

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN
LARI SPRINT 100 METER MELALUI METODE
BERMAIN LARI ZIG-ZAG RINTANG CONE
PADA SISWA KELAS VII SMP IT
AL- KAUTSAR LAHAT**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

Oleh :

**SRI HIDAYATI
21133014P**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2024**

HALAMAN PENGESAHAN


Judul Skripsi : " Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Melalui Metode Bermain Lari Zig -Zag Rintang Cone Pada Siswa Kelas VII SMP IT Al- Kautsar Lahat"

Nama : Sri Hidayati

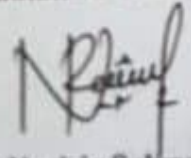
Nim : 21133014P

Program Studi : Pendidikan Olahraga


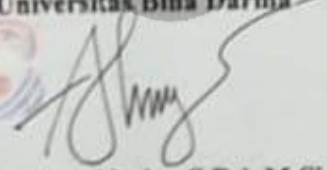
Menyetujui,
Pembimbing


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

Ketua
Program Studi,
Pendidikan Olahraga


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

Dekan,
Fakultas Sosial Humaniora,
Universitas Bina Darma



Nuzep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D.
NIP/NIDN: 00120097607

Tanggal Lulus 11 Juli 2024

HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LARI SPRINT 100 METER
MELALUI METODE BERMAIN LARI ZIG-ZAG RINTANG CONE PADA SISWA
KELAS VII SMP IT AL- KAUTSAR LAHAT

SKRIPSI

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

Oleh :

SRI HIDAYATI
21133014P

Skripsi ini telah diujikan tanggal 11 Juli 2024 dan telah disempurnakan berdasarkan
saran dan koreksi komisi penguji.

Komisi Penguji

Tanda Tangan

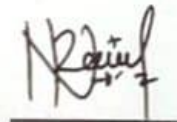
Tanggal

1. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd.



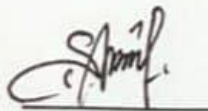
10-9-2024

2. Dr. Noviria Sukmawati, M.Pd.



10-9-2024

3. Dr. Selvi Melianty, M.Pd.



10-9-2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :


Nama : Sri Hidayati
NIM : 21133014P

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana di Universitas Bina Darma atau di perguruan tinggi lain ;
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Didalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukan kedalam daftar rujukan;
4. Saya bersedia skripsi yang saya hasilkan dicek keasliannya menggunakan *plagiatism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diakses publik secara daring;
5. Surat pernyataan ini saya tulis dengan sesungguhnya sunggulnya dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan per undang – undangan yang berlaku.

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

Pa'ombang , Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,

Sri Hidayati
NIM. 21133014P



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“ Tidak ada kata terlambat untuk belajar dan berusaha selagi jiwa dan ragamu dalam keadaan sehat “

(Sri Hidayati, 2024)

Alhamdulillah, puji syukur kepada Allah SWT sebagaimana Engkau berikan berkah dari segala usaha dan upaya yang telah dilakukan serta buah kesabaran dan keikhlasan dalam mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini, sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

1. Kedua orang tuaku yang tercinta (Almarhum Bapak Suratno dan Ibu Wartem) yang selalu memberikan dukungan, doa, cinta, dan kasih sayang;
2. Suamiku tercinta(Doris Rpinando) yang selalu memberikan dorongan dan semangat hingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan;
3. Anak – anaku tercinta (Aulia Azzahra, Alqia Balqis, dan Al Ganiyyu Fadillah) yang selalu pengertian, mendoakan dan menyemangati ibu.
4. Seluruh keluarga besarku,teman, sahabat yang telah mendukung secara materi dan mensupport semua perjuangan dalam menyelesaikan tujuan ini;
5. Trimakasih tak terhingga juga pada diriku Sri Hidayati yang selalu semangat, walau jatuh bangun dengan adanya berbagai tekanan pemikiran dan keadaan ekonomi yang terkadang rasa putus asa mendera dalam menyelesaikan pendidikan ini. Walau tertatih-tatih tetap kulangkahkan kaki sampai tujuan akhir yaitu penyusunan skripsi ini.

Daftar Riwayat Hidup



Sri Hidayati dilahirkan di Lampung pada 27 Mei 1984. Anak pasangan dari Bapak Suratno Alm. dan Ibu Wartem ini memulai pendidikan dasarnya pada SD Negeri I Jajaran Baru, Musi Rawas (1998), kemudian melanjutkan ke Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Megang Sakti, Musi Rawas (2000), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMKN 2 Lahat) 2003. Istri dari Bapak Doris Rpinando ini dikaruniai tiga orang Anak (Aulia Azzahra, Alqia Balqis dan Al Ganiyyu Fadillah). Saat ini beliau aktif sebagai Guru Pendidikan Olahraga pada SMP IT Al- Kautsar Lahat sampai dengan sekarang.

