

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI
JARAK PENDEK (SPRINT) MELALUI METODE BERMAIN
PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI
SD NEGERI 2 KERTA JAYA**

SKRIPSI

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

Oleh:

RICO JAKOB

NIM 21133002P



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Metode Bermain Pada Peserta Didik Kelas V di SD Negeri 2 Kerta Jaya

Nama Mahasiswa : Rico Jakob

NIM : 21133002P

Program Studi : Pendidik Olahraga

Menyetujui,
Pembimbing



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

Ketua,

Program Studi

Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIDN:0216118801

Dekan,

Fakultas Sosial Humaniora

Universitas Bina Darma



Universitas Bina Darma
Fakultas Sosial Humaniora

Nuzsep Almigo, S. Psi., M.Si., Ph.D
NIDN:0012097607

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI
JARAK PENDEK (SPRINT) MELALUI METODE BERMAIN
PADA PESERTA DIDIK KELAS V DI
SD NEGERI 2 KERTA JAYA**

SKRIPSI

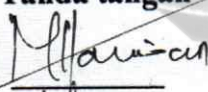
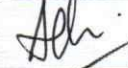
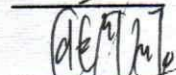
**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan (S.Pd)**

Oleh:

RICO JAKOB

NIM: 21133002P

**Skripsi ini Telah diujikan tanggal 1 April 2023 dan telah disempurnakan
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Dr. M. Haris Satria, M.Pd.		<u>2 Mei 2023</u>
2. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd.		<u>14 April 2023</u>
3. Dr. Dewi Septaliza, M.Pd.		<u>14 April 2023</u>

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rico Jakob

NIM : 21133002P

Dengan ini menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah sayaajukan 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 karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau duplikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkann ke dalamrujukan.
4. Saya sedia skripsi ini dilakukan pengecekan keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah keinternet, sehingga dapat diunduh public secara daring.
5. Surat pernyataan ini sayatulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undanganyang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 1 April 2023

Yang membuat pernyataan



RICO JAKOB

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Moto: Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan lain, dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap (Q.S-Al Insyirah: 6-8)

Masalah itu pasti ada tapi bukan untuk dihindari namun untuk dihadapi dengan senyuman meskipun menyakitkan (Peneliti)

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Untuk Ibu dan Bapak saya, Ibu Homsia dan Bapak A. Hamid yang telah memberikan dukungan moral maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orang tua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan bapak, karena itu terimalah persembahan bakti dan cinta ku untuk kalian bapak ibuku. Semua ini masih belum terbayarkan untuk kasih sayang orang tua yang tulus kepadaku selama ini, kasih ibu dan bapak sepanjang masa.
2. Untuk saudara ku, Jayanti. S.Pd., Meyeni Andriani. S.Pd., Yumensi Triganti. S.Pd., Yutrendi.A.Md.Kep., Yessi Oktaveni. S.IP., terimakasih atas motivasi serta doanya.
3. Untuk Alfitri Surahman A.Md.Rad., terimakasih atas dukungan dan bantuan atas menyelesaikan skripsi ini.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertajaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan dua siklus. Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 2 Kertajaya yang berjumlah 24 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh hasil tes lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertajaya diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 pembelajaran 1 didapatkan nilai sebesar 62,1, rata-rata nilai yang pada siklus 1 pembelajaran 2 sebesar 70,00, rata-rata siklus 2 pembelajaran 3 diperoleh 76,5, dan siklus 2 pembelajaran 4 diperoleh 85,4. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri 2 Kertajaya.

