



**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT DENGAN
METODE BERMAIN MALING DAN HANSIP UNTUK SISWA
KELAS VII MTs SUDIRMAN JIMBARAN
TAHUN 2017/2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

**Abidhin Hamardikawan
148010033**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
TAHUN 2018**



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 114/Kep-FKIP/XI/2017

Tentang :

PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

- Menimbang : 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen pembimbing skripsi.
- Mengingat : 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Memperhatikan : Rapat pimpinan Fakultas pada hari Senin tanggal 6 November 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP : 10.11.1.0204
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

2. Nama : Yudhi Purnama, M.Pd
NIP : 10.16.1.0364
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b
Jabatan Fungsional : -

Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Abidhin Hamardikawan
NIM : 138010296
Topik/Judul : Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Menggunakan Metode Bermain Lari Hitam Putih Untuk Siswa Kelas IV SD Negeri Wonoyoso, Kec. Pringapus Kab. Semarang.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang

Pada Tanggal : 7 November 2017

Dekan FKIP

Universitas Wahid Hasyim Semarang



Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP 10.11.1.0204

Tembusan:

1. Pembimbing I dan II.
2. Mahasiswa Ybs.
3. Arsip.

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Sprint dengan Metode Bermain Maling Dan Hansip Untuk Siswa Kelas VII MTs Sudirman Jimbaran Tahun 2018 yang di susun oleh :

Nama : Abidhin Hamardikawan

Nim :148010033

Program studi : PJKR

Telah dipertahankan dalam ujian skripsi di depan dosen penguji skripsi, program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal: 19 Juli 2018

Dewan Penguji Skripsi



Kiska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.10208

Penguji II

Dr.Kardiyono, M.Pd
NPP. 10.11.10204

Penguji I

Lusiana, M.Pd
NPP.10.11.1.0197

Penguji III

Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.16.1.0364

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini, skripsi ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian ini saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim pembimbing dan masukan Tim penguji.
3. Menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada didalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 04 Juli 2018

Peneliti



Abidin Hamardikawan
NIM. 148010033



YAYASAN PUSAT PENDIDIKAN ISLAM SUDIRMAN (YAPPIIS)

MTs. SUDIRMAN JIMBARAN

STATUS : TERAKREDITASI B

Alamat: Jl Raya Blater – Jimbaran No.05 Kec. Bandungan Kab.Semarang Telp.(0298)7136286

e-mail: sudirmanjimbaran@yahoo.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : K.24/D80/MTs.S/IV/2018

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : H. Shobirin, MPd.I
NIP : 197304032000031001
Jabatan : Kepala MTs. Sudirman Jimbaran

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Abidin Hamardikawan
NIM : 148010033
Jurusan : PJKR (Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi)

Yang tersebut diatas telah benar-benar melakukan penelitian di MTs.Sudirman Jimbaran selama 1 bulan tertanggal 19 Pebruari – 19 Maret 2018. Untuk melengkapi skripsi yang berjudul '*Upaya Peningkatan hasil belajar lari cepat dengan metode bermain maling dan hansip untuk siswa kelas VII MTs.Sudirman Jimbaran Tahun 2017/2018*'.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jimbaran, 25 April 2018