Pada tahun 2019 saya terdaftar sebagai mahasiswa di Universitas Bina Darma Palembang Fakultas Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Bahasa Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan lulus Tahun 2024. Dengan ketekunan, Motivasi yang tinggi untuk belajar dan berusaha, sehingga telah menyelesaikan pengerjaan tugas akhir skripsi ini, semoga penulisan tugas akhir Skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia Pendidikan, akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya atas selesainya skripsi ini yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 100 Meter Melalui Metode Lari Zig-zag Rintang Cone pada Siswa Kelas VII SMP IT Al- Kautsar Lahat”

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari *sprint* 100 meter melalui metode bermain lari zig-zag rintang cone pada siswa kelas VII SMP IT Al-Kautsar Lahat. Penelitian ini berawal dari masih rendahnya minat siswa SMP IT Al-Kautsar Lahat terhadap lari *sprint* 100 meter dibandingkan dengan olahraga permainan bola besar. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP IT Al-Kautsar Lahat yang berjumlah 20 orang, yang terdiri dari 12 siswa putri dan 8 siswa putra. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan lembar pengamatan dilakukan oleh peneliti bersama kolaborator. Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui metode bermain lari zig-zag rintang cone dapat meningkatkan pembelajaran lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VII SMP IT Al-Kautsar Lahat. Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan oleh peneliti, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus 1 sebesar 23,52% siswa yang mendapatkan nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), dan pada siklus 2 hasil observasi yang dilakukan peneliti meningkat 58,82% siswa yang mendapat nilai di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). dan pada siklus 3 hasil observasi yang dilakukan peneliti meningkat 88,23% siswa yang mendapat nilai jauh di atas Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM).

Kata kunci: Lari *sprint* 100 meter, metode bermain lari zig-zag rintang cone



ABSTRACT

This study aims to improve the learning of 100 meter sprints through the method of playing zig-zag running across cones in VII grade students of SMP IT Al-Kautsar Lahat. This research originated from the low interest of SMP IT Al-Kautsar Lahat students in running the 100 meter sprint compared to the sport of big ball games. This research is a class action research. The research subjects were VII grade students of SMP IT Al-Kautsar Lahat totaling 20 people, consisting of 12 female students and 8 male students. For data collection methods used in this study using observation sheets conducted by researchers with collaborators. The results showed that through the method of playing zig-zag running cone obstacles can improve the learning of 100 meter sprints in class VII students of SMP IT Al-Kautsar Lahat. Based on the results of observations that have been made by researchers, there has been an increase, the evaluation results in cycle 1 were 23.52% of students who scored above the Minimum Completion Criteria (KKM), and in cycle 2 the results of observations made by researchers increased by 58.82% of students who scored above the Minimum Completion Criteria (KKM). And in cycle 3 the results of observations made by researchers increased by 88.23% of students who scored well above the Minimum Completion Criteria (KKM).

Keywords: *100 meter sprint, zig-zag obstacle running play method cone*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji sukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, berkat dan anugerah-Nya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Power Tungkai Terhadap Lari Sprint 100 M Pada Siswa Kelas VII SMP IT Al- Kautsar Lahat” dengan baik. Penyusun ingin menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Sunda Ariana, M.Pd., M.M. 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 Ka.Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang;
4. Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd, selaku dosen pembimbing.
5. Ridiansyah, S.Pd.I selaku Kepala SMP IT Al- Kautsar Lahat.
6. Dan semua pihak yang telah banyak membantu penyelesaian proposal ini, semoga segala kebaikan yang diterima penyusun mendapat balasan yang sepadan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penyusun menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna, maka dengan rendah hati penyusun mohon atas kritik dan saran demi perbaikan

Lahat, Agustus 2024

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
<i>MOTTO</i> DAN PERSEBAHAN.....	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Pembelajaran	7
2. Metode Bermain.....	9
3. Hakikat Bermain	10
4. Pengertian lari sprint	11
B. Teknik-Teknik Lari Cepat (Sprint).....	14
1. Teknik Start.....	14
2. Teknik Saat Berlari	17
3. Teknik Finish	19
4. Proses Belajar Mengajar Lari Sprint dengan Metode Bermain Lari Zigzag Rintang Cone.....	19
D. Kerangka Berpikir.....	20
E. Hipotesis Penelitian	22
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	25
A. Metode Penelitian	26
B. Definisi Operasional Variabel	27
C. Subjek Penelitian.....	27
D. Waktu dan Tempat Penelitian	27
E. Proses Penelitian.....	27
F. Instrumen Penelitian	34
G. Indikator Keberhasilan.....	37
H. Teknis Analisis Data	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian.....	40
1. Lokasi Penelitian.....	40
B. Hasil Pra Siklus	41
C. Paparan Hasil Siklus I	43
1. Perencanaan Siklus I.....	43
2. Proses Pelaksanaan Siklus I	43

3. Hasil Penelitian Siklus I.....	43
4. Refleksi Siklus I.....	44
D. Paparan Hasil Siklus II.....	45
1. Perencanaan Siklus II.....	45
2. Proses Pelaksanaan Siklus II.....	46
3. Hasil Penelitian Siklus II.....	46
4. Refleksi Siklus II.....	48
E. Pembahasan.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A. Kesimpulan.....	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA.....	54



DARTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lari Sprint	14
Gambar 2. 2 Posisi start pada aba-aba“Bersedia”	15
Gambar 2. 3 Posisi start pada aba-aba “siap”	16
Gambar 2. 4 Posisi start pada aba-aba “ya”	17
Gambar 2. 5 Teknik saat berlari	18
Gambar 2. 6 Teknik Finish	19
Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir	23
Gambar 2. 8 Siklus Penelitian Tindakan.....	26
Gambar 2. 9 Lokasi Penelitian SMP IT AL-KAUTSAR.....	40
Gambar 3. 1 Lokasi Penelitian SMP IT AL-KAUTSAR.....	40
Gambar 3. 2 Grafik peningkatan nilai Lari Sprint	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik	34
Tabel 2. 2 Data Pra Siklus Nilai Lari Sprint 100 meter	42
Tabel 2. 3 Data Siklus I Nilai Lari Sprint 100 meter	44
Tabel 2. 4 Data Siklus II Nilai Lari Sprint 100 meter	46
Tabel 2. 5 Data Peningkatan Nilai Lari Sprint 100 meter	

