

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK MENENGAH MELALUI PENGUNAAN MEDIA MUSIK (Pada Siswa Kelas XI C Bisnis Manajemen SMK 45 Lembang)

Abstrak: Penelitian ini dilatar belakangi kurang pemanfaatan musik sebagai media untuk membantu meningkatkan hasil belajar dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya lari jarak menengah. Rumusan masalah sebagai berikut : Apakah penggunaan media musik dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak menengah di SMK 45 Lembang ?. Tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak menengah melalui penggunaan media musik di SMK 45 Lembang. Metode yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Populasinya yaitu ± 650 orang siswa kelas X SMK 45 Lembang dan diambil sampel sebanyak 30 orang yang terdiri dari dua kelompok, yaitu 15 orang siswa kelompok eksperimen dan 15 orang siswa kelompok control dengan *Pretest-Posttest Control Group Design* sebagai desain penelitiannya. Menggunakan instrument tes keterampilan lari jarak menengah. Hasil penelitian ini dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistic yaitu mencari nilai rata-rata, simpangan baku, menguji normalitas, uji homogenitas, uji kesamaan rata-rata dan karena data yang didapat tidak terdistribusi normal maka langkah selanjutnya dilakukan uji kesamaan dua rata-rata menggunakan uji non parametrik *Mann-Whitney*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut : Terdapat peningkatan hasil belajar lari jarak menengah pada siswa yang menggunakan media musik di SMK 45 LEMBANG.

Kata kunci: hasil belajar, lari jarak menengah, media musik

Efforts to Improve the Learning Result of Middle Distance Run Through by Using Music Media (Students of Grade XI C Management Bussiness SMK 45 Lembang)

abstract : this research reasoned by lack of using music as media to help improve the learning result in physical education especially middle-distance run. Problem formulation : Whether using music media can improve learning result in the middle distance run in Vocational High School 45 Lembang ? The purpose is to know an enhancement of middle-distance run learning result using music media in Vocational Highschool 45 Lembang. The method used in this research is experiment method. The populations are ± 650 of students grade XI in Vocational Highschool 45 Lembang, and taken samples as much as 30 students consisting of two groups, that's 15 students in experiment group and 15 students in control group within *Pretest-Posttest Control Group Design as design of this research*. Instrument of this research using middle-distance run skill test. The result of this research analyzed by approach of statistic, that's find the average, standard deviation, normality test, homogeneity test, Similarity average test and Because the obtained data not normally distributed, then next step is using two similarity average non-parametric test of mann-whitney, And based on the results of data processing Then the conclusion of this research is : there is an enhancement of middle-distance run learning result on students using music media.

Key Words: Learning Results, Middle Distance Run, Music Media