

Pengaruh Workshop Ilmu Keolahragaan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif Tentang Ilmu Faal Olahraga Pada Guru Penjasorkes

M. Hastasar Yusuf *, Rahmat Hermawan, Surisman
Fkip Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1
Telp : 081273881489, Email : Mhyusuf95@gmail.com

Abstrak : *The Influence of Workshop on Sport Science on Improving Cognitive Ability About Sports Physiology At Physical Education teacher.. The purpose of this research is to know how the influence of workshop to increase the knowledge of physiology science at teacher of SMP junior high school in West Lampung regency. The research method used is Pre-Experimental Design with The One Group Pretest-Posttest Design type. In this research, the average value of pre test is 53,5 which is categorized quite good, while the average value of post test is 76,4 which is categorized very good. The result of data analysis shows that there is an increase of cognitive ability of teacher penjasorkes about sports physiology after attending workshop of sports science. The conclusion of this research is the influence of physiology workshop on the improvement of cognitive ability about sports physiology at the junior high school teacher in West Lampung district, which is indicated by the increase of the average score before and after the workshop.*

Keywords : cognitive ability, sports physiology, workshop.

Abstrak : **Pengaruh Workshop Ilmu Keolahragaan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif Tentang Ilmu Faal Olahraga Pada Guru Penjasorkes.** 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 *Pre-Experimental Design* dengan tipe *The One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini diperoleh 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.

PENDAHULUAN

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.

Dalam 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.

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.

Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga, sangat penting bagi guru penjasorkes untuk mengetahui dan memahami konsep dasar ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*) yang salah satunya adalah ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga). Menurut Giriwijoyo (2009: 1) untuk dapat memahami Ilmu Faal Olahraga, lebih dulu harus mengenal Ilmu Faal pada umumnya atau yang sering diistilahkan dengan Ilmu Faal Dasar. Dalam 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 Bone (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. Pada 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. 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. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang 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).

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 (*acut 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).

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).

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. Di dalam 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.

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 Faal Olahraga terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif tentang Ilmu Faal Olahraga pada Guru Penjasorkes SMP se-Kabupaten Lampung Barat.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Pre-Experimental Design* dengan tipe *The One Group Pretest-Posttest Design*. Menurut Sugiyono (2010) *Pre-Experimental Design* 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 pembanding. 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. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan SMP di kabupaten Lampung Barat yang berjumlah 144 orang. peneliti mengambil sampel 25 % dari jumlah populasi yaitu 36 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Ransom Sampling* yaitu cara ini dipakai karena populasi bersifat heterogen dan dapat dibagi dalam kelompok

Penelitian dilakukan oleh peneliti di Aula SMK Negeri 1 Liwa kabupaten Lampung Barat pada tanggal 17 Maret 2018. 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.

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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Pengaruh Workshop Ilmu Keolahragaan terhadap Peningkatan Kemampuan Kognitif tentang Ilmu Faal Olahraga pada Guru Penjasorkes SMP se-Kabupaten Lampung Barat dilaksanakan pada tanggal 17 Maret 2018 di Aula SMK Negeri 1 Liwa dengan narasumber Dosen Ilmu Faal Olahraga Universitas Lampung yaitu Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.

Guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di SD, SMP, dan SMA di Kabupaten Lampung Barat berjumlah lebih dari 200 orang. Oleh karena itu, peneliti hanya meneliti pengetahuan pada sampel guru penjasorkes SMP yang berjumlah 36 orang.

Kegiatan workshop ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga) ini penting dilakukan karena berdasarkan identifikasi masalah pengetahuan guru penjasorkes masih rendah tentang ilmu pengetahuan olahraga (*sport science*) terutama tentang pengetahuan ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga) dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga.

Data umum sampel penelitian yang diperoleh dalam penelitian ini adalah data yang menggambarkan kondisi umum guru penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Tabel Kondisi Umum Sampel Guru Penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat.

No.	Aspek	Jumlah
1	Laki-laki	34

	Jenis Kelamin	Perempuan	2
2	Latar Belakang Pendidikan	S1	26
		SLTA/SMA/SGO	10
3	Status Kepegawaian	PNS	23
		Non PNS	13
4	Usia	≤ 40 tahun	21
		> 40 tahun	15
5	Jumlah Pelatihan Bidang Keolahragaan Yang Pernah Diikuti	≤ 3 kali	22
		> 3 kali	14

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa sampel guru penjasorkes SMP di Kabupaten Lampung Barat berjumlah 36 orang yang terdiri dari 34 laki-laki dan 2 perempuan. Dari 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.

