

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 100 METER DENGAN
PERMAINAN ATLETIK DAN MODIFIKASI ALAT BANTU PADA
SISWA KELAS X PM 2 SMK NEGERI 6 SURAKARTA TAHUN
PELAJARAN 2017/ 2018**



Oleh

PANGGAH SINUNG PRASETYO

K5613061

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2019
commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Panggah SinungPrasetyo
NIM : K5613061
Jurusan/Program Studi : JPOK/UNS/Penkepor

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **"UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 100 METER DENGAN PERMAINAN ATLETIK DAN MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X PM 2 SMK NEGERI 6 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018"**, ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicatunkan dalam daftar pustaka.

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

Surakarta, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Panggah Sinung Prasetyo

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 100 METER DENGAN
PERMAINAN ATLETIK DAN MODIFIKASI ALAT BANTU PADA
SISWA KELAS X PM 2 SMK NEGERI 6 SURAKARTA TAHUN
PELAJARAN 2017 / 2018**



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

**FAKULTAS KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

Juli 2019
commit to user

PERSETUJUAN

Nama : Panggah Sinung Prasetyo

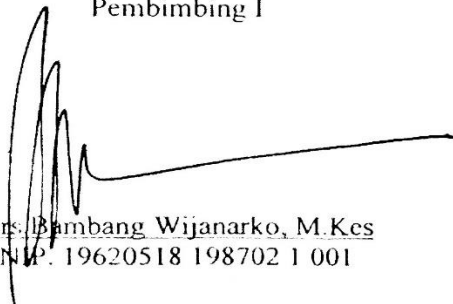
NIM : K5613061

Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter dengan Pendekatan Bermain dan Modifikasi Alat Bantu Pada Siswa Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018.

Proposal penelitian ini sebagai pola minimal skripsi telah di setuju untuk diseminarkan di Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.


Surakarta, November 2017

Pembimbing I



Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes
NIP. 19620518 198702 1 001

Pembimbing II



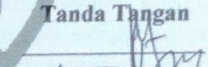
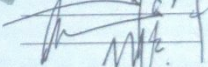
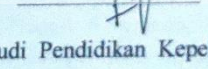

dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or
NIP. 19800613 200812 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Panggah Sinung Prasetyo
 NIM : K5613061
 Judul skripsi : UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 100
 METER DENGAN PERMAINAN ATLETIK DAN
 MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X
 PM 2 SMK NEGERI 6 SURAKARTA TAHUN
 PELAJARAN 2017 / 2018

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari, tanggal Juli 2019 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. Agustiyanto, M.Pd.		27-12-2018
Sekretaris	: Slamet Widodo, S.Pd., M.Or.		27-12-2018
Anggota I	: Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes		27-12-2018
Anggota II	: dr.Intan Suraya Ellyas, M.Or		27-12-2018

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada
 Hari :
 Tanggal :

Mengesahkan



Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas
 Sebelas Maret

Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
 NIP. 196803271993031012

Kepala Program Studi Pendidikan
 Kepelatihan Olahraga

Dr. Haris Nugroho, S.Pd, M.Or
 NIP. 197202081999031003

ABSTRAK

Panggah Sinung Prasetyo. K5613061. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 100 METER DENGAN PERMAINAN ATLETIK DAN MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X PM 2 SMK NEGERI 6 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Juli 2019.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar penerapan model permainan atletik dan modifikasi alat bantu ini, dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek khususnya lari 100 meter pada siswa kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan setiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta semester I Tahun Pelajaran 2017/2018, sebanyak 35 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam PTK ini adalah teknik tes dan observasi, pengambilan data melalui tes sebelum dan sesudah diadakan tindakan penggunaan metode drill bervariasi pada materi lari 100 meter. Observasi yang dilakukan untuk mengamati perubahan perilaku siswa pada setiap siklus. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data metode. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian bahwa dengan penggunaan model permainan atletik dan modifikasi alat bantu pada mata pelajaran Penjasorkes dapat meningkatkan hasil belajar lari 100 meter pada siswa kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta Tahun Pelajaran 2017/2018, dapat di peroleh hasil penelitian dan pembahasan sebagai berikut : Pada siklus I siswa yang tuntas sebanyak 23 siswa atau 65,71%, sedangkan pada siklus II siswa yang tuntas belajar mencapai 29 siswa atau 82,86% dari jumlah seluruh siswa yaitu 35 siswa. Sedangkan nilai rata-rata hasil belajar siswa dari 76,70 % pada siklus I meningkat tajam menjadi 80,32 % pada siklus II. Nilai pada kondisi akhir meningkat dan melebihi target minimal yang diharapkan yaitu minimal 80 % siswa dalam satu kelas dapat tuntas belajar.

