

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH WORKSHOP ILMU KEOLAHRAGAAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KOGNITIF TENTANG ILMU FAAL OLAHRAGA PADA GURU PENJASORKES SMP SE-KABUPATEN LAMPUNG BARAT**

**Oleh**

**Muhammad Hastasar Yusuf**

Guru penjasorkes SMP khususnya di kabupaten Lampung Barat relatif kurang memahami konsep ilmu faal olahraga atau konsep-konsep dasar pelatihan. Workshop merupakan salah satu jenis model pengajaran yang sering digunakan dalam dunia pendidikan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan atau kemampuan kognitif dan kinerja guru. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh workshop terhadap peningkatan pengetahuan ilmu faal olahraga pada guru penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat. Metode Penelitian yang digunakan adalah Eksperimen Semu dengan tipe *The One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi berjumlah 144 orang dan sampel diambil 25% dari jumlah populasi yaitu 36 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*, cara ini dipakai karena populasi bersifat heterogen. Teknik pengumpulan data menggunakan tes

*Muhammad Hastasar Yusuf*

awal sebelum mengikuti kegiatan workshop. Setelah treatment selesai, tes akhir diberikan untuk melihat efektifitas workshop. Data yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu data nilai rata-rata *pre test* adalah 53,5 yang dikategorikan cukup baik, sedangkan nilai rata-rata *post test* adalah 76,4 yang dikategorikan sangat baik. Hasil analisis data menunjukkan ada peningkatan kemampuan kognitif guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga setelah mengikuti workshop ilmu keolahragaan. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh workshop ilmu faal olahraga terhadap peningkatan kemampuan kognitif tentang ilmu faal olahraga pada guru penjasorkes SMP se-kabupaten Lampung Barat, yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata sebelum dan sesudah mengikuti workshop.

**Kata kunci:** Ilmu Faal Olahraga, Kemampuan Kognitif, Workshop.