

6. JPJI yogya sinta3 2019 (2-3).pdf

by

Submission date: 26-Jan-2023 02:46PM (UTC+0700)

Submission ID: 1999720171

File name: 6. JPJI yogya sinta3 2019 (2-3).pdf (473.73K)

Word count: 3368

Character count: 20097

Upaya peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa sekolah menengah atas

Trias Agung Hutama Putra, M. Fransazeli Makorohim, Novri Gazali

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 Pekanbaru. 28284, Riau, Indonesia

*Corresponding Author. Email: mfransazeli@edu.uir.ac.id

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini yaitu, tidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM) siswa pada materi lari jarak pendek. Hal ini dikarenakan metode yang diterapkan belum efektif sehingga pembelajaran tidak mencapai hasil yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru dan sampel dalam penelitian ini adalah kelas X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru yang berjumlah 31 orang. Teknik pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah random sampling. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan teknik observasi, teknik kepustakaan dan tes unjuk kerja. Data dianalisis dengan menggunakan statistik sederhana. Dari pelaksanaan sebelum siklus terdapat 16 siswa yang mencapai nilai KKM (51,61%) dan 15 siswa yang belum mencapai nilai KKM (48,39%). Dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus I dan hasilnya meningkat dengan jumlah 20 siswa yang mencapai KKM (64,52%) dan 11 siswa yang belum mencapai KKM (35,48%). Maka dilanjutkan dengan pelaksanaan siklus II dan hasilnya meningkat dengan jumlah 25 siswa yang mencapai KKM (80,65%) dan 6 siswa yang belum mencapai KKM (19,35%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa kelas X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru.

Kata kunci: metode bagian; lari sprint 100 meter

Efforts to improve 100-meter sprint learning using the section method in high school students

Abstract

The problem in this study is that there is no achievement of the minimum completeness criteria (KKM) of students on short distance running material. This is because the method applied has not been effective so that learning does not achieve maximum results. This study aims to determine the improvement of learning 100 meters sprint running using the method. The population in this study were all students of class X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru and the sample in this study was class X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru which amounted to 31 people. The sample selection technique in this study was random sampling. Data collection techniques in this study were carried out with observation techniques, library techniques and performance tests. Data were analyzed using simple statistics. From the pre-cycle implementation there were 16 students who achieved the KKM score (51.61%) and 15 students who had not achieved the KKM score (48.39%). Continued with the implementation of the first cycle and the results increased with the number of 20 students who reached the KKM (64.52%) and 11 students who had not reached the KKM (35.48%). Then proceed with the implementation of the second cycle and the results increased with the number of 25 students who reached KKM (80.65%) and 6 students who had not reached the KKM (19.35%). Thus it can be concluded that there is an increase in learning of 100 meters sprint using part methods in students of class X IPA2 State Senior High School 6 Pekanbaru.

Keywords: part methods; sprint 100 meters

PENDAHULUAN

Pendidikan saat ini sudah merupakan suatu kebutuhan bagi manusia di berbagai negara di dunia. Pendidikan dapat mempengaruhi posisi pekerjaan seseorang. Setiap negara memiliki standar pendidikan masing-masing sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh negara tersebut. Sistem pendidikan di Indonesia sudah diatur dalam Undang-Undang Pendidikan yang berdasarkan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 (Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, 2003).

Seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada bagian kedua pasal 25 ayat (2) yang berbunyi: "Pembinaan dan Pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui proses pembelajaran yang dilakukan oleh guru atau dosen olahraga yang berkualifikasi dan memiliki kompetensi serta didukung prasarana dan sarana olahraga yang memadai" (Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, 2005).

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, dimana siswa diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar. Keterampilan anak dalam bermain juga merupakan gerak dasar dalam pembinaan olahraga, maka pembelajaran atletik penting untuk diajarkan kepada siswa yang disesuaikan dengan karakteristik siswa tersebut.

