

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

**(Skripsi)**

**Oleh**

**M. HASTASAR YUSUF**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDARLAMPUNG  
2018**

## **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.

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

**Oleh**

**MUHAMMAD HASTASAR YUSUF**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2018**



**Judul Skripsi : Pengaruh Workshop Ilmu Keolahragaan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif Tentang Ilmu Faal Olahraga pada Guru Penjasorkes SMP Se-Kabupaten Lampung Barat**

**Nama Mahasiswa : M. Hastasar Yusuf**

**Nomor Pokok Mahasiswa : 1413051045**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi**

**Jurusan : Ilmu Pendidikan**

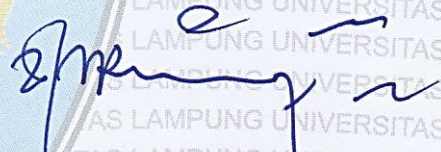
**Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

**MENYETUJUI**

**1. Komisi Pembimbing**

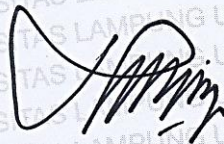


**Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**  
**NIP. 19580127 198503 1 003**



**Drs. Surisman, M.Pd.**  
**NIP. 19620808 1989011 001**

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Riswanti Rini, M.Si**  
**NIP. 19600328 198603 2 002**



**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua : Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.** .....



**Sekretaris : Drs. Surisman, M.Pd.** .....



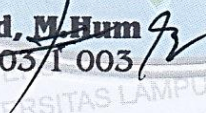
**Penguji  
Bukan Pembimbing : Drs. Suranto, M.Kes.** .....



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Muhammad Fuad, M.Hum**  
NIP. 19590722 198603 1 003



**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 19 Juli 2018**



## PERNYATAAN

Bahwa yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : M. Hastasar Yusuf

NPM : 1413051045

Tempat Tanggal Lahir : Lampung Barat, 29 Desember 1995


Alamat : Purawiwitan, Kebun Tebu, Lampung Barat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Workshop Ilmu Keolahragaan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif Tentang Ilmu Faal Olahraga pada Guru Penjasorkes SMP Se-Kabupaten Lampung Barat” adalah benar hasil karya penulis. Skripsi ini bukan hasil menjiplak, dan ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 30 Juli 2018



  
M. Hastasar Yusuf

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Muhammad Hastasar Yusuf, lahir di Lampung Barat, Provinsi Lampung pada tanggal 29 Desember 1995, sebagai anak ke-1 dari Empat bersaudara, Bapak Tamrin dan Ibu Saryama. Sekolah Dasar (SD) di SD N 1 Purawiwitan, Kebun Tebu, Lampung Barat dan diselesaikan pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di

SMP N 1 Kebun Tebu diselesaikan pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA N 1 Kebun Tebu diselesaikan pada tahun 2014. Pada tahun 2014 juga penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Pada tahun 2017, penulis pernah mendapatkan juara III JUDO dalam Pekan Olahraga Provinsi Lampung. Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Sangkaran Bhakti Kec. Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan pada tahun 2017, semasa melakukan KKN penulis juga melakukan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 4 Blambangan Umpu Kec. Blambangan Umpu, Kabupaten Way Kanan.



## MOTTO

*“Bermimpilah seakan kau akan hidup selamanya. Hiduplah seakan kau akan mati hari ini.”*

*(James Dean)*

*“Bermimpilah setinggi langit. Jika engkau jatuh, engkau akan jatuh di antara bintang-bintang.”*

*(Ir. Soekarno)*

*“Mewujudkan impian ibarat lari maraton. Selambat apapun gerakanya, sejauh apapun jaraknya, asalkan tidak pernah menyerah pasti sampai ke finish.”*

*(M. Hastasar Yusuf)*

## **PERSEMBAHAN**

*Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT  
dan dengan kerendahan hati, penulis persembahkan karya sederhana ini untuk:*

*Kedua orang tua tercinta, Bapak Tamrin dan Ibu Saryama  
yang selalu mendoakanku siang dan malam.*

*Terima kasih atas perhatian yang kau curahkan,  
cinta kasih yang kau limpahkan, ketegaran yang kau ajarkan, budi pekerti yang kau  
tanamkan, semangat hidup yang kau teladankan  
mengajariku arti sebuah perjuangan, ketegaran, kesabaran, dan menantikanku menjadi  
pribadi yang sukses dunia akhirat.*

*Jerih payah dan kerja keras kalian tidak akan pernah terlupakan dan tidak mungkin dapat  
terbalaskan.*

*Semoga Allah SWT membalas jasa dan pengorbanan kalian.*

*Adik-adikku tercinta, Kholif, Della, dan Selfi  
yang selalu memberikan dukungan dan menantikan keberhasilanku.*

*Keluarga besar Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.*

*Almamater tercinta Universitas Lampung.*

## SANWACANA

Puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Workshop Ilmu Keolahragaan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif Tentang Ilmu Faal Olahraga Pada Guru Penjasorkes SMP Se-Kabupaten Lampung Barat”. Penulis menyadari bahwa terdapat banyak bantuan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Ibu Dr. Riswanti Rini, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., selaku Pembimbing Akademik dan Pembimbing I atas kesabarannya dalam memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis selama proses menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Drs. Surisman, M.Pd., selaku Pembimbing II atas kesediaan, kesabaran, dan keikhlasannya memberikan motivasi, bimbingan, serta saran dan kritiknya dalam proses penyusunan skripsi ini.



6. Bapak Drs. Suranto, M.Kes., selaku Pembahas atas kesediaannya memberikan motivasi, saran, dan kritik yang bersifat positif.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
8. Bapak Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Lampung Barat yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Kedua orang tua ku Bapak Tamrin dan Ibu Saryama, adik-adikku Kholif, Della, dan Selfi, keluarga besarku Among, kedua Ajongku, Mamak Rudi, Mamak Mulkan, Inan Ida, Mamak Uyung, Mamak Li, dan Mamak Luan, yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, semangat, dan doa demi kebahagiaan dan kesuksesanku. Kalian adalah sebaik-baiknya karunia yang Allah berikan padaku.
10. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandarlampung, Juli 2018  
Penulis,

M. Hastasar Yusuf

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah .....	5
D. Tujuan Penelitian .....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Definisi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.....	7
B. Ilmu Keolahragaan .....	12
C. Definisi Kemampuan Kognitif.....	19
D. Definisi Workshop .....	20
E. Penelitian Yang Relevan .....	21
F. Kerangka Berpikir .....	22
G. Hipotesis.....	24
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Metode Penelitian.....	26
B. Desain Penelitian.....	27
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
D. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
E. Variabel Penelitian .....	28
F. Definisi Operasional Variabel.....	30
G. Instrumen Penelitian.....	31
H. Analisis Instrumen .....	32
I. Teknik Pengumpulan Data.....	34
J. Teknik Analisis Data dan Pengujian Hipotesis.....	35

<b>IV. HASIL PENGEMBANGAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	39
B. Pembahasan.....	48
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	53
B. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>58</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Penggolongan Tingkat Kemampuan Kognitif .....	36
2. Kondisi Umum Sampel Guru Penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat.....	40
3. Nilai Hasil <i>Pre Test</i> Ilmu Faal Olahraga .....	42
4. Nilai Hasil <i>Post Test</i> Ilmu Faal Olahraga .....	44
5. Simpulan Output Dari Uji Normalitas SPSS .....	45
6. Data Hasil Uji <i>Sample Paired T Test</i> .....	47
7. Data Hasil Uji N-Gain.....	48

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Bagan Pemikiran .....	24
2. Desain Penelitian.....	27
3. Grafik Kondisi Umum Sampel Guru Penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat.....	29
4. Grafik Persentase Nilai Hasil <i>Pre Test</i> Ilmu Faal Olahraga .....	43
5. Grafik Persentase Nilai Hasil <i>Post Test</i> Ilmu Faal Olahraga .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Instrumen Soal Ilmu Faal Olahraga .....	58
2. Uji Validitas Instrumen .....	61
3. Uji Reliabilitas Instrumen .....	74
4. Data Rekapitulasi Nilai Pre Test dan Post Test .....	75
5. Uji Hipotesis .....	76
6. Foto-Foto Penelitian.....	77
7. Surat bukti Penelitian .....	84



## **I. PENDAHULUAN**

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

Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 yang mengatur tentang kompetensi-kompetensi Guru dan Dosen, pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi guru terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (penjasorkes) dalam menjalankan tugas profesionalnya pun dituntut untuk memiliki keempat kompetensi tersebut, hal ini dikarenakan seorang guru harus memiliki kualitas dan kapabilitas yang memadai dalam proses mentransmisikan dan mentransformasikan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para peserta didiknya.

Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tersebut, pasal 1 ayat 1 menjelaskan bahwa guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, mendidik, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pelatihan dasar, dan pendidikan menengah. Sukadi (2006: 2) juga menambahkan bahwa sebagai pengajar, pendidik, dan sekaligus pelatih bagi siswa, guru merupakan agen perubahan sosial yang merubah pola pikir, sikap, dan perilaku umat manusia menuju kehidupan yang lebih baik, lebih bermartabat, dan lebih mandiri. Oleh karena itu, agar dapat menjalankan

tugasnya tersebut guru dituntut memiliki berbagai kompetensi yang satu dengan lainnya terintegrasi dalam dirinya secara utuh.

Guru penjasorkes adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Menurut Suryobroto (2005: 8-9) guru penjasorkes harus memiliki kemampuan dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan di sekolah sesuai kurikulum yang berlaku sehingga guru mampu merancang pembelajaran secara sistematis agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta dapat membentuk watak, nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga, sangat penting bagi guru penjasorkes untuk mengetahui dan memahami konsep dasar ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*). *Sport science* adalah penerapan prinsip-prinsip *science* untuk membantu meningkatkan prestasi olahraga. Secara umum terdapat 3 bidang dalam *sport science* yaitu: fisiologi, psikologi, dan biomekanika. Fisiologi dalam *sport science* mempelajari bagaimana tubuh dalam merespon dan beradaptasi dengan latihan yang dijalani. Psikologi dalam *sport science* mempelajari pikiran atlet untuk mengetahui bagaimana motivasinya, keyakinan dirinya, dan emosinya dapat memengaruhi perilaku atlet dalam olahraga. Biomekanika dalam *sport science* berkaitan dengan analisa mengenai mekanika gerakan tubuh. Biomekanika menjelaskan bagaimana dan mengapa tubuh bergerak.

Ilmu keolahragaan yang difokuskan dalam penelitian ini adalah ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga). Menurut Giriwijoyo (2009: 1) untuk dapat memahami Ilmu Faal Olahraga, lebih dulu harus mengenal Ilmu Faal Dasar. Ilmu Faal Dasar dipelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh. Tommy (2012) menambahkan bahwa penyebab terjadinya perubahan-perubahan pada tubuh adalah kegiatan olahraga tergantung dari jenis, lama, dan intensitas latihan yang dilakukan. Misalnya bagaimana jantung dan paru melaksanakan fungsinya masing-masing di waktu istirahat dan di waktu berolahraga. Demikian pula bagaimana perubahan yang terjadi bila melakukan olahraga di tempat panas dan bagaimana pula bila melakukan olahraga yang sama di tempat dingin. Ilmu Faal Olahraga akan dipelajari perubahan-perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap karena pengaruh melakukan pelatihan olahraga baik untuk tujuan kesehatan maupun untuk tujuan prestasi.

Prestasi optimal hanya dapat dicapai, jika seorang atlet telah melalui proses latihan yang sangat kompleks. Peran fisiologi olahraga pada proses latihan tersebut mutlak dijadikan dasar dalam memodifikasi program latihan.

Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Apabila seseorang mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, ia dapat merancang suatu program latihan olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Bafirman, 2013: 2). Oleh karena itu, apabila guru penjasorkes tidak memiliki pengetahuan tentang ilmu faal olahraga (fisiologi

olahraga), bagaimana mungkin guru tersebut dapat meningkatkan prestasi pada siswanya, terlebih lagi guru penjasorkes dituntut untuk mempersiapkan atlet pelajar dalam gelaran Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN).

Berdasarkan pengamatan, ternyata guru penjasorkes SMP khususnya di kabupaten Lampung Barat relatif kurang memahami konsep ilmu faal olahraga atau konsep-konsep dasar pelatihan. Hal ini dapat diartikan bahwa masih rendahnya pengetahuan guru penjasorkes tentang ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*) terutama tentang pengetahuan ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga) dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Oleh karena itu, perlu adanya suatu pengajaran dalam upaya meningkatkan kesadaran guru penjasorkes tentang betapa pentingnya pengetahuan ilmu faal olahraga untuk dapat meningkatkan prestasi pelajar dalam bidang keolahragaan terutama dalam membina atlet pelajar yang dipersiapkan untuk O2SN.

Menurut Rahayu dan Riyanto (2014) workshop bisa diartikan sebagai sebuah acara pembelajaran yang singkat dan intensif dengan topik yang relatif sempit dan biasanya menekankan pada pertukaran informasi dan interaksi antar peserta dengan pembahasan yang bersifat tutorial dan cenderung teknis.

Workshop merupakan salah satu jenis model pengajaran yang sering digunakan dalam dunia pendidikan sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan atau kemampuan kognitif dan kinerja guru. Oleh karena itu, diadakan Workshop Ilmu Keolahragaan dengan narasumber Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung yaitu Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes. pada Guru Penjasorkes SMP se-

Kabupaten Lampung Barat sebagai upaya meningkatkan pengetahuan atau kemampuan kognitif guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga.

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti ingin mengetahui pengaruh Workshop Ilmu Keolahragaan terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif tentang Ilmu Faal Olahraga pada Guru Penjasorkes SMP se-Kabupaten Lampung Barat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang terdapat masalah yang dapat diidentifikasi, antara lain:

1. Rendahnya pengetahuan guru penjasorkes tentang ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*) terutama tentang pengetahuan ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga) dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.
2. Kurangnya kesadaran guru penjasorkes tentang betapa pentingnya pengetahuan ilmu faal olahraga untuk dapat meningkatkan prestasi pelajar dalam bidang keolahragaan terutama dalam membina atlet pelajar yang dipersiapkan untuk O2SN.
3. Ruang lingkup ilmu faal olahraga meliputi sistem energi, kontraksi otot, beban latihan, proses pemulihan, dan lain-lain.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh workshop ilmu keolahragaan terhadap peningkatan kemampuan



kognitif tentang ilmu faal olahraga pada guru penjasorkes SMP se-kabupaten Lampung Barat?”

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

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh workshop ilmu keolahragaan terhadap peningkatan pengetahuan ilmu faal olahraga pada guru penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi guru penjasorkes diharapkan dapat meningkatkan kesadaran tentang betapa pentingnya memahami dan menguasai ilmu faal olahraga sehingga dalam melaksanakan tugas sebagai guru maupun pelatih olahraga dapat memahami perubahan sistem kerja tubuh dan dapat meningkatkan prestasi peserta didik dalam bidang keolahragaan.
2. Bagi Dinas Pendidikan Kabupaten Lampung Barat sebagai acuan bahwa guru-guru penjasorkes sangat penting memiliki pengetahuan ilmu keolahragaan yang akan meningkatkan prestasi siswanya.
3. Bagi program studi sebagai bahan rujukan dan referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian yang serupa maupun meningkatkan prestasi dalam cabang yang diminatinya.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Definisi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen, pasal 1 ayat 1 Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, mendidik, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pelatihan dasar, dan pendidikan menengah. Surat keputusan, Mendikbud Nomor 413/U/1989 menyatakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian integral dari pendidikan melalui aktifitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan individu secara organic, neuromuscular, intelektual, dan emosional. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa guru pendidikan jasmani merupakan pendidik atau jabatan profesional di bidang pendidikan atau keguruan yang mengajarkan secara khusus pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh.

