

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI
MATERI LARI 100 METER MELALUI PENDEKATAN BERMAIN
BENTENGAN PADA KELAS VII SMP IT INSAN TELADAN MANDIRI
DI KABUPATEN BEKASI**

SKRIPSI

untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh
ADI YOGA SURYANA
NPM. 201810625002

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI MATERI LARI 100 METER MELALUI PENDEKATAN BERMAIN BENTENGAN PADA KELAS VII SMP IT INSAN TELADAN MANDIRI DI KABUPATEN BEKASI

Nama : Adi Yoga Suryana
NPM : 201810625002
Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Pendidikan

Bekasi, 6 Februari 2023


Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

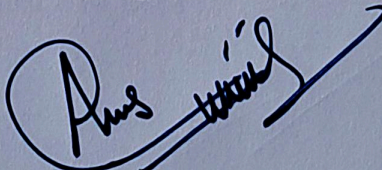

Juli Candra, S.Pd, M.Pd.

NID. 061709050


Faridatul 'Ala, S.Pd, M.Pd.

NID. 061708010

Ketua Program Studi



Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, M.Pd.

NID. 1908434

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Pendidikan
Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Bhayangkara
Jakarta Raya

Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan
Jasmani Materi Lari 100 Meter Melalui Pendekatan
Bermain Bentengan Pada Kelas VII SMP IT Insan
Teladan Mandiri di Kabupaten Bekasi

NPM : 201810625002

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bekasi, 6 Februari 2023

Tim Penguji,

	Nama	Tanda Tangan
1.	Ketua : Dr. Markum, M.Pd.	1.
2.	Sekretaris : Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu M.Pd	2.
3.	Anggota : Juli Candra, S.Pd, M.Pd	3.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang maha esa yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya, sehingga telah terselesaikanya penulisan skripsi ini sesuai dengan apa yang diharapkan, shalawat serta salam tercurahkan selalu kepada nabi Muhammad SAW yang telah kita nantikan syafaatnya kelak di akhirat nanti, penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Bermain Bentengan Pada Kelas VII SMP IT Insan Teladan Mandiri di Kabupaten Bekasi” yang merupakan tugas akhir guna melengkapi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) dalam Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).

Penulis menyadari benar dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, namun berkat bantuan beberapa pihak hambatan itu dapat dilewati. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

- 1) Bapak Dr (c) Drs. H. Bambang Karsono, SH., MM. Selaku Rektor Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 2) Ibu Dra. Truly Wangsalegawa, M.A., M.Ed., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 3) Bapak Dr. Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu , S.Pd, M.Pd. selaku Kaprodi PKO Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
- 4) Bapak Juli Candra S.Pd, M.Pd Dosen pembimbing I.
- 5) Bapak Faridatul Ala, S.Pd., M.Pd Dosen Pembimbing II.
- 6) Kepala Sekolah SMP IT Insan Teladan Mandiri.
- 7) Kedua Orang Tua Bapak Nada Suryana, Ibu Hasanah dan kakak saya yang selalu mendoakan dan mendukung penulis.
- 8) Fernindy Fitra Gumanti yang selalu mensupport dan menemani saya dalam penulisan ini.
- 9) Dan atas dukungan teman-teman saya yang selalu mendoakan saya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi,.....Februari 2023

Adi Yoga Suryana
20181062500

ABSTRAK

Adi Yoga Suryana. 201810625002. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Bermain Bentengan Pada Kelas VII SMP IT Insan Teladan Mandiri di Kabupaten Bekasi. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari 100 meter pada siswa kelas VII SMPIT Insan Teladan Mandiri melalui pendekatan bermain bentengan. Pada penelitian ini menggunakan jenis PTK (Penelitian Tindakan Kelas) dengan siklus penelitian model Kemmis dan Mc Taggart, yaitu siklus yang mempunyai langkah-langkah yang sistematis yang terdiri dari perencanaan tindakan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Adapun subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII SMPIT Insan Teladan Mandiri dengan jumlah 35 siswa. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini terdiri dari 3 teknik, diantaranya yaitu; tes keterampilan lari 100 meter (*pre-test* dan *post test*), observasi, dan dokumentasi. Instrumen penelitian yang digunakan sebagai pengumpulan data yaitu skala penilaian yang diadaptasi dari Drs. Muhajir (2017). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini dilakukan secara kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar siswa pada lari 100 meter setelah diberikan *treatment* model pembelajaran modifikasi berupa pendekatan bermain bentengan dari pra-tindakan, siklus I sampai dengan siklus II, dapat dikatakan meningkat dan terlaksana dengan baik. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan rata-rata hasil belajar siswa pada kondisi pratindakan yaitu 67,62 menjadi 77,05 pada siklus I, meningkat lagi pada siklus II menjadi 86,05 dengan total peningkatan keseluruhan dari pratindakan sampai dengan siklus II yaitu sebesar 18,43.

Kata Kunci: Hasil Belajar, Lari 100 meter, Bentengan, Permainan Tradisional

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Adi Yoga Suryana
NPM : 201810625002
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Pendidikan
Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Materi Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Bermain Bentengan Pada Kelas VII SMP IT Insan Teladan Mandiri di Kabupaten Bekasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat ini merupakan hasil karya sendiri dan benar keasliannya. Apabila ternyata di kemudian hari skripsi ini merupakan hasil membajak, maka saya bersedia langsung bertanggung jawab, sekaligus menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tidak ada paksaan.

Bekasi, 6. Februari 2023

Saya menyatakan,



Adi Yoga Suryana
201810625