

**UPAYA PENINGKATAN HASIL LARI JARAK PENDEK 40 METER
MELALUI PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA SD NEGERI 2
KOTA AGUNG KABUPATEN LAHAT**

SKRIPSI

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

**oleh:
YOUPI
NIM 20133001P**



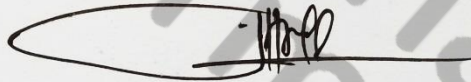
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Lari Jarak Pendek 40 Meter
Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 2
Kota Agung Kabupaten Lahat
Nama : Youpi
NIM : 20133001P
Program Studi : Pendidikan Olahraga

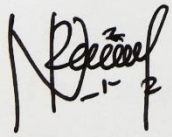
menyetujui,

Pembimbing



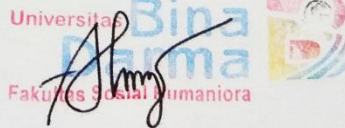
Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.
NIP/NIDN: 150108435/0223048802

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga



Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.
NIP/NIDN: 130110387/0216118801

Dekan,
Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma



Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN: 012097609

Tanggal lulus 8 September 2023

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

**UPAYA PENINGKATAN HASIL LARI JARAK PENDEK 40 METER
MELALUI PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA SD NEGERI 2
KOTA AGUNG KABUPATEN LAHAT**

SKRIPSI

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

oleh:

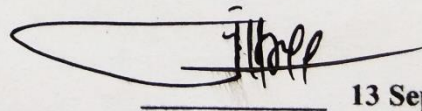
**YOUPI
NIM 20133001P**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 8 September 2023 dan telah
disempurnakan berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji.**

Komisi Penguji

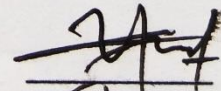
Tanda tangan Tanggal

1 Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.



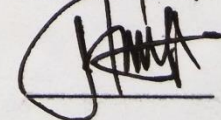
13 September 2023

2. Dr. Aprizal Fikri, M.Pd



13 September 2023

3. Dr. Muslimin, M.Pd.



13 September 2023

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Youpi

NIM : 20133001P

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 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 11 September 2023

Yang membuat Pernyataan,



Youpi

NIM 20133001P

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”

(Youpi, 2022)

Persembahan

Skripsi ini kupersembahkan teruntuk:

1. kedua orangtuaku yang senantiasa selalu memberikan do'a dan dukungan, kalian adalah segalanya bagiku;
2. istriku dan anakku yang selalu memberikan dukungan, semangat dan selalu mengisi hari-hariku dengan canda tawa dan kasih sayangnya;

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya Peningkatan Hasil Lari Jarak Pendek 40 meter Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat. Metode yang di gunakan adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sampel penelitian ini adalah siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Kota Agung yang berjumlah 32 siswa. Intrumen penelitian menggunakan tes lari 40 meter dan tahap-tahap teknik dasar gerak lari. Berdasarkan pengolahan data dan analisis data pada bagian sebelumnya dapat disimpulkan secara umum bahwa permainan bentengan telah berhasil meningkatkan kemampuan lari pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat. Peningkatan kemampuan lari menggunakan permainan bentengan pada siklus I, dan siklus II mengalami peningkatan yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan hasil tes kemampuan siswa pada hasil siklus I ketuntasan belajar siswa adalah 78% dan pada siklus II mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 93% sehingga terjadi peningkatan sebesar 16,13%. Pada kemampuan lari menggunakan permainan bentengan berdasarkan ketuntasan belajar siswa dalam lari mulai dari siklus I sampai siklus II mengalami peningkatan. Pada hasil siklus I ketuntasan belajar siswa adalah 78% dan pada siklus II mengalami peningkatan yang signifikan menjadi 93% sehingga terjadi peningkatan sebesar 16,13%. Berarti, penelitian tindakan yang dilakukan terhadap peningkatan kemampuan lari menggunakan permainan bentengan berhasil dan berjalan dengan baik.

