

**Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT*  
MENGUNAKAN METODE PERMAINAN TRADISIONAL  
PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 4 SUKOHARJO  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**ROHMAD SETIA SURYANA**

**K5612068**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

*commit user*  
**2016**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Rohmad Setia Suryana

Nim : K5612068

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MENGGUNAKAN METODE PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 4 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2016/2017”** ini benar benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Oktober 2016

Yang membuat pernyataan



Rohmad Setia Suryana

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT*  
MENGUNAKAN METODE PERMAINAN TRADISIONAL  
PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 4 SUKOHARJO  
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**2016**  
*commit to user*

## PERSETUJUAN

Nama : Rohmad Setia Suryana  
NIM : K5612068  
Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint*  
Menggunakan Metode Permainan Tradisional  
Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 4 Sukoharjo  
Tahun Pelajaran 2016/2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

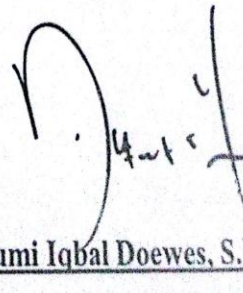
## Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Drs. Agustiyanto, M.Pd

NIP. 196808181994031001

Pembimbing II

Rumi Iqbal Doewes, S.P.d, M.Or.


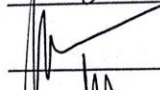
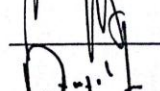
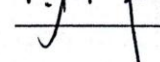
NIP. 198603052010121005

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Rohmad Setia Suryana  
 NIM : K5612068  
 Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint*  
 Menggunakan Metode Permainan Tradisional  
 Pada Siswa Kelas VII C SMP Negeri 4 Sukoharjo  
 Tahun Pelajaran 2016/2017

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis, tanggal 20 Oktober 2016 dengan hasil **lulus** dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji :

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Drs. Muhammad Mariyanto, M.Kes.		26-10-2016
Sekretaris : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		27-10-2016
Anggota I : Drs. Agustiyanto, M.Pd.		28-10-2016
Anggota II : Rumi Iqbal Doewes S.Pd.,M.Pd		27-10-2016

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga pada  
 Hari : **Jum'at**  
 Tanggal : **28-10-2016**

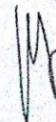
Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kepala Program Studi  
 Universitas Sebelas Maret,



Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
 NIP. 19610124 198702 1 001

Pendidikan Keperawatan Olahraga



Drs. Agustiyanto, M. Pd.  
 NIP. 19680818 199403 1 001

## ABSTRAK

Rohmad Setia Suryana. K5612068 **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MENGGUNAKAN METODE PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 4 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2016/2017**. Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Oktober 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* menggunakan metode permainan tradisional pada siswa kelas VII C SMP Negeri 4 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2016/2017.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas VII C SMP Negeri 4 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 32 siswa yang terdiri dari 12 siswa putra dan 20 siswa putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan penilaian hasil belajar lari *sprint*. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan presentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan metode permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* siswa dari pra siklus ke siklus I dan siklus I ke siklus II. Proses pembelajaran pada pra siklus tidak menggunakan metode permainan tradisional untuk membantu siswa dalam meningkatkan antusias dan mempelajari gerak dasar lari *sprint* sehingga keterampilan lari *sprint* siswa masih rendah dan hasil belajar siswa kurang maksimal. Pada prasiklus siswa yang tuntas hanya mencapai 34,37%. Dari hasil analisis diperoleh peningkatan yang signifikan dari pra siklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Pada siswa yang siklus I, siswa yang tuntas mencapai 62,50%, sedangkan pada siklus II mencapai 87,50%. Simpulan penelitian ini adalah dengan menggunakan metode permainan tradisional dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* siswa kelas VII C SMP Negeri 4 Sukoharjo Tahun Pelajaran 2016/2017.

**Kata kunci:** metode permainan tradisional, *lari sprint*.

## ABSTRACT

Rohmad Setia Suryana K5612068 IMPROVING LEARNING ACHIEVEMENT IN SPRINT RUN BY IMPLEMENTING TRADITIONAL GAMES METHOD AT THE STUDENT OF CLASS VII C OF SMP N 4 SUKOHARJO IN THE ACADEMIC YEAR 2016/2017. A Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty. Sebelas Maret University, October 2016.

