

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA KELAS V.C SD NEGERI
WARAKAS 01 KECAMATAN TANJUNG PRIOK
JAKARTA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Strata
Satu Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

SHOFYAN FAUZI
41182191180269

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi


**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK BERBASIS
PERMAINAN PADA SISWA KELAS V.C SD NEGERI WARAKAS 01
KECAMATAN TANJUNG PRIOK JAKARTA UTARA**

Oleh

Shofyan Fauzi
41182191180269

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd

Tanggal 26 Juli 2023

Disyahkan oleh
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.
NIK 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi



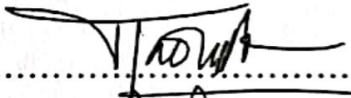
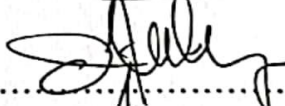
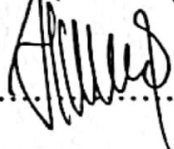
**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK BERBASIS
PERMAINAN PADA SISWA KELAS V.C SD NEGERI WARAKAS 01
KECAMATAN TANJUNG PRIOK JAKARTA UTARA**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Shofyan Fauzi
41182191180269

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 31 Juli 2023
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, M.Pd	
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.	
Anggota	: 1. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd	
	2. Tatang Iskandar, M.Pd	
	3. Azi Faiz Ridlo, M.Pd	

Bekasi, 31 Juli 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK: 45101022012015

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : Shofyan Fauzi

NPM : 41182191180269

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas V.C SD Negeri Warakas 01 Kecamatan Tanjung Priok Jakarta Utara" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Juli 2023

pernyataan,


Shofyan Fauzi
41182191180269

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

*Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu belajarlaha
tenang dan sabar.*

– Umar bin Khattab -

Persembahan

*S*kripsi ini
*S*aya persembahkan pada
kedua Orang tua tercinta, Kakak dan Adekku
yang tersayang, serta teman-tamanku

ABSTRAK

Shofyan Fauzi, NPM: 41182191180269, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas V.C SD Negeri Warakas 01 KECAMATAN Tanjung Priok Jakarta Utara” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah dengan pendekatan bermain dapat hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas V.C SD Negeri Warakas 01 Kecamatan Tanjung Priok Jakarta Utara. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah, siswa kelas kelas V.C SD Negeri Warakas 01 Kecamatan Tanjung Priok Jakarta Utara 32 orang.

Hasil penelitian terlihat peningkatan hasil belajar lari jarak pendek, observasi awal menunjukkan hanya 14 orang (43.75%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan hasil menunjukkan 18 orang siswa (56%) siswa yang mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus 2 didapat hasil 26 orang siswa (81.25%) siswa yang mencapai nilai KKM Pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang di targetnya yaitu 80% siswa telah mencapai nilai KKM, dalam hal ini 83% siswa telah mencapai nilai KKM, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III.

Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran mulai dari membuka sampai menutup pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. Terbukti dengan peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam kegiatan proses pembelajaran dalam dua siklus. Terlihat guru mampu memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lari jarak pendek. Guru mampu mengelola kelas dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran dapat terkontrol dan guru mampu menciptakan suasana kegiatan pembelajaran bagi siswa yang menyenangkan, sehingga siswa antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kata Kunci: Hasil Belajar, lari jarak pendek, Pendekatan Bermain dan Siswa Kelas V SD

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas V.C SD Negeri Warakas 01 Kecamatan Tanjung Priok Jakarta Utara. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr.Hermanto, Drs., M.M., M.Pd, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd selaku pembimbing dalam penyusunan skripsi ini, sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Ibu Kepala Sekolah dan Bapak/ Ibu Guru SD Negeri Warakas 01 Kecamatan Tanjung Priok Jakarta Utara yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua kami serta istri dan anak-anakku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 31 Juli 2023
Penyusun,

