

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LARI MENGGUNAKAN
MEDIA *FLASH CARD* PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH
KEJURUAN PALEMBANG**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:
AL WARISU NAHAR
NIM: 151330050**



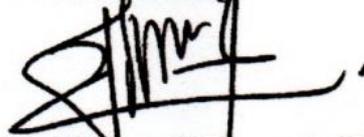
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN, DAN BAHASA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengembangan Model Pembelajaran Lari
Menggunakan Media *Flash Card* Peserta Didik di
Sekolah Menengah Kejuruan Palembang
Nama : Al Warisu Nahar
NIM : 151330050
Program Studi : Pendidikan Olahraga

menyetujui,

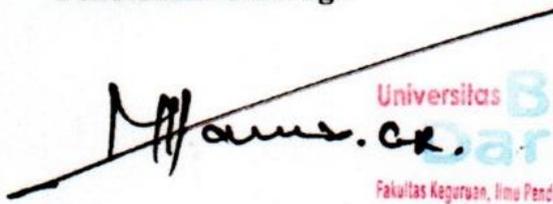
Pembimbing



Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.
NIP/NIDN: 130102368/0217038803

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga

Dekan,
Fakultas Keguruan Ilmu
Pendidikan, dan Bahasa,
Universitas Bina Darma



Dr. M. Haris Satria, M.Pd.
NIP/NIDN: 120109367/0292128891

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.
NIP/NIDN: 1101103324/0019124002

Tanggal lulus 28 Februari 2020

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**PENGEMBANGAN MODEL PEMBELAJARAN LARI MENGGUNAKAN
MEDIA *FLASH CARD* PESERTA DIDIK DI SEKOLAH MENENGAH
KEJURUAN PALEMBANG**

SKRIPSI

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

oleh:

**AL WARISU NAHAR
NIM 151330050**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 28 Februari 2020 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.**

Komisi Penguji

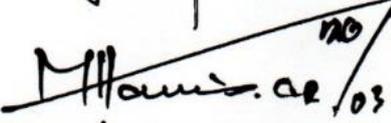
1. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd.

2. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.

3. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.

Tanda tangan Tanggal


19 / 03 / 2020


20 / 03 / 2020


19 / 03 / 2020

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Al Warisu Nahar

NIM : 151330050

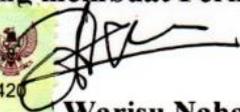
dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah saya ajukan untuk mendapatkan gelar sarjana baik di Universitas Bina Darma maupun di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan Tim Pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya kerjakan ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diunduh publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang 28 Februari 2020

Yang membuat Pernyataan,


Warisu Nahar
IM 151330050

METERAI
TEMPEL
DE126AHF349903420
6000
RIBURUPIAH

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“jika anda mengalami kegagalan dalam hidup, maka tutuplah kegagalan itu dengan membuka lembar baru, karena bila anda hanya terpukau menatap kegagalan, itu akan membuatmu seperti diam di tempat.” (Al Warisu nahar, 2020)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk:

1. kedua orangtuaku (bapak Azhari dan ibu Nurhayati) yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. adik kandungku dan kakak kandungku (Trisna Wardani dan Sri Rahayu) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya.

ABSTRAK

Pada penelitian ini telah dikembangkan sebuah pengembangan model pembelajaran lari menggunakan media *flash card* peserta didik di Sekolah Menengah Kejuruan yang valid dan praktis. Pengembangan aktivitas fisik gerak dasar manipulatif dilaksanakan dengan menggunakan tahapan dari penelitian pengembangan menurut Brog & Gall.. Kriteria kevalidan aktivitas fisik gerak dasar manipulatif dinilai oleh tiga ahli yang merupakan dua ahli pembelajaran dan satu guru ahli penjas. Berdasarkan hasil *expert review* oleh para validator sebesar 87,9% dengan kategori baik valid dengan revisi yang dikategorikan layak. Hasil dilanjutkan dengan uji coba skala kecil dengan hasil sebesar 86, 25% valid tanpa revisi yang dikategorikan layak. Hasil dilanjutkan dengan uji coba skala besar dengan hasil sebesar 90,6% valid tanpa revisi yang dikategorikan layak.

Kata kunci: penelitian pengembangan, pembelajaran lari, media *flashcard*

ABSTRACT

In this research, a development of running learning models using the flash card media of students in Vocational High Schools is valid and practical. The development of manipulative physical motion physical activity is carried out using the stages of development research according to Brog & Gall. The validity criteria of manipulative physical motion physical activity are assessed by three experts who are two learning experts and one physical education teacher. Based on the results of the expert review by the validators at 87.9% with both valid categories with revisions that are categorized as feasible. The results were followed by a small-scale trial with a result of 86, 25% valid without revisions which were categorized as feasible. The results continued with a large-scale trial with a result of 90.6% valid without revisions that were categorized as feasible.