The aim of this research is to improve the learning achievement in sprint run by implementing traditional games method at the student of class VII C of SMP N 4 Sukoharjo in the academic year 2016/2017.

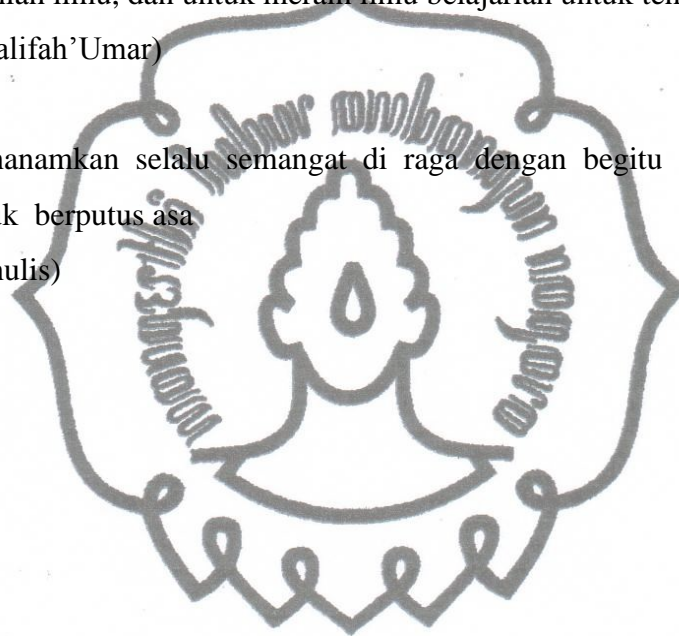
This research belongs to classroom action research (CAR). This research had gone through two stages, namely: planning, acting, observing, and reflecting. The subject of this research is 32 students of VII C of SMP N 4 Sukoharjo in the academic year 2016/2017 which consists of 12 men students and 20 women students. The sources of the data are from the teacher and the students. Observation and the test of learning achievement in sprint run were used as the techniques of collecting data. To analysis the data, the researcher used descriptive technique which is based on analysis quantitative with percentage.

The results show that by using traditional games method it can improve the learning achievement in sprint run from the pre cycle to the cycle 1 and cycle 1 to the cycle 2. The learning process of pre cycle did not use traditional games method to help students increase their enthusiastic and learn the base movement of sprint run, there for the ability of the students to sprint run is still low and their learning achievement is not optimal. In the pre-cycle students who completed only reached 34.37%. From the data analysis it shows that there is a significant improvement from pre cycle to cycle 1 and cycle 1 to cycle 2. In the cycle 1, 62,50% students pass the test while 87,50% student pass the test in the cycle 2. The conclusion of this research is by using traditional games method it can improve the learning achievement in sprint run of student class VII C of SMP N 4 Sukoharjo in the academic year 2016/2027.

Key words: *traditional games method, sprint run.*

## MOTTO

- ❖ Tetapi (ikutilah Allah), Allahlah Pelindungmu, dan Dia-lah Sebaik-baiknya penolong  
( Surah Ali 'Imran {3 : 150} )
  
- ❖ Raihlah ilmu, dan untuk meraih ilmu belajarlah untuk tenang dan sabar  
(Khalifah'Umar)
  
- ❖ Menanamkan selalu semangat di raga dengan begitu akan sangat sulit untuk berputus asa  
(Penulis)





## PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Bapak Tercinta Eko Wahyudi dan Ibu Tercinta Juwarti

“Terimakasih atas arahan, kerja keras, kasih sayangmu tak terbatas, doamu yang tiada henti, pengorbananmu yang tiada akhir, Saya akan membahagiakan bapak dan ibu.”

Kakak Dermawan Wicaksono Wibowo

“ Terimakasih atas doa dan dukungannya”

Teman-teman Penkepor Angkatan 2012

“Terimakasih atas semangat, dukungan, dan kekompakannya selama 4 tahun ini”.

Teman - teman KKN UNS desa Sirahan Kabupaten Pati tahun 2015

“ Terimakasih atas seluruh inspirasi dan dukungannya selama ini”

Sahabat-sahabatku

(Darjanto Utoro, Pandi Susanto, Haris, Bagastian, Risky)

“Terimakasih atas semangat, perjuangan dan bantuannya serta waktu yang selalu ada untukku selama 4 tahun ini”.