Shofyan Fauzi

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Mnfaat Penelitian	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Atletik	9
a. Sejarah Atletik.....	9
b. Pengertian Atletik.....	10
c. Nomor-Nomor Atletik.....	12
2. Hakikat Lari.....	13
a. Pengertian Lari	13
b. Lari Jarak Pendek	17
3. Hakikat Model Belajar	28
a. Pengertian Model Belajar.....	28
b. Karakteristik Model Pembelajaran.....	29

c. Model Pembelajaran Pendekatan Bermain	31
B. Penelitian Relevan.....	37
C. Dasar Pemikiran	40
D. Hipotesis	43
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	44
A. Metode Penelitian.....	44
B. Subyek Penelitian.....	44
C. Waktu dan Tempat Penelitian	45
D. Prosedur Penelitian, dan Rencana Tindakan	45
E. Instrumen Penelitian dan Pengolahan Data.....	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Analisis Data Pra Siklus.....	56
B. Hasil Penelitian	58
C. Pembahasan.....	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Simpulan.....	76
B. Saran.....	77

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Teknik gerak dasar lari	15
Gambar 2.2 Urutan pelaksanaan Star Jongkok	24
Gambar 2.3 Posisi Tubuh pada lari jarak pendek.....	27
Gambar 2.4 Teknik-teknik Finish lari jarak pendek	28
Gambar 2.5 Skema Kerangka Berpikir	42
Gambar 3.1 Siklus PTK menurut Kurt Lewin.....	46
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Pra Siklus ...	58
Gambar 4.2 Berlari jogging dengan mengangkat paha tinggi.....	61
Gambar 4.3 Lomba lari cepat beregu dengan “ <i>Shuttle Run</i> ”	63
Gambar 4.4 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Siklus I	65
Gambar 4.5 Lari Menerobos Simpai	68
Gambar 4.6 Memasukkan simpai berpasangan.....	71
Gambar 4.7 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Siklus II	72
Gambar 4.8 Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa	74

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Rubrik penilaian Perilaku.....	52
Tabel 3.2 Rubrik penilaian Kognitif.....	52
Tabel 3.3 Rubrik penilaian Psikomotor.....	53
Tabel 4.1 Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus.....	57
Tabel 4.2 Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I.....	64
Tabel 4.3 Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II	71

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	81
Lampiran 2 Analisis Data.....	93
Lampiran 3 Dokumen Penelitian.....	100
Lampiran 4 Surat Keputusan Pembimbing	103
Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian	104
Lampiran 6 Frekuensi Bimbingan.....	105
Lampiran 7 Biodata Penulis	106

NEW 1.ilovepdf_merged

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

20%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

5%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.unismabekasi.ac.id Internet Source	10%
2	www.scribd.com Internet Source	2%
3	eprints.uny.ac.id Internet Source	1%
4	id.scribd.com Internet Source	1%
5	digilib.uns.ac.id Internet Source	1%
6	etd.iain-padangsidimpuan.ac.id Internet Source	1%
7	Submitted to Universitas Pendidikan Indonesia Student Paper	1%
8	repositori.kemdikbud.go.id Internet Source	<1%
9	text-id.123dok.com Internet Source	<1%

10	pendidikanjasmani96.blogspot.com Internet Source	<1 %
11	Submitted to Universitas PGRI Palembang Student Paper	<1 %
12	docplayer.info Internet Source	<1 %
13	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
14	idoc.pub Internet Source	<1 %
15	elearning.ikipjember.ac.id Internet Source	<1 %
16	repo.iain-tulungagung.ac.id Internet Source	<1 %
17	emaelani.blogspot.com Internet Source	<1 %
18	docobook.com Internet Source	<1 %
19	repository.ubharajaya.ac.id Internet Source	<1 %
20	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %

21	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia Student Paper	<1 %
22	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
23	lib.unnes.ac.id Internet Source	<1 %
24	jurnal.untan.ac.id Internet Source	<1 %
25	siat.ung.ac.id Internet Source	<1 %
26	ASMUDIN .. "MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH MELALUI PENERAPAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 BARUGA KOTA KENDARI", Gema Pendidikan, 2019 Publication	<1 %
27	mafiadoc.com Internet Source	<1 %
28	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
29	Rahmayanti Dewi, Resti Gustiawati, Rolly Afrinaldi. "Implementasi Model Pembelajaran Problem Based Learning Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di SMA Negeri 4	<1 %

Karawang", Journal Coaching Education Sports, 2020

Publication

30

journal.walisongo.ac.id
Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On