Keywords: development research, running learning, flashcard media

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Pengembangan Model Pembelajaran Lari Melalui Media *Flash Card* Peserta Didik di Sekolah Menengah Atas.” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Pogram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, dan Bahasa (FKIPB); Universitas Bina Darma Palembang. Penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik atas bantuan dari berbagai pihak.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D. Dekan FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. M. Haris Satria, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma Palembang,
4. Dr. Bangkit Seandi Taroreh, M.Pd sebagai Pembimbing yang telah membimbing penulis dengan tulus dan sabar serta memberikan arahan sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan;
5. dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
6. Drs. Ropik, M.Si. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 8 Palembang atas izinnya untuk melakukan penelitian;
7. Hj. Ernawati, M.Pd. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Palembang atas izinnya untuk melakukan penelitian;
8. M. Idris, S.Ag. Kepala Sekolah, Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Antara Palembang atas izinnya untuk melakukan penelitian;
9. Riyanto Ardi, S.Pd. guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 8 Palembang atas izinnya untuk melakukan penelitian;

10. Novi Mila Sari, S.Pd. guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Palembang atas izinnya untuk melakukan penelitian;
11. Hendi Isnan, S.Pd. guru mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Antara Palembang atas izinnya untuk melakukan penelitian;
12. peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 8 Palembang atas partisipasinya dalam penelitian ini;
13. peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 3 Palembang atas partisipasinya dalam penelitian ini;
14. peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Antara Palembang atas partisipasinya dalam penelitian ini;
15. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIPB, Universitas Bina Darma, Palembang, atas kesempatan yang diberikan untuk menimba ilmu di Lembaga ini.

Penulis berdoa kepada Allah swt. semoga kebaikan yang mereka berikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal. Semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan mata pembelajaran PJOK.

Palembang, 22 Februari 2020

Al Warisu Nahar
NIM 151330050

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori	
1. Model Pengembangan	7
2. Model Pengembangan Borg dan Gall	9
3. Pembelajaran Atletik	14
4. Teknik Dasar lari	16
5. Karakteristik Siswa Sekolah Mnenengah Kejuruan	23
6. <i>Flash Card</i>	26
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	29
C. Kerangka berpikir	30
D. Draft Model Yang Dikembangkan	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	42
B. Rancangan Penelitian	44
C. Uji Coba Produk	46
D. Subjek Coba	48

	Halaman
E. Produk Akhir	49
F. Jenis Data	49
G. Instrument Pengumpulan Data	49
Teknik Analisa Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	52
1. Studi Pendahuluan	52
2. Perencanaan	52
3. Desain Produk	53
4. Hasil Pengembangan Produk Awal	54
5. Revisi Produk Awal	55
6. Hasil Uji Coba Skala Kecil	56
7. Hasil Uji Coba Skala Besar	58
8. Kajian Produk Akhir	60
B. Pembahasan	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	74

DAFTAR TABEL

	Halaman
2.1 Perbedaan Permainan Model Lama dan Model Pengembangan	31
3.1 Butir Pertanyaan	50
3.2 Klasifikasi Persentase	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Langkah-langkah Penggunaan Metode (R&D) Borg and Gall	10
2.2 a) Sprinter (Lari Cepat) b) Distance Runner (Pelari Jarak Jauh)	17
2.3 Teknik Berlari	19
2.4 Teknik Memakai <i>Starblock</i>	21
2.5 Permainan Lari Pendek	32
2.6 Permainan lari melintasi rintangan	33
2.7 Permainan Lari Sprint dengan Rintangan Berwarna	34
2.8 Permainan Lari/Lompat Petak	35
2.9 Menggiring Bola,	36
2.10 Permainan lari melewati lingkaran warna	37
2.11 Lari Menerobos Simpai	38
2.12 Permainan Kombinasi Lari Lompat	39
2.13 Permainan Jalan Cepat dan Berlari Berbalik arah	40
2.14 Mengambil cone dalam lingkaran	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Form Pengajuan Judul	74
2. SK Pembimbing	75
3. Lembar Konsultasi	76
4. Surat Balasan Dinas	79
5. Instrumen Validasi Ahli	80
6. Angket Ujicoba Skala Kecil	87
7. Angket Ujicoba Skala Besar	91
8. Draft Awal Pengembangan	103
9. Dokumentasi Skala Kecil	124
10. Dokumentasi Skala Besar	126
11. Daftar Riwayat Hidup	129