Kepala Madrasah



H. SHOBIRIN, MPd.I

NIP.197304032000031001

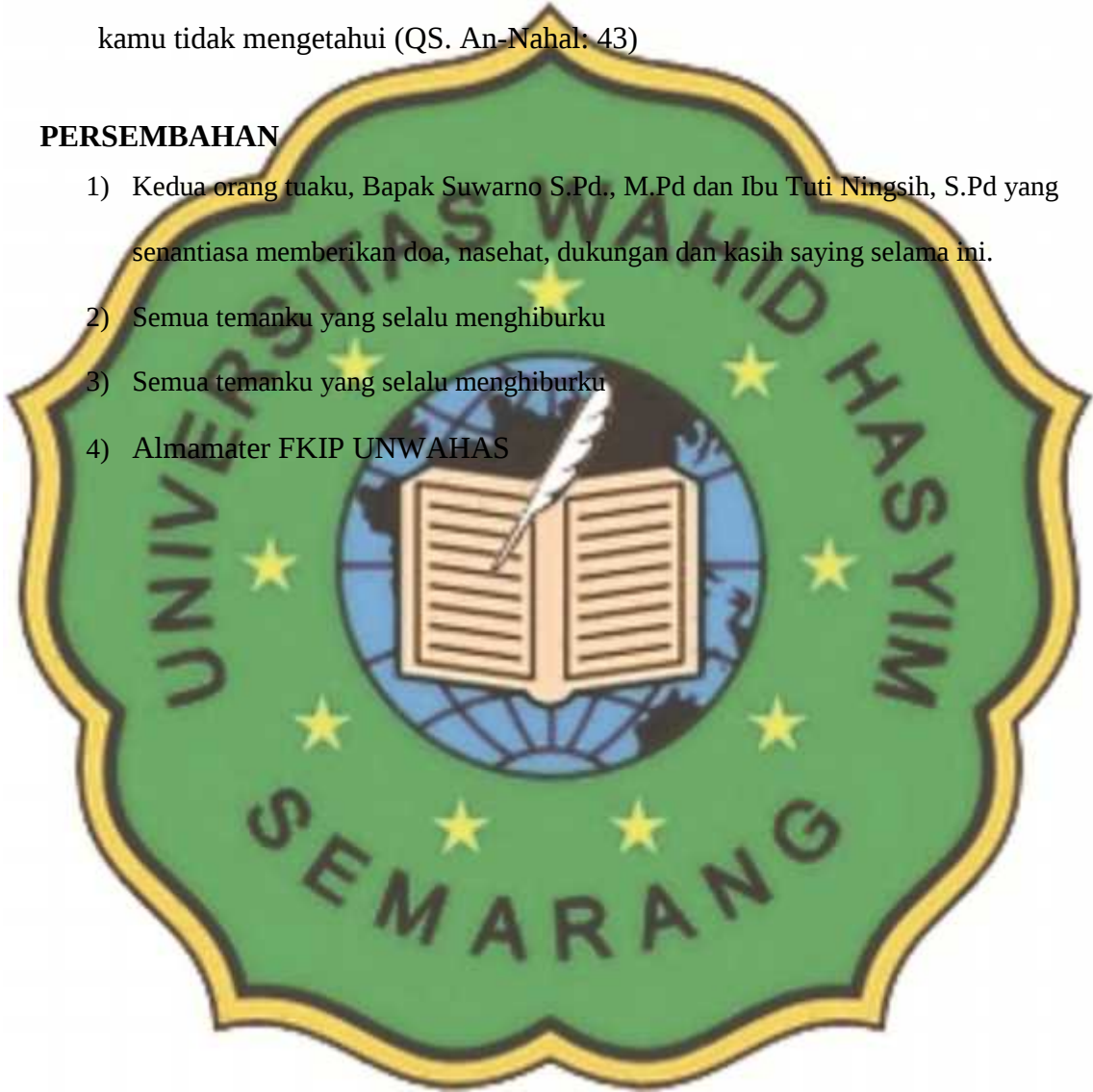
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai ilmu pengetahuan, jika kamu tidak mengetahui (QS. An-Nahal: 43)

PERSEMBAHAN

- 1) Kedua orang tuaku, Bapak Suwarno S.Pd., M.Pd dan Ibu Tuti Ningsih, S.Pd yang senantiasa memberikan doa, nasehat, dukungan dan kasih sayang selama ini.
- 2) Semua temanku yang selalu menghiburku
- 3) Semua temanku yang selalu menghiburku
- 4) Almamater FKIP UNWAHAS



ABSTRAK

Abidhin Hamardikawan 2018. *Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Dengan Metode Bermain Maling dan Hansip Untuk Siswa Kelas VII MTs Sudirman Jimbaran.* Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. dosen pembimbing satu Dr.Kardiyono, M.Pd dan dosen pembimbing dua Yudhi Purnama, M.Pd

Kata Kunci: Belajar, Bermain Maling dan Hansip, Tes Lari Cepat.