#### **1. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan**

Ruang lingkup pendidikan jasmani pada umumnya terletak pada pendidikan yang bertujuan untuk menggerakkan dan mengembangkan aspek psikomotor pada siswa, hal ini sangat penting untuk dipahami oleh

setiap guru penjasokes. Pengertian penjasokes sendiri merupakan terjemahan dari *physical education* yang digunakan di Amerika sedangkan makna dari penjasokes sendiri adalah pendidikan mengenai fisik dan mental seseorang. Jadi, arti pendidikan disini adalah proses perubahan sikap dan tingkah laku seseorang atau kelompok dalam usaha untuk mendewasakan anak melalui pengajaran dan pelatihan. Berdasarkan penjelasan tersebut disimpulkan bahwa penjasokes adalah suatu proses aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

## **2. Kompetensi yang Harus Dimiliki Guru Penjasorkes**

Undang-Undang No. 14 Tahun 2005 yang mengatur tentang kompetensi-kompetensi Guru dan Dosen, pasal 10 menyebutkan bahwa kompetensi guru terdiri dari kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial.

### **a. Kompetensi Pedagogik**

Menurut Siswoyo (2008: 121), kompetensi pedagogik bukan kompetensi yang hanya bersifat teknis belaka, yaitu "*kemampuan mengelola pembelajaran peserta didik...*" (yang dirumuskan dalam PP RI No. 19 Tahun 2005), karena "*pedagogy*" or "*paedagogy*" adalah "*the art and science of teaching and educating*" (Siswoyo, 2008). Kompetensi pedagogik ini mencakup selain pemahaman dan pengembangan potensi peserta didik, perencanaan dan pelaksanaan

pembelajaran, serta sistem evaluasi pembelajaran, juga harus menguasai “ilmu pendidikan”. Kompetensi ini diukur dengan *performance test* atau episode terstruktur dalam Praktek Pengalaman Lapangan (PPL), dan *case based test* yang dilakukan secara tertulis.

b. Kompetensi Kepribadian

Kompetensi kepribadian adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh pendidik di sekolah yang berupa kepribadian yang mantap, berakhlak mulia, arif, dan berwibawa serta menjadi teladan peserta didik.

Kompetensi kepribadian ini mencakup kemantapan pribadi dan akhlak mulia, kedewasaan dan kearifan, serta keteladanan dan kewibawaan.

Kompetensi ini bisa diukur dengan alat ukur portofolio guru/calon guru, tes kepribadian/potensi.

c. Kompetensi Profesional

Kemampuan profesional merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pendidik di sekolah berupa penguasaan materi pelajaran secara luas dan mendalam. Dalam hal ini mencakup penguasaan materi keilmuan, penguasaan kurikulum dan silabus sekolah, metode khusus pembelajaran bidang studi, dan wawasan etika dan pengembangan profesi. Kompetensi ini diukur dengan tertulis baik *multiple choice* maupun *essay*.

d. Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial adalah kemampuan yang harus dimiliki oleh seorang pendidik di sekolah untuk berkomunikasi dan berinteraksi

secara efektif dan efisien dengan peserta didik, sesama guru, orang tua/wali peserta didik, dan masyarakat sekitar. Kompetensi ini diukur dengan portofolio kegiatan, prestasi dan keterlibatan dalam berbagai aktivitas.

Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam menjalankan tugas profesionalnya pun dituntut untuk memiliki keempat kompetensi sebagaimana yang telah dijelaskan di atas, hal tersebut dikarenakan seorang guru harus memiliki kualitas dan kapabilitas yang memadai dalam proses mentransmisikan dan mentransformasikan ilmu pengetahuan serta keterampilan kepada para peserta didiknya.

### **3. Tugas-Tugas Guru Penjasorkes**

Guru dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai seorang pendidik dan pengajar, seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak semata-mata hanya sebagai guru “olahraga” saja yang hanya mengajarkan berbagai bentuk aktivitas permainan dan olahraga seperti yang sudah menjadi *stigma* dalam pikiran sebagian besar orang awam. Mengingat pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari sistem pendidikan nasional maka tujuan yang hendak dicapai juga tidak lepas dari tujuan pendidikan pada umumnya yaitu pembentukan karakter bangsa (*nation and character building*) secara holistik dengan mengoptimalkan domain kognitif, afektif, psikomotor dan fisik. Menurut Agus S. Suryobroto (2005: 8-9), secara khusus tugas guru pendidikan jasmani secara nyata sangat kompleks antara lain:



a. Sebagai pengajar

Guru penjasorkes sebagai pengajar tugasnya adalah lebih banyak memberikan ilmu pengetahuan yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, beladiri dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik mendapatkan banyak pengetahuan bagaimana hakikat masing-masing materi.

b. Sebagai pendidik

Guru penjasorkes sebagai pendidik tugasnya adalah lebih banyak memberikan dan menanamkan sikap atau afektif ke peserta didik melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, bela diri dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik ditanamkan sikap, agar benar-benar menjadi manusia yang berbudi pekerti luhur dengan unsur-unsur sikap: tanggung jawab, jujur, menghargai orang lain, ikut berpartisipasi, rajin belajar, rajin hadir, dan lain-lain.

c. Sebagai pelatih

Guru penjasorkes sebagai pelatih tugasnya adalah lebih banyak memberikan keterampilan dan fisik yang mempunyai dampak atau mengarah pada ranah fisik dan psikomotorik peserta didik menjadi lebih baik atau meningkat. Melalui pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi permainan dan bermain, atletik, senam, renang, bela diri

dan olahraga/aktivitas di alam terbuka para peserta didik fisik dan keterampilan gerak yang baik.

d. Sebagai pembimbing

Guru penjasorkes sebagai pembimbing tugasnya adalah lebih banyak mengarahkan kepada peserta didik pada tambahan kemampuan para peserta didiknya. Sebagai contoh: membimbing baris berbaris, petugas upacara, mengelola UKS, mengelola koperasi, kegiatan pecinta alam, dan juga membimbing peserta didik yang memiliki masalah atau khusus.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa guru penjasorkes adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Guru penjasorkes harus memiliki kemampuan dasar setiap cabang olahraga yang diajarkan di sekolah sesuai kurikulum yang berlaku sehingga guru mampu merancang pembelajaran secara sistematis agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta dapat membentuk watak, nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

## **B. Ilmu Keolahragaan**

*Sport science* adalah penerapan prinsip-prinsip *science* untuk membantu meningkatkan prestasi olahraga. Secara umum terdapat 3 bidang dalam *sport science* yaitu: psikologi, biomekanika, dan fisiologi.

- a. Psikologi dalam *sport science* mempelajari pikiran atlet untuk mengetahui bagaimana motivasinya, keyakinan dirinya, dan emosinya dapat memengaruhi perilaku atlet dalam olahraga. Psikologi dapat membantu atlet untuk meraih prestasi lebih baik dan lebih konsisten, meningkatkan kualitas pengalamannya dalam berolahraga, dan mengembangkan mental skill yang diperlukannya dalam olahraga.
- b. Biomekanika dalam *sport science* berkaitan dengan analisa mengenai mekanika gerakan tubuh. Biomekanika menjelaskan bagaimana dan mengapa tubuh bergerak seperti itu. Ini juga merupakan sarana untuk menguji interaksi antara si atlet dengan peralatannya dan lingkungannya. Biomekanika dapat membantu atlet untuk mengidentifikasi teknik-teknik terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga, menentukan cara yang paling aman dalam melakukan olahraga tertentu sehingga mengurangi resiko cedera, dan menganalisa peralatan olahraga seperti sepatu, raket, dan permukaan lapangan.
- c. Fisiologi dalam *sport science* mempelajari bagaimana tubuh dalam merespon dan beradaptasi dengan latihan yang dijalani. Fisiologi dapat membantu atlet untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahannya melalui uji kebugaran, menilai apakah pelatihan telah berhasil, dan merancang dan mengembangkan teknik-teknik pelatihan untuk mengoptimalkan adaptasi.

