuah data untuk melakukan sebuah penelitian.” Teknik pengumpulan data di lakukan dengan tes dan pengukuran. Sedangkan menurut Sugiyono (2016: 308) dalam (Muhammad indra syaeful, 2017:24), Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan dari penelitian adalah untuk mendapatkan sebuah data. Teknik yang di gunakan dalam penelitian ini adalah :

#### 1) *Treatment*

##### a) *Treatment* kelompok 1 PBL berbasis *hypnoteching*.

Setelah *pretest* siswa akan mendapatkan *treatment* berupa model pembelajaran yang akan di oleh peneliti. *Treatment* akan di lakukan dengan memberikan media pembelajaran PBL berbasis *hypnoteching* lari jarak pendek. Untuk pemusatan *treartment hypnoteaching* peserta didik diberi rangsangan untuk memusatkan perhatian dan mengamati permasalahan dengan rasa ingin tau di berikan beberapa pertanyaan terkait teknik lari jarak pendek setelah itu siswa diminta mengamati gerakan teknik lari jarak pendek yang di lakukan oleh peneliti dan temanya dibagian manakah kesalahan yang terjadi untuk

kemudian siswa mempraktekannya secara langsung gerakan yang tepat dan benar untuk di nilai secara psikomotorik.

b) *Treatment* kelompok 2 PBL berbasis Video.

Kemudian pada kelompok kelas lainya siswa akan mendapatkan *treatment* berupa model pembelajaran yang akan di lakukan oleh peneliti. *Treatment* akan dilakukan dengan memberikan media *pembelajaran* video teknik lari jarak pendek. Kemudian siswa di minta untuk mempelajarinya dan mempraktikan teknik lari jarak pendek secara langsung sebelum dinilai secara psikomotorik.

c) Tes

Teknik tes umumnya bersifat mengukur, walaupun beberapa bentuk tes *psikologis* terutama tes kepribadian banyak yang bersifat deskriptif, akan tetapi mengarah kepada karakteristik maupun kualifikasi tetentu sehingga mirip dengan interpretasi dari hasil pengumpulan. Tes yang digunakan dalam pendidikan biasa dibedakan antara tes hasil belajar dan tes psikologi (Sukamadinata, 2016: 223) dalam (Muhammad Indra syaeful, 2017:24).

Dalam penelitian ini menggunakan tes kognitif dan psikomotor. *Posttest* berbentuk pilihan ganda sebanyak 25 soal untuk pegambilan nilai kognitif dan tes keterampilan lari jarak

pendek dengan menggunakan instrumen rubik penilaian psikomotor.

## 2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian itu adalah alat-alat yang digunakan untuk memperoleh atau mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian. Secara garis besar instrumen penelitian dalam pendidikan jasmani dan olahraga dapat dibedakan menjadi dua: tes dan non-tes. Instrumen tes berupa: (1) tes keterampilan, (2) tes tulis, dan (3) tes lisan, sedangkan yang non-tes berupa: (1) angket atau kuesioner, (2) interviu, (3) observasi, dan (4) inventori (M. E. Winarno, 2013: 96-97) dalam (Muhammad indra syaeful, 2017:25).

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrumen penelitian tes dalam bentuk tes tertulis berupa *pretest* 25 soal pilihan ganda untuk mengetahui kognitif peserta didik dan tes keterampilan lari jarak pendek dengan menggunakan instrumen rubik penilaian psikomotor. Sedangkan untuk non-tes menggunakan observasi untuk melihat hasil belajar siswa dan model pembelajaran manakah yang lebih efektif.

## Kisi-Kisi :

No	Indikator	Tingkat kesulitan	Sub indikator	N0
A	Start	Mudah (c) -Jenis- jenis start. -start lari jarak pendek.	- start jongkok - start berdiri	1
				2
				10
				12
				21
B	Teknik lari	-pengertian lari -cara melakukan lari jarak pendek -kesalahan lari	-hal pertama yang harus dimiliki dalam lari -gerakan badan saat berlari -pengulangan dalam kesalahan lari.	3
				4
				5
				6
				11 20
C	Finish	Cara melakukan	-Gerakan lari -Posisi badan	15 16
D	Kecepatan	-meningkatkan kecepatan -ketahanan fisik	-cara meningkatkan lari -manfaat olahraga lari	7 17
E	Lintasan lari	-start blok -nomor lari -jarak lintasan -ukuran lintasan	-lapangan lari yang digunakan -alat start -nomor lari jarak pendek -lintasan lari jarak pendek	8
				9
				13
				14
				18 24
F	Peraturan	-pelari -pengulangan	-diskualifikasi -faktor yang dapat menyebabkan pengulangan lari.	19 22
G	Cabang atletik	-Lari -kecepatan	-sprint -lari dengan kecepatan maksimum.	25
				23

## SOAL TES KOGNITIF LARI JARAK PENDEK

1. Start jongkok di sebut juga dengan start..
  - a. Berlutut
  - b. Jingkat
  - c. Jinjit
  - d. Bertumpu
  - e. Pendek
  
2. Start berdiri di sebut dengan...start
  - a. Bunch
  - b. flying
  - c. Standing
  - d. Medium
  - e. Long
  
3. Saat melakkan lari jarak pendek badan condong ke depan dengan sudut...
  - a. 10-15 drajat
  - b. 15-20 derajat
  - c. 25-30 derajat
  - d. 30-35 derajat
  - e. 35-40 derajat
  
4. Seorang pelari akan didiskualifikasi apabila melakaukan kesalahan strat sebanyak...
  - a. 1 kali

- b. 2 kali
  - c. 4 kali
  - d. 5 kali
  - e. 3 kali
5. Posisi badan saat semakin cepat seseorang berlari adalah...
- a. tegak
  - b. condong ke depan
  - c. merunduk dan mendungkuk
  - d. merunduk
  - e. mendungkuk
6. Berikut yang bukan merupakan teknik dalam melakukan lari jarak pendek adalah...
- a. kaki menolak dengan kuat.
  - b. badan condong kedepan
  - c. lutut di angkat pendek
  - d. pandangan lurus ke depan.
  - e. tangan di ayun kuat-kuat
7. Latihan untuk meningkatkan kecepatan lari adalah...
- a. lari akselerasi.
  - b. lari zig-zag
  - c. lari jarak pendek
  - d. latihan dengan badan

e. jogging

8. Lapangan yang di gunakan untuk lari dinamakan..

a. track

b. filed

c. track and filed

d. arena

e. gelanggang

9. Nomor lari jarak pendek dibawah ini adalah...

a. 100 M

b. 2000 M

c. 300 M

d. 4000 M

e. 5000 M

10. Berikut yang di maksud dengan chrouching start adalah...

a. start berdiri

b. start pendek

c. start melayang

d. start menengah

e. start jongkok

11. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah...

a. kecepatan lari

- b. Strat/pertolakan
- c. pamjang langkah kaki
- d. kecondongan badan
- e. kaki di pelankan

12. Strat yang cocok untuk digunakan oleh pelari yang mempunyai kaki panjang...

- a. start jongkok pendek
- b. start jongkok menengah
- c. start jongkok panjang
- d. start jongkok jauh
- e. semua benar

13. Nomor atletik lari jarak pendek biasa di sebut

- a. sprint race
- b. sprint ball
- c. sprint grip
- d. sprint roll
- e. sprint hand

14. Lari cepat atau lari pendek biasanya menempuh jarak....
- a. 100 m
  - b. 200 m
  - c. 300 m
  - d. 400 m
  - e. 100 m, 200 m dan 400 m
15. Posisi badan yang harus dilakukan pada saat akan mendekati garis finish adalah..
- a. badan condong ke belakang
  - b. kepala di condongkan ke belakang
  - c. bada dicondongkan ke depan dengan salah satu bagian badan di dahulukan
  - d. langkah kaki didahulukan
  - e. semua benar
16. Beriku hal yang seharusnya di lakukan ketika mendekati garis finish adalah...
- a. memperlambat gerakan lari
  - b. badan dicondongkan ke belakang
  - c. mempercepat lari
  - d. memperkecil langkah kaki
  - e. tangan tegak lurus ke bawah
17. Salah satu cabang olahraga atletik yang mengutamakan ketahanan fisik saat berlari adalah...
- a. lari jarak pendek

- b. lari jarak menengah
- c. lari jarak jauh
- d. lari jarak dekat
- e. lari zig-zag

18. Lebar lintasan lari jarak pendek adalah...

- a. 1,20
- b. 1,24
- c. 1,22
- d. 1,26
- e. 1,34

19. Pelari jarak pendek dinyatakan didiskualifikasi pada waktu lomba apabila...

- a. lari pada lintasannya sendiri
- b. lari memotong lintasan pelari lain
- c. lari pada urutan terakhir
- d. lari mendahului atlet lain sebelum garis finish
- e. lari dengan kencang

20. Hal pertama yang harus dimiliki dalam lari jarak pendek adalah....

- a. start atau tolakan
- b. kecepatan lari
- c. panjang langkah kaki
- d. kecondongan badan

e. kebesaran kaki

21. Start blok adalah alat untuk nomor lari jarak...

a. jauh

b. menengah

c. pendek

d. maraton

e. jogging

22. Pada lomba lari jarak pendek akan diulang apabila pemberangkatannya ....

a. pelari mendahului aba-aba start

b. pelari tertinggal pada saat mengambil start

c. pelari menengok ke kanan dan ke kiri

d. pelari berbicara dengan pelari lain

e. pelari sengaja memperelan lari

23. Semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang telah di tentukan...

a. lari sprint

b. lari menengah

c. lari jauh

d. lari gawang

e. lari marathon

24. Nomor lari jarak pendek..

- a. 100, 200, 400 m
- b. 100,300,700 m
- c. 400m, 500m, 600m
- d. 1000m, 2000m, 3000m
- e. 1200m, 1300m, 1400m

25. Lari sprint merupakan salah satu cabang atletik nomor...

- a. lempar
- b. merayap
- c. lari
- d. lompat
- e. jalan

<b>NO</b>	<b>KUNCI JAWABAN</b>
1	E
2	C
3	C
4	B
5	B
6	C
7	C
8	A
9	E
10	B
11	C
12	A
13	D
14	E
15	C
16	C
17	B
18	A

19	C
20	A
21	A
22	C
23	E
24	C
25	C

### Lembar penilaian kognitif lari jarak pendek

No	NAMA SISWA	ASPEK YANG DI NILAI	NILAI
		Jumlah soal benar pilihan ganda dari 25 soal	
1.	David	25	100
2.	Septi	20	80
3.	Dani	10	40
DST..			

Nilai = jumlah benar x 4 =....

### Penilaian Keterampilan

#### Start jongkok

Indikator	Skor
Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan ( <i>track</i> ), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu	10
Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan ( <i>track</i> ) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks pandangan ke bawah	10
Aba-aba "Ya" : dorongan kaki depan pada <i>start block</i> , kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas)	10

#### Lari

Indikator	Skor
kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terlentang lurus.	20
Pendaratan pada tanah menggunakan ujung kaki dengan lutut agak menekuk. Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung. Sikut ditekuk kurang lebih	20

membentuk sudut 90°.	
Pandangan ke depan. Badan condong ke depan.	10

## Finish

Indikator	Skor
Berlari secepatnya melalui garis <i>finish</i> tanpa mengubah sikap lari;	10
Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang atau Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu ke depan	10

## Lembar Penilaian Psikomotor Lari

No	Nama	Aspek yang dinilai			Skor
		Start Jongkok	Lari	Finish	
1	Topik	30	50	20	100
2	Fraiska	25	40	20	85
Dst.					

= start + Lari + Finish =...

### REKAPITULASI PENILAIAN

No.	Nama	Aspek Penilaian		Jumlah Nilai	Nilai Akhir
		Kognitif	Psikomotor		
1.					
2.					
3.					
Dst					
<b>Nilai Rata-rata</b>					

Jumlah Nilai yang diperoleh = Kognitif + Psikomotor =...

Nilai Akhir (NA) = ...