Uji validitas 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.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Instrumen

Nomor Soal	<i>Pearson Correlation</i>	Keterangan
1	0,787	Valid
2	0,550	Valid
3	0,761	Valid
4	0,555	Valid
5	0,645	Valid
6	0,595	Valid
7	0,787	Valid
8	0,645	Valid
9	0,787	Valid
10	0,550	Valid
11	0,761	Valid
12	0,712	Valid
13	0,527	Valid
14	0,566	Valid
15	0,645	Valid
16	0,787	Valid
17	0,550	Valid
18	0,761	Valid
19	0,712	Valid
20	0,527	Valid
21	0,566	Valid
22	0,645	Valid
23	0,229	Tidak Valid
24	0,787	Valid
25	0,363	Tidak Valid
26	0,555	Valid
27	0,271	Tidak Valid
28	0,595	Valid
29	0,129	Tidak Valid
30	-0,084	Tidak Valid
31	0,787	Valid
32	0,550	Valid
33	0,761	Valid
34	0,712	Valid
35	0,527	Valid

Berdasarkan Tabel 3 terdapat 30 butir soal dinyatakan valid karena memiliki *Pearson Correlation* > 0,444 dan 5 butir soal dinyatakan tidak valid karena memiliki *Pearson Correlation* < 0,444. Oleh karena itu, soal yang akan digunakan untuk penelitian sebanyak 30 butir soal yang valid, kemudian dilakukan uji reliabilitas.

Uji reliabilitas dilakukan pada 30 butir soal yang valid. Pada penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan SPSS 21.0 yakni apabila nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,05 maka data disimpulkan bahwa reliabel. Jika nilai *Cronbach's Alpha* kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tidak reliabel.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

<i>Cronbach's Alpha</i>	N of items
0,954	30

Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach's Alpha* pada instrumen soal sebesar 0,954. Nilai *Cronbach's Alpha* berada di antara 0,81 sampai dengan 1,00 berarti bersifat sangat reliabel maka dapat disimpulkan bahwa instrumen soal (pilihan jamak) dalam penelitian tersebut sangat reliabel untuk digunakan

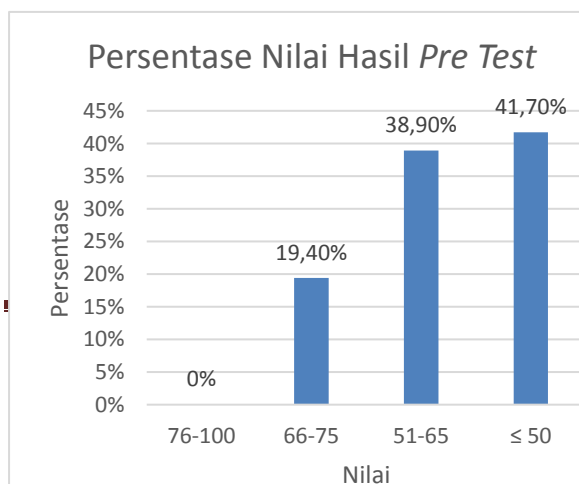
Data kuantitatif yang diperoleh dari penelitian ini adalah data nilai hasil *pre test* dan *post test*. Data ini diperoleh dari pengambilan data melalui pemberian soal *pre test* sebelum dilakukan workshop dan *post test* setelah dilakukan workshop. Soal *pre test* dan *post test* ini terdiri dari 30 butir soal pilihan jamak tentang ilmu faal olahraga. Adapun perolehan nilai hasil *pre test* ilmu faal olahraga sebelum dilakukan workshop dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Nilai Hasil *Pre Test* Ilmu Faal Olahraga

Nilai	Kualifikasi Nilai	Jumlah Guru	Persentase (%)
76-100	Sangat Baik	0	0
66-75	Baik	7	19,4
51-65	Cukup Baik	14	38,9
≤ 50	Kurang Baik	15	41,7

Tabel 5 menunjukkan perolehan nilai hasil *pre test* ilmu faal olahraga sebelum dilakukan workshop yaitu sebanyak 41,7% guru memperoleh nilai kurang dari atau sama dengan 50 dengan kualifikasi kurang baik terhadap pengetahuan ilmu faal olahraga, sebanyak 38,9% guru memperoleh nilai pada rentang 51 sampai dengan 65 dengan kualifikasi cukup baik terhadap pengetahuan ilmu faal olahraga, sebanyak 19,4% guru memperoleh nilai pada rentang 66 sampai dengan 75 dengan kualifikasi baik terhadap pengetahuan ilmu faal olahraga, dan tidak ada guru yang memperoleh nilai pada rentang 76 sampai dengan 100 dengan kualifikasi sangat baik terhadap pengetahuan ilmu faal olahraga. Data hasil *pre test* menunjukkan bahwa sebelum dilakukan workshop ilmu faal olahraga sebagian besar guru penjasorkes kurang memahami atau kurang menguasai konsep ilmu faal olahraga.

