



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT
DALAM PENJASORKES MELALUI PENERAPAN
MODIFIKASI *SPEEDCUT* PADA SISWA KELAS
XI TATA BUSANA SMK NEGERI 1 DEMAK
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Agus Fariqi

138010469

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

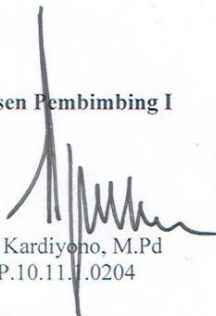
Skripsi dengan judul: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat dalam Penjasorkes Melalui Penerapan Modifikasi *Speedsut* pada Siswa Kelas XI Tata Busana SMK Negeri 1 Demak Tahun Pelajaran 2018/2019” yang disusun oleh:

Nama : Agus Fariqi

NIM : 138010469

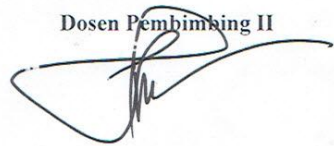
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**

Dosen Pembimbing I


Dr. Kardiyono, M.Pd
NPP.10.11.1.0204

Semarang, 28 Januari 2019

Dosen Pembimbing II


Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.16. 1.0364

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint dalam Penjasorkes Melalui Penerapan Modifikasi Speedcut pada Siswa Kelas XI Tata Busana SMK Negeri 1 Demak Tahun Pelajaran 2018/2019” yang disusun oleh:

Nama : Agus Fariqi

NIM : 138010469

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi, Program Studi Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada hari/tanggal: Kamis 7 Februari 2019

Dewan Penguji Skripsi



Ketua
Liska Sukiyandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji II/Pembimbing I

Dr. Kardivono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji I

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name Dr. Soekardi.

Dr. Soekardi, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji III/Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, corresponding to the name Yudhi Purnama.

Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.16. 1.0364

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis skripsi ini, adalah asli dan belum pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di universitas wahid hasyim maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, kecuali arahan tim pembimbing dan masukan tim penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
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 di peroleh karna karya ini, serta sanksi lainya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang 28-Januari-2019

Yang membuat pernyataan




(Agus Fariqi)

NIM : 138010469

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“Berusahalah jangan sampai terlengah walau sedetik saja, karena atas kelengahan kita tak akan bisa dikembalikan seperti semula”

Persembahan:

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah Skripsi ini saya persembahkan untuk :

- 1) Bersyukur ke pada Allah swt
- 2) Kedua orang tua saya Bapak (Wasito) dan Ibu (Sukaedah) Sebagai darma bakti. Motifator terbesar dalam hidup saya, yang tak pernah lelah selalu memberi semangat dan selalu mendoakan agar memberikan pendidikan terbaik untuk anaknya, terimakasih atas kegigihan bapak dan ibu menghantarnya saya sampai kini.
- 3) Tante Sumaryati, Iqbal Cahyo Hadi, Faisal Surya Hadi.
- 4) Teman teman seperjuangan PJKR UNWAHAS.
- 5) Bapak Ibu Dosen yang senantiasa sabar membimbing dan mendidik saya selama ini.
- 6) Almamaterku UNWAHAS.

ABSTRAK

Agus Fariqi, 2019, Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* dalam Penjasorkes Melalui Penerapan Modifikasi *Speedcut* pada Siswa Kelas XI Tata Busana SMK Negeri 1 Demak Tahun Pelajaran 2018/2019. Skripsi jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. FKIP. Universitas Wahid Hasyim Semarang. Dosen pembimbing I Dr. Kardiyono, M.Pd, Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd.

Kata kunci :Lari *Sprint*, *Speedsut*, Hasil Belajar

Latar belakang penelitian ini adalah hasil belajar siswa masih rendah, kurangnya minat dan motivasi siswa rendah, metode pembelajaran yang kurang menarik. Rumusan masalah pada penelitian ini. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* dalam Penjasorkes Melalui Penerapan Modifikasi *Speedcut* pada Siswa Kelas XI Tata Busana SMK Negeri 1 Demak Tahun Pelajaran 2018/2019. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari *Sprint* pada siswa kelas XI Tata Busana di SMK Negeri 1 Demak tahun 2018/2019 melalui pendekatan *speedcut*.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas yang terdiri dari 2 siklus. Tiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Penelitian dilakukan di SMK Negeri 1 Demak, dengan subyek penelitian kelas XI Tata Busana dengan jumlah 35 siswa, 7 anak putra dan 28 anak putri. Obyek penelitian adalah olahraga cabang atletik yaitu lari *sprint*. Instrument penelitian yang digunakan yaitu lembar observasi keterlaksanaan pembelajaran, dan tes praktek. Penelitian dikatakan berhasil jika siswa mencapai ketuntasan dan hasil belajar sebesar 75 persen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran lari *sprint* atletik dengan pendekatan *speedcut* pada siswa kelas XI Tata Busana di SMK Negeri 1 Demak. Hasil belajar siswa secara keseluruhan mengalami peningkatan dari pembelajaran sebelum siklus kesiklus I dan siklus II. Pada pembelajaran sebelum siklus rata-rata nilai 71,33 atau 25% tuntas meningkat pada siklus I rata-rata nilai yaitu sebesar 81,26 atau 75% tuntas, sedangkan pada siklus II meningkat menjadi 86,66 atau 100% siswa tuntas.