## **D. Validitas dan Relibilitas Instrumen**

### **1. Validitas**

Suatu instrumen dikatakan valid atau memiliki validitas bila instrumen tersebut benar-benar mengukur aspek atau segi yang akan diukur (Sukamadinata, 2016: 228) dalam (Muhammad Indra Syaeful, 2017:26). Pengujian validitas dilakukan dengan bantuan program SPSS (Statistical Package For Social Science) Version 16.0 For Windows. Data dikatakan valid jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dan jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka data dikatakan tidak valid. Nilai  $r_{tabel}$  yang digunakan dengan signifikansi 0,05.

Pada validitas kali ini dilakukan oleh guru olahraga yang sudah mempunyai sertifikat pendidik sehingga RPP dan instrumen yang akan digunakan sebagai penelitian sesuai prosedur yang dilakukan sebagai pendidik.

### **2. Relibilitas**

Uji Reliabilitas instrumen dapat dilakukan dengan eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest (stability), equivalent, dan gabungan keduanya. Secara internal reliabilitas instrumen dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2016: 183-184). Sedangkan menurut Sukamadinata (2016 :229), Reliabilitas berkenaan dengan tingkat keajegan atau ketetapan hasil pengukuran. Suatu instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang memadai, bila instrumen tersebut digunakan mengukur aspek yang diukur beberapa kali hasilnya sama atau relatif sama. Uji reliabilitas diuji dengan Cronbach alpha. Data dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach alpha lebih besar dari 0,05.

## F. Teknik analisis data

Analisis data adalah serangkaian pengamatan terhadap suatu variabel yang di ambil dan di wujudkan dalam suatu data yang di catat urut-urutan terjadinya serta di susun sebagai data statistik. Pada penelitian ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis statistik dengan menggunakan uji-t dengan bantuan analisis statistik SPSS. Tujuan dari analisis data sendiri, yaitu untuk mengetahui jawaban dalam penelitian. Sebelum dilakukannya pengujian dalam uji-t, perlu dilakannya uji prasyarat terlebih dahulu untuk mengetahui data yang dianalisis memenuhi persyaratan dilakukannya analisis data dan pengujian hipotesis. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* dan uji homogenitas dengan uji *Lavene Statistic*.

Setelah semua uji prasyarat analisis terpenuhi, langkah berikutnya yaitu analisis dengan uji-t. Uji-t untuk mengetahui ada atau tidaknya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa setelah diberikan perlakuan.

1. Uji Normalitas Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data distribusi yang diperoleh. Uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov Smirnov dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (Statistical Package For Social Science) Version 16.0 For Windows. Data dikatakan terdistribusi secara normal jika nilai Sigfikansi  $> 0,05$ . Sebaliknya jika nilai Sigfikansi  $< 0,05$ , maka data dikatakan tidak normal.
2. Uji Homogenitas Uji homogenitas diperlukan untuk mengetahui populasi dan sampel yang digunakan apakah homogen (sejenis) atau tidak. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan One Way ANOVA (Analisis Of Variance) dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS (Statistical Package For Social Science) Version 16.0

For Windows. Data dikatakan homogen jika nilai sig  $> 0,05$ . Sebaliknya jika nilai sig  $< 0,05$  dikatakan tidak homogen.

3. Uji Hipotesis Setelah data terkumpul, maka langkah berikutnya yaitu menganalisis data tersebut. Pengujian hipotesis ini dengan teknik analisis uji-t (t-test). Uji-t ini akan dihitung menggunakan Independen Sample t-Test dengan bantuan program komputer SPSS (Statistical Package For Social Science) Version 16.0 For Windows. Bertujuan untuk mengetahui signifikansi atau ada tidaknya pengaruh model pembelajaran *problem based learning* berbasis *hypnoteaching* dan *problem based learning* berbasis video terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK islam diponogoro losari.

## **BAB IV HASIL PENELITIAN**

### **A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian**

SMK Islam Diponegoro Losari adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Swasta dalam menjalankan kegiatannya, SMK Islam Diponegoro Losari berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SMK Islam Diponegoro Losari yang berlokasi di Jl. Jendral Sudirman No.34, Losari Lor, Kecamatan Losari, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah kode pos 52255. SMK Islam Diponegoro Losari memiliki akreditasi B, berdasarkan sertifikat 817/BAN-SM/SK/2019. Sebagai lembaga pendidikan, SMK Islam Diponegoro Losari tanggap dengan perkembangan teknologi serta dengan dukungan SDM yang di miliki sekolah ini siap untuk berkompetisi dengan sekolah lain dalam pelayanan informasi publik. SMK Islam Diponegoro Losari sendiri sudah menerapkan kurikulum 2013 dengan memiliki 901 siswa siswi yang terbagi menjadi 27 rombel dari kelas 10 sampai kelas 12 selain itu SMK Islam Diponegoro Losari memiliki 1 perpustakaan sekolah untuk menyimpan buku dan mencari literasi bagi siswa dan guru, 1 ruang laboratorium yang digunakan dalam praktek pembelajaran. Untuk pembelajaran PJOK di SMK Islam Diponegoro Losari bisa dilakukan di lapangan sekolah yang terdapat ditengah sekolah. Penelitian diambil dalam 2 kali pertemuan yang dilakukan pada hari Selasa tanggal 18 Oktober 2022 dan hari Selasa tanggal 25 Oktober 2022. Untuk sampel yang digunakan kelas X TBSM 2 dan 3 dan nilai yang

diambil merupakan hasil dari penilaian kognitif dan psikomotorik selanjutnya digabung menjadi nilai akhir.

## B. Hasil Penelitian

Data yang dianalisis adalah data hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari melalui penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* dan *problem based learning* (PBL) berbasis video. Selanjutnya data sampel di bagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* dan kelompok 2 *problem based learning* (PBL) berbasis video. Berikut data hasil kelompok 1 dan 2 sebagai berikut:

### 1. Kelompok PBL Berbasis *Hypnoteaching*

Hasil peneilitan dari kelompok 1 yang ditunjukkan adalah hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* dan KKM pada pembelajaran PJOK adalah 75. Adapun data hasil perhitungan yang telah dilakukan sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Hasil Kelompok 1

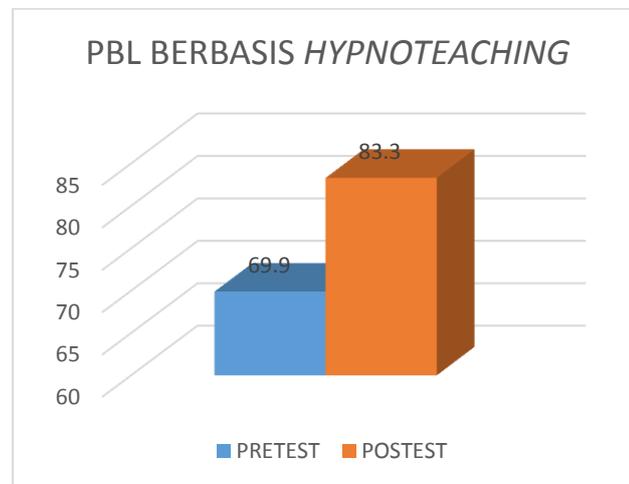
No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	69,9	83,3
2	Median	69	83
3	Sum	1958	2355
4	Skor tertinggi	74	89
5	Skor terendah	67	78
6	Standar deviasi	2,27	3,15

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Dari hasil perhitungan data kelompok 1 hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari sebelum diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* diperoleh hasil *pretest* nilai *mean* atau rata-rata sebesar 69,3, nilai *median* atau nilai tengah 69 ,nilai sum atau jumlah 1958, skor tertinggi 74, skor terendah 67 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 2,27 sedangkan untuk hasil *posttest* sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* diperoleh hasil nilai *mean* atau rata-rata sebesar 83,3, nilai *median* atau nilai tengah 83 ,nilai sum atau jumlah 2355, skor tertinggi 89, skor terendah 78 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3,15. Dari hasil tersebut bisa diketahui pada data *posttest* semua siswa mendapat nilai rata-rata 83,3 dan nilai tersebut diatas nilai KKM pembelajaran PJOK yaitu 75.

Setelah data *pretest* dan data *posttest* diperoleh selanjutnya hasil rata-rata atau *mean* hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari melalui penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* dapat dipaparkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

Gambar 4.1 Diagram batang *mean* (PBL) berbasis *hypnoteaching*

Gambar 4.1 *Pre Test-Post Test*

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

## 2. Kelompok PBL Berbasis *Video*

Hasil penelitian dari kelompok 2 yang ditunjukkan adalah hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *video* dan KKM pada pembelajaran PJOK adalah 75. Adapun data hasil perhitungan yang telah dilakukan sebagai berikut :

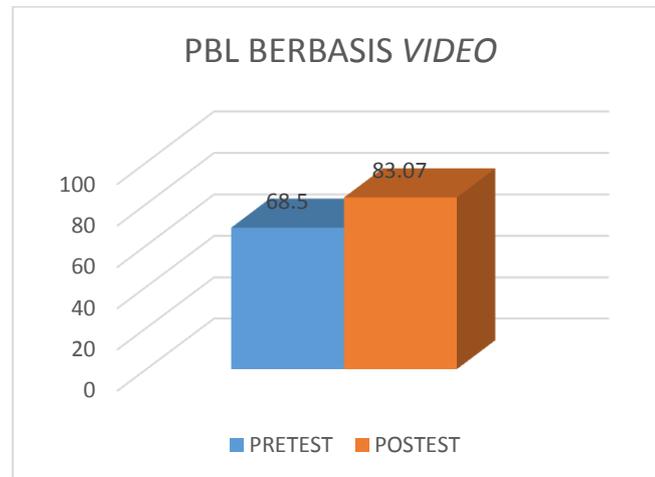
Tabel 4. 2 Hasil Kelompok 2

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	68,5	83,07
2	Median	69	83
3	Sum	1919	2326
4	Skor tertinggi	95	90
5	Skor terendah	50	76
6	Standar deviasi	8,15	3,05

Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Dari hasil perhitungan data kelompok 2 hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari sebelum diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *video* diperoleh hasil *pretest* nilai *mean* atau rata-rata sebesar 68,5, nilai *median* atau nilai tengah 69 ,nilai sum atau jumlah 1919, skor tertinggi 95, skor terendah 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 8,15 sedangkan untuk hasil *postest* sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *video* diperoleh hasil nilai *mean* atau rata-rata sebesar 83,07, nilai *median* atau nilai tengah 83 ,nilai sum atau jumlah 2326, skor tertinggi 90, skor terendah 76 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3,05. Dari hasil tersebut bisa diketahui pada data *postest* semua siswa mendapat nilai rata-rata 83,7 dan nilai tersebut diatas nilai KKM pembelajaran PJOK yaitu 75.

Setelah data *pretest* dan data *postest* diperoleh selanjutnya hasil rata-rata atau *mean* hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari melalui penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *video* dapat dipaparkan dalam bentuk diagram batang sebagai berikut :

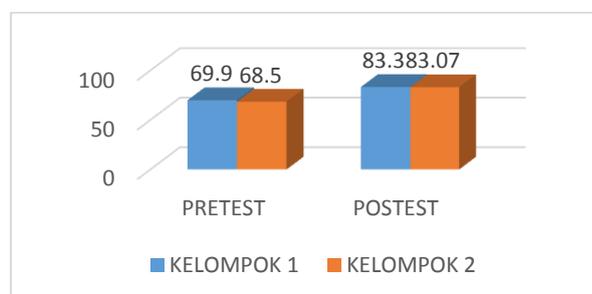


Gambar 4.2 Diagram batang *mean*

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

### 3. Hasil Kedua Kelompok

Selanjutnya *mean*/rata-rata hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* dan *problem based learning* (PBL) berbasis *video*. Adapun data hasil dari kelompok 1 dan kelompok 2 sebagai berikut :



Gambar 4.3 Penilaian Kedua Kelompok

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari setelah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 69,9 menjadi *posttest* sebesar 83,3 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 19,5% sedangkan untuk hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari setelah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *video* mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 68,5 menjadi *posttest* sebesar 83,07 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 21,2%. Berikut hasil presentase peningkatan hasil belajar lari jarak pendek sebagai berikut:

Tabel 4. 3 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest</i> Kelompok 1	69,9	19,5%
<i>Posttest</i> Kelompok 1	83,3	
<i>Pretest</i> Kelompok 2	68,5	21,2%
<i>Posttest</i> Kelompok 2	83,07	

Sumber : hasil penelitian (2022)

Hasil belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari di ambil setelah dilakukan pretest dan posttest dan nilai yang diambil merupakan gabungan dari hasil nilai kognitif dan hasil nilai psikomotor siswa setelah dilakukan pretest dan posttest. Dari hasil yang sudah dijelaskan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan hasil belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari kelompok 2 dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL)

berbasis *video* lebih tinggi dengan hasil 21,2% di bandingkan dengan peningkatan hasil belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari kelompok 1 dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hymnoteaching* dengan hasil 19,5%.