Berdasarkan data yang diolah dari hasil penelitian, grafik distribusi frekuensi pengetahuan guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga sebelum dilakukan workshop dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Grafik Persentase Nilai Hasil *Pre Test* Ilmu Faal Olahraga

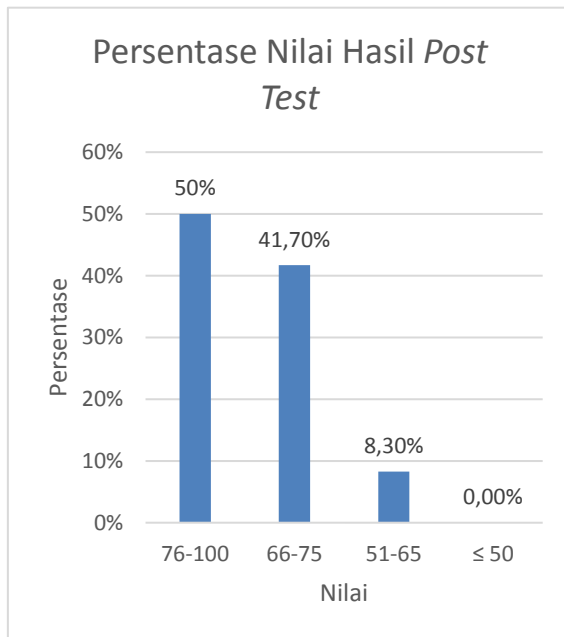
Adapun perolehan nilai hasil *post test* sebelum dilakukan workshop dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Nilai Hasil *Post Test* Ilmu Faal Olahraga

Nilai	Kualifikasi Nilai	Jumlah Guru	Persentase (%)
76-100	Sangat Baik	18	50
66-75	Baik	15	41,7
51-65	Cukup Baik	3	8,3
≤ 50	Kurang Baik	0	0

Tabel 6 menunjukkan data nilai hasil *post test* setelah dilakukan workshop yaitu tidak ada guru yang memperoleh nilai kurang dari atau sama dengan 50 dengan kualifikasi kurang baik terhadap pengetahuan ilmu faal olahraga, sebanyak 8,3% guru memperoleh nilai pada rentang 51 sampai dengan 65 dengan kualifikasi cukup baik terhadap pengetahuan ilmu faal olahraga, sebanyak 41,7% guru memperoleh nilai pada rentang 66 sampai dengan 75 dengan kualifikasi baik terhadap pengetahuan ilmu faal olahraga, dan sebanyak 50% guru memperoleh nilai pada rentang 76 sampai dengan 100 dengan kualifikasi sangat baik terhadap pengetahuan ilmu faal olahraga. Data hasil *post test* menunjukkan bahwa

setelah dilakukan workshop ilmu faal olahraga sebagian besar guru penjasorkes telah memahami atau menguasai konsep ilmu faal olahraga dengan kategori baik dan sangat baik. Berdasarkan data yang diolah dari hasil penelitian, grafik distribusi frekuensi pengetahuan guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga sebelum dilakukan workshop dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Grafik Persentase Nilai Hasil Post Test Ilmu Faal Olahraga

Langkah pertama yang dilakukan dalam uji statistik ini adalah menguji data nilai tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas data hasil *pre test* dan *post test* guru penjasorkes dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7. Simpulan Output Dari Uji Normalitas SPSS

No	Parameter	Data Pre Test	Data Post Test
1	Jumlah Sampel	36	36
2	Nilai Rata-Rata	53,5	76,4

3	Nilai Tertinggi	73,3	93,3
4	Nilai Terendah	23,3	60
5	Kolmogorov-Smirnov Z	0,753	0,918
6	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,621	0,368

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 7 dapat diketahui bahwa Nilai *Asymp. Sig.* data *pre test* dan *post test* adalah 0,621 dan 0,368 yang artinya nilai *Asymp. Sig.* kedua data lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal.

Pengujian hipotesis penelitian bertujuan untuk menentukan diterima atau tidaknya hipotesis penelitian. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah workshop dapat mempengaruhi peningkatan kemampuan kognitif tentang ilmu faal olahraga pada guru penjasorkes SMP se-Kabupaten Lampung Barat. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik *paired sample t-test* dengan bantuan program SPSS 21.0.