Lari cepat merupakan salah satu materi pokok dalam pembelajaran penjas namun proses pembelajaran yang dilakukan belum maksimal dan kurangnya inovasi serta modifikasi pembelajaran yang menyebabkan siswa menjadi kurang bersemangat sehingga materi tidak tersampaikan secara baik. Hal tersebut berpengaruh pada hasil belajar siswa yang kurang maksimal, maka perlu adanya terobosan baru. Tujuan dari penelitian ini adalah: mengetahui Peningkatan hasil belajar lari cepat dengan menggunakan metode bermain pada kelas VII MTs Sudirman Jimbaran.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*) yang terdiri atas dua siklus. Setiap siklus terdiri atas 4 tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengamatan lapangan yang dilakukan oleh evaluator dan kuesioner siswa. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan rumus yang ada oleh evaluasi kolaborator yaitu guru penjas bersama peneliti. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VII B MTs Sudirman Jimbaran sebanyak 28 siswa.

Hasil penelitian pada siklus I diperoleh data dari pengamatan psikomotor rata-rata mencapai 76% (cukup) dan mengalami kenaikan pada siklus II mencapai 83% (baik), hasil dari kedua siklus tersebut kemudian dianalisis dengan rumus *Hake's Normalized Gain* dan mengalami peningkatan sebesar 0,29 dengan kriteria rendah. Data hasil pengamatan afektif pada siklus I mencapai 72% (cukup) pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 84% (baik), setelah dianalisis dengan rumus *Hake's Normalized Gain* dan mengalami peningkatan sebesar 0,42 dengan kriteria sedang. Dari hasil pemahaman siswa (kognitif) pada siklus I mencapai 70% (cukup) pada siklus II mengalami peningkatan mencapai 84% (baik),

Dari hasil data yang diperoleh maka dapat diambil kesimpulan bahwa pembelajaran lari cepat dengan menggunakan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Oleh karena itu diharapkan bagi guru penjasorkes di MTs Sudirman Jimbaran dapat menggunakan modeifikasi pembelajaran dengan menggunakan metode bermain dalam memberikan materi penjas khususnya lari cepat. Pembelajaran dengan menggunakan metode bermain dapat dijadikan alternatif sistem pengajaran agar suasana pembelajaran selalu menyenangkan sesuai tujuan dalam pembelajaran PAIKEM.

ABSTRACT

Abidhin Hamardikawan 2018. Efforts to Increase Learning Outcomes Fast Run With Methods Play Thieves and Hansip For Students Class VII MTs Sudirman Jimbaran. Essay. Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Teacher Training and Education Universitas Wahid Hasyim Semarang. lecturer one Dr.Kardiyono, M.Pd and two supervisors Yudhi Purnama, M.Pd

Keywords: Learning, game Thief and Hansip, sprint

Running fast is one of the main subjects in learning pemas but the learning process is not maximized and the lack of innovation and learning modifications that cause students to be less excited so that the material is not delivered properly. It affects the results of student learning is less than the maximum, then the need for a new breakthrough. The purpose of this research is: to know the improvement of learning outcomes quickly by using the method of play in class VII MTs Sudirman Jimbaran.

The method used in this research is a classroom action research consisting of two cycles. Each cycle consists of 4 stages: planning, action, observation and reflection. The data were collected using field observations conducted by evaluators and student questionnaires. The data obtained will be analyzed by the existing formula by colabolator evaluation that is the co-author of the researcher. The subjects of this study are students of class VIIB MTs Sudirman Jimbaran as many as 28 students.