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani (Aerenhouts et al., 2012). Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu fase di mana kedua kaki tidak menginjak/menempu pada tanah. Lari *sprint* adalah lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan seluruh kekuatan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis *finish*. Di dalam lari *sprint* terdiri dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

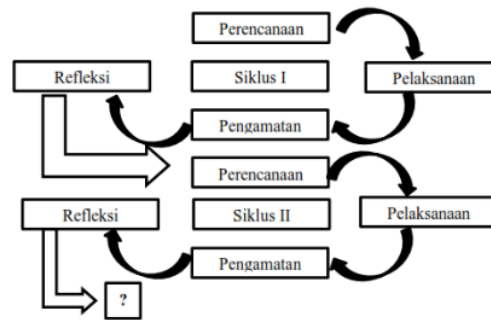
Berdasarkan pengamatan awal tanggal 16 September 2017 pada siswa kelas X di SMA Negeri 6 Pekanbaru diketahui kemampuan siswa melakukan lari *sprint* belum maksimal, waktu yang ditempuh relatif lambat, adapun penyebab kurangnya hasil lari siswa karena kurang baiknya teknik siswa dalam pelaksanaan lari tersebut. Seharusnya dalam pelaksanaan lari tersebut yang merupakan modal utama adalah teknik. Selain teknik yang dapat mempengaruhi kemampuan lari *sprint* 100 meter siswa adalah daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan koordinasi gerak. Di samping kekuatan, kecepatan juga dibutuhkan, karena selain membutuhkan otot yang kuat, seorang *sprinter* harus memiliki kecepatan yang baik pula, ditambah dengan koordinasi gerak yang harmonis, justru akan menambah dan meningkatkan hasil lari *sprint* 100 meter siswa tersebut.

Selain itu juga, pada saat berlari gerakan siswa masih terlihat kaku dalam bergerak dan kombinasi gerakan terlihat monoton. Hal tersebut juga dapat dipengaruhi oleh kurangnya koordinasi gerak serta metode pembelajaran yang diajarkan belum tepat sehingga siswa kurang berminat di dalam proses pembelajaran lari *sprint*. Hal ini mengakibatkan KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) Atletik pada nomor lari *sprint* untuk kelas X SMA Negeri 6 Pekanbaru masih banyak yang belum tuntas, dimana hasil ketuntasan individu yang dituntut oleh sekolah yaitu 78% dan ketuntasan pembelajaran untuk klasikal 80%.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*). Penelitian Tindakan Kelas merupakan penelitian yang dilakukan dengan tujuan untuk memperbaiki kualitas proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik (Mulyasa, 2012; Sanjaya, 2016; Widayati, 2014).

Lebih khusus penelitian ini adalah tindakan kelas kolaboratif, yang kerjasama antara peneliti dengan praktisi lapangan (Guru). Penelitian ini terdiri dari beberapa siklus, masing-masing siklus melalui tahap, perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Secara umum alur pelaksanaan tindakan dalam penelitian tindakan kelas ini digambarkan oleh (Arikunto, 2010, p. 137) seperti Gambar 1:



Gambar 1. Alur pelaksanaan tindakan kelas (Arikunto, 2010, p. 137)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X IPA SMA Negeri 6 Pekanbaru. Sampel dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas X IPA² berjumlah 31 orang. Adapun teknik sampling yang digunakan adalah random sampling.

Adapun teknik dalam penelitian ini menggunakan beberapa pedoman yang dapat digunakan dalam penelitian tindakan kelas (Astuti et al., 2019; Dewi et al., 2017; Magill, 2011; Merilia et al., 2019), antara lain sebagai berikut: (1) Observasi yaitu instrumen untuk mengadakan pengamatan terhadap aktivitas dan kreatifitas peserta didik dalam pembelajaran, baik di kelas maupun di luar kelas; (2) Perpustakaan, digunakan untuk mendapatkan teori dan pendapat-pendapat para ahli yang digunakan sebagai landasan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini. (3) penilaian unjuk kerja Siklus I dan II.