Kata kunci : Hasil Lari Jarak Pendek, Pendekatan Bermain, Siswa Kelas V

ABSTRACT

The purpose of this research is to know the increase of short-haul learning results through a play approach to students of grade V elementary school 2 Kertajaya. This type of research is class action research (PTK), with two cycles. The instrument used is a short-range run test. The subject in this study was a grade V student at Elementary School 2 Kertajaya, amounting to 24 students. The data analysis techniques used are descriptive statistics with percentages. Based on the results of the research on the results of short-range run test through the approach of playing in grade V students of elementary school 2 Kertajaya obtained average achievement in cycle 1 of learning 1 obtained value 62.1, the average value obtained in cycle 1 of learning 2 is 70.00, the average value obtained in cycle 2 of learning 3 is 76.5, the average value obtained in cycle 2 of learning 4 is 85.4. These results can be concluded there is an increase in the learning outcomes of running short distances through a playing approach in grade 5 students at public elementary school 2 Kertajaya.

Keywords: *short-range running results, play approach, class V students*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kekuatan, dan rahmat-Nya, sehingga skripsi yang berjudul "Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek (Sprint) Melalui Metode Bermain Pada Peserta Didik Kelas V Di SD Negeri 2 Kerta Jaya" ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan dan Bahasa (FKIPB). Dalam kesempatan ini, perkenankanlah penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu, baik dalam penelitian maupun penyusunan skripsi ini. Ucapan terimakasih dan hormat ini di sampaikan kepada:

1. Dr. Sunda Ariana, M.Pd, MM., selaku Rektor Universitas Bina Darma Palembang
2. Nuzsep Almigo, S. Psi., M.Si., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma
4. Dr. M. Haris Satria, M.Pd., selaku Pembimbing dalam Penyelesaian Skripsi ini
5. Dr. Selvi Atesya Kesumawati, M.Pd., selaku komisi Penguji dalam tugas akhir ini
6. Dr. Dewi Septaliza, M.Pd., selaku komisi Penguji dalam tugas akhir ini
7. Seluruh staf Pengajar di Universitas Bina Darma yang telah memberi ilmu serta bimbingannya
8. Maryamis S.Pd, SD., selaku Kepala Sekolah SD Negeri 2 Kertajaya yang telah memberi izin untuk penelitian

9. Bapak/Ibu Guru dan Siswa SD Negeri 2 kertajaya yang telah membantu dalam penelitian
10. Kedua orang tua Ibu Homsia dan Bapak A.Hamid. S.Pd. SD dan semua keluarga yang telah memberi do'a, semangat dan dorongan
11. Dan semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan,terimakasih atas dorongannya.

Palembang, Maret 2023

Penulis



BIODATA



A. IDENTITAS

Nama : Rico Jakob
NIM : 21133002P
Tempat/Tanggal Lahir : Kertajaya, 22 Oktober 1997
Agama : Islam
Nama Orang Tua :
 Ayah : A. Hamid
 Ibu : Homsia
Status Dalam Keluarga : Anak ke enam dari enam bersaudara
Alamat : Dusun III Desa Kertajaya

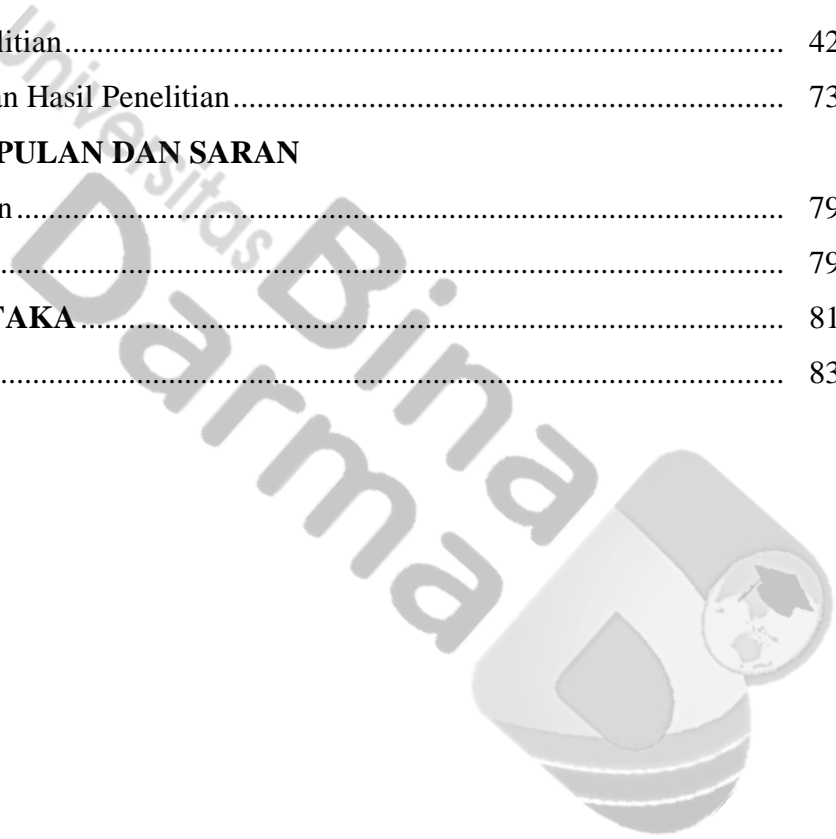
B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri Kertajaya Tahun 2004-2010
2. SMP Negeri 6 Sungai Keruh 2010-2013
3. SMA Negeri 1 Sungai Keruh 2013-2016