The results of the research in cycle I obtained data from psychomotor observation average reaching 76% (enough) and increase in cycle II reach 83% (good), result from second cycle then analyzed with formula Hake's Normalized Gain and have increase of 0, 29 with low criteria. The data of affective observation in the first cycle reached 72% (enough) in the second cycle increased to 84% (good), after analyzed with Hake's Normalized Gain formula and increased by 0.42 with moderate criteria. From the result of student's understanding (cognitive) in cycle I reach 70% (enough) in cycle II experience increase reach 84% (good).

From the results of data obtained it can be concluded that learning to run fast by using the method of play can improve student learning outcomes. Therefore, it is expected that teacher penjasorkes in MTs Sudirman Jimbaran can use the learning modification by using the method of play in giving the material pariah especially run fast. Learning by using the method of play can be used as an alternative teaching system so that the learning atmosphere is always fun according to the goals in learning PAIKEM.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah atas berkat rahmat serta hidayah Allah SWT penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Dengan demikian juga penulis dapat menyelesaikan studi program Sarjana, di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Perlu disadari bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan selesainya penulisan skripsi ini penulis mengucapkan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR. SH, MA. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti menjadi mahasiswa PJKR FKIP UNWAHAS.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang dan sebagai dosen pembimbing pertama yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Liska Sukiyandari S.Pd jas M.Pd . Selaku wakil dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi PJKR FKIP UNWAHAS

4. Yudi Purnama, S.Pd M.Pd selaku Dosen pembimbing pendamping yang telah sabar memberikan dorongan, motivasi dan bimbingannya dalam penulisan skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PJKR, FKIP, UNWAHAS yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Staf Jurusan PJKR, FKIP, UNWAHAS yang telah memberikan semangat dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala Sekolah MTs Sudirman Jimbaran H. Sobirin, MPd.I yang telah memberikan ijin dan kesempatan untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
8. Bapak Enggar Kurniawan, S.Pd selaku Guru Penjasorkes MTs Sudirman Jimbaran yang telah membantu dalam penelitian.
9. Siswa-siswi kelas VIIB MTs Sudirman Jimbaran yang telah membantu dan bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
10. Kedua orang tua yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan kasih sayangnya.
11. Teman-teman PJKR FKIP UNWAHAS angkatan 2014 yang tersayang, terimakasih atas kerjasamanya selama ini. Semoga tali silaturahmi kita tetap terjaga selamanya. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi semua pihak.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang sesuai dengan kebaikan yang telah mereka berikan selama ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di masa depan. Akhirnya peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca semua