#### 4. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis dan menjawab rumusan masalah yang diajukan. Maka sebelum melakukan pengujian harus dipenuhi prasyarat analisis terlebih dahulu yaitu meliputi uji normalitas dan homogenitas.

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono dan Susanto (2015:323) pelaksanaan uji normalitas dapat menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dengan kriteria yang berlaku yaitu apabila hasil signifikansi  $> 0,05$  yang berarti residual berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan bantuan software SPSS. Diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas

Kelompok Hasil	Data	Asymp.Sig.(2 tailed)	Test Statistic	Keterangan
<i>PBL Berbasis Hypnoteaching</i>	Pretest	0,160	0,266	Normal
	Posttest	0,200	0,133	Normal
<i>PBL Berbasis Video</i>	Pretest	0,141	0,144	Normal
	Posttest	0,200	0,134	Normal

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berdasarkan data hasil uji normalitas diatas diperoleh *Asymp.Sig.(2 tailed)* untuk semua data *pretest* dan *posttest* lebih dari nilai  $\alpha = 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Variansi dikatakan homogen jika nilai sig  $> 0,05$ . Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.5 Hasil Uji *Homogenitas*

Kelompok	Df 1	Df 2	<i>Asymp.Sig.(2 tailed)</i>	$\alpha$ =sig	Ket
Semua hasil	1	54	0,488	0,05	Homogen

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Hasil uji homogenitas variabel penelitian menyatakan bahwa variansi data berdistribusi homogen dengan nilai *Asymp.Sig.(2 tailed)* lebih besar  $p > 0,05$  atau  $0,488 > 0,05$  Maka dapat disimpulkan data hasil penelitian adalah homogen.

#### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada peningkatan terhadap hasil belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari melalui penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* dan *video* yang diuji sesuai dengan hipotesis penelitian. Dasar pengambilan keputusan jika nilai Sig.(2-tailed)  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan

*posttest* sedangkan jika nilai Sig.(2-tailed) > 0,05 maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Berikut hasil perhitungan masing-masing kelompok :

a. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok 1

Hipotesis pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari”. Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka pemberian model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.6 Uji Perbedaan *Pretest* dan *Posttest* kelompok 1

<b>Data</b>	<b>Df</b>	<b>Rata-rata selisih</b>	<b>T hitung</b>	<b>Sig.(2-tailed)</b>	<b>Ket</b>
<i>Pretest</i>	27	-13,46	-16,95	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>					

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05, Sesuai hasil analisis data diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -16,95 kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -13,46 dari hasil *pretest* dan *posttest* serta nilai *sig.(2-tailed)* 0,000. Dengan demikian maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari diterima. Artinya dalam pemberian treatment dengan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Kemudian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dan ada peningkatan yang signifikan dari hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching*.

b. Uji Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok 2

Hipotesis pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *video* terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari”. Uji perbedaan data hasil *pretest* dan *posttest* dimaksudkan untuk mengetahui apakah pemberian model

pembelajaran PBL berbasis *video* berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka pemberian model pembelajaran PBL berbasis *video* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Uji hipotesis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.7 Uji Perbedaan Pretest dan Posttest kelompok 2

<b>Data</b>	<b>Df</b>	<b>Rata-rata selisih</b>	<b>T hitung</b>	<b>Sig.(2-tailed)</b>	<b>Ket</b>
<i>Pretest</i>	27	-14,53	-8,28	0,000	Signifikan
<i>Posttest</i>					

Sumber : Hasil Analisis Data (2021)

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau ( $\alpha$ ) = 0,05, Sesuai hasil analisis data diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -8,28 kemudian dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -14,53 dari hasil *pretest* dan *posttest* serta nilai *sig.(2-tailed)* 0,000. Dengan demikian maka hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi Ada pengaruh yang signifikan dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *video* terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari diterima. Artinya dalam pemberian treatment dengan model pembelajaran PBL berbasis *video* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil

belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Kemudian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dan ada peningkatan yang signifikan dari hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *video*.

c. **Uji *Independent sample t-test***

**Uji *independent sample t test* dilakukan untuk menguji apakah terdapat perbedaan rata-rata antara 2 sampel yang tidak berpasangan antara** pemberian treatment atau perlakuan dengan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video* terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Uji hipotesis menggunakan uji ***independent sample t test*** yang hasilnya dapat dilihat pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 4.8 Uji ***Independent sample t-test***

<b>Data</b>	<b>Df</b>	<b>Mean difference</b>	<b>T hitung</b>	<b>Sig.(2-tailed)</b>	<b>Ket</b>
<i>PBL Berbasis Hypnoteaching</i>	54	0,321	0,387	0,700	Tidak Signifikan
<i>PBL Berbasis Video</i>					

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dasar pengambilan keputusan jika nilai sig.2-tailed  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar lari jarak pendek dengan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video* sedangkan jika nilai sig.2-tailed  $> 0,05$  maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar lari jarak pendek antara

model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video*. Sesuai hasil analisis, diperoleh nilai  $t$  hitung kelompok model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video* adalah sebesar 0,387 dan nilai mean difference 0,321 dengan sig.2-tailed 0,700. Maka didapatkan hasil nilai sig.2-tailed  $> 0,05$  atau  $0,700 > 0,05$  Kemudian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari peningkatan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari antara model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video*.

### **C. Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka selanjutnya dipaparkan pembahasan mengenai hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video*. Setelah siswa di berikan waktu untuk menganalisis gerakan yang di lakukan melalui model pembelajran PBL berbasis *hypnoteaching* dan PBL berbasis Video. Berikut hasil pembasahan penelitian ini sebagai berikut:

#### **1. Kelompok PBL Berbasis *Hypnoteaching***

Pada kelompok *hypnoteaching* setelah siswa memperhatikan dan menjawab pertanyaan yang di berikan oleh guru kemudian siswa menganalisis satu contoh gerakan yang di lakukan oleh teman sekelas dan guru untuk kemudian dipraktekan secara langsung dengan baik

dan benar disaat melkukan penilaian praktek lari jarak pendek di lapangan sekolah.

Hasil peneilitan dari kelompok 1 adalah hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching*. Dari hasil perhitungan data kelompok 1 diperoleh hasil *pretest* nilai *mean* atau rata-rata sebesar 69,3, nilai *median* atau nilai tengah 69 ,nilai sum atau jumlah 1958, skor tertinggi 74, skor terendah 67 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 2,27 sedangkan untuk hasil *posttest* sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* diperoleh hasil nilai *mean* atau rata-rata sebesar 83,3, nilai *median* atau nilai tengah 83 ,nilai sum atau jumlah 2355, skor tertinggi 89, skor terendah 78 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 3,15.

Selanjutnya hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -16,95 kemudian dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -13,46 dari hasil *pretest* dan *posttest* serta nilai *sig.(2-tailed)* 0,000. Artinya dalam pemberian *treatment* dengan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Kemudian dapat

disimpulkan bahwa ada pengaruh dan ada peningkatan yang signifikan dari hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching*.

Dalam pembelajaran lari pendek siswa diberikan sugesti sugesti positif mengenai pembelajarn PJOK khususnya pada materi lari jarak pendek dengan cara itu menjadikan proses pembelajaran semakin efektif dengan kondisi kesiapan mental siswa yang bagus dalam pembelajaran. Dapat diartikan bahwa dalam *hypnoteaching* guru berperan penting dalam mempengaruhi peserta didik untuk menyiapkan mental, kondisi fisik peserta serta berperan dalam pembelajaran yang unik dan imajinatif yang diberikan guru, sehingga dalam pembelajaran peserta didik dapat fokus mengikuti pembelajaran dan lebih cepat untuk memecahkan permasalahan dengan cepat dan tepat.

Tetapi dalam pembelajaran lari pendek siswa siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari masih belum mampu memaksimalkan dari penerapan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* karena dirasa masih banyak terdapat kekurangan dari metode ini yaitu banyaknya siswa yang ada dalam sebuah kelas menyebabkan kurangnya waktu dari pendidik untuk memberi perhatian satu persatu kepada mereka sehingga dalam penyampaian model pembelajaran ini belum maksimal dan nilai hasil belajar lari jarak pendek menggunakan

model PBL berbasis *hypnoteaching* mengalami kenaikan sebesar 19,5% dari selurus sampel.

## 2. Kelompok PBL Berbasis *Video*

Pada kelompok video setelah siswa memperhatikan dan menjawab pertanyaan yang di berikan oleh guru kemudian siswa menganalisi satu contoh gerakan yang di lakukan oleh peneliti didalam video di bagian mana saja gerakan atau teknik yang salah untuk kemudian dipraktekan secara langsung dengan baik dan benar disaat melkukan penilaian praktek lari jarak pendek di lapangan sekolah

Hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari sebelum dan sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *video* diperoleh hasil *pretest* nilai *mean* atau rata-rata sebesar 68,5, nilai median atau nilai tengah 69 ,nilai sum atau jumlah 1919, skor tertinggi 95, skor terendah 50 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 8,15 sedangkan untuk hasil *posttest* sesudah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis video diperoleh hasil nilai *mean* atau rata-rata sebesar 80,07, nilai median atau nilai tengah 83 ,nilai sum atau jumlah 2326, skor tertinggi 90, skor terendah 76 dan nilai simpangan baku (std.deviasi) 3,05.

Selanjutnya hasil uji *paired sample t-test* diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar -8,28 kemudian dari hasil nilai

mean *pretest* dan *posttest* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata selisih sebesar -14,23 dari hasil *pretest* dan *posttest* serta nilai *sig.(2-tailed)* 0,000. Artinya dalam pemberian treatment dengan model pembelajaran PBL berbasis *video* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari. Kemudian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dan ada peningkatan yang signifikan dari hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan menggunakan model pembelajaran PBL berbasis *video*.

Dalam menggunakan media video untuk pembelajaran PJOK pada materi lari jarak pendek yaitu siswa di perlihatkan suatu video yang dapat membantu untuk memecahkan suatu masalah dalam pembelajaran di dalam video juga siswa dapat melihat cara atau teknik lari jarak pendek yang seharusnya dilakukan, dengan diperlihatkan video siswa juga dapat melihat berulang-ulang penjelasan yang telah di lakukan. Setelah itu siswa dapat mempraktekan hasil yang di dapat setelah melihat video pembelajaran tersebut agar membuat hasil belajar yang lebih baik lagi.

Dari pembelajaran menggunakan model PBL berbasis *video* siswa mampu untuk lebih memahami serta melihat lebih detail dari masing-masing teknik dalam lari jarak pendek sehingga siswa mampu memahami serta mempraktikan teknik lari jarak pendek dengan lebih

baik sehingga hal itu membantu siswa untuk mendapatkan nilai yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

### 3. Hasil Kedua Kelompok

Dari hasil analisis data kedua kelompok dilakukan uji *Independent sample t-test* yaitu diperoleh nilai *t* hitung kelompok model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video* adalah sebesar 0,387 dan nilai *mean difference* 0,321 dengan *sig.2-tailed* 0,700. Maka didapatkan hasil nilai *sig.2-tailed*  $> 0,05$  atau  $0,700 > 0,05$  Kemudian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari peningkatan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari antara model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video*.

Selanjutnya dari hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari setelah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypnoteaching* mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 69,9 menjadi *posttest* sebesar 83,3 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 19,5% sedangkan untuk hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari setelah diberikan *treatment* dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *video* mengalami peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar

68,5 menjadi *posttest* sebesar 83,07 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 21,2%.