Menurut Giriwijoyo (2009: 1) untuk dapat memahami Ilmu Faal Olahraga, lebih dulu harus mengenal Ilmu Faal Dasar. Ilmu Faal Dasar dipelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi

akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh. Pengaruh itu dapat terjadi secara sendiri-sendiri atau secara bersamaan. Misalnya bagaimana jantung dan paru melaksanakan fungsinya masing-masing di waktu istirahat dan di waktu berolahraga. Demikian pula bagaimana perubahan yang terjadi bila melakukan olahraga di tempat panas dan bagaimana pula bila melakukan olahraga yang sama di tempat dingin. Ilmu Faal Olahraga mempelajari perubahan-perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara maupun yang bersifat menetap karena pengaruh melakukan pelatihan olahraga baik untuk tujuan kesehatan maupun untuk tujuan prestasi.

Prestasi optimal hanya dapat dicapai, jika seorang atlet telah melalui proses latihan yang sangat kompleks. Pada proses latihan tersebut, peran fisiologi olahraga mutlak dijadikan dasar dalam memodifikasi program latihan.

Fisiologi Olahraga merupakan cabang ilmu fisiologi yang mempelajari perubahan fisiologis di tubuh pada saat seseorang berolahraga. Apabila seseorang mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, ia dapat merancang suatu program latihan olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan (Bafirman, 2013: 2).

Menurut Purba (2012) penerapan Ilmu Faal Olahraga untuk meningkatkan prestasi atlet sangat penting untuk menentukan takaran latihan, keberhasilan latihan atlet selama periodisasi latihan. Pengukuran takaran latihan dilakukan dilaboratorium Ilmu Faal Olahraga dan hasilnya diberikan kepada pelatih untuk diterapkan selama proses pelatihan berlangsung. Selanjutnya, menurut Saibene (2003) IPTEK sangat diperlukan, terutama dengan peralatan-peralatan

yang serba canggih, sehingga dapat memberikan informasi tentang efek fisiologis dari latihan yang diterapkan.

Fisiologi olahraga mengkaji perubahan-perubahan fungsi organ-organ baik yang bersifat sementara (akut) maupun yang bersifat menetap karena melakukan olahraga. Fisiologi (*acute exercise*) atau latihan yang dilakukan secara berulang-ulang (*chronic exercise*) dengan tujuan untuk meningkatkan respon fisiologis terhadap intensitas, durasi, frekuensi latihan, keadaan lingkungan dan status fisiologis individu. Fungsi dan mekanisme kerja organ-organ tubuh akan selalu bereaksi dalam rangka penyesuaian diri demi terciptanya *Homeostasis* (kecenderungan organisme hidup untuk mempertahankan lingkungan dalam *Millieu Interieur* yang stabil bagi selnya (Hammond, 2007).

Giriwijoyo (2009: 118) menambahkan bahwa Ilmu Faal, khususnya Ilmu Faal Olahraga menjanjikan suatu hasil karya besar bagi pelatih yang tahu cara menerapkannya dalam melatih dan mencapai prestasi tinggi olahraga, oleh karena melatih tiada lain ialah meningkatkan kemampuan fungsional yang berarti harus menerapkan Ilmu Faal Olahraga dalam proses pelatihannya. Melatih suatu cabang olahraga prestasi adalah meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu sampai ke tingkat yang *maximal* baik pada aspek kemampuan dasar maupun pada aspek keterampilan tekniknya. Meningkatkan kemampuan fungsional hanya dapat dilakukan dengan benar, baik dan efisien apabila pelatih memiliki



pengetahuan tentang mekanisme kerja dan mekanisme respons organ-organ tubuh terhadap latihan pembebanan dan latihan keterampilan.

Tahap pelaksanaan pelatihan, setiap instruksi latihan yang akan dijalankan oleh para atlet untuk mencapai sesuatu tujuan harus jelas dasar Ilmu Faalnya agar benar-benar dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Atlet yang memahami tujuan pelatihan dan bagaimana mekanisme pencapaiannya akan merasa lebih termotivasi untuk berlatih lebih baik. Sesungguhnya Ilmu Faal Olahraga adalah dasar dari Ilmu Pelatihan sehingga tanpa pengetahuan Ilmu Faal Olahraga maka pelaksanaan pelatihannya menjadi tidak ilmiah.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa mempelajari Ilmu Faal bagi pelatih olahraga maupun atlet sangatlah penting karena dalam Ilmu Faal dipelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh sehingga dengan mempelajari ilmu faal pelatih olahraga maupun atlet dapat menentukan takaran latihan dengan tepat.

Ruang lingkup ilmu faal olahraga meliputi sistem energi, kontraksi otot, beban latihan, proses pemulihan, dan lain-lain. Konsep yang sangat penting dan berhubungan erat sekali dengan gerak atau aktivitas fisik, serta merupakan pula sebagai suatu kajian ilmu pengetahuan yang tidak bisa dilepaskan dalam kegiatan pendidikan jasmani maupun olahraga adalah apa yang sering disebut sebagai energi. Energi atau tenaga yang dihasilkan oleh tubuh sangat besar sekali peranannya untuk mendukung aktivitas sehari-hari. Contohnya, seperti kerja, tidur, makan, membaca, belajar, dan lain-lain. Sedangkan untuk

kegiatan yang berhubungan dengan olahraga, seperti melempar, menangkap, berlari, memukul, merangkak, mendorong, mengangkat, menarik, menendang, dan lain-lain. Pada olahraga, konsep energi diterapkan dalam pengertian bagaimana menyusun program latihan fisik, bagaimana cara mencegah, menunda, dan memulihkan kelelahan, hubungan antara ilmu gizi dan prestasi latihan, serta bagaimana berat badan dikendalikan dan bagaimana pula suhu tubuh tetap dipertahankan.

a. Sistem Energi

Berbagai aktivitas olahraga melibatkan permintaan energi secara spesifik. Sebagai contoh, lari jarak pendek, melompat, dan melempar adalah pengeluaran tenaga tinggi (*high-power output*), aktivitas yang memerlukan relatif produksi energi tinggi (menuntut suatu penggunaan energi yang terlalu besar) dalam periode waktu yang singkat. Lari marathon, berenang jarak jauh, dan ski lompat alam, kebanyakan adalah pengeluaran tenaga sedang (*moderate-power output*), aktivitas menuntut produksi energi dengan periode waktu yang panjang. Sedangkan aktivitas olahraga lainnya, seperti hoki es, sepakbola dan hoki lapangan, memerlukan campuran keduanya atau paduan antara pengeluaran tenaga tinggi dan tenaga rendah.

b. Kontraksi Otot

Pada dasarnya kontraksi otot hanya ada 2 macam yaitu:

- a. Kontraksi isometrik: menimbulkan ketegangan pada otot tanpa adanya perubahan pada panjangnya.

- b. Kontraksi isotonik: menimbulkan ketegangan pada otot yang kemudian diikuti dengan perubahan panjangnya.

Demikianlah maka semua kontraksi otot yang tidak disertai perubahan panjang otot adalah kontraksi isometrik, sedangkan semua kontraksi otot yang disertai dengan perubahan panjang otot adalah kontraksi isotonik.

Bila kita melakukan analisa secara mekanika terhadap kontraksi isotonik, maka sesungguhnya tidaklah ada kontraksi otot yang benar-benar isotonik (iso = sama, tonik = ketegangan). Oleh karena itu dalam batasan kontraksi isotonik permasalahan yang pokok hanyalah pada adanya perubahan pada panjang otot sewaktu terjadi kontraksi.