Lakukan observasi pengamatan terhadap kemampuan teknik lari sprint 100 meter selanjutnya penilaian terhadap kualitas gerak pada unjuk kerja siswa dengan rentang nilai 1 sampai 4 dengan keterangan 4 = apabila semua deskriptor dilakukan, 3 = apabila hanya 3 deskriptor yang dilakukan, 2 = apabila hanya 2 deskriptor yang dilakukan, 1 = apabila hanya 1 deskriptor yang dilakukan. Selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Nilai Tes Unjuk Kerja} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil

Berdasarkan hasil penelitian mengenai upaya peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa kelas X IPA² SMA Negeri 6 Pekanbaru, sehingga diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

Data Unjuk Kerja Sebelum Siklus Kemampuan Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Kelas X IPA² SMA Negeri 6 Pekanbaru

Untuk memperoleh data dilakukan sebanyak satu kali penilaian dengan menggunakan tes unjuk kerja kemampuan lari sprint 100 meter, penilaian dilaksanakan sebelum siklus, ini dilakukan untuk mengetahui tingkat kemampuan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X IPA² SMA Negeri 6 Pekanbaru. Selanjutnya pada setiap minggunya dilaksanakan perencanaan siklus dan melakukan penilaian dengan menggunakan tes unjuk kerja. Adapun hasil perolehan nilai dari tes unjuk kerja selama pelaksanaan penelitian sebelum siklus dapat dilihat dari penjelasan di bawah ini.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada sebelum siklus diperoleh nilai maksimum 84 dengan frekuensi 8 atau (25,81%), dan nilai minimum adalah 0 dengan frekuensi 4 atau (12,90%), dengan rata-rata klasikal 51,61% dan siswa yang tuntas sebanyak 16 siswa atau (51,61%), serta tidak tuntas sebanyak 15 siswa atau (48,39%). Di bawah ini merupakan tabel

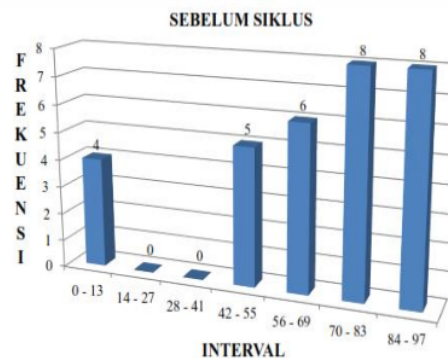
distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan siswa, untuk lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Data Nilai Sebelum Siklus Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter Siswa Kelas X IPA² SMA Negeri 6 Pekanbaru

Tabel 1. Distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan siswa

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
1	0 - 13	4	12,90%
2	14 - 27	0	0%
3	28 - 41	0	0%
4	42 - 55	5	16,12%
5	56 - 69	6	19,36%
6	70 - 83	8	25,81%
7	84 - 97	8	25,81%
JUMLAH		31	100%

Berdasarkan Tabel 1 dapat diperoleh data dengan interval penilaian siswa, yakni 4 siswa (12,90%) dengan interval 0-13, 5 siswa (16,12%) dengan interval 42-55, 6 siswa (19,36%) dengan interval 56-69, 8 siswa (25,81%) dengan interval 70-83, 8 siswa (25,81%) dengan interval 84-97. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Interval penilaian siswa

Data Unjuk Kerja Siklus I Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas X IPA² SMA Negeri 6 Pekanbaru

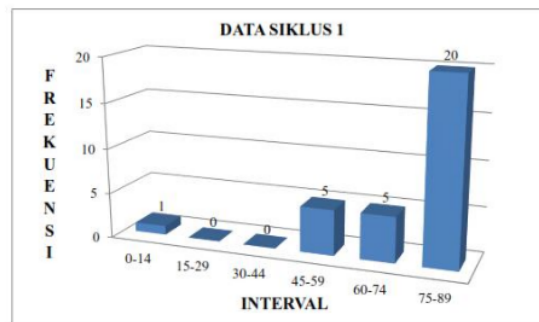
Selanjutnya dilakukan perencanaan siklus dan melakukan penilaian tes unjuk kerja. Dari hasil penilaian tersebut diperoleh data hasil penilaian dengan perolehan nilai tiap-tiap siswa pada siklus I, untuk lebih jelas dapat dilihat penjelasan di bawah ini.

Dari hasil penilain yang dilakukan pada siklus I yakni diperoleh nilai tertinggi 89 dengan frekuensi 2 atau (6,45%) dan nilai terendah adalah 0 dengan frekuensi 1 atau (3,22%), dengan nilai rata-rata klasikal 64,52%, siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa (64,52%), serta tidak tuntas sebanyak 11 siswa (35,48%). Tabel 2 merupakan tabel distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan murid.