Uji *paired sample t-test* digunakan untuk 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.

Pengujian hipotesis menggunakan data *pre test* dan *post test* dari hasil penelitian dengan hipotesis yang diajukan adalah:

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

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

Hasil dari uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh workshop terhadap peningkatan kemampuan kognitif tentang ilmu faal olahraga pada guru penjasorkes dan perbedaan nilai rata-rata *pre test* dan *post test* guru penjasorkes sebelum dan sesudah mengikuti workshop ilmu faal olahraga dengan menggunakan program SPSS 21.0 dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Data Hasil Uji *Sample Paired T-Test*

Paired Differences							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of The Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper			
-22,8750	10,9275	1,8213	-26,5723	-1,1177	-3,15	36	,000

Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 8 dapat diketahui bahwa Nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dari data ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh workshop ilmu faal olahraga terhadap peningkatan kemampuan kognitif guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga. Dengan kata lain ada perbedaan nilai rata-rata *pre test* dan *post test* guru penjasorkes sebelum dan sesudah mengikuti workshop ilmu faal olahraga.

Nilai *gain* menunjukkan peningkatan pemahaman atau penguasaan konsep setelah

perlakuan dilakukan. Uji normalitas *gain* digunakan untuk menghindari hasil kesimpulan bias penelitian. Adapun data nilai *N-Gain* dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Data Hasil Uji *N-Gain*

Nilai	Kualifikasi Nilai	Jumlah Guru	Persentase (%)
$0,7 \leq N-Gain \leq 1$	Tinggi	5	13,9
$0,3 \leq N-Gain < 0,7$	Sedang	27	75
$0 \leq N-Gain < 0,3$	Rendah	4	11,1

Tabel 9 menunjukkan persentase paling besar untuk nilai *N-Gain* berada pada rentang nilai $0,3 \leq N-Gain < 0,7$ yaitu sebesar 75%. Setelah melakukan analisis dengan uji *N-Gain*, perlakuan dianggap efektif atau berhasil apabila 70% nilai hasil perhitungan *Gain* mencapai rata-rata skor $0,3 \leq N-Gain < 0,7$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa workshop ilmu faal olahraga dapat dikategorikan berhasil atau efektif dalam meningkatkan pengetahuan guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan peneliti untuk menjawab rumusan masalah yaitu apakah ada pengaruh workshop ilmu faal olahraga terhadap peningkatan kemampuan kognitif tentang ilmu faal olahraga pada guru penjasorkes SMP se-Kabupaten Lampung Barat dan apakah ada perbedaan nilai rata-rata *pre test* dan *post test* guru penjasorkes sebelum dan sesudah mengikuti workshop ilmu faal olahraga dengan jumlah sampel guru penjasorkes sebanyak 36 guru.

Perbedaan jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan usia pada sampel guru penjasorkes dapat mempengaruhi kompetensi

yang dimilikinya. Jenis kelamin yang dimaksud adalah guru laki-laki dan perempuan. Guru laki-laki dalam menghadapi muridnya lebih banyak mengajar berdasarkan pengalamannya saat masih belajar, sedangkan guru wanita lebih banyak menggunakan sistem pengajaran yang sesuai dengan ketetapan pendidikan yang berlaku, akan tetapi disisi lain guru wanita akan lebih peka terhadap perasaan/kondisi seorang pelajar dibanding guru laki-laki. Berdasarkan usia, para pekerja muda pada umumnya mempunyai tingkat harapan dan ambisi yang tinggi (Waluyo, 2015: 80). Jadi seorang guru akan ada fase dimana guru berambisi tinggi dan ada juga guru yang pada kenyataannya dengan umur mereka bertambah mereka menjadi malas. Guru yang muda seharusnya lebih giat untuk memberikan perubahan-perubahan yang baru untuk sekolah. Usia sangat mempengaruhi kinerja, karena jika seorang guru mempunyai usia yang banyak, guru cenderung kehilangan gairah dan stamina untuk mengajar bahkan untuk membuat model-model pembelajaran yang baru. Tingkat pendidikan guru-guru penjasorkes juga berbeda-beda. Adanya perbedaan tingkat pendidikan masing-masing guru akan menimbulkan pandangan yang berbeda terhadap kompetensi guru karena guru dengan latar belakang pendidikan yang berbeda akan memiliki pemahaman yang berbeda terhadap kompetensinya.