Simpulan penelitian ini adalah model pembelajaran lari *sprint* menggunakan *speedcut* dapat meningkatkan hasil belajar pada siswa kelas XI Tata Busana di SMK Negeri 1 Demak. Dari simpulan di atas maka penulis menyarankan: Agar guru dapat melakukan penelitian tindakan kelas dan menggunakan model pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan untuk meningkatkan hasil belajar, sehingga efektifitas kegiatan pembelajaran dapat tercapai, berjalan dengan aman dan menyenangkan.

ABSTRACT

Agus Fariqi, 2019, Effort To Improve The Result Of Rapid Learning in Penjasorkes Through The Application Of Modifications Speed and Parachute In Class Student XI Tata Busana in SMK Negeri 1 Demak School Year 2018/2019. Students Paper Majoring of Physical Education, Health, and Recreation. FKIP. University Wahid Hasyim Semarang. Advisor I: Dr. Kardiyono, M.Pd, Advisor II: Yudhi Purnama, M.Pd.

Keywords: spirit Run, Speedchute, Learnin Outcomes

The background of this research is the learning result of student is still low, lack of interest and motivation, and learning method is not interesting. Formulation of the problem in this research is. Effort To Improve The Result Of Rapid Learning in Penjasorkes Through The Application Of Modifications Speed and Parachute In Class Student XI Tata Busana in SMK Negeri 1 Demak School Year 2018/2019. Howofer the purpose of this study is to find out the improvement in the result of sprint learning in class student XI Tatabusana in SMK Negeri 1 Demak School Year 2018/2019 through approach speed and parachute.

This research methods uses classroom action research which consists of 2 cycles. Each cycle consists of planning, execution of action, observation, and reflection. Research conducted in SMK Negeri 1 Demak, with the subject of class research XI Tata Busana with the number 35 students, 7 boys and 28 girls. The object of research is athletic sprint. The instrument of this research is the observation sheets and practice tests. This research can be claimed successful if students can achieve complete score for about 75.

The result of this research shows that the application of sprint athletic with approach Speed and Parachute in class students XI Tata Busana in SMK Negeri 1 Demak. Student's learning result has improved as a whole from pre cycle to cycle 1 and cycle 2. In pre cycle learning, the average is 71,33 or 25% is complete, in cycle 1 the average is 81,26 or 75% is complete, while in cycle 2 has increased to 86,66 or 100% of students is complete.

The conclusion of this study are learning to run fast using speed and parachute can improve learning outcomes in class students XI Tata Busana in SMK Negeri 1 Demak. From the conclusion above, I recommend: so that Teachers can conduct classroom action research by using active, innovative, creative, effective, and fun learning models to improve student's learning result, so the effectiveness of learning activities can be achieved, run well, and fun.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sehingga skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari *Sprint* dalam Penjasorkes Melalui Penerapan Modifikasi Speedcut pada Siswa Kelas XI Tata Busana SMK Negeri 1 Demak Tahun Pelajaran 2018/2019” dapat diselesaikan. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

- 1) Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH, MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 2) Dr. Kardiyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 3) Liska Sukiyandari, M.pd. Selaku Wakil Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
- 4) Dr. Kardiyono, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
- 5) Yudhi Purnama, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.

- 6) Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
- 7) Bapak dan ibu adek serta Sahabat-sahabatku PJKR 13 yang sudah mendukung saya selama ini.
- 8) Pengurus Sekolah atletik SMK Negeri 1 Demak yang telah memberikan izin dan bantuan untuk mengadakan penelitian.
- 9) Anakatletik SMK Negeri 1 Demak yang telah bersedia sebagai responden penelitian.
- 10) Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk penulisan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu-persatu.