Tabel 2. Distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan murid

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
1	0 – 14	1	3,23%
2	15 – 29	0	0%
3	30 – 44	0	0%
4	45 – 59	5	16,13%
5	60 – 74	5	16,13%
6	75 – 89	20	64,51%
JUMLAH		31	100%

Berdasarkan Tabel 2, dapat diperoleh data dengan interval penilaian siswa, yakni 1 siswa (3,23%) dengan interval 0-14, 5 siswa (16,13%) dengan interval 45-59, 5 siswa (16,13%) dengan interval 60-74, dan 20 siswa (65,51%) dengan interval 75-89. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Interval penilaian siswa

Data Unjuk Kerja Siklus II Kemampuan Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Kelas X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru

Selanjutnya dilakukan perencanaan siklus dan melakukan penilaian tes unjuk kerja. Dari hasil penilaian tersebut diperoleh data hasil penilaian dengan perolehan nilai tiap-tiap siswa pada siklus II, untuk lebih jelas dapat dilihat dari penjelasan di bawah ini.

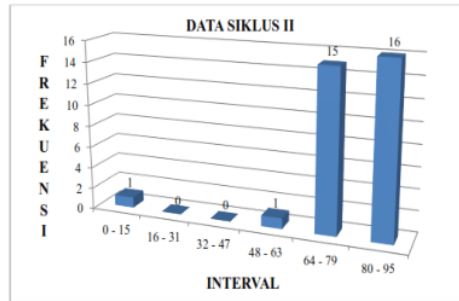
Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus II yakni diperoleh nilai maksimal adalah 95 dengan frekuensi 2 atau (6,45%) dan nilai minimal adalah 0 dengan frekuensi 1 atau (3,23%) dengan rata-rata klasikal 80,65%, dan siswa yang tuntas sebanyak 25 siswa (80,65%), serta tidak tuntas sebanyak 6 siswa (19,35%). Tabel 3 merupakan tabel distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan siswa.

Tabel 3. Distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan siswa

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
1	0 – 15	1	3,23%
2	16 – 31	0	0%
3	32 – 47	0	0%
4	48 – 63	1	3,23%
5	64 – 79	15	48,38%
6	80 – 95	14	45,16%
JUMLAH		31	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat diperoleh data dengan interval penilaian siswa yakni, 1 siswa (3,23%) dengan interval 0 – 15, 1 siswa (3,23%) dengan interval 48 – 63, 15 siswa (48,38%)

dengan interval 64 – 79, dan 14 siswa (45,16%) dengan interval 80 – 95. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Interval penilaian siswa

Pengujian Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan deskripsi data yang telah dibahas, maka dapat dilihat bahwa dengan penerapan metode mengajar bagian secara benar, maka aktivitas siswa menjadi lebih aktif dan pada gilirannya meningkatkan pembelajaran dan kemampuan lari sprint 100 meter lebih baik.

Untuk data sebelum siklus menunjukkan bahwa dari 31 siswa yang tuntas terdapat 16 siswa atau (51,61%), tidak tuntas 15 siswa atau (48,39%). Siklus I menunjukkan kategori tuntas terdapat 20 siswa (64,52%), tidak tuntas 11 siswa (35,48%), sedangkan pada siklus II siswa yang tuntas sebanyak 25 siswa (80,65%), dan tidak tuntas 6 siswa (19,35%). Untuk lebih jelas mengenai peningkatan pembelajaran siswa dalam kemampuan lari sprint 100 meter, dapat dilihat keterangan pembelajaran siswa dalam menggunakan metode mengajar bagian dari data sebelum siklus, siklus I, dan siklus II pada Tabel 4.

Tabel 4. Pembelajaran siswa dalam menggunakan metode mengajar bagian

Kategori	Sebelum Siklus (%)	Siklus I (%)	Siklus II (%)	Ket.
Tuntas	16 (51,61%)	20 (64,52%)	25 (80,65%)	Adanya Peningkatan
Tidak Tuntas	15 (48,39%)	11 (35,48%)	6 (19,35%)	
Jumlah	31 (100%)	31 (100%)	31 (100%)	

Pembahasan

Berdasarkan deskripsi data hasil penelitian, untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari sprint 100 meter menggunakan metode bagian pada siswa kelas X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru, peneliti memberikan metode pembelajaran bagian pada materi lari sprint 100 meter yaitu bagian start, inti, serta gerakan finish.