Kata kunci: Bentengan, Kemampuan Lari, Gerak Dasar Lari.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine efforts to improve the results of 40-meter short-distance running through fortification games in students of SD Negeri 2 Kota Agung Lahat Regency. The method used is the Classroom Action Research (PTK) method. The sample of this study was 32 students of Sekolah Dasar Negeri 2 Kota Agung. The research instrument used a 40-meter running test and basic stages of running techniques. Based on data processing and data analysis in the previous section, it can be concluded in general that the fort game has succeeded in improving running skills in grade IV students of SD Negeri 2 Kota Agung Lahat Regency. Increased running ability using fortification games in cycle I, and cycle II experienced a significant increase. This is evidenced by the results of the student ability test in the first cycle the completeness of student learning is 78% and in the second cycle there is a significant increase to 93% so that there is an increase of 16.13%. In the ability to run using fortification games based on the completeness of student learning in running from cycle I to cycle II has increased. In the results of cycle I student learning completeness was 78% and in cycle II experienced a significant increase to 93% so that there was an increase of 16.13%. That is, the action research carried out on improving the ability to run using the fort game was successful and went well.

Keywords: Fortress, Running Ability, Basic Running Motion.

KATA PENGANTAR

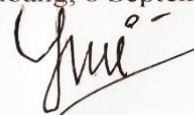
Puji dan syukur di panjatkan ke hadirat Allah swt. Yang Maha Kuasa, atas segala nikmat serta karuniaNya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Skripsi ini berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Lari Jarak Pendek 40 Meter Melalui Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 2 Kota Agung Kabupaten Lahat” Skripsi ini ditulis untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) di Pogram Studi Pendidikan Olahraga; Fakultas Sosial Humaniora; 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:

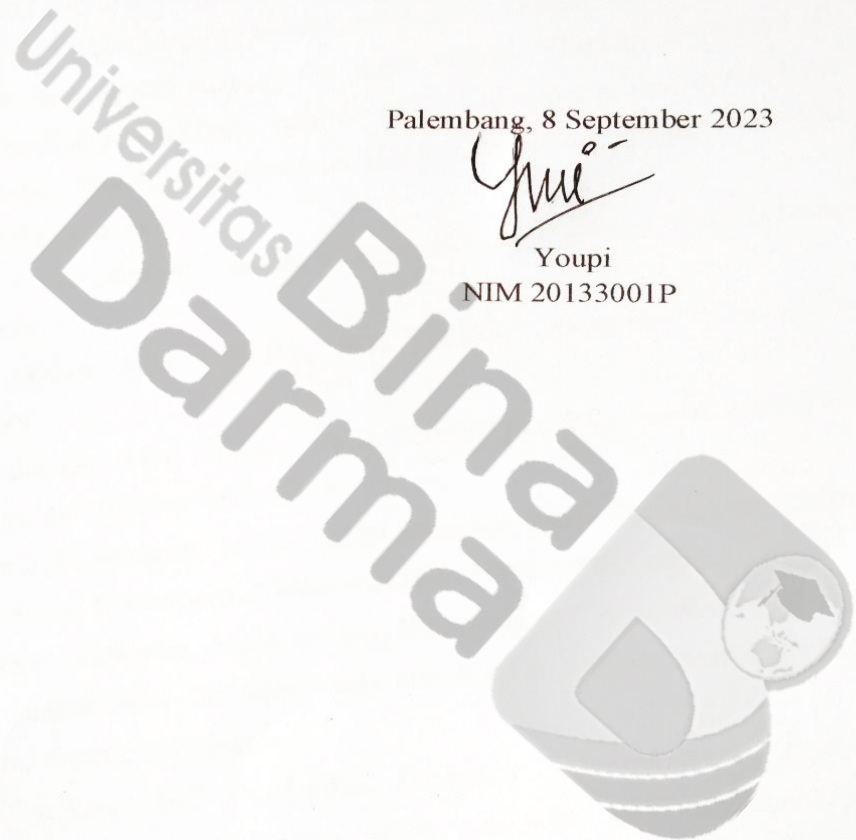
1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. Rektor Universitas Bina Darma Palembang;
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D. Dekan Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang;
3. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma Palembang,
4. Dr. I Bagus Endrawan, 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, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma yang telah mendidik serta memberikan ilmu pengetahuan;
6. Ridanto, S.Pd sebagai kepala sekolah SD Negeri 2 Kota Agung atas izinnya untuk melakukan penelitian;
7. siswa siswi kelas IV SD Negeri 2 Kota Agung atas partisipasinya dalam penelitian ini;
8. Almamater: Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sosial Humaniora, 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 peserta didik sekolah menengah atas.