- c. Proses Pemulihan

Proses yang terjadi dalam fase pemulihan setelah latihan sama pentingnya dengan itu sendiri. Sebagai contoh, tidak sempurnanya pemulihan antara pertandingan atau kontes atlet pada akhirnya akan menurunkan performa atlet. Dewasa ini sering jadwal pertandingan beberapa atlet per minggu, dengan hanya satu atau dua hari istirahat antara pertandingan. Juga sering atlet ikut serta pada beberapa kompetisi pada akhir minggu atau bahkan dalam satu hari terutama pada musim turnamen. Di samping itu beberapa faktor penting lain yang berkaitan dengan proses pemulihan, yaitu:

- 1) Restorasi fosfogen otot (ATP dan PC)
- 2) Pengisian mioglobin dengan oksigen.
- 3) Pengisian glikogen otot.
- 4) Perpindahan asam laktat dari otot dan darah.

### C. Definisi Kemampuan Kognitif

Teori kognitif dikembangkan oleh Jean Piaget, seorang psikolog Swiss yang hidup tahun 1896 - 1980. Teori kognitif berpendapat bahwa manusia membangun kemampuan kognitifnya melalui tindakan yang termotivasi dengan sendirinya terhadap lingkungan. Menurut teori ini, proses belajar akan berjalan baik bila materi pelajaran yang baru beradaptasi dengan struktur kognitif yang telah dimiliki oleh seseorang (Muhammad Thobroni & Arif Mustofa, 2011). Kemampuan kognitif adalah suatu proses berfikir, yaitu kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa (Yuliani, 2006). Secara umum kognitif diartikan potensi intelektual yang terdiri dari tahapan: pengetahuan (*knowledge*), pemahaman (*comprehention*), penerapan (*aplication*), analisa (*analysis*), sintesa (*sinthesis*), evaluasi (*evaluation*). Kognitif berarti persoalan yang menyangkut kemampuan untuk mengembangkan kemampuan rasional (akal) (Kumalasari, 2015: 3).

Pada aspek pengembangan kognitif, kompetensi dan hasil belajar yang diharapkan pada individu adalah individu mampu dan memiliki kemampuan berpikir secara logis, berpikir kritis, dapat memberi alasan, mampu memecahkan masalah dan menemukan hubungan sebab akibat dalam memecahkan masalah yang dihadapi (M. Yamin & Js. Sanan, 2010). Benyamin Bloom (dalam Daryanto, 2008: 106) menjelaskan bahwa kemampuan ranah kognitif meliputi kemampuan menyatakan kembali konsep atau prinsip yang telah dipelajari dan kemampuan intelektual. Menurut Fatimah (dalam Fadlillah, 2012: 41) perkembangan kognitif merupakan

perkembangan yang terkait dengan kemampuan berpikir seseorang. Menurut pengertian kognitif ini, kognitif mengacu pada perkembangan seseorang dalam berpikir dan merujuk pada kemampuan untuk memberikan alasan.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa kemampuan kognitif adalah kemampuan seseorang dalam berpikir secara logis untuk mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi suatu permasalahan yang dihadapi.

#### **D. Definisi Workshop**

Kata workshop berasal dari bahasa Inggris yang mempunyai arti bengkel, ruang kerja atau tempat kerja (Nurayadi, 2009). Pengertian workshop menurut beberapa literatur yaitu pelatihan kerja yang meliputi teori dan praktek dalam satu kegiatan terintegrasi yang bersifat *learning by doing* yang dipandu oleh si pemberi materi dengan tujuan adanya pengembangan dan pemahaman.

Sementara menurut Rahayu dan Riyanto (2014) workshop bisa diartikan sebagai sebuah acara pembelajaran yang singkat dan intensif dengan topik yang relatif sempit dan biasanya menekankan pada pertukaran informasi dan interaksi antar peserta dengan pembahasan yang bersifat tutorial dan cenderung teknis. Setelah pelaksanaan workshop diharapkan adanya hasil atau kerja nyata dalam bentuk laporan.

Workshop atau nama lain dari pelatihan dan pengajaran merupakan salah satu jenis model yang sering digunakan selain di dunia pendidikan juga sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan kinerja guru yang berkemampuan

masih heterogen dan disamakan dalam workshop. Tata pelaksanaan workshop adalah:

- a. Penjelasan tujuan pelaksanaan kegiatan workshop.
- b. Perumusan masalah pokok yang ingin dibahas dalam acara workshop.
- c. Pembahasan topik workshop oleh narasumber.
- d. Penjelasan aktivitas diskusi dan tanya jawab mengenai topik workshop.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa workshop adalah suatu metode pembelajaran yang menekankan pada pemahaman yang lebih mendalam terhadap suatu topik tertentu dengan melakukan pertukaran informasi dan interaksi antar peserta dengan pembahasan yang bersifat tutorial dan cenderung teknis sehingga diharapkan tujuan dalam pelaksanaan workshop dapat tercapai.

#### **E. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Riyanto (2014) yang berjudul “Pengaruh Workshop dan Sertifikasi Akuntansi terhadap Pemahaman Dasar Akuntansi dan Praktek (Studi Kasus di AMIK BSI Sukabumi)”. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pelaksanaan workshop dan sertifikasi akuntansi berpengaruh signifikan terhadap pemahaman dasar akuntansi dan praktek.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum (2013) yang berjudul “Pengaruh Workshop Bimbingan Karir terhadap Efikasi Diri dalam

Pengambilan Keputusan Karir”. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah perubahan skor efikasi diri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah workshop diberikan menunjukkan bahwa workshop bimbingan karir memberi pengaruh terhadap peningkatan efikasi diri dalam pengambilan keputusan karir.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Srimulyani (2017) yang berjudul “Meningkatkan Kompetensi Guru Dalam Menyusun RPP/RPLBK dengan Pendekatan Saintifik/Pendekatan BK Melalui Metode Workshop di Sekolah Binaan Kota Malang 2017”. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah kompetensi guru dalam menyusun RPP/RPLBK dengan pendekatan saintifik dan pendekatan BK di SMP binaan Kota Malang dapat ditingkatkan melalui metode workshop.

#### **F. Kerangka Berpikir**

Peningkatan kualitas pendidikan di sekolah dapat ditempuh melalui berbagai cara, antara lain: peningkatan kompetensi guru, peningkatan isi kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran dan penilaian hasil belajar siswa, penyediaan bahan ajar yang memadai, dan penyediaan sarana belajar.

Berdasarkan semua cara tersebut peningkatan kualitas pembelajaran melalui peningkatan kualitas pendidik menduduki posisi yang sangat strategis dan akan berdampak positif.

Guru dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai seorang pendidik dan pengajar, seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak semata-mata hanya sebagai guru “olahraga” saja yang hanya mengajarkan

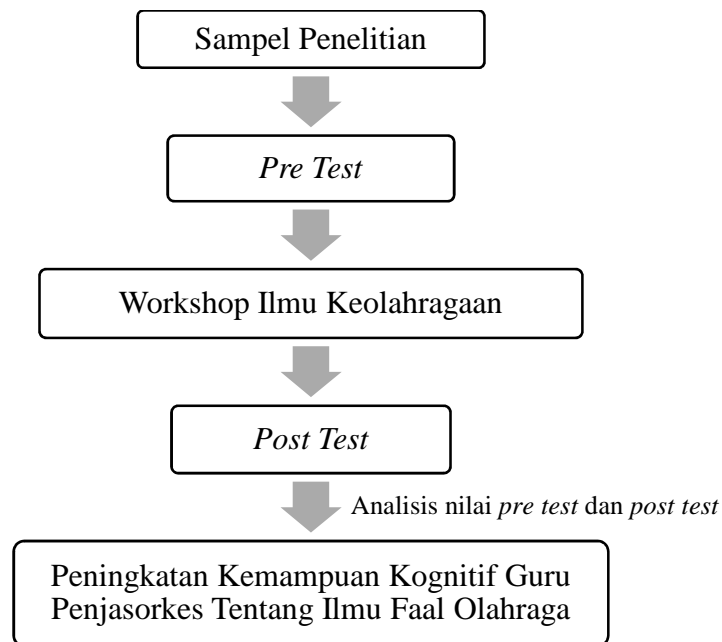
berbagai bentuk aktivitas permainan dan olahraga seperti yang sudah menjadi *stigma* dalam pikiran sebagian besar orang awam. Hakikat guru penjaskes adalah seseorang yang memiliki jabatan atau profesi yang membutuhkan keahlian khusus dalam bidang pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Sehingga guru mampu merancang pembelajaran secara sistematis agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan, mampu meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, serta dapat membentuk watak, nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Salah satu kajian olahraga yang sangat penting untuk dipahami dan dikuasai oleh guru pendidikan jasmani adalah kajian tentang Ilmu Faal. Ilmu Faal Olahraga menjanjikan suatu hasil karya besar bagi pelatih yang tahu cara menerapkannya dalam melatih dan mencapai prestasi tinggi olahraga. Ilmu Faal mempelajari fungsi atau cara kerja organ-organ tubuh serta perubahan-perubahan yang terjadi akibat pengaruh dari dalam maupun dari luar tubuh. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program latihan olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan, sehingga pelatih olahraga maupun atlet dapat menentukan takaran latihan dengan tepat.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh Workshop Ilmu Faal Olahraga terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif tentang Ilmu Faal Olahraga pada Guru SMP se-Kabupaten Lampung Barat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah workshop ilmu faal olahraga (X), sedangkan