Semarang, 04 Juli 2018

Penulis

Abidhin Hamardikawan

NIM. 148010033

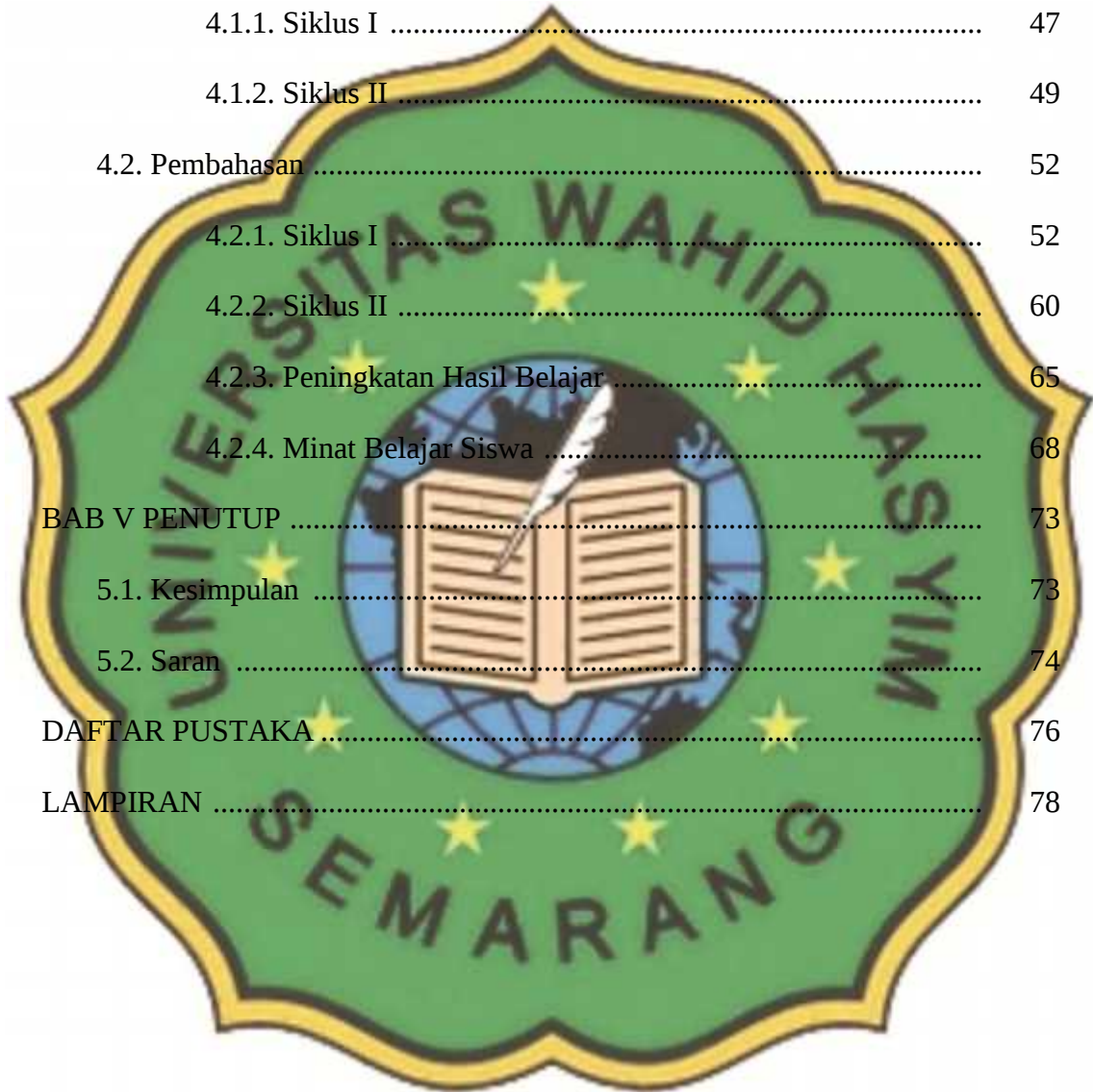


DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2. Manfaat Praktis	7

BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. Diskripsi Teoritik	9
2.1.1. Pembelajaran	9
2.1.2. Penjasorkes	10
2.1.2.1. Pengertian penjasorkes.....	10
2.1.2.2. Tujuan Dari Penjasorkes.....	11
2.1.3. Atletik.....	12
2.1.4. Permainan Maling Dan Hansip.....	17
2.2. Peran Permainan Bagi Perkembangan Fisik Motorik.....	20
2.3. Karakteristik Anak Sekolah SMP/MTs.....	20
2.4. Kajian Yang Relevan.....	24
2.5. Kerangka Berfikir.....	27
2.6. Hipotesisi.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	30
3.1. Rancangan Penelitian.....	30
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
3.3. Subyek Penelitian	30
3.4. Instrumen Penelitian	31
3.5. Tahap Penelitian Tindakan Kelas.....	34
3.5.1 Siklus 1	36
3.5.2. Siklus 2.....	38
3.6. Prosedur Pengumpulan Data.....	39
3.6.1. Observasi.....	39