Dari hasil yang sudah dijelaskan diatas dapat diambil kesimpulan bahwa peningkatan hasil belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari kelompok 2 dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *video* lebih tinggi dengan hasil 21,2% di bandingkan dengan peningkatan hasil belajar lari pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari kelompok 1 dengan penerapan model pembelajaran *problem based learning* (PBL) berbasis *hypmoteaching* dengan hasil 19,5%.

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Simpulan**

Bedasarkan hasil penelitian dan paparan pembahasan mengenai hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video*. Maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan setelah diberikan penerapan dengan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* terhadap hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 69,9 menjadi *posttest* sebesar 83,3 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 19,5%
2. Terdapat peningkatan setelah diberikan penerapan dengan model pembelajaran PBL berbasis *video* terhadap hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro Losari dengan peningkatan nilai *mean* atau rata-rata dari *pretest* sebesar 68,5 menjadi *posttest* sebesar 83,07 dengan kata lain mengalami peningkatan sebesar 21,2%.
3. Peningkatan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro kelompok 2 dengan model pembelajaran PBL berbasis *video* lebih besar dibandingkan dengan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas X SMK Islam Diponegoro kelompok 1 model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching*.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih berusaha meningkatkan teknik serta pengetahuan mengenai materi atletik lari jarak pendek sehingga akan meningkatkan hasil belajar siswa.
2. Bagi guru diharapkan dapat menerapkan model pembelajaran PBL berbasis *hypnoteaching* dan *video* untuk meningkatkan hasil belajar materi atletik lari jarak pendek
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar mengembangkan dan menyempurnakan model pembelajaran dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S., Maliki, M., & Sari, R. (2022). Kurikulum dan Pendidikan. *Jurnal Pendidikan*, 10(2), 278–285
- Arsyad, A. (2015). *Media pembelajaran*. 23-35
- Bahagia, D. Y. (2012). *Pembelajaran Atletik*. 2–94.
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Tujuan Materi Pelajaran dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Cerdas Sifa*, 01(01), 1–10.
- Chapple, C., & Cownie, F. (2020).. *PENGARUH PENGGUNAAN PASTA LABU KUNING (Cucurbita Moschata) UNTUK SUBSTITUSI TEPUNG TERIGU DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG ANGKAK DALAM PEMBUATAN MIE KERING*, 1(2), 274–282.
- Endri Wiranto (2020). Pengaruh Pasing Segitiga Dan Pasing Zig-Zag Untuk Meningkatkan Teknik Pasing Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negri 2 Kendal. 40-60.
- Fitriyyah, S. J., & Wulandari, T. S. H. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Problem Based Learning Terhadap Berpikir Kritis Siswa SMP pada Pembelajaran Biologi Materi Pemanasan Global. *Bioedukasi*, 12(1), 1–7.
- Faridah, E. (2016). Mengajar Pendidikan Jasmani Melalui Permainan “Ide Kreatif Mengoptimalkan Aspek Pedagogis.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 15(2), 38–53.
- Grocke & Moe. (2015). Bab 1 (2). In *Perancangan Sistem Informasi Pendaftaran Siswa Baru Berbasis Web Pada Smkn 1 Tuah Kemuning* (pp. 7–39).
- Hudah, M. (2017). Pengaruh Penerapan Metode Hypnoteaching Terhadap Kemampuan Renang Gaya Dada Mahasiswa Semester 3 Pjkr Upgris 2016/2017. *Jendela Olahraga*, 2(1), 161–169.
- Ika Purwaningsih, Oktaviani, linda hermawati, ratu wardarita, puspa indah utami. (2016). *PENDIDIKAN SEBAGAI SATU SISTEM*, 1–23.
- Juriah, J., & Zulfiani, Z. (2019). Penerapan Model Problem Based Learning Berbantu Media Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik Pada Konsep Perubahan Lingkungan Dan Upaya Pelestarian. *Edusains*, 11(1), 1–11.
- Junaedi, A., & Wisnu, H. (2016). Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(3), 834–842.
- Lestari, D. F. (2021). Pengembangan Model Pembelajaran Aktivitas Jasmani

- Melalui Permainan Tradisional Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Undiksha*, 8(1), 7. <https://doi.org/10.23887/jjp.v8i1.33742>
- Mustafa, P. S. (2021). Problematika Rancangan Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan dalam Kurikulum 2013 pada Kelas XI SMA. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 5(1), 184–195.
- Marlina. (2019). Implementasi Pendekatan pembelajaran mindful learning dalam meningkatkan aktivitas dan hasil belajar , 1–13.
- Muhammad indra syaeful (2017). *PENGARUH METODE PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING BERBASIS HYPNOTEACHING TERHADAP HASIL BELAJAR TOLAK PELURU GAYA OTRODOKS PADA SISWA SMK NEGRI 2 SEMARANG*. 1-162.
- Mohamad Deni Arifianto, (2018) *Peningkatan Akurasi Tendangan Second finalty Siswa melalui Modifikasi Permainan Tebak sasaran Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMA Institusi Indonesia Semarang*, 40-45.
- Nesbitt, D. (2016). *Journal of Physical Education and Sports Management ( JPESM ) JOURNAL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS MANAGEMENT Journal of Physical Education and Sports Management ( JPESM )*. 2156(1), 2–4.
- Nugraha, B. (2015). Pendidikan Jasmani Olahraga Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak*, 4(1), 557–564. <https://doi.org/10.21831/jpa.v4i1.12344>
- Riyana, C. (2019). *Komponen-Komponen Pembelajaran*. 106.
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. [https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik\\_Dasar\\_dan\\_Lanjutan.pdf](https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_dan_Lanjutan.pdf)
- Saat, S. (2015). FAKTOR-FAKTOR DETERMINAN DALAM PENDIDIKAN (Studi Tentang Makna dan Kedudukannya dalam Pendidikan). *Jurnal Ta'dib*, 8(2), 1–17. [ejournal.iainkendari.ac.id/al-tadib/article/view/407](http://ejournal.iainkendari.ac.id/al-tadib/article/view/407)
- Wicaksana, A. (2016) Peran Kepemimpinan Kepala Madrasah Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan di MTs Mathla'ul Huda Rizqi.. <https://Medium.Com/>, 10(2), 199–208. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Yusuf, Suhirman, Suastra, I. W., & Tokan, M. K. (2019). The effects of problem-based learning with character emphasis and naturalist intelligence on students' problem-solving skills and care. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(3), 1–26.
- zikrur rahmat M.P.d (2019). Atletik dasar dan lanjutan. 9–25.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1.Persetujuan Proposal Skripsi.

**PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIP**

Proposal skripsi dengan judul “Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbasis *Hypnoteaching* dan *Problem Based Learning* Berbasis Video Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas X SMK Islam Diponogoro Losari”, Disusun oleh :

Nama : Akmad Santoso

NPM : 18230076

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

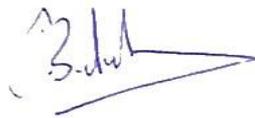
Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah di setuju dan di sahkan oleh :

Hari : Jumat

Tanggal : 23 September 2022

Pembimbing I



Bertika Kusuma Prastiwi, S.Pd., M.Or.  
NPP.158601475

Pembimbing 2



Setyawan, S.Pd., M.Or.  
NPP.159001501

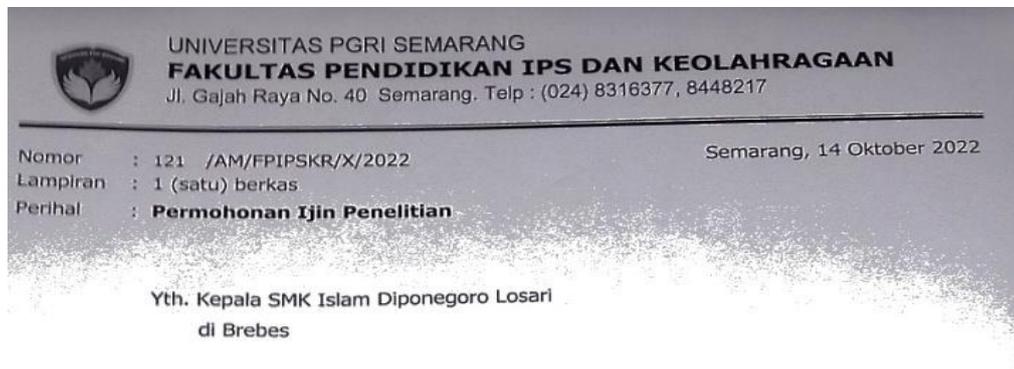
Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.  
NPP. 149001426

## Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : AKMAD SANTOSO  
 N P M : 18230076  
 Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING BERBASIS  
 HYPNOTEACHING DAN PROBLEM BASED LEARNING BERBASIS VIDIO UNTUK  
 MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS X  
 SMK ISLAM DIPONEGORO LOSARI

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu  
 memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



**Dis. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil**  
 NPP 107801284

## Lampiran 3. Surat Balasan Dari SMK



**YAYASAN WAKAF ISLAM DIPONEGORO**  
**SMK ISLAM DIPONEGORO**  
 Jln. Jendral Sudirman No. 34 Telp. (0231) 8835558 Losari – Brebes 52255  
 Email : smki.diponegoro@gmail.com Website. smkisdip.sch.id  
 NPSN : 69968899 NSS : 402032910097

> I. Teknik Bisnis Dan Sepeda Motor	> II. Teknik Komputer Dan Jaringan
> III. Perbankan dan Keuangan Mikro	> IV. Perhotelan

**SURAT KETERANGAN**  
 Nomor : 421.4/299/SMKID/X/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMK Islam Diponegoro Losari Brebes  
 Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : AKMAD SANTOSO  
 NMP : 18230076  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1  
 Perguruan Tinggi : Univesitas PGRI Semarang

Telah Melaksanakan Penelitian/observasi di SMK Islam Diponegoro pada tanggal  
 untuk memenuhi tugas pesyaratan untuk mencapai gelar Sarjana pada Program  
 Studi S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Univesitas PGRI Semarang  
 dengan Judul "PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN PROBLEM BASED LEARNING  
 BERBASIS HYPNOTECHING DAN PROBLEM BASED LEARNING BERBASIS VIDEO  
 UTNUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA KELAS X  
 SMK ISLAM DIPONEGORO LOSARI"

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Losari, 28 Oktober 2022  
 Kepala Sekolah



**Aida Mawaddah, MS.c**

## Lampiran 4.Surat Permohonan Exper Judgment.

**SURAT KETERANGAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nurohman, S.Pd.

Guru mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

No Serif : 0010331885740201

Judul Skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbasis *Hypnoteaching* dan *Problem Based Learning* Berbasis Vidio Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas X SMK Islam Diponogoro Losari.

Telah memenuhi persyaratan sebagai model pembelajaran yang dapat di gunakan untuk pemberian perlakuan (*treatmen*).

Brebes, Rabu 24 agustus 2022

Yang menerangkan

  
Nurohman, S.Pd.

**SURAT KETERANGAN.**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Licin, S.Pd.

Guru mapel : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

NIP : 19701012200003

Judul Skripsi : Pengaruh Model Pembelajaran *Problem Based Learning* Berbasis *Hypnoteaching* dan *Problem Based Learning* Berbasis Vidio Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas X SMK Islam Diponogoro Losari.

Telah memenuhi persyaratan sebagai model pembelajaran yang dapat di gunakan untuk pemberian perlakuan (*treatmen*).