Surani, Mas Theo, Rurin Nurmalia

“Terimakasih atas semangat dan bantuannya dalam penelitianku”.

Gedis Wiranur Putri

“Terimakasih selalu ada di sampingku dan selalu memacu langkahku”

Almamater POK FKIP UNS

*permitted to user*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu dan inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI *SPRINT* MENGGUNAKAN METODE PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS VII C SMP NEGERI 4 SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2016/2017”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr.Joko Nurkamto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Agustiyanto, M.Pd selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi, pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Pd selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala SMP Negeri 4 Sukoharjo Bambang Eko Putro, SN, S.Pd, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
6. Drs. Muryani, selaku Guru mata pelajaran Penjasorkes SMP Negeri 4 Sukoharjo, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Siswa kelas VII C SMP Negeri 4 Sukoharjo, yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Semua pihak dan sahabat-sahabat saya yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca umumnya.



Surakarta, Oktober 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN.....	vi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	6
1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	6
2. Pembelajaran Atletik dan Lari <i>Sprint</i> .....	7
3. Hakekat Belajar.....	14
4. Hasil Belajar.....	17
5. Pendekatan Bermain.....	21
6. Penerapan Pembelajaran dengan metode permainan.....	24
7. Karakteristik Siswa SMP.....	31
B. Kerangka Berfikir.....	34
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
1. Tempat penelitian.....	35
2. Waktu penelitian.....	35
B. Subyek Penelitian.....	36
C. Data dan Sumber Data.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	37

E. Uji Validitas.....	38
F. Analisis Data.....	38
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	39
H. Prosedur Penelitian.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN.....	79



**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Nomor yang Perlombaan Atletik.....	9
2. Jadwal penelitian tindakan kelas.....	35
3. Teknik dan Alat Pengumpulan Data Penelitian.....	37
4. Presentase Indikator Target Penelitian.....	39
5. Presentase jumlah ketuntasan prasiklus.....	49
6. Presentase jumlah ketuntasan siklus I.....	56
7. Presentase jumlah ketuntasan siklus II.....	66
8. Peningkatan kemampuan lari <i>sprint</i> kondisi awal ke siklus I.....	69
9. Peningkatan kemampuan lari <i>sprint</i> siklus I ke siklus II.....	70
10. Perbandingan dari data awal sampai siklus II.....	71

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Macam-Macam <i>Start</i> Jongkok.....	10
2. Posisi dan Sikap Aba-Aba Bersedia.....	11
3. Posisi dan Sikap Aba-Aba Siap.....	12
4. Posisi dan Sikap Aba-Aba Yak.....	12
5. Gerakan Lari <i>Sprint</i> .....	13
6. Gerakan Memasuki Garis <i>Finish</i> .....	14
7. Permainan Gobak Sodor.....	25
8. Jalannya Permainan Gobak Sodor.....	26
9. Permainan Hitam Hijau.....	26
10. Permainan Cendak Dodok.....	27
11. Permainan Betengan.....	29
12. Jalannya Permainan Betengan.....	30
13. Alur Serangka Berfikir.....	34
14. Siklus Penelitian PTK.....	40
15. Presentase kelulusan prasiklus.....	51
16. Presentase kelulusan prasiklus.....	59
17. Presentase kelulusan prasiklus.....	68
18. Perbandingan hasil dari prasiklus sampai siklus II.....	69
19. Peningkatan lari <i>sprint</i> kondisi awal ke siklus I.....	71
20. Peningkatan lari <i>sprint</i> siklus I ke siklus II.....	72
21. Perbandingan dari data awal sampai siklus II.....	74

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Silabus.....	80
2. RPP.....	81
3. Nilai Data Awal.....	114
4. Nilai Siklus I.....	126
5. Nilai Siklus II.....	136
6. Perbandingan Nilai.....	149
7. Dokumentasi Pra Piklus.....	150
8. Dokumentasi Siklus I.....	152
9. Dokumentasi Siklus II.....	153
10. Validasi Proposal.....	155
11. Surat Izin.....	156
12. Surat Permohonan Izin Penelitian (Instansi).....	157
13. Surat Permohonan Izin Penelitian (Rektor).....	158
14. Surat Izin Menyusun Skripsi.....	159
15. Surat Keterangan Penelitian.....	160