Kesimpulan penelitian ini adalah penggunaan permainan atletik dan modifikasi alat bantu dapat meningkatkan hasil belajar Lari 100 meter pada siswa kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta pada tahun pelajaran 2017/2018.

Kata Kunci : Permainan atletik, Modifikasi alat bantu, Lari 100 meter

ABSTRACT

Panggah Sinung Prasetyo. K5613061. ***IMPROVING EFFORTS OF 100 METER LEARNING OUTCOMES WITH ATHLETIC GAME AND MODIFICATION OF ASSISTANCE TO STUDENTS OF CLASS X PM 2 STATE VOCATIONAL HIGHT SCHOOL 6 SURAKARTA IN THE 2017/2018 ACADEMIC YEAR.*** Thesis, Surakarta: Sports Faculty, Sebelas Maret University, Surakarta, July 2019.

The purpose of this study was to improve the learning outcomes of the application of athletic game models and modification of this tool, to improve the results of short-distance running learning, especially running 100 meters to students class X PM 2 State Vocational School 6 Surakarta.

This study is a Classroom Action Research (CAR). The research was conducted in two cycles, with each cycle consisting of planning, implementing actions, observing, and reflecting. The research subjects were students of X PM 2 in State Vocational High School 6 Surakarta in the first semester of 2017/2018 Academic Year, as many as 35 students. Data sources come from teachers and students. The data collection techniques used in this CAR are test and observation techniques, data collection through tests before and after the act of using the drill method is varied in the 100 meter run material. Observations are made to observe changes in student behavior in each cycle. Data validity uses the method of data triangulation. Data analysis used descriptive analysis techniques based on qualitative analysis with percentages.

The results of the study showed that the use of athletic game models and modification of assistive devices in health physical education subjects could improve the learning outcomes of the 100 meter run in class X PM 2 in State Vocational School 6 Surakarta in the 2017/2018 Academic Year, can be obtained from the results of research and discussion as follows: In the first cycle students who completed as many as 23 students or 65.71%, while in the second cycle students who completed learning reached 29 students or 82.86% of the total number of students, namely 35 students. While the average value of student learning outcomes from 76.70% in the first cycle increased sharply to 80.32% in the second cycle. The value of the final condition increases and exceeds the expected minimum target, that is, at least 80% of students in one class can complete learning.

The conclusion of this study is the use of athletic games and modification of tools can improve 100-meter run learning outcomes in class X PM 2 Surakarta State Vocational High School 6 in the school year 2017/2018.

Keywords: Athletic game, Modification of tools, Run 100 meters

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu,
dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu,
Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”

(QS. Al-Baqarah ayat 216)

“Islam datang dalam keadaan asing dan akan kembali asing sebagaimana dia
datang, maka beruntunglah orang-orang asing tersebut”

(HR Muslim no. 145/232)

“Kebenaran yang hakiki tidak berdasarkan yang biasa dilakukan kebanyakan
orang, tingginya gelar, tingginya kedudukan, popularitas ormas karena
kebanyakan orang hanya mengikuti hawa nafsu, tidak bersyukur dan gila dunia.
Kebenaran adalah mengikuti tuntunan ilmiah walaupun pengikutnya sedikit
bahkan sendirian di tengah-tengah masyarakat”

(Penulis)

“Kau akan berhasil dalam setiap pelajaran, dan kau harus tahu percaya akan
berhasil, dan berhasillah kau; anggap semua pelajaran mudah, dan semua akan
menjadi mudah; jangan takut pada pelajaran apapun, karena ketakutan itu sendiri
kebodohan awal yang akan membodohkan semua”