Dari tes unjuk kerja yang berdasarkan hasil penilaian yang dilakukan pada kegiatan sebelum siklus diperoleh nilai maksimum yang diperoleh siswa adalah 84 dan nilai minimum adalah 0, siswa yang tuntas sebanyak 16 siswa atau (51,61%) serta tidak tuntas sebanyak 15 siswa atau (48,39%), maka untuk meningkatkan hasil belajar lari sprint 100 meter dilaksanakan pembelajaran dengan pendekatan metode bagian. Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus I yakni diperoleh nilai maksimum adalah 89 dan nilai minimum adalah 0, sedangkan siswa yang tuntas sebanyak 20 siswa (64,52%), serta tidak tuntas sebanyak 11 siswa (35,48%). Dari hasil pengamatan diperoleh tingkat kesulitan yang diraih siswa pada tes

siklus I yaitu pada aspek posisi tubuh pada saat berlari (deskriptor 4), aspek sikap badan melewati garis finish (deskriptor 2 dan 3) yang mendapat nilai rendah.

Sedangkan yang terdapat pada siklus II yakni diperoleh nilai maksimum dari siswa adalah 95 dan nilai minimum adalah 0, serta siswa yang tuntas sebanyak 25 siswa (80,65%) serta tidak tuntas sebanyak 6 siswa (19,35%). Dari hasil pembelajaran siklus ke II masih ada indikator yang masih rendah yaitu siswa belum cukup baik untuk menguasai teknik mencondongkan dada saat melewati garis finish, akan tetapi hasil belajar telah mencapai 80%. Untuk persentase secara keseluruhan pada sebelum siklus adalah 51,61%, pada siklus I adalah 64,52%, sedangkan pada siklus II adalah 80,65%. Dari hasil tersebut terdapat peningkatan dari setiap siklusnya, yakni dengan selisih peningkatan dari sebelum siklus ke siklus II sebesar 29,04%. Secara keseluruhan tingkat kemampuan lari sprint **100 meter siswa kelas X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru** Kompeten.

Hasil yang telah tertulis tidak lepas dari pelaksanaan metode mengajar bagian yang sudah baik, karena dengan menerapkan bagian-bagian gerakan pada materi lari sprint 100 meter ini, siswa dapat memahami setiap bagian-bagian gerakan yang ada dalam lari sprint tersebut. Selain itu, dengan menerapkan metode mengajar bagian ini siswa lebih mudah mempelajari dan melaksanakan gerakan-gerakan dengan baik yang pada akhirnya dapat meningkatkan Pembelajaran Lari Sprint **100 Meter Pada Siswa Kelas X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru**.

Banyak faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan lari sprint 100 meter siswa, yang diantaranya adalah metode pembelajaran. Penerapan yang tepat akan meningkatkan pembelajaran siswa, sedangkan penerapan metode yang tidak tepat, akan menghambat pembelajaran siswa.

Metode pembelajaran merupakan cara melakukan atau menyajikan, menguraikan, memberi contoh, dan memberi latihan isi pelajaran kepada siswa untuk mencapai tujuan tertentu. Dapat dikatakan metode pembelajaran merupakan bagian dari strategi instruksional. Tetapi tidak semua metode pembelajaran sesuai digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu.

Metode adalah cara, yang dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Mungkin tepat metodenya diharapkan makin efektif pula pencapaian tujuan tersebut. Para pendidik atau guru selalu berusaha memiliki metode pembelajaran yang setepat-tepatnya, yang dipandang lebih efektif dari pada metode-metode pembelajaran lainnya, sehingga kecakapan dan pengetahuan yang diberikan oleh guru itu benar-benar menjadi milik murid. (Suryosubroto, 2002).

Metode bagian merupakan cara pendekatan dimana mula-mula siswa diarahkan untuk mempraktekkan sebagian demi sebagian dari keseluruhan rangkaian gerakan, dan setelah bagian-bagian gerakan dikuasai baru mempraktekan secara keseluruhan. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa metode bagian merupakan cara melatih dengan bagian per bagian dari keterampilan yang dipelajari (Sumantri, 2017).