variabel terikatnya adalah kemampuan kognitif guru penjasokes tentang ilmu faal olahraga (Y). Gambaran yang lebih jelas tentang pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dijelaskan dengan paradigma bagan pemikiran seperti pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Bagan Pemikiran

### **G. Hipotesis**

Menurut Suryabrata (2012: 21), hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris. Dalam rangkaian langkah-langkah penelitian yang disajikan dalam bab hipotesis itu merupakan rangkuman dari kesimpulan-kesimpulan teoritis yang diperoleh dari kepustakaan. Suryabrata (2012: 21) juga mengatakan hipotesis merupakan jawaban terhadap masalah penelitian yang secara teoritis

dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya maka disusun hipotesis penelitian sebagai berikut:

$H_0$  : Tidak ada pengaruh signifikan workshop ilmu keolahragaan terhadap peningkatan kemampuan kognitif guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga.

$H_1$  : Ada pengaruh signifikan workshop ilmu keolahragaan terhadap peningkatan kemampuan kognitif guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga.

### **III. METODE PENELITIAN**

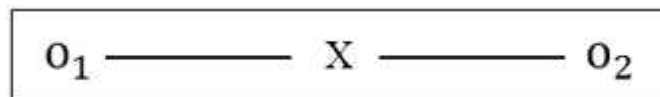
#### **A. Metode Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh Workshop Ilmu Faal Olahraga terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif tentang Ilmu Faal Olahraga pada Guru SMP se-Kabupaten Lampung Barat, maka metode penelitian yang digunakan atas dasar pertimbangan dari sifat penelitian yaitu metode Eksperimen Semu dengan tipe *The One Group Pretest-Posttest Design*. Eksperimen Semu adalah penelitian eksperimen yang belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen.

*The One Group Pretest-Posttest Design* merupakan rancangan eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Prosedur dalam penelitian ini, kelompok diberikan tes awal sebelum perlakuan eksperimental. Setelah treatment selesai, tes akhir diberikan untuk melihat prestasi. Efektifitas perlakuan tersebut diukur dengan membandingkan skor rata-rata tes awal dan tes akhir. Jika skor rata-rata tes akhir secara signifikan lebih tinggi dari skor rata-rata tes awal, maka dapat disimpulkan bahwa perlakuan tersebut efektif.

## B. Desain Penelitian

Secara umum desain penelitian *The One Group Pretest-Posttest Design* ditunjukkan pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Desain Penelitian

Keterangan:

O<sub>1</sub> = *Pretest* atau tes awal ilmu faal olahraga

O<sub>2</sub> = *PosttestI* atau tes akhir ilmu faal olahraga

X = *Treatment* atau perlakuan dengan workshop ilmu faal olahraga

## C. Populasi dan Sampel Penelitian

### a. Populasi

Menurut Sugiyono (2010: 61) 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. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan SMP di kabupaten Lampung Barat yang berjumlah 144 orang.

### b. Sampel

Menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 – 15 %

atau 20 – 25 %. Bertitik tolak dari pendapat tersebut, maka dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel 25 % dari jumlah populasi yaitu 36 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* yaitu cara ini dipakai karena populasi bersifat heterogen dan dapat dibagi dalam kelompok.

#### **D. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### 1. Tempat Penelitian

Nama Tempat : Aula SMK Negeri 1 Liwa.

Alamat : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 142 Padang Dalom Liwa,  
Balik Bukit, Lampung Barat.

##### 2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2018.

#### **E. Variabel Penelitian dan Data Penelitian**

##### 1. Variabel Penelitian

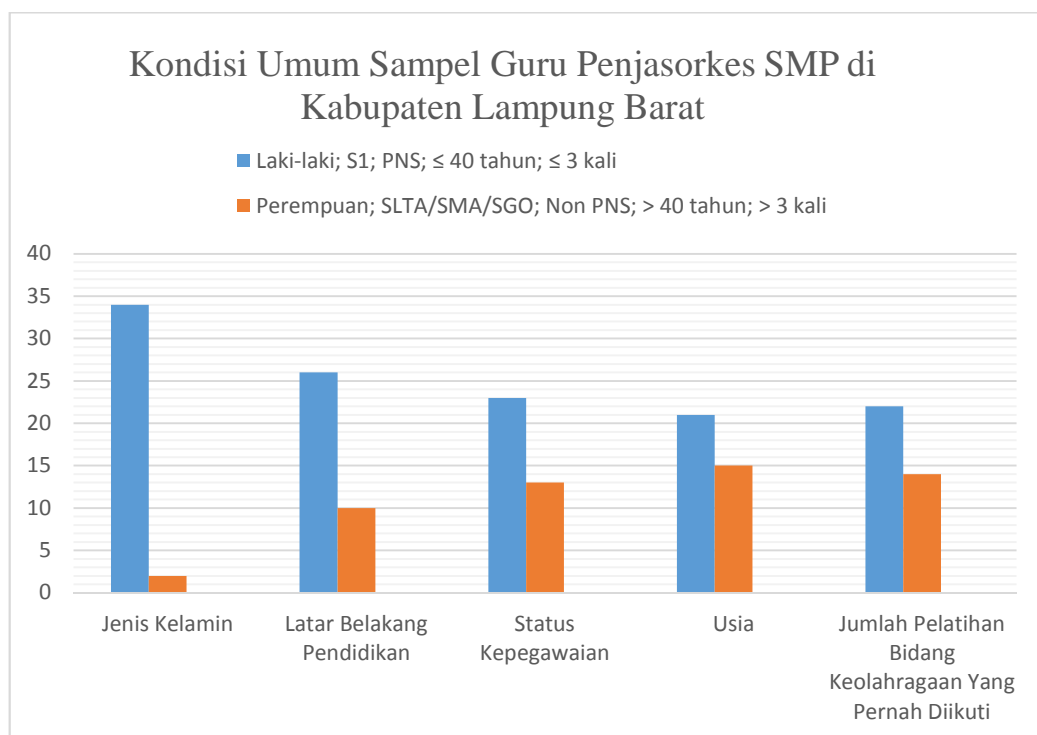
Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variansi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 3).

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain (*Independent variable X*). Sedangkan Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain (*Dependent variable Y*). Variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas (X) adalah workshop ilmu faal olahraga.
2. Variabel terikat (Y) adalah kemampuan kognitif guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga.

## 2. Data Penelitian

Ada dua data dalam penelitian ini yaitu data umum sampel penelitian dan data kuantitatif hasil penelitian. Data umum sampel penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data yang menggambarkan kondisi umum guru penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat.