(Pramoedya Ananta Toer)

PERSEMBAHAN

Dengan segala kerendahan hati, laporan ini penulis persembahkan untuk :

❖ “ Bapak Suwardi dan Ibu Sulyem”

Yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat moral maupun material, memberikan inspirasi sebagai sosok yang tangguh dan tegar dalam keluarga, memberi motivasi dan kesabaran serta nasehat dan ungkapan yang tak akan kulupakan “canda tawa dan kebahagiaan mereka adalah kebanggaan serta keberhasilan bagiku”. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayang mu dan senyuman mu menjadikan semangat untuk ku dalam menjalani kerasnya kehidupan ini.

❖ “ Adek-adekku Yudha, Abid, dan Hanif”

Canda Tawa kalian selalu kuingat, senyum kalian adalah penyemangat di setiap langkahku

❖ “ Bapak Drs. Bambang Wijanarko M. Kes dan dr. Intan Suraya Ellyas M.Or “

Terima kasih telah memberikan arahan dan bimbingannya, dan selalu sabar dalam merberikan saya bimbingan

❖ “Rekan-rekan Penkepor Angkatan 2013“

Terimakasih sahabat-sahabatku sampai kapanpun saya tidak akan melupakan kalian semua, kebaikan, perjuangan, kebersamaan, semangat yang selalu di ukir di kehidupanku

❖ “SMK Negeri 6 Surakarta “

Terima kasih telah memberi ijin dan pengetahuan tentang dunia pendidikan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT. Karena telah member rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan, dan keselamatan. Atas kehendak Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI 100 METER DENGAN PERMAINAN ATLETIK DAN MODIFIKASI ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X PM 2 SMK NEGERI 6 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017 / 2018”**,

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd., Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Haris Nugroho, M.Or., Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan yang selalu memberi motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Drs.Agustiyanta, M.Pd., dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan juga sebagai penguji I yang selalu memberi motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes., selaku pembimbing I yang selalu memberikan masukan, pengarahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or., pembimbing II yang selalu memberikan masukan, pengarahan, dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Dra. Ties Setyaningsih, M. Pd. MM., Kepala Sekolah SMK Negeri 6 Surakarta yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data penelitian.
7. Dra. Mariana Irene Karyani, M.Si., bagian perijinan penelitian SMK Negeri 6 Surakarta yang telah memberi bimbingan dan ijin guna pelaksanaan penelitian.
8. Drs. Hendri Maryanto selaku guru mata pelajaran Penjasorkes SMK Negeri 6 Surakarta yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
9. Para siswa kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2013, yang telah membantu pelaksanaan selama penelitian ini berlangsung.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kajian Teori	6
1. Lari Jarak Pendek	6
a. Pengertian Atletik.....	6
b. Pengertian Lari Jarak Pendek.....	7
c. Teknik Start Jarak Pendek	7
d. Teknik Lari Jarak Pendek (100 Meter).....	9
e. Sarana dan Prasarana Lari Jarak Pendek	12
2. Belajar dan Pembelajaran	16
a. Pengertian Belajar	16
b. Prinsip-prinsip Belajar	17
c. Pengertian Pembelajaran	21
d. Tujuan Pembelajaran	22
e. Prinsip Pembelajaran	23

f. Pengertian Pendekatan Pembelajaran.....	25
3. Permainan Atletik	26
a. Hakekat Permainan Atletik	26
4. Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran.....	29
a. Hakekat Modifikasi	29
b. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran.....	30
c. Mengapa Dimodifikasi	31
d. Tujuan Modifikasi	31
e. Komponen yang Dimodifikasi	33
5. Pembelajaran Lari 100 Meter dengan Pendekatan Bermain	33
a. Permainan Menerobos Ban	35
b. Permainan Mengambil <i>Cone</i>	35
c. Permainan Taruh Simpai.....	36
d. Permainan Lompat <i>Beteng</i>	36
e. Permainan Tradisional <i>Betengan</i>	37
6. Pembelajaran Lari 100 Meter dengan Modifikasi Alat Bantu .	38
7. Hasil Belajar	39
B. Kerangka Berfikir	42
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian	45
1. Tempat Penelitian	45
2. Waktu Penelitian	45
B. Subjek Penelitian	46
C. Data dan Sumber Data	46
D. Teknik Pengumpulan Data	46
E. Teknik Uji Validitas Data	47
F. Teknik Analisis Data	48
G. Indikator Kinerja Penilaian	48
H. Prosedur Penilaian	49
1. Rancangan Siklus 1	51
2. Rancangan Siklus 2	52

BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Deskripsi Kondisi Awal	53
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	56
1. Siklus 1	56
a. Rencana Siklus 1	56
b. Pelaksanaan Siklus 1	57
c. Observasi dan Interpretasi Siklus 1	60
d. Analisis dan Refleksi Siklus 1	62
e. Deskripsi Data Siklus 1	64
2. Siklus 2	65
a. Rencana Siklus 2	66
b. Pelaksanaan Siklus 2	66
c. Observasi dan Interpretasi Siklus 2	69
d. Analisis dan Refleksi Siklus 2	71
e. Deskripsi Data siklus 2	72
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	74
D. Pembahasan Hasil Penelitian	76
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	78
A. Simpulan	78
B. Implikasi	78
C. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	84

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Gambar 2.1 Posisi start jongkok ketika bersedia.....	7
Gambar 2.2. Posisi start jongkok ketika siap	8
Gambar 2.3. Posisi start jongkok ketika Ya (pistol berbunyi)	9
Gambar 2.4. Teknik dalam lari sprint	11
Gambar 2.5. Posisi badan ketika akan melewati garis <i>finish</i>	11
Gambar 2.6. Lintasan lari sprint	13
Gambar 2.7. Tiang <i>finish</i> pada lari	13
Gambar 2.8. Balok start	14
Gambar 2.9. <i>Box</i> nomor lintasan	14
Gambar 2.10. Bangku starter.....	15
Gambar 2.11. Pistol start.....	15
Gambar 2.12. <i>Stopwatch</i>	15
Gambar 2.13. Alat pengangkut start <i>block</i>	16
Gambar 2.14. Permainan Menerobos Ban.....	35
Gambar 2.15. Permainan Mengambil <i>Cone</i>	35
Gambar 2.16. Permainan Taruh Simpai	36
Gambar 2.17. Permainan Lompat <i>Beteng</i>	36
Gambar 2.18. Area Permainan <i>Betengan</i>	37
Gambar 2.19. Alur Kerangka Berpikir	44
Gambar 3.1. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	50
Gambar 4.1. Diagram Lingkaran Data Awal Hasil Belajar Lari 100 meter Pada Siswa Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta	55
Gambar 4.2. Diagram Lingkaran Hasil Belajar Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta Pada Siklus I	65
Gambar 4.3. Diagram Lingkaran Hasil Belajar Lari 100 meter Pada Siswa Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta Pada Siklus II	74
Gambar 4.4. Diagram Batang Ketercapaian Ketuntasan Hasil Belajar Lari 100 Meter Siklus I dan Siklus II ...	75

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Rincian Jadwal Pelaksanaan Penelitian	45
Tabel 3.2. Teknik Pengumpulan Data Penelitian	46
Tabel 3.3. Indikator Pencapaian Hasil Belajar Siswa	49
Tabel 4.1. Deskripsi Data Awal Hasil Belajar Lari 100 Meter Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta.....	54
Tabel 4.2. Deskripsi Data Hasil Belajar Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta Siklus I.....	64
Tabel 4.3. Deskripsi Data Hasil Belajar Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas X PM 2 SMK Negeri 6 Surakarta Siklus II	73
Tabel 4.4. Perbandingan Hasil Belajar Lari 100 Meter Menggunakan Permainan Atletik dan Modifikasi Alat Bantu Siklus I dan Siklus II.....	75
Tabel 4.5. Pencapaian Hasil Belajar Lari 100 Meter Siswa Setelah Diberikan Pembelajaran Menggunakan Permainan Atletik dan Modifikasi Alat Bantu.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Silabus	84
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	91
Lampiran 3. Rekapitulasi Nilai	110
Lampiran 4. Surat Perizinan	127