Metode pembelajaran ini umumnya digunakan oleh seorang tenaga pendidik untuk membelajarkan suatu bentuk keterampilan gerak yang cukup sulit atau kompleks. Metode ini sangat membantu guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) dalam melaksanakan proses belajar mengajar terutama untuk membantu peserta didik yang mengalami kesulitan mempelajari rangkaian gerakan yang baru dikenal dan memiliki tingkat kesulitan yang tinggi.

Untuk mengantisipasi kompleksitas dan keberagaman gerak tersebut perlu dilakukan semacam penyederhaan terlebih dahulu dari gerakan yang akan dipelajari menjadi bagian per bagian sehingga mudah dipahami dan dipelajari oleh peserta didik. Pendekatan ini akan menjadi baik (efektif) jika bagian per bagian dari gerakan yang dipelajari dan dipahami atau dikuasai terlebih dahulu kemudian digabungkan menjadi suatu gerakan yang utuh. Sebaliknya metode ini menjadi tidak efektif apabila peserta didik langsung mempelajari gerakan secara utuh (Tuasikal dalam Nugroho, 2018:110).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: penerapan metode bagian dapat meningkatkan pembelajaran lari sprint 100 meter pada siswa kelas X IPA2 SMA Negeri 6 Pekanbaru, dengan persentase ketuntasan pada sebelum siklus 51,61%, siklus I 64,52%, dan siklus II 80,65%.

DAFTAR PUSTAKA

- Aerenhouts, D., Delecluse, C., Hagman, F., Taeymans, J., Debaere, S., van Gheluwe, B., & Clarys, P. (2012). Comparison of anthropometric characteristics and sprint start performance between elite adolescent and adult sprint athletes. *European Journal of Sport Science*, 12(1), 9–15. <https://doi.org/10.1080/17461391.2010.536580>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Astuti, B., Pumama, D. S., & Laksana, E. P. (2019). Stress reduction in thesis completion through peer tutoring method. *Psychology, Evaluation, and Technology in Educational Research*, 1(2), 73–81. <https://doi.org/10.33292/petier.v1i2.23>
- Dewi, P. K., Rizal, M. S., Ardhan, D., & Hardinata, V. (2017). Pelatihan penulisan artikel ilmiah berbasis penelitian tindakan kelas pada guru SMP. *Jurnal ABDI*, 2(2), 7. <https://doi.org/10.26740/ja.v2n2.p7-17>
- Magill, R. A. (2011). *Motor learning and control: Concepts and applications*. McGraw-Hill.
- Merilia, S., Fajaruddin, S., & Arbain, A. (2019). An assessment of an English textbook of vocational school. *Arisen (Assessment and Research on Education)*, 1(2). <https://doi.org/10.26486/ARISEN.V1I2.46>
- Mulyasa, H. E. (2012). *Praktik penelitian tindakan kelas*. PT Remaja Rosdakarya. <http://rosda.co.id/pendidikan-keguruan/419-praktik-penelitian-tindakan-kelas.html>
- Undang-Undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, Pub. L. No. 20, Undang-Undang Republik Indonesia 26 (2003).
- Undang-Undang Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, Pub. L. No. 3, Undang-Undang (2005).
- Sanjaya, W. (2016). *Penelitian tindakan kelas*. Prenada Media Group.
- Sumantri, S. (2017). Upaya peningkatan keterampilan permainan bola voli tentang passing bawah melalui penerapan metode bagian (part method) pada siswa kelas VI SD Negeri 05 Tawangmangu Semester 1 Tahun Pelajaran 2017/2018. *IJER-Indonesian Journal on Education and Research*, 2(3). <http://jurnal.ijer.web.id/index.php/ijer/article/view/85>
- Suryosubroto, B. (2002). *Proses belajar mengajar di sekolah wawasan baru: Beberapa metode pendukung dan beberapa komponen layanan khusus*. PT Rineka Cipta.
- Widayati, A. (2014). Penelitian tindakan kelas. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.21831/jpai.v6i1.1793>

6. JPJI yoga sinta3 2019 (2-3).pdf

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

5%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

4%

★ Vindryani Septayasa, Supriatna Supriatna, Yulingga Nanda Hanief, Teejay D. Panganiban. "The effect of interval training on athletic 100 meter running speed: a meta-analysis study", Journal of Science and Education (JSE), 2022

Publication

Exclude quotes Off

Exclude matches < 2%

Exclude bibliography On