3.6.2. Wanwancara	40
3.6.3. Analisis Data	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1. Hasil Penelitian	44
4.1.1. Siklus I	47
4.1.2. Siklus II	49
4.2. Pembahasan	52
4.2.1. Siklus I	52
4.2.2. Siklus II	60
4.2.3. Peningkatan Hasil Belajar	65
4.2.4. Minat Belajar Siswa	68
BAB V PENUTUP	73
5.1. Kesimpulan	73
5.2. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Teknik awalan jongkok aba-aba “bersedia”	15
Gambar 2.2 Teknik awalan jongkok aba-aba “siap”	15
Gambar 2.3 Teknik awalan jongkok aba-aba “ya”	15
Gambar 2.4 Teknik lari cepat.....	16
Gambar 2.5 Teknik finish	17
Gambar 2.6 Permainan merah dan hitam.....	19
Gambar 2.7 Teknik lari cepat.....	16
Gambar 2.8 Teknik lari cepat.....	16
Gambar 2.9 Teknik lari cepat.....	16
Gambar 3.1 Alur Pelaksanaan Tindakan alam Penelitian Tindakan Kelas.....	35
Gambar 4.1 Prosentase Perbandingan Hasil Siklus I	57
Gambar 4.2 Prosentase Perbandingan Hasil Siklus II	62
Gambar 4.3 Prosentase Hasil Belajar Siswa	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Ringkasan Penelitian Santi Jayanti (2012).....	24
Tabel 2.2 Ringkasan Penelitian Tugimin (2012).....	25
Tabel 2.3 Ringkasan Penelitian Indrianto Arif Ramadhana (2013)	26
Tabel 3.1 Instrument Penilaian Proses	31
Tabel 3.2 Instrument Penilaian Waktu Lari Sprint 60 M.....	33
Tabel 3.3 Rentan Skor Nilai	34
Tabel 3.4 Kriteria Ketuntasan Belajar Minimal Penjasorkes	31
Tabel 3.5 Rambu - Rambu Analisis Hasil Analisis.....	33
Tabel 4.1 Data Awal Hasil Belajar Lari Cepat	45
Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Siklus I	48
Tabel 4.3 Hasil Ketuntasan Lari Cepat Siklus I	49
Tabel 4.4 Data Hasil Penilaian Siklus II	50
Tabel 4.5 Hasil Ketuntasan Lari Cepat Siklus II	51
Tabel 4.6 Peningkatan Hasil Belajar Siswa	65
Tabel 4.7 Perbandingan Persentase Pengamatan Sikap (afektif)	66
Tabel 4.8 Perbandingan Pemahaman Siswa (kognitif)	66
Tabel 4.9 Perbandingan Pengamatan Psikomotor	67
Tabel 4.10 Perbandingan Nilai Rata-rata Siswa	67
Tabel 4.11 Pengamatan Minat Belajar Siswa	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing	78
2. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas	79
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	80
4. Daftar Nama Siswa Uji Variabel.....	81
5. Instrumen Psikomotor	82
6. Lembar pengamatan Afektif	86
7. Lembar Penilaian Psikomotor di Lapangan	89
8. Data Awal Nilai Belajar	95
9. Daftar Nilai Siklus 1.....	97
10. Daftar Nilai Siklus 2.....	98
11. Kusioner Uji Variabel	99
12`RPP Pembelajaran	102
13. Silabus	103
14. Foto Penelitian	143

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini, skripsi ini adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian ini saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim pembimbing dan masukan Tim penguji.
3. Menyatakan bahwa isi dari skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya tulis ilmiah yang telah saya susun sendiri dan bukan merupakan hasil jiplakan dari karya tulis ilmiah orang lain. Berbagai pendapat serta temuan dari orang ataupun pihak lain yang ada didalam karya tulis ilmiah ini dikutip dan dirujuk berdasarkan pedoman kode etik etika penyusunan karya tulis ilmiah.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini maka, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 04 Juli 2018

Peneliti

Abidhin Hamardikawan

NIM. 148010033