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, 28 Januari 2019

peneliti



Agus Fariqi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATAPENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1. Deskripsi Teoritik.....	7
2.1.1. Kurikulum Pendidikan Jasmani.....	7
2.1.2. Hakikat Pembelajaran.....	9

2.1.3. Hasil Belajar	10
2.1.4. Konsep Pembelajaran	11
2.1.5. Pengertian Latihan	12
2.1.6. Pendekatan Bermain	16
2.1.7. Pendekatan Modifikasi	18
2.1.8. Atletik Lari Cepat	21
2.1.9. Speedsut.....	25
2.1.10 Karakteristik Siswa SMK	26
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan	27
2.3. Kerangka Berpikir.....	29
2.4. Hipotesis Penelitian.....	30

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian	31
3.2. Desain Penelitian.....	31
3.3. Populasi dan Sampel	36
3.4. Variabel Penelitian	37
3.5. Tempat dan Waktu Penelitian	37
3. 6.Instrumen Penelitian	37
3.7.Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.8. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.2.Deskripsi Hasil Penelitian.....	41
4.3. Pembahasan.....	49

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1.Simpulan 52
5.2.Implikasi Hasil Penelitian 53
5.3. Saran..... 54

DAFTAR PUSTAKA 55

LAMPIRAN

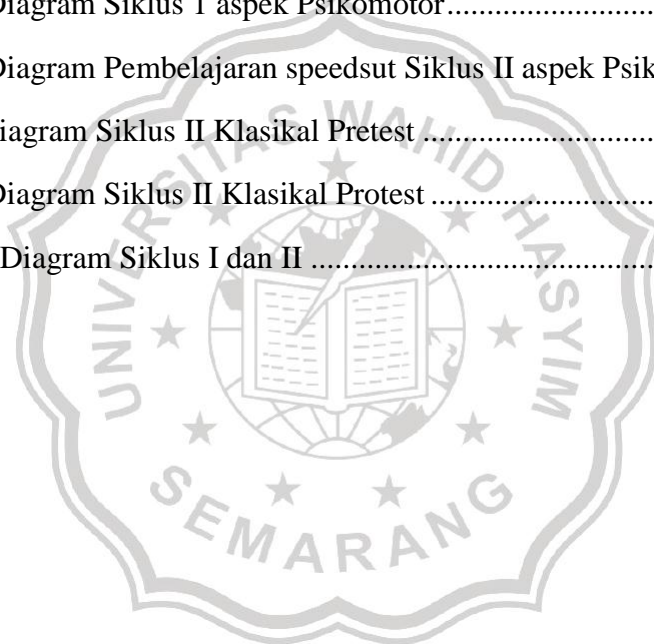


DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas	41
Tabel 4.2 Data Hasil Pembelajaran Lari Cepat pada Siklus I	
Aspek Psikomoto	42
Tabel 4.3 Data Hasil Pembelajaran lari cepat pada Siklus II	
Aspek Psikomotor	44
Tabel 4.4 Data Hasil Pembelajaran lari cepat Secara Klasikal	
pada Siklus II	45
Tabel 4.5 Data Hasil Pembelajaran lari cepat Secara	
Klasikal pada Siklus II	47
Tabel 4.6 Data Klasikal Siklus I dan Siklus II	49
Tabel 4.7 Aspek Kognitif, Afektif dan Psikomotor Siklus II posttest	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Start Jongkok	21
Gambar 2.2. Fase Topang.....	22
Gambar 2.3. Tahap Tolakan	23
Gambar 2.4. Speedsut.....	24
Gambar 3.5. Proses PTK	33
Gambar 4.6. Diagram Siklus 1 aspek Psikomotor.....	43
Gambar 4.7. Diagram Pembelajaran speedsut Siklus II aspek Psikomotor....	45
Gambar 4.8 Diagram Siklus II Klasikal Pretest	46
Gambar 4.9. Diagram Siklus II Klasikal Protest	49
Gambar 4.10. Diagram Siklus I dan II	50



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing.....	57
Lampiran 2 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	58
Lampiran 3 Surat Penelitian SMK Negeri 1 Demak	59
Lampiran 4 Daftar Nama Siswa	60
Lampiran 5 Daftar Nana Petugas Penelitian.....	62
Lampiran 6 Jadwal Penelitian	63
Lampiran 7 RPP	64
Lampiran 8 Aspek Psikomotor.....	76
Lampiran 9 Aspek kognitif.....	77
Lampiran 10 Aspek Afektif.....	78
Lampiran 11 Dokumtasi	79