Cirebon, 10 November 2022

Yang menerangkan

  
Licin, S.Pd

## Lampiran 5. Daftar Hadir Penelitian

## Daftar Hadir

Kelas : X TBSM 2

Tanggal : 18-Oktober-2022

No	Nama Siswa	Ttd
1.	Muh. Anugraha	<i>[Signature]</i>
2.	Nur wahid	<i>[Signature]</i>
3.	M. Fadli Saputra	<i>[Signature]</i>
4.	Rasya Aditya	<i>[Signature]</i>
5.	Asmawi	<i>[Signature]</i>
6.	Topan Hidayatallah	<i>[Signature]</i>
7.	Habib Rizqi	<i>[Signature]</i>
8.	Fiki Aditya	<i>[Signature]</i>
9.	Aenur Mukyi	<i>[Signature]</i>
10.	M. nasyat Prasetyo	<i>[Signature]</i>
11.	Egi Firmansyah	<i>[Signature]</i>
12.	Abdul Syukur	<i>[Signature]</i>
13.	Faizal Amirallah	<i>[Signature]</i>
14.	M. Andriyansyah	<i>[Signature]</i>
15.	Amda Apriyan	<i>[Signature]</i>
16.	Mulki Namul Hakim	<i>[Signature]</i>
17.	M. Hasmi	<i>[Signature]</i>
18.	Agus pramana	<i>[Signature]</i>
19.	Temu Rehadi	<i>[Signature]</i>
20.	Linda Dwi Dama	<i>[Signature]</i>

## Daftar Hadir

Kelas : X TBSM 2

Tanggal : 25-Oktober-2022

No	Nama Siswa	Ttd
1.	Muh. Anugraha	<i>[Signature]</i>
2.	Nur wahid	<i>[Signature]</i>
3.	M. Fadli Saputra	<i>[Signature]</i>
4.	Rasya Aditya	<i>[Signature]</i>
5.	Asmawi	<i>[Signature]</i>
6.	Topan Hidayatallah	<i>[Signature]</i>
7.	Habib Rizqi	<i>[Signature]</i>
8.	Fiki Aditya	<i>[Signature]</i>
9.	Aenur Mukyi	<i>[Signature]</i>
10.	M. nasyat Prasetyo	<i>[Signature]</i>
11.	Egi Firmansyah	<i>[Signature]</i>
12.	Abdul Syukur	<i>[Signature]</i>
13.	Faizal Amirallah	<i>[Signature]</i>
14.	M. Andriyansyah	<i>[Signature]</i>
15.	Amda Apriyan	<i>[Signature]</i>
16.	Mulki Namul Hakim	<i>[Signature]</i>
17.	M. Hasmi	<i>[Signature]</i>
18.	Agus pramana	<i>[Signature]</i>
19.	Temu Rehadi	<i>[Signature]</i>
20.	Linda Dwi Dama	<i>[Signature]</i>

## Daftar Hadir

Kelas : X TBSM 3

Tanggal : 18 - Oktober - 2022

No	Nama Siswa	Ttd
1.	Azis Maulana	<del>Azis</del>
2.	M. aril Maulana	<del>M. aril</del> M. aril
3.	Apla Maulana	<del>Apla</del> M. aril
4.	Akhmad Wahyudin	<del>Akhmad</del> M. aril
5.	M. Alif Rifki	<del>M. Alif</del> Fau
6.	Dian Ardani	<del>Dian</del> Fau
7.	Faridz Al Hafiz	<del>Faridz</del> Fau
8.	Indra Pasya	<del>Indra</del> Fau
9.	Agus Apriyanto	<del>Agus</del> Fau
10.	Sofi Hidayat	<del>Sofi</del> Fau
11.	Moh. Rizki Armadani	<del>Moh. Rizki</del> Fau
12.	Husni Munazat	<del>Husni</del> Fau
13.	Abiyan	<del>Abiyan</del> Fau
14.	Aldi Sebastian	<del>Aldi</del> Fau
15.	Baehaqi	<del>Baehaqi</del> Fau
16.	Topan Maulana	<del>Topan</del> Fau
17.	M. Ridwan	<del>M. Ridwan</del> Fau
18.	Moh. Egi Sulianto	<del>Moh. Egi</del> Fau
19.	Rafli	<del>Rafli</del> Fau
20.	Vega Adina	

## Daftar Hadir

Kelas : X TBSM 3

Tanggal : 25. Oktober. 2022

No	Nama Siswa	Ttd
1.	Azis Maulana	<del>Azis</del>
2.	M. aril Maulana	<del>M. aril</del> M. aril
3.	Apla Maulana	<del>Apla</del> M. aril
4.	Akhmad Wahyudin	<del>Akhmad</del> M. aril
5.	M. Alif Rifki	<del>M. Alif</del> Fau
6.	Dian Ardani	<del>Dian</del> Fau
7.	Faridz Al Hafiz	<del>Faridz</del> Fau
8.	Indra Pasya	<del>Indra</del> Fau
9.	Agus Apriyanto	<del>Agus</del> Fau
10.	Sofi Hidayat	<del>Sofi</del> Fau
11.	Moh. Rizki Armadani	<del>Moh. Rizki</del> Fau
12.	Husni Munazat	<del>Husni</del> Fau
13.	Abiyan	<del>Abiyan</del> Fau
14.	Aldi Sebastian	<del>Aldi</del> Fau
15.	Baehaqi	<del>Baehaqi</del> Fau
16.	Topan Maulana	<del>Topan</del> Fau
17.	M. Ridwan	<del>M. Ridwan</del> Fau
18.	Moh. Egi Sulianto	<del>Moh. Egi</del> Fau
19.	Rafli	<del>Rafli</del> Fau

Lampiran 6. Rpp dan Rubik penilaian.



**YAYASAN WAKAF ISLAM DIPONEGORO**  
**SMK ISLAM DIPONEGORO LOSARI**  
*Jln. Jendral Sudirman No. 34 Telp. (0231) 8835558 Losari – Brebes 52255*  
*Email : smki.diponegoro@gmail.com Website.smkis.dip.mysch.id*  
**NPSN : 69968899 NSS : 402032910097**

➤ I. Teknik dan Bisnis Sepeda Motor	➤ II. Teknik Komputer Dan Jaringan
➤ III. Perbankan dan Keuangan Mikro	➤ IV. Perhotelan

### A. Identitas Sekolah

Sekolah : SMK ISLAM DIPONOGORO LOSARI

Mata Pembelajaran : PJOK

Bidang Keahlian : Teknik Bisnis Sepeda Motor

Kelas/Semester : X

Tahun Pelajaran : 2022-2023

Materi Pokok : LARI JARAK PENDEK

Model Pembelajaran : Prproblem based learning berbasis hypnoteaching

### B. Kompetensi Inti (KI)

KI 3: Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.

KI 4: Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan

keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

### C. Kompetensi Dasar

KOMPETENSI DASAR (KD)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.1.Menganalisis salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.1.1. Menganalisis cara melakukan start, lari dan start pada lari jarak pendek  3.1.2. Menganalisis gerakan lari jarak pendek yang di peragakan teman dan guru
4.1.Mempraktikan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk meng hasilkan gerak yang efektif	4.1.1. Memperaktikan gerakan lari jarak pendek

### D. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan metode probem based learning berbasis hypnoteaching yang menuntun peserta didik untuk mengamati (membaca) permasalahan, menuliskan penyelesaian dan mempresentasikan hasilnya di depan kelas, Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

1. Menganalisis cara memlakukan start lari jarak pendek
2. Menganalisis gerakan larijarak pendek.

3. Memperaktikan gerakan finish yang tepat dan benar agar mendapatkan hasil yang maksimal.

### **E. Materi pembelajaran.**

Lari merupakan gerakan tubuh pada saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara), berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah.

#### **MACAM-MACAM START**

##### **1. Start Jongkok**

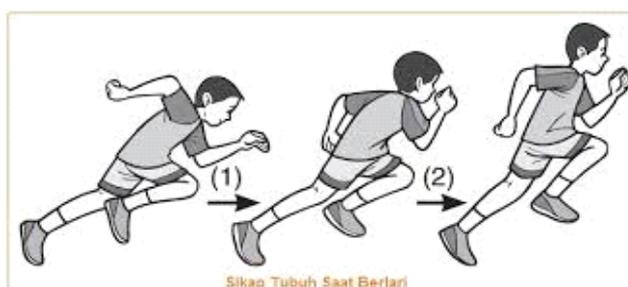
Start jongkok atau *crouching start* biasanya digunakan pada pelari yang akan melintasi jarak pendek, sekitar 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

- a) Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu;
- b) Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- c) Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



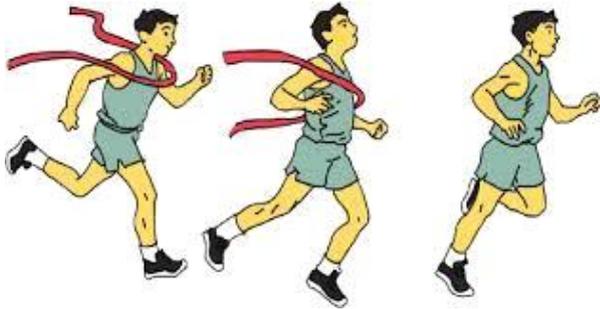
## 2. Teknik lari jarak pendek

kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terlentang lurus. Pendaratan pada tanah menggunakan ujung kaki dengan lutut agak menekuk. Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung. Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut  $90^\circ$ . Pandangan ke depan. Badan condong ke depan.



## 3. Teknik memasuki garis finish

Berlari secepatnya melalui garis *finish* tanpa mengubah sikap lari; Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang; Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu ke depan.



## F. Model Pembelajaran

*Problem based learning berbasis hypnoteching*

## G. Media dan Alat Pembelajaran

Media :

- 1) Gambar cara melakukan teknik lari jarak pendek dengan baik dan benar.
- 2) Model peserta didik atau guru memperagakan teknik lari jarak pendek yang baik dan benar.

Alat :

- 1) Pluit
- 2) Lapangan lari
- 3) Start blok

## H. Sumber Pembelajaran

- 1) Buku siswa pendidikan, jasmani olahraga dan kesehatan kelas X buku pjok lainya yang relevan.
- 2) Majalah, koran dan internet.
- 3) Pengalaman pesrta didik dan guru.

### RPP PBL BERBASIS HYPNOTEACHING

IDENTITAS SEKOLAH :

Sekolah : SMK ISLAM DIPONOGORO LOSARI

Mata Pembelajaran : PJOK

Kelas/Semester : X

Tahun Pelajaran : 2022-2023

Materi : LARI JARAK PENDEK

Alokasi Waktu : 6 JP

Jumlah Pertemuan : 2 pertemuan

Alokasi Waktu : 35 menit.

Instrumen penilaian pengetahuan :

Kisi-Kisi :

No	Indicator	Tingkat kesulitan	Sub indikator	NO
A	Start	Mudah (c)  -Jenis- jenis start.  -start lari jarak pendek.	- start jongkok	1
			- start berdiri	2
				10
				12
				21
B	Teknik lari	-pengertian lari  -cara melakukan lari jarak pendek  -kesalahan lari	-hal pertama yang harus dimiliki dalam lari	3
			-gerakan badan saat berlari	4
				5
			-pengulangan dalam kesalahan lari.	6

				11
				20
C	Finish	Cara melakukan	-Gerakan lari	15
			-Posisi badan	16
D	Kecepatan	-meningkatkan kecepatan	-cara meningkatkan lari	7
		-ketahanan fisik	-manfaat olahraga lari	17
E	Lintasan lari	-start blok	-lapangan lari yang di gunakan	8
		-nomor lari	-alat start	9
		-jarak lintasan	-nomor lari jarak pendek	13
		-ukuran lintasan	-lintasan lari jarak pendek	14
				18
				24
F	Peraturan	-pelari	-diskualifikasi	19
		-pengulangan	-faktor yang dapat menyebabkan pengulangan lari.	22
G	Cabang atletik	-Lari	-sprint	25
		-kecepatan	-lari dengan kecepatan maksimum.	23

## SOAL TES KOGNITIF LARI JARAK PENDEK

---

1. Start jongkok di sebut juga dengan start..
  - a. Berlutut
  - b. Jingkat
  - c. Jinjit
  - d. Bertumpu
  - e. Pendek
2. Start berdiri di sebut dengan...start
  - a. Bunch
  - b. flying
  - c. Standing
  - d. Medium
  - e. Long
3. Saat melakkan lari jarak pendek badan condong ke depan dengan sudut...
  - a. 10-15 drajat
  - b. 15-20 derajat
  - c. 25-30 derajat
  - d. 30-35 derajat
  - e. 35-40 derajat
4. Seorang pelari akan didiskualifikasi apabila melakaukan kesalahan strat sebanyak...
  - a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 4 kali