**Gambar 3.** Grafik Kondisi Umum Sampel Guru Penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat

Berdasarkan Gambar 3 dapat diketahui bahwa sampel guru penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat berjumlah 36 orang yang terdiri dari 34 laki-laki dan 2 perempuan. Guru-guru tersebut yang berlatar belakang pendidikan S1 Penjaskes hanya berjumlah 26 orang sedangkan 10 orang lainnya berlatar belakang SLTA/SMA/SGO. Kemudian dari 36 guru

penjasorkes tersebut yang berstatus PNS berjumlah 23 orang dan Non PNS berjumlah 13 orang. Usia dari guru-guru penjasorkes digolongkan menjadi 2 golongan yaitu golongan muda yang berusia kurang dari atau sama dengan 40 tahun berjumlah 21 orang dan golongan tua yang berusia lebih dari 40 tahun berjumlah 15 orang. Kemudian dari 36 guru penjasorkes tersebut yang pernah mengikuti pelatihan dalam bidang keolahragaan kurang dari atau sama dengan 3 kali berjumlah 22 orang dan yang mengikuti pelatihan dalam bidang keolahragaan lebih dari 3 kali berjumlah 14 orang.

Perbedaan jenis kelamin, latar belakang pendidikan, status kepegawaian, usia, dan jumlah pelatihan bidang keolahragaan yang pernah diikuti oleh guru-guru penjasorkes seperti yang telah dijelaskan di atas dapat mempengaruhi kompetensi yang dimilikinya.

Data kuantitatif yang diperoleh dari penelitian ini adalah data nilai hasil *pre test* dan *post test*. Data ini diperoleh dari pengambilan data melalui pemberian soal *pre test* sebelum dilakukan workshop dan *post test* setelah dilakukan workshop. Soal *pre test* dan *post test* ini terdiri dari 30 butir soal pilihan jamak tentang ilmu faal olahraga.

#### **F. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional variabel bertujuan untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian ini, definisi variabel-variabel tersebut secara operasional sebagai berikut:

1. Workshop adalah suatu metode pembelajaran yang menekankan pada pemahaman yang lebih mendalam terhadap suatu topik tertentu dengan melakukan pertukaran informasi dan interaksi antar peserta dengan pembahasan yang bersifat tutorial dan cenderung teknis sehingga diharapkan tujuan dalam pelaksanaan workshop dapat tercapai.
2. Kemampuan kognitif adalah kemampuan menyatakan kembali konsep yang telah dipelajari dan kemampuan intelektual atau pengetahuan seseorang dalam bidang tertentu.

### **G. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian (Sugiyono, 2010: 148). Menurut Arikunto (2006: 160), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan penulis dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen pada penelitian ini adalah instrumen tes. Tes ini digunakan pada saat tes awal dan tes akhir. Instrumen tes ini berbentuk soal pilihan jamak, termasuk jenis tes tertutup sehingga responden tidak berkesempatan untuk mengisi dengan jawaban sendiri.

Jenis instrumen yang digunakan ini adalah instrumen buatan atau instrumen yang dibuat oleh penulis. Oleh karena itu, instrumen buatan ini memiliki syarat agar menjadi instrumen yang baku. Instrumen harus diujicobakan pada kelompok di luar sampel kemudian instrumen melalui tahap uji validitas dan uji reliabilitas agar instrumen buatan ini menjadi valid dan reliabel sehingga layak digunakan untuk penelitian. Uji validitas instrumen dilakukan sebelum



penelitian pada responden di luar sampel sebanyak 20 orang. Kesimpulan hasil pengujian validitas diperoleh dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dengan  $r_{tabel}$  untuk  $N = 20$  sebesar 0,444. Jika  $r_{hitung}$  lebih besar dari 0,444 maka dinyatakan valid. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan pada butir soal yang valid. apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,05 maka disimpulkan soal reliabel.

## H. Analisis Instrumen

Sebelum instrumen digunakan dalam sampel, instrumen harus diuji terlebih dahulu dengan menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS.

### 1. Uji validitas

Agar dapat diperoleh data yang valid, instrumen atau alat untuk mengevaluasinya harus valid. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (ketepatan). Uji validitas soal menggunakan rumus korelasi *product moment* yang dikemukakan oleh Pearson dengan rumus:

$$r_{XY} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} - \{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi yang menyatakan validitas

X = Skor butir soal

Y = Skor total

n = Jumlah sampel

Kriteria dalam pengujian ini yaitu jika  $r_{hitung}$  (koefisien korelasi) lebih besar dari  $r_{tabel}$  maka instrumen tersebut dinyatakan valid, atau sebaliknya jika  $r_{hitung}$  (koefisien korelasi) kurang dari  $r_{tabel}$  maka instrument tersebut dinyatakan tidak valid dan jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  dengan  $\alpha = 0,05$  maka koefisien korelasi tersebut signifikan.

## 2. Uji Reliabilitas

Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Perhitungan untuk mencari harga reliabilitas instrumen didasarkan pada pendapat Arikunto (2006: 109) yang menyatakan bahwa untuk menghitung reliabilitas dapat digunakan rumus *alpha*, yaitu:

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Dimana:

$r_{11}$  = reliabilitas yang dicari

$\sum \sigma_i^2$  = jumlah varians skor tiap-tiap item

$\sigma_t^2$  = varians total

Harga  $r_{11}$  yang diperoleh diimplementasikan dengan indeks reliabilitas.

Pada penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan SPSS 21.0 yakni apabila nilai sig pada Guttman Split-Half Coefficient lebih dari 0,05 maka data

disimpulkan bahwa reliabel. Jika nilai sig pada Guttman Split-Half

Coefficient kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tidak

reliabel. Arikunto (2006: 125) mengatakan bahwa tingkatan kriteria indeks reliabilitas adalah sebagai berikut:

- a. Antara 0.800 sampai dengan 1.000: sangat tinggi
- b. Antara 0.600 sampai dengan 0.800: tinggi
- c. Antara 0.400 sampai dengan 0.600: cukup
- d. Antara 0.200 sampai dengan 0.400: rendah
- e. Antara 0.000 sampai dengan 0.200: sangat rendah

## **I. Teknik Pengumpulan Data**

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### **1. Test Awal (*Pre Test*)**

Tes awal atau *pre test* yaitu tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan tes pengukuran pengetahuan kognitif guru tentang ilmu faal olahraga sehingga dapat diketahui perbedaan hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment*. Pemberian *pre test* kepada seluruh guru penjasorkes sebelum workshop tentang ilmu faal olahraga.

### **2. Pemberian Perlakuan**

Pemberian perlakuan atau *treatment* dalam penelitian ini adalah dengan diadakannya workshop ilmu faal olahraga pada guru penjas SMP se-Kabupaten Lampung Barat.

### **3. Test Akhir (*Post Test*)**

Tes akhir yang digunakan dalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengukur pengetahuan kognitif guru tentang ilmu faal olahraga. Hasil tes akhir dicatat kemudian

diolah dengan statistika untuk mengetahui ada pengaruh atau tidak workshop ilmu faal olahraga terhadap peningkatan kemampuan kognitif guru penjas tentang ilmu faal olahraga.

## **J. Teknik Analisis Data dan Pengujian Hipotesis**

### **1. Analisis Data**

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data kemampuan kognitif guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga setelah mengikuti workshop. Peningkatan kemampuan kognitif guru penjaskes tentang ilmu faal olahraga dapat diketahui dengan diberikan soal tes ilmu faal olahraga. Proses analisis untuk kemampuan kognitif guru penjaskes tentang ilmu faal olahraga adalah dengan menilai hasil dari jawaban guru penjasorkes pada soal yang telah diberikan dengan mengacu pada rubrik penilaian. Nilai dari setiap guru penjasorkes dapat diperoleh menggunakan rumus:

$$N = \frac{R}{S} \times 100$$

Keterangan:

N = Nilai yang diharapkan

R = Jumlah skor dari item soal yang dijawab benar

S = Jumlah skor maksimum dari tes tersebut

Penggolongan tingkat kemampuan kognitif dapat digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Pengolongan tersebut dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Penggolongan Tingkat Kemampuan Kognitif

Nilai	Kualifikasi Nilai
76-100	Sangat Baik
66-75	Baik
51-65	Cukup Baik
50	Kurang Baik

## 2. Pengujian Hipotesis

### a. Uji Normalitas

Hal yang pertama dilakukan adalah uji normalitas dimana uji ini digunakan untuk menguji apakah sampel penelitian merupakan jenis distribusi normal, dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik yaitu Kolmogrov-Smirnov menggunakan bantuan program komputer SPSS 21.0. Pedoman pengambilan keputusan:

- 1) Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas  $< 0,05$  maka distribusinya adalah tidak normal.
- 2) Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas  $> 0,05$  maka distribusinya adalah normal.