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. Kompetensi yang harus dimiliki guru penjasorkes adalah kompetensi pedagogik, kompetensi kepribadian, kompetensi profesional dan kompetensi sosial. Guru pendidikan jasmani 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.

Pada penelitian ini lebih ditekankan dalam mencapai kompetensi profesional yang mencakup penguasaan materi keilmuan, khususnya pengetahuan guru tentang ilmu faal olahraga. Kompetensi ini dapat diukur dengan tes tertulis baik pilihan ganda maupun esai, dalam hal ini peneliti memilih menggunakan tes tertulis pilihan ganda. Tes ini diberikan pada guru penjasorkes sebelum mengikuti kegiatan workshop ilmu faal olahraga. Setelah workshop selesai, tes akhir diberikan untuk melihat efektifitas workshop.

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. Dalam penelitian ini, workshop atau nama lain dari pelatihan dan pengajaran membahas tentang ilmu faal olahraga sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan guru tentang ilmu faal olahraga yang masih kurang. Berdasarkan data hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan bahwa tujuan dalam pelaksanaan workshop ini telah tercapai.

Berdasarkan data hasil *pre test* pada Tabel 5 dan Gambar 3 nilai yang dikategorikan baik hanya 19,4%, data ini menunjukkan bahwa sebelum diberikannya workshop ilmu faal olahraga sebagian besar guru penjasorkes kurang memahami atau kurang menguasai konsep ilmu faal olahraga. Selanjutnya berdasarkan data hasil *post test* pada Tabel 6 dan Gambar 4 nilai yang dikategorikan baik dan sangat baik mencapai 91,7%, data ini

menunjukkan bahwa setelah dilakukan workshop ilmu faal olahraga sebagian besar guru penjasorkes telah memahami atau menguasai konsep ilmu faal olahraga dengan kategori baik dan sangat baik.

Berdasarkan data hasil uji *paired sample t test* yang disajikan pada Tabel 8 dapat diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang artinya Workshop dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan Ilmu Faal Olahraga pada guru penjasorkes SMP di kabupaten Lampung Barat. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Yuri Rahayu dan Andi Riyanto (2014) pada penelitiannya yang berjudul “Pengaruh Workshop dan Sertifikasi Akuntansi terhadap Pemahaman Dasar Akuntansi dan Praktek”. Hasil penelitiannya yaitu pelaksanaan workshop dan sertifikasi akuntansi berpengaruh signifikan terhadap pemahaman dasar akuntansi dan praktek. Hal ini berarti bahwa apabila mahasiswa sering mengikuti workshop dan sertifikasi akuntansi maka akan diikuti kenaikan yang sangat kuat terhadap pemahaman dasar akuntansi dan praktek.

Peningkatan pengetahuan guru penjasorkes tentang ilmu faal olahraga setelah diberikan workshop dapat dikategorikan berhasil. Oleh karena itu, dari kegiatan workshop ini pengetahuan guru tentang ilmu faal olahraga diharapkan dapat bertambah. Guru penjasorkes juga dapat menyadari 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 Anggriawan (2015) 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. Dengan mengetahui perubahan yang terjadi di tubuh, seseorang dapat merancang suatu program latihan olahraga untuk mendapatkan perubahan optimal sesuai dengan yang diharapkan. Kesalahan dalam menerapkan manajemen beban latihan, akan berakibat negatif terhadap kondisi fisiologis atlet. Denyut nadi yang tinggi, sering merasa pusing, gangguan pada pencernaan dan metabolisme, merupakan dampak yang timbul akibat kelelahan dan *over training*, sehingga mempengaruhi kinerja atlet untuk meraih prestasi optimal.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran guru penjasorkes 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

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah diuraikan, maka disimpulkan bahwa ada pengaruh workshop ilmu keolahragaan 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

Saran

1. Dalam rangka 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. Untuk 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.
- 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*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Kusumaningrum, Dwiasti Setyo. 2013. Pengaruh Workshop Bimbingan Karir terhadap Efikasi Diri dalam Pengambilan Keputusan Karir. *Tesis*. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada.
- Purba, 2012. Prestasi Puncak Atlet Tercapai dengan Menerapkan Iptek Olahraga, Khususnya Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Pendidikan*. Universitas Padjajaran. Vol 6(2)

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*. Semarang: Universitas Negeri Semarang. Vol 12(6)
- 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*.
- 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. AMIK BSI Sukabumi.
- Saibene F, Minetti A. E. 2003. Biomechanical and Physiological Aspects of Legged Locomotion in Humans. *Eur Journal Appl Physiol* 88(4-5).
- 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)*.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta

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*.