Palembang, 8 September 2023



Youpi
NIM 20133001P

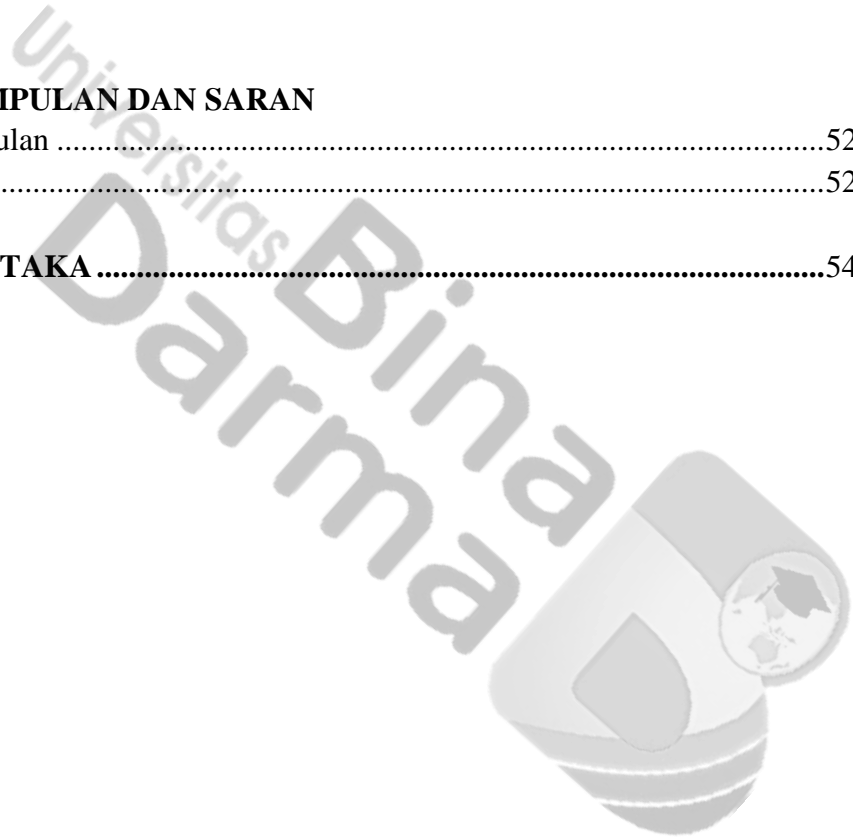


DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
1. Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK)	6
2. Hakikat Atletik	7
3. Lari Jarak Pendek	9
4. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek.....	10
5. Permainan Tradisional	14
6. Permainan Bentengan	19
B. Kajian Penelitian Relevan	24
C. Kerangka Berpikir	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	28
B. Rancangan Penelitian	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
D. Subjek Penelitian	29
E. Teknik Pengumpulan Data	30

F. Instrumen Penelitian	30
G. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Hasil Penelitian Perbaikan Pembelajaran	34
1. Perencanaan Tindakan	34
2. Pelaksanaan Tindakan Siklus I.....	34
3. Pelaksanaan Tindakan Siklus II	41
B. Pembahasan Hasil Penelitian Perbaikan Pembelajaran.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54



DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Jadwal Penelitian.....	29
3.2 Subjek Penelitian.....	30
3.3 Klasifikasi Penilaian Lari cepat berdasarkan tingkatan umur	32
4.1 Data Kemampuan Lari Laki-laki Setelah Siklus I	39
4.2 Data Kemampuan Lari Perempuan Setelah Siklus I	40
4.3 Data Gerak Dasar Lari Setelah Siklus I.....	41
4.4 Data Kemampuan Lari Laki-laki Setelah Siklus II	47
4.5 Data Kemampuan Lari Perempuan Setelah Siklus II.....	47
4.6 Data Gerak Dasar Lari Setelah Siklus II	48



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Teknik Start Jongkok Untuk Lari Jarak Pendek	12
2.2 Gerak lari jarak pendek sesaat setelah start.....	13
2.3 Lapangan Permainan Bentengan.....	20
2.4 Skema Kerangka Berfikir.....	27
3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	29
4.1 Hasil Siklus I.....	41
4.2 Hasil Siklus II.....	48



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Pengantar Penelitian.....	58
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	59
Lampiran 3 RPP Pra Siklus.....	60
Lampiran 4 RPP Siklus I.....	69
Lampiran 5 RPP Siklus II	79
Lampiran 6 Data Hasil Kemampuan Lari	90
Lampiran 7 Data Hasil Gerak Dasar Lari	92
Lampiran 8 Dokumentasi.....	94