### b. Uji T untuk Dua Sampel Berpasangan (*Paired Sample T-Test*)

Jika data terdistribusi normal maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji *paired sample t-test*, dengan bantuan program SPSS 21.0. *Paired sample t-test* digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan diartikan sebagai sebuah sampel dengan subjek yang

sama namun mengalami dua perlakuan yang berbeda pada situasi sebelum dan sesudah proses (Santoso, 2001).

Menurut Widiyanto (2013) *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada *paired sample t-test* adalah sebagai berikut:

Jika probabilitas (Asymp.Sig)  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Jika probabilitas (Asymp.Sig)  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak.

### c. Uji *N-Gain*

Fungsi uji *N-Gain* adalah untuk mengetahui tingkat keefektifan perlakuan yang telah diberikan, dalam penelitian ini yaitu tingkat keefektifan workshop. *N-Gain* diperoleh dari pengurangan skor tes awal dengan skor tes akhir dibagi oleh skor maksimum dikurang skor tes awal jika dituliskan dalam persamaan adalah:

$$g = \frac{S_{post} - S_{pre}}{S_{max} - S_{pre}}$$

Kategori:

Tinggi:  $0,7 \leq N-gain \leq 1$

Sedang:  $0,3 \leq N-gain < 0,7$

Rendah:  $0 \leq N-gain < 0,3$

Setelah melakukan analisis dengan uji *N-Gain*, perlakuan dianggap efektif apabila 70% nilai hasil perhitungan *Gain* mencapai rata-rata skor  $0,3 \leq N\text{-gain} < 0,7$  yang termasuk dalam klasifikasi *Gain* Ternormalisasi sedang maka perlakuan dianggap berhasil.

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, maka disimpulkan bahwa workshop ilmu keolahragaan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan kognitif tentang ilmu faal olahraga pada guru penjasorkes SMP se-kabupaten Lampung Barat yang ditunjukkan oleh peningkatan nilai rata-rata hasil tes sebelum dan sesudah mengikuti workshop.

### **B. Saran**

1. Upaya meningkatkan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, kegiatan Workshop Ilmu Faal Olahraga ini penting sekali diberikan pada guru-guru penjasorkes tidak hanya di Kabupaten Lampung Barat tetapi juga di seluruh Kabupaten/Kota di Provinsi Lampung dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya ilmu faal olahraga terutama bagi mereka yang menangani atlet pelajar pada kegiatan O2SN.
2. Upaya mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga, penting sekali adanya workshop ilmu faal olahraga ini, apalagi jika ditambah dengan ilmu-ilmu pelatihan seperti anatomi, tes pengukuran, ilmu gizi, psikologi, dan lainnya agar guru-guru yang bukan berlatar belakang sarjana olahraga



dapat juga mengetahui pengetahuan tersebut dan menerapkannya dalam pelatihan.

3. Perlu adanya penelitian tentang kegiatan workshop yang sama tetapi mengangkat tema yang berbeda pada ilmu yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Ed Revisi VI*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bafirman, H. B. 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Diakses melalui <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/viewFile/2659/2727> pada tanggal 17 Januari 2018 pukul 13:00 WIB.
- Daryanto. 2008. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fadlillah. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Giriwijoyo, Prof. Drs. dr. H.Y.S. Santosa. 2009. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hammond, D.C. (2007). Neurofeedback for the Enhancement of Athletic Performance and Physical balance. *The Journal of the American Board of Sport Psychology Volume 1-1*. Diakses melalui <https://www.researchgate.net/publication/285495168> pada tanggal 17 Januari 2018 pukul 13:30 WIB.
- Kumalasari, Ratih. 2015. Meningkatkan Perkembangan Kognitif dalam Bidang Sains melalui Aktivitas Percobaan Sederhana pada Anak Kelompok B3 TK Kartika VII-1 Kodam-Udayana IX. *e-Journal PG-PAUD*. Diakses melalui <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPAUD/article/viewFile/4994/3762> pada tanggal 17 Januari 2018 pukul 13:30 WIB.
- Kusumaningrum, Dwiasti Setyo. 2013. Pengaruh Workshop Bimbingan Karir terhadap Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.

- Nurbayadi. 2009. Pengaruh Workshop Guru Pemandu MGMP SMP Mata Pelajaran IPA terhadap Nilai Ujian IPA. *Skripsi*. Semarang: IKIP.
- Purba, 2012. Prestasi Puncak Atlet Tercapai dengan Menerapkan Iptek Olahraga, Khususnya Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Pendidikan*. Diakses melalui <http://www.unpad.ac.id/profil/prof-dr-ambrosius-purba> pada tanggal 18 Januari 2018 pukul 13:00 WIB.
- Rahayu, Y. dan Riyanto, A. 2014. Pengaruh Workshop dan Sertifikasi Akuntansi terhadap Pemahaman Dasar Akuntansi dan Praktek (Studi Kasus di AMIK BSI Sukabumi. *Jurnal Ecomedica. Voll 11. No. 2*. Diakses melalui <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/ecodemica/article/download/94/73> pada tanggal 18 Januari 2018 pukul 13:30 WIB.
- Saibene F, Minetti A. E. 2003. Biomechanical and Physiological Aspects of Legged Locomotion in Humans. *Eur Journal Appl Physiol* 88(4-5). Diakses melalui <https://www.researchgate.net/publication/10950489> pada tanggal 18 Januari 2018 pukul 14:00 WIB.
- Santoso, Singgih. 2001. *Latihan SPSS Statistik Parametrik*. Jakarta: Gramedia.
- Siswoyo, Dwi. 2008. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Srimulyani, Mamik. 2017. Meningkatkan Kompetensi Guru Dalam Menyusun RPP/RPLBK dengan Pendekatan Saintifik/Pendekatan BK Melalui Metode Workshop di Sekolah Binaan Kota Malang 2017. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Kebudayaan E-ISSN 2599-8406 (95-105)*. Diakses melalui <http://research-report.umm.ac.id/index.php/SENASGABUD/article/view/1688> pada tanggal 18 Januari 2018 pukul 14:30 WIB.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadi. 2006. *Guru Powerful, Guru Masa Depan*. Bandung: Kolbu.
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Gravindo Persada.
- Suryobroto, Agus S. 2005. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Tommy, Boone. 2012. Effect of Walking and Running on the Cardiorespiratory System, Muscle injury, and the Antioxidant System after 30 Min at the Walk-Run Transition Speed. *Journal of Exercise physiology Vol. 15 No. 5*. Diakses melalui <https://www.researchgate.net/publication/282162114> pada tanggal 18 Januari 2018 pukul 14:00 WIB.

Thobroni, M & Mustofa, A. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.

Waluyo, Minto. 2015. *Manajemen Psikologi Industri*. Jakarta: PT. Indeks

Widiyanto, M. A. 2013. *Statistika Terapan, Konsep dan Aplikasi SPSS/Lisrel dalam Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.

Yamin, M & Sanan, JS. 2010. *Panduan Pendidikan Anak Usia Dini*. Jakarta: G P Press.

Yuliani, Sujiono N., dkk. 2006. *Metode Pengembangan Kognitif*. Jakarta: Universitas Terbuka.