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	7
2.2 Hakikat Pembelajaran	10
2.3 Hakikat Belajar	11
2.4 Hakikat Atletik dan Lari Jarak Pendek	12
2.5 Pendekatan Bermain	20
2.6 Penelitian Relevan	23
2.7 Kerangka Berfikir	25
BAB III KERANGKA KONSEP	
3.1 Desain Penelitian	29
3.2 Jenis Penelitian Tindakan Kelas	35

3.3 Definisi Oprasional	36
3.4 Populasi dan Sampel.....	37
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.6 Teknik Analisis Data	40
BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	42
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	79
5.2 Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	83



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Sikap Start Pada Aba-aba “Bersedia”	16
2.2 Sikap Pada Aba-aba “Siap”	17
2.3 Sikap Sart Pada Aba-aba “Ya”	17
2.4 Gerakan Pada Saat Berlari	18
2.5 Sikap Pada Saat Memasuki Garis Finish	19
2.6 Kerangka Berfikir Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas	25
3.1 Langkah-langkah Penelitian Tindakan Kelas	28
4.1 Grafik Persentasi Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1 ..	47
4.2 Grafik Persentasi Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 1	49
4.3 Grafik Persentasi Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2 ..	55
4.4 Grafik Persentasi Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 2	57
4.5 Grafik Persentasi Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3 ..	63
4.6 Grafik Persentasi Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 3	65
4.7 Grafik Persentasi Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4 ..	70
4.8 Grafik Persentasi Hasil Pengamatan Sikap Siswa Pembelajaran 4	72
4.9 Grafik Histogram Hasil Pengamatan Lari Jarak Pendek	76
4.10Grafik Histogram Hasil Pengamatan Sikap Siswa	78

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Nomor-Nomor Dalam Cabang Olahraga Atletik	14
3.1 Lembar Pengamatan Gerakan Lari Jarak Pendek.....	37
3.2 Rubrik Penilaian Gerakan Lari Jarak Pendek	38
3.3 Presentase Indikator Pencapaian Keberhasilan Penelitian	39
3.4 Penilaian Unjuk Kerja	41
4.1 Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 1	46
4.2 Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 1	48
4.3 Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 2	54
4.4 Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 2.....	56
4.5 Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 3	62
4.6 Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 3.....	64
4.7 Hasil Pengamatan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Pembelajaran 4	69
4.8 Hasil Pengamatan terhadap Sikap Siswa Pembelajaran 4.....	71
4.9 Peningkatan Perkembangan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek	74
4.10 Perubahan Sikap Siswa pada Siklus Pertama dan Siklus Dua	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Halaman Persetujuan Judul	83
Lampiran 2 Rubrik Penilaian Gerak Dasar Lari Jarak Pendek	84
Lampiran 3 Lembar Pengamatan	85
Lampiran 4 Lembar Observasi Terhadap Sikap Siswa	86
Lampiran 5 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	87
Lampiran 6 Jadwal Penelitian	110
Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian	111
Lampiran 8 Dokumentasi	112