- d. 5 kali
  - e. 3 kali
5. Posisi badan saat semakin cepat seseorang berlari adalah...
- a. tegak
  - b. condong ke depan
  - c. merunduk dan mendungkuk
  - d. merunduk
  - e. mendungkuk
6. Berikut yang bukan merupakan teknik dalam melakukan lari jarak pendek adalah...
- a. kaki menolak dengan kuat.
  - b. badan condong kedepan
  - c. lutut di angkat pendek
  - d. pandangan lurus ke depan.
  - e. tangan di ayun kuat-kuat
7. Latihan untuk meningkatkan kecepatan lari adalah...
- a. lari akselerasi.
  - b. lari zig-zag
  - c. lari jarak pendek
  - d. latihan dengan badan
  - e. jogging
8. Lapangan yang di gunakan untuk lari dinamakan..
- a. track
  - b. filed
  - c. track and filed

- d. arena
  - e. gelanggang
9. Nomor lari jarak pendek dibawah ini adalah...
- a. 100 M
  - b. 2000 M
  - c. 300 M
  - d. 4000 M
  - e. 5000 M
10. Berikut yang di maksud dengan chrouching start adalah...
- a. start berdiri
  - b. start pendek
  - c. start melayang
  - d. start menengah
  - e. start jongkok
11. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah...
- a. kecepatan lari
  - b. Strat/pertolakan
  - c. pamjang langkah kaki
  - d. kecondongan badan
  - e. kaki di pelankan
12. Strat yang cocok untuk digunakan oleh pelari yang mempunyai kaki panjang...
- a. start jongkok pendek
  - b. start jongkok menengah
  - c. start jongkok panjang

- d. start jongkok jauh
  - e. semua benar
13. Nomor atletik lari jarak pendek biasa di sebut
- a. sprint race
  - b. sprint ball
  - c. sprint grip
  - d. sprint roll
  - e. sprint hand
14. Lari cepat atau lari pendek biasanya menempuh jarak....
- a. 100 m
  - b. 200 m
  - c. 300 m
  - d. 400 m
  - e. 100 m, 200 m dan 400 m
15. Posisi badan yang harus dilakukan pada saat akan mendekati garis finish adalah..
- a. badan condong ke belakang
  - b. kepala di condongkan ke belakang
  - c. bada dicondongkan ke depan dengan salah satu bagian badan di dahulukan
  - d. langkah kaki didahulukan
  - e. semua benar
16. Beriku hal yang seharusnya di lakukan ketika mendekati garis finish adalah...
- a. memperlambat gerakan lari
  - b. badan dicondongkan ke belakang

- c. mempercepat lari
  - d. memperkecil langkah kaki
  - e. tangan tegak lurus ke bawah
17. Salah satu cabang olahraga atletik yang mengutamakan ketahanan fisik saat berlari adalah...
- a. lari jarak pendek
  - b. lari jarak menengah
  - c. lari jarak jauh
  - d. lari jarak dekat
  - e. lari zig-zag
18. Lebar lintasan lari jarak pendek adalah...
- a. 1,20
  - b. 1,24
  - c. 1,22
  - d. 1,26
  - e. 1,34
19. Pelari jarak pendek dinyatakan didiskualifikasi pada waktu lomba apabila...
- a. lari pada lintasannya sendiri
  - b. lari memotong lintasan pelari lain
  - c. lari pada urutan terakhir
  - d. lari mendahului atlet lain sebelum garis finish
  - e. lari dengan kencang
20. Hal pertama yang harus dimiliki dalam lari jarak pendek adalah....
- a. start atau tolakan
  - b. kecepatan lari

- c. panjang langkah kaki
  - d. kecondongan badan
  - e. kebesaran kaki
21. Start blok adalah alat untuk nomor lari jarak...
- a. jauh
  - b. menengah
  - c. pendek
  - d. maraton
  - e. jogging
22. Pada lomba lari jarak pendek akan diulang apabila pemberangkatannya ....
- a. pelari mendahului aba-aba start
  - b. pelari tertinggal pada saat mengambil start
  - c. pelari menengok ke kanan dan ke kiri
  - d. pelari berbicara dengan pelari lain
  - e. pelari sengaja memperlambat lari
23. Semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang telah ditentukan...
- a. lari sprint
  - b. lari menengah
  - c. lari jauh
  - d. lari gawang
  - e. lari maraton
24. Nomor lari jarak pendek..
- a. 100, 200, 400 m
  - b. 100,300,700 m

- c. 400m, 500m, 600m
- d. 1000m, 2000m, 3000m
- e. 1200m, 1300m, 1400m

25. Lari sprint merupakan salah satu cabang atletik nomor...

- a. lempar
- b. merayap
- c. lari
- d. lompat
- e. jalan

<b>NO</b>	<b>KUNCI JAWABAN</b>
1	E
2	C
3	C
4	B
5	B
6	C
7	C
8	A
9	E
10	B
11	C

12	A
13	D
14	E
15	C
16	C
17	B
18	A
19	C
20	A
21	A
22	C
23	E
24	C
25	C

Lembar penilaian kognitif lari jarak pendek

No	NAMA SISWA	ASPEK YANG DI NILAI	NILAI
		Jumlah soal benar pilihan ganda dari 25 soal	
1.	David	25	100
2.	Septi	20	80
3.	Dani	10	40

DST..			
-------	--	--	--

Nilai = jumlah benar x 4 =....

### Penilaian Keterampilan

#### Start jongkok

Indikator	Skor
Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan ( <i>track</i> ), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu	10
Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan ( <i>track</i> ) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks pandangan ke bawah	10
Aba-aba "Ya" : dorongan kaki depan pada <i>start block</i> , kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas)	10

#### Lari

Indikator	Skor
kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terlentang lurus.	20
Pendaratan pada tanah menggunakan ujung kaki dengan lutut agak menekuk. Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung. Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.	20
Pandangan ke depan. Badan condong ke depan.	10

#### Finish

Indikator	Skor
Berlari secepatnya melalui garis <i>finish</i> tanpa mengubah sikap lari;	10
Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang atau Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu ke depan	10

## Lembar Penilaian Psikomotor Lari

No	Nama	Aspek yang dinilai			Skor
		Start Jongkok	Lari	Finish	
1	Topik	30	20	50	100
2	Fraiska	25	40	20	85
Dst.					

= start + Lari + Finish = ...

## REKAPITULASI PENILAIAN

No.	Nama	Aspek Penilaian		Jumlah Nilai	Nilai Akhir
		Kognitif	Psikomotor		
1.					
2.					
3.					
Dst					
<b>Nilai Rata-rata</b>					

Jumlah Nilai yang diperoleh = Kognitif + Psikomotor = ...

Nilai Akhir (NA) = ...

2

Brebes, 6 Oktober 2022

Mengetahui,

Guru Mata Pelajaran Penjas

Mahasiswa

Muhammad Indra Syaeful, S.Pd.

Akmad Santoso

Npm : 18230076



**YAYASAN WAKAF ISLAM DIPONEGORO  
SMK ISLAM DIPONEGORO LOSARI**

*Jln. Jendral Sudirman No. 34 Telp.(0231) 8835558 Losari – Brebes 52255*

*Email : smki.diponegoro@gmail.com Website.smkisdip.mysch.id*

**NPSN : 69968899**

**NSS : 402032910097**

➤ <u>I. Teknik dan Bisnis Sepeda Motor</u>	➤ <u>II. Teknik Komputer Dan Jaringan</u>
➤ <u>III. Perbankan dan Keuangan Mikro</u>	➤ <u>IV. Perhotelan</u>

**A. Identitas Sekolah**

Sekolah : SMK ISLAM DIPONOGORO LOSARI

Mata Pembelajaran : PJOK

Bidang Keahlian : Teknik Kompter Jaringan

Kelas/Semester : X

Tahun Pelajaran : 2022-2023

Materi Pokok : LARI JARAK PENDEK

Model Pembelajaran : Problem based learning berbasis video

**B. Kompetensi Inti (KI)**

KI 3: Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitifsesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatanpada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.

KI 4: Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan KesehatanMenampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara

efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.

### C. Kompetensi Dasar

KOMPETENSI DASAR (KD)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.1.Menganalisis salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif	3.1.1. Menganalisis cara melakukan start, lari dan finsh pada lari jarak pendek  3.1.2. Menganalisis gerakan lari jarak pendek melalui video
4.1.Mempraktikan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk meng hasilkan gerak yang efektif	4.1.1. Memperaktikan gerakan lari jarak pendek

### D. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan metodel pembelajaran problem based learning berbasis video yang menuntun peserta didik untuk mengamati (membaca) permasalahan, menuliskan penyelesaian dan mempresentasikan hasilnya di depan kelas, Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran ini peserta didik diharapkan dapat:

1. Menganalisis cara memlakukan start lari jarak pendek
2. Menganalisis gerakan larijarak pendek.
- 3.Memperaktikan gerakan finish yang tepat dan benar agar mendapatkan hasil yang maksimal.

### E. Materi pembelajaran.

Lari merupakan gerakan tubuh pada saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara), berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah.

## MACAM-MACAM START

### 1. Start Jongkok

Start jongkok atau *crouching start* biasanya digunakan pada pelari yang akan melintasi jarak pendek, sekitar 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

- d) Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan (*track*), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu;
- e) Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan (*track*) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks.
- f) Aba-aba "Ya" : dorongkan kaki depan pada *start block*, kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas).



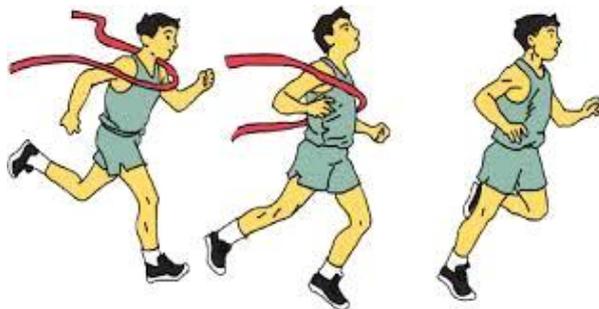
## 2. Teknik lari jarak pendek

kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terlentang lurus. Pendaratan pada tanah menggunakan ujung kaki dengan lutut agak menekuk. Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung. Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut  $90^\circ$ . Pandangan ke depan. Badan condong ke depan.



## 3. Teknik memasuki garis finish

Berlari secepatnya melalui garis *finish* tanpa mengubah sikap lari; Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang; Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu ke depan.



## F. Model Pembelajaran

*Problem based learning* berbasis video

## G. Media dan Alat Pembelajaran

Media :

- 3) Gambar cara melakukan teknik lari jarak pendek dengan baik dan benar.
- 4) Model peserta didik atau guru memperagakan teknik lari jarak pendek yang baik dan benar.

Alat :

- 4) Pluit
- 5) Lapangan lari
- 6) Start blok

#### H. Sumber Pembelajaran

- 4) Buku siswa pendidikan, jasmani olahraga dan kesehatan kelas X buku pjok lainya yang relevan.
- 5) Majalah, koran dan internet.
- 6) Pengalaman pesrta didik dan guru.

#### RPP LARI JARAK PENDEK PBL BERBASIS VIDEO

IDENTITAS	Sekolah : SMK ISLAM DIPONOGORO LOSARI Mata Pembelajaran : PJOK Kelas/Semester : X Tahun Pelajaran : 2022-2023 Materi : LARI JARAK PENDEK Alokasi Waktu : 6 JP Jumlah Pertemuan : 2 pertemuan Alokasi Waktu : 35 menit.	
KOPETENSI DASAR	3.1.Menganalisis salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk menghasilkan gerak yang efektif. 4.1.Mempraktikan salah satu keterampilan aktifitas atletik untuk meng hasilkan gerak yang efektif	
KEGIATAN PEMBELAJARAN	Melalui model pembelajaran PBL berbasis video secara langsung atau tatap muka kelas PJOK pesrta didik dapat :	
	Pengetahuan	3.1.1.Mengidentifikasi berbagai gerak teknik lari jarak pendek. 3.1.2.Menjelaskan teknik dalam lari jarak pendek. 3.1.3.Menjelaskan teknik gerak lari jarak pendek mulai dari start, gerak lari sampai finish.

	Keterampilan	4.1.1.Melakukan gerak lari jarak pendek. 4.1.2.menggunakan teknik lari jarak pendek yang telah di jelaskan dalam video.
	Nilai Karakter	Mampu mengembangkan nilai-nilai disiplin,percaya diri,keberanian dan kerja keras.
KEGIATAN PEMBELAJARAN	Pendahuluan	<p>Pada kegiatan pendahuluan,salam,berdoa dan salam kabar, menanyakan keadaan kesehatan di rumah beserta keluarganya serta menyampaikan tujuan dan materi pembelajaran serta penilaian secara langsung dalam pembelajaran penjas.</p> <p>Pemanasan : permainan (pindah kun)</p> <p>Peraturan: Dilarang saling mencederai, pemain harus patuh pada intruksi guru.</p> <p>Cara bermain:</p> <p>Terlebihdahulu guru akan menunjuk satu kelompok peserta didik untuk memindah kun dari sisi ke sisi yang lain, kemudian peserta didik yang lain akan memperhatikan terlebih dahulu. kun tersebut akan di bawa kesisi lain sebanyak 5 kun dengan satu warna yang sama kun tersebut di campurkan dengan beberapa kun yang berwarna beda permainan ini di lakukan oleh dua kelompok yang berbeda untuk mengetahui kelompok manakah yang lebih dahulu memindahkan kun ke sisi yang di tuju</p>

		dengan warna yang sama kelompok tersebut di nyatakan menang dan yang kalah mendapatkan hukuman sesuai perjanjian sebelum melakukan permainan.
	Kegiatan Inti	<p>Pertemuan 1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan materi dan soal lari jarak pendek untuk pretes berupa soal pilihan ganda sebanyak 25 soal melalui lembar soal.</li> <li>2. Treatment siswa melihat dan memahami materi yang di berikan melalui video yang di paparkan secara langsung dengan menyermati bagian mana saja yang salah dalam teknik lari jarak pendek di video tersebut untuk kemudian siswa di minta mempraktekan gerakan yang tepat dan benar bagaimana.</li> <li>3. Peserta didik mengerjakan soal tentang lari jarak pendek.</li> <li>4. Berdiskusi dengan memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya jawab mengenai materi lari jarak pendek.</li> </ol> <p>Pertemuan ke 2</p> <p>Treatment siswa melihat dan memahami materi yang di berikan melalui video yang di paparkan secara langsung dengan menyermati bagian mana saja yang salah dalam teknik lari jarak</p>

		<p>pendek di video tersebut untuk kemudian siswa di minta mempraktekan gerakan yang tepat dan benar bagaimana.</p> <p>5. Guru memberikan kembali materi lari jarak pendek kepada siswa baik secara langsung atau melalui grup kelas.</p> <p>6. Kemudian guru mengajak siswanya untuk melakukan praktek lari jarak pendek</p> <p>7. Guru melakukan pengambilan nilai kepada siswa melalui praktek lari jarak pendek untuk mengetahui hasilpsikomotoriknya.</p>
	Penutup	<p>1. Guru memberikan penguatan materi lari jarak pendek.</p> <p>2. Menilai hasil belajar siswa.</p> <p>3. Memberikan evaluasi terkait pembelajaran lari jarak pendek.</p>
PENILAIAN PEMBELAJARAN	Pengetahuan	Penugasan tentang lari jarak pendek
	Keterampilan	Peragaan/Pemaparan terkait teknik lari jarak pendek
	Sikap	Observasi : memonitoring aktivitas pembelajaran secara langsung.

Instrumen penilaian pengetahuan :

Kisi-Kisi :

No	indikator	Tingkat kesulitan	Sub indikator	N0
A	Start	Mudah (c) -Jenis- jenis start. -start lari jarak pendek.	- start jongkok	1
			- start berdiri	2
				10
				12
				21
B	Teknik lari	-pengertian lari	-hal pertama yang harus	3

		-cara melakukan lari jarak pendek -kesalahan lari	dimiliki dalam lari -gerakan badan saat berlari -pengulangan dalam kesalahan lari.	4 5 6 11 20
C	Finish	Cara melakukan	-Gerakan lari -Posisi badan	15 16
D	Kecepatan	-meningkatkan kecepatan -ketahanan fisik	-cara meningkatkan lari -manfaat olahraga lari	7 17
E	Lintasan lari	-start blok -nomor lari -jarak lintasan -ukuran lintasan	-lapangan lari yang di gunakan -alat start -nomor lari jarak pendek -lintasan lari jarak pendek	8 9 13 14 18 24
F	Peraturan	-pelari -pengulangan	-diskualifikasi -faktor yang dapat menyebabkan pengulangan lari.	19 22
G	Cabang atletik	-Lari -kecepatan	-sprint -lari dengan kecepatan maksimum.	25 23

#### SOAL TES KOGNITIF LARI JARAK PENDEK

1. Start jongkok di sebut juga dengan start..

- a. Berlutut
- b. Jingkat
- c. Jinjit
- d. Bertumpu
- e. Pendek

2. Start berdiri di sebut dengan...start

- a. Bunch
- b. flying
- c. Standing
- d. Medium

- e. Long
3. Saat melakukan lari jarak pendek badan condong ke depan dengan sudut...
- a. 10-15 derajat
  - b. 15-20 derajat
  - c. 25-30 derajat
  - d. 30-35 derajat
  - e. 35-40 derajat
4. Seorang pelari akan didiskualifikasi apabila melakukan kesalahan strat sebanyak...
- a. 1 kali
  - b. 2 kali
  - c. 4 kali
  - d. 5 kali
  - e. 3 kali
5. Posisi badan saat semakin cepat seseorang berlari adalah...
- a. tegak
  - b. condong ke depan
  - c. merunduk dan mendungkuk
  - d. merunduk
  - e. mendungkuk
6. Berikut yang bukan merupakan teknik dalam melakukan lari jarak pendek adalah...
- a. kaki menolak dengan kuat.
  - b. badan condong kedepan
  - c. lutut di angkat pendek
  - d. pandangan lurus ke depan.

- e. tangan di ayun kuat-kuat
7. Latihan untuk meningkatkan kecepatan lari adalah...
- a. lari akselerasi.
  - b. lari zig-zag
  - c. lari jarak pendek
  - d. latihan dengan badan
  - e. jogging
8. Lapangan yang di gunakan untuk lari dinamakan..
- a. track
  - b. filed
  - c. track and filed
  - d. arena
  - e. gelanggang
9. Nomor lari jarak pendek dibawah ini adalah...
- a. 100 M
  - b. 2000 M
  - c. 300 M
  - d. 4000 M
  - e. 5000 M
10. Berikut yang di maksud dengan chrouching start adalah...
- a. start berdiri
  - b. start pendek
  - c. start melayang
  - d. start menengah
  - e. start jongkok

11. Kunci pertama yang harus dikuasai dalam lari jarak pendek adalah...

- a. kecepatan lari
- b. Strat/pertolakan
- c. panjang langkah kaki
- d. kecondongan badan
- e. kaki di pelankan

12. Strat yang cocok untuk digunakan oleh pelari yang mempunyai kaki panjang...

- a. start jongkok pendek
- b. start jongkok menengah
- c. start jongkok panjang
- d. start jongkok jauh
- e. semua benar

13. Nomor atletik lari jarak pendek biasa di sebut

- a. sprint race
- b. sprint ball
- c. sprint grip
- d. sprint roll
- e. sprint hand

14. Lari cepat atau lari pendek biasanya menempuh jarak....

- a. 100 m
- b. 200 m
- c. 300 m
- d. 400 m
- e. 100 m, 200 m dan 400 m

15. Posisi badan yang harus dilakukan pada saat akan mendekati garis finish adalah..

- a. badan condong ke belakang
- b. kepala di condongkan ke belakang
- c. bada dicondongkan ke depan dengan salah satu bagian badan di dahulukan
- d. langkah kaki didahulukan
- e. semua benar

16. Beriku hal yang seharusnya di lakukan ketika mendekati garis finish adalah...

- a. memperlambat gerakan lari
- b. badan dicondongkan ke belakang
- c. mempercepat lari
- d. memperkecil langkah kaki
- e. tangan tegak lurus ke bawah

17. Salah satu cabang olahraga atletik yang mengutamakan ketahanan fisik saat berlari adalah...

- a. lari jarak pendek
- b. lari jarak menengah
- c. lari jarak jauh
- d. lari jarak dekat
- e. lari zig-zag

18. Lebar lintasan lari jarak pendek adalah...

- a. 1,20
- b. 1,24
- c. 1,22
- d. 1,26

e. 1,34

19. Pelari jarak pendek dinyatakan didiskualifikasi pada waktu lomba apabila...

- a. lari pada lintasanya sendiri
- b. lari memotong litaran pelari lain
- c. lari pada urutan terakhir
- d. lari mendahului atlet lain seblum garis finish
- e. lari dengan kencang

20. Hal pertama yang harus dimiliki dalam lari jarak pendek adalah....

- a. start atau tolakan
- b. kecepatan lari
- c. panjang langkah kaki
- d. kecondongan badan
- e. kebesaran kaki

21. Start blok adalah alat untuk nomor lari jarak...

- a. jauh
- b. menengah
- c. pendek
- d. maraton
- e. jogging

22. Pada lomba lari jarak pendek akan diulang apabila pemberangkatanya ....

- a. pelari mendahului aba-aba start
- b. pelari tertinggal pada saat mengambil start
- c. pelari menengok ke kanan dan ke kiri
- d. pelari berbicara dengan pelari lain

e. pelari sengaja memperlakan lari

23. Semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang telah di tentukan...

- a. lari sprint
- b. lari menengah
- c. lari jauh
- d. lari gawang
- e. lari maraton

24. Nomor lari jarak pendek..

- a. 100, 200, 400 m
- b. 100,300,700 m
- c. 400m, 500m, 600m
- d. 1000m, 2000m, 3000m
- e. 1200m, 1300m, 1400m

25. Lari sprint merupakan salah satu cabang atletik nomor...

- a. lempar
- b. merayap
- c. lari
- d. lompat
- e. jalan

NO	KUNCI JAWABAN
1	E
2	C
3	C

4	B
5	B
6	C
7	C
8	A
9	E
10	B
11	C
12	A
13	D
14	E
15	C
16	C
17	B
18	A
19	C
20	A
21	A
22	C
23	E

24	C
25	C

Lembar penilaian kognitif lari jarak pendek

No	NAMA SISWA	ASPEK YANG DI NILAI	NILAI
		Jumlah soal benar pilihan ganda dari 25 soal	
1.	David	25	100
2.	septi	20	80
3.	Dani	10	40
DST..			

Nilai = jumlah benar x 4 =....

### Penilaian Keterampilan

Start jongkok

Indikator	Skor
Aba-aba "Bersedia" : posisi jongkok dengan lutut kaki belakang menempel pada tanah/lintasan ( <i>track</i> ), kedua lengan dengan telunjuk dan ibu jari siap menyangga berat badan dengan posisi kedua lengan selebar bahu	10
Aba-aba "Siap" : lutut yang menempel pada tanah/lintasan ( <i>track</i> ) diangkat bersamaan lutut kaki depan, posisi pinggul lebih tinggi dari bahu dan kepala agak menunduk rileks pandangan ke bawah	10
Aba-aba "Ya" : dorongan kaki depan pada <i>start block</i> , kaki belakang digerakkan ke depan dalam keadaan lutut tertekuk (lutut diangkat ke depan atas)	10

## Lari

Indikator	Skor
kaki melangkah selebar dan secepat mungkin, Kaki belakang saat menolak dari tanah harus terlentang lurus.	20
Pendaratan pada tanah menggunakan ujung kaki dengan lutut agak menekuk. Lengan diayun ke depan atas sebatas hidung. Sikut ditekuk kurang lebih membentuk sudut 90°.	20
Pandangan ke depan. Badan condong ke depan.	10

## Finish

Indikator	Skor
Berlari secepatnya melalui garis <i>finish</i> tanpa mengubah sikap lari;	10
Membusungkan dada ke depan, kedua lengan ditarik ke belakang atau Menjatuhkan/membungkukan salah satu bahu ke depan	10

## Lemabar Penilaian Psikomotor Lari

No	Nama	Aspek yang dinilai			Skor
		Start Jongkok	Lari	Finish	
1	Topik	30	20	50	100
2	Fraiska	25	40	20	85
Dst.					

= start + Lari + Finish = ...

## REKAPITULASI PENILAIAN

No.	Nama	Aspek Penilaian		Jumlah Nilai	Nilai Akhir
		Kognitif	Psikomotor		
1.					
2.					
3.					
Dst					
<b>Nilai Rata-rata</b>					

Jumlah Nilai yang diperoleh = Kognitif + Psikomotor =...

Nilai Akhir (NA) = =...

Brebes, 6 Oktober 2022

Mengetahui,  
Guru Mata Pelajaran Penjas

Mahasiswa

Muhammad Indra Syaeful, S.Pd.

Akmad Santoso  
Npm : 18230076

Lampiran 7.Deskripsi Data Pretest Posttest.

Rekapitulasi Penilaian

Kelas : X TBSM 2

Tanggal : 18 Oktober 2022

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian		Jumlah Nilai	Nilai Akhir
		Kognitif	Psikomotor		
1.	Muth. Anugraha	68	60	128	69
2.	Nur Usaid	68	60	128	69
3.	M. Fadil Saputra	64	60	124	67
4.	Rasya Aditya	68	60	128	69
5.	Asmanu	76	60	136	78
6.	Tapan Hidayatallah	76	60	136	78
7.	Habib Rizka	68	60	128	69
8.	Eiki Aditya	72	60	132	71
9.	Aenut Mulyi	60	60	120	65
10.	M. Nassat Prasetyo	64	70	134	71
11.	Egi Firmansyah	72	70	142	71
12.	Abdul Syukur	68	70	138	69
13.	Faisal Amirallah	68	70	138	69
14.	M. Andriyansau	68	70	138	69
15.	Amda Apriyan	64	80	144	72
16.	Muhammad Namul Hakim	64	80	144	72
17.	M. Haami	68	76	144	72
18.	Agus Pramana	68	76	144	72
19.	Tami Bekhadri	64	80	144	72

Rekapitulasi Penilaian

Kelas : X TBSM 3

Tanggal : 18 Oktober 2022

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian		Jumlah Nilai	Nilai Akhir
		Kognitif	Psikomotor		
1.	Azis Maulana	56	75	131	65.5
2.	M. Arit Maulana	52	75	127	63.5
3.	APLA Maulana	52	65	117	61.5
4.	Akmalad Wainudin	40	75	115	57.5
5.	M. Afi Riki	64	75	139	69.5
6.	Dian Ardani	72	75	147	73.5
7.	Faridz Al Hafiz	72	70	142	71
8.	Indra Rasya	52	80	132	66.5
9.	Agus Apriyanto	56	70	126	63
10.	Sofi Hidayat	40	60	100	50
11.	Moh. Rizki Armandani	64	65	129	64.5
12.	Husni Munazat	48	80	128	64
13.	Abryan	58	75	133	66.5
14.	Aldi Sebastian	56	75	131	65.5
15.	Bekhadri	60	70	130	65
16.	Tapan Maulana	70	70	140	70
17.	M. Ridwan	70	75	145	72.5
18.	Moh. Egi Sulianto	72	75	147	73.5
19.	Rafli	76	75	151	75.5

Rekapitulasi Penilaian

Kelas : X TBSM 3

Tanggal : 25 Oktober 2022

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian		Jumlah Nilai	Nilai Akhir
		Kognitif	Psikomotor		
1.	Azis Maulana	76	95	171	85
2.	M. Arit Maulana	72	90	162	81
3.	APLA Maulana	76	95	171	85
4.	Akmalad Wainudin	80	95	175	87
5.	M. Afi Riki	72	90	162	81
6.	Dian Ardani	80	95	175	87
7.	Faridz Al Hafiz	76	85	161	80.5
8.	Indra Rasya	72	90	162	81
9.	Agus Apriyanto	76	85	161	80.5
10.	Sofi Hidayat	80	90	170	85
11.	Moh. Rizki Armandani	72	80	152	76
12.	Husni Munazat	76	85	161	80.5
13.	Abryan	76	95	171	85
14.	Aldi Sebastian	76	95	171	85
15.	Bekhadri	80	95	175	87
16.	Tapan Maulana	72	90	162	81
17.	M. Ridwan	72	90	162	81
18.	Moh. Egi Sulianto	72	85	157	78
19.	Rafli	76	90	166	83

Rekapitulasi Penilaian

Kelas : X TBSM 2

Tanggal : 25 Oktober 2022

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian		Jumlah Nilai	Nilai Akhir
		Kognitif	Psikomotor		
1.	Muth. Anugraha	72	90	162	81
2.	Nur Usaid	76	90	166	83
3.	M. Fadil Saputra	80	90	170	85
4.	Rasya Aditya	76	85	161	80.5
5.	Asmanu	72	95	167	83.5
6.	Tapan Hidayatallah	76	85	161	80.5
7.	Habib Rizka	84	95	179	89.5
8.	Eiki Aditya	76	95	171	85.5
9.	Aenut Mulyi	84	95	179	89.5
10.	M. Nassat Prasetyo	76	85	161	80.5
11.	Egi Firmansyah	76	85	161	80.5
12.	Abdul Syukur	76	95	171	85.5
13.	Faisal Amirallah	76	100	176	88
14.	M. Andriyansau	72	95	167	83.5
15.	Amda Apriyan	72	90	162	81
16.	Muhammad Namul Hakim	72	90	162	81
17.	M. Haami	88	75	163	81.5
18.	Agus Pramana	76	95	171	85.5
19.	Tami Bekhadri	72	95	167	83.5

## Lampiran 8. Analisis Data.

## DESKRIPTIF DATA

## Statistics

		PRE HYPNOTEACHI NG	POST HYPNOTEACHI NG	PRE VIDEO	POST VIDEO
N	Valid	28	28	28	28
	Missing	0	0	0	0
	Mean	69.93	83.39	68.54	83.07
	Median	69.00	83.00	69.50	83.00
	Mode	69	85	65 <sup>a</sup>	83 <sup>a</sup>
	Std. Deviation	2.276	3.155	8.154	3.054
	Range	7	11	45	14
	Minimum	67	78	50	76
	Maximum	74	89	95	90
	Sum	1958	2335	1919	2326

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## PRE HYPNOTEACHING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	67	4	14.3	14.3	14.3
	68	3	10.7	10.7	25.0
	69	10	35.7	35.7	60.7
	71	5	17.9	17.9	78.6
	72	1	3.6	3.6	82.1
	73	1	3.6	3.6	85.7
	74	4	14.3	14.3	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

## POST HYPNOTEACHING

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	78	2	7.1	7.1	7.1
	80	4	14.3	14.3	21.4
	81	4	14.3	14.3	35.7
	82	1	3.6	3.6	39.3
	83	4	14.3	14.3	53.6
	84	1	3.6	3.6	57.1
	85	6	21.4	21.4	78.6
	87	3	10.7	10.7	89.3
	88	1	3.6	3.6	92.9
	89	2	7.1	7.1	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

## PRE VIDEO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	50	1	3.6	3.6	3.6
	57	1	3.6	3.6	7.1
	58	1	3.6	3.6	10.7
	63	3	10.7	10.7	21.4
	64	2	7.1	7.1	28.6
	65	4	14.3	14.3	42.9
	66	1	3.6	3.6	46.4
	69	1	3.6	3.6	50.0
	70	4	14.3	14.3	64.3
	71	1	3.6	3.6	67.9
	72	1	3.6	3.6	71.4
	73	2	7.1	7.1	78.6
	75	2	7.1	7.1	85.7
	76	3	10.7	10.7	96.4
	95	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

## POST VIDEO

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	76	1	3.6	3.6	3.6
	78	2	7.1	7.1	10.7
	80	1	3.6	3.6	14.3
	81	5	17.9	17.9	32.1
	82	1	3.6	3.6	35.7
	83	6	21.4	21.4	57.1
	84	2	7.1	7.1	64.3
	85	6	21.4	21.4	85.7
	87	3	10.7	10.7	96.4
	90	1	3.6	3.6	100.0
	Total	28	100.0	100.0	

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		PRE HYPNOTEACHI NG	POST HYPNOTEACHI NG	PRE VIDEO	POST VIDEO
N		28	28	28	28
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	69.93	83.39	68.54	83.07
	Std. Deviation	2.276	3.155	8.154	3.054
Most Extreme Differences	Absolute	.266	.133	.144	.134
	Positive	.266	.133	.144	.121
	Negative	-.106	-.123	-.141	-.134
Test Statistic		.266	.133	.144	.134
Asymp. Sig. (2-tailed)		.160 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.141 <sup>c</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE HYPNOTEACHING - POST HYPNOTEACHING	13.464	4.203	.794	-15.094	-11.835	16.951	27	.000

UJI T

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 PRE VIDEO - POST VIDEO	14.536	9.288	1.755	-18.137	-10.934	-8.282	27	.000

UJI INDEPENDEN T TES

**Independent Samples Test**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
HAS IL	.488	.488	.387	54	.700	.321	.830	-1.342	1.985
			.387	53.944	.700	.321	.830	-1.342	1.985

## UJI HOMOGENITAS

## Test of Homogeneity of Variances

HASIL

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.488	1	54	.488

## Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.

1. Pertemuan pertama kelompok 1 tanggal 18 Oktober 2022.

Pretest kelompok 1 kelas X TBSM 2



Sumer : Dokumentasi *pretets* X TBSM 2

Treatment PBL Berbasis Hypnoteaching



Sumber : Dokumentasi *Treatment Hypnoteaching*

Posttest kelompok 1 X TBSM 2



Sumber :Dokumentasi *posttests* X TBSM 2

## 2. Pertemuan Pertama kelompok 2 tanggal 18 Oktober 2022.

### Pretest kelompok 2 X TBSM 3



Sumber : Dokumentasi *pretest* X TBSM 3

### Treatment PBL Berbasis Video



Sumber : Dokumentasi *tratment* X TBSM 3

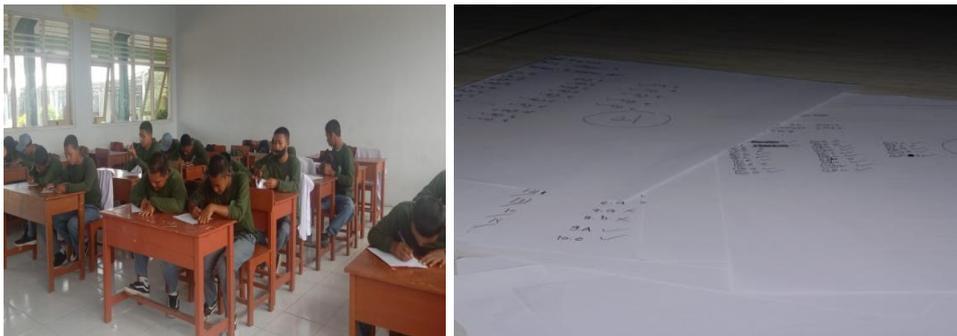
*Posttest* kelompok 2 PBL Berbasis Video



Sumber : Dokumentasi *posttest* X TBSM 3

3. Pertemuan ke 2 kelompok 1 X TBSM 2 Tanggal 25 Oktober 2022

*Pretest*



Sumber : Dokumentasi *pretest* X TBSM 3

*Treatment* kelompok 1 PBL Berbasis *Hypnoteaching*





Sumber : Dokumentasi *tratment hypnoteaching*

*Posttest*



Sumber : Dokumentasi *posttest*

4. Pertemuan ke 2 kelompok 2 X TBSM 3 Tanggal 25 Oktober 2022.

*Pretest*



Sumber : Dokumentasi *pretest*

*Treatment* kelompok 2 PBL Berbasis Video



Sumber : *Treatment* model pembelajaran

*Posttest*

Sumber : Dokumentasi *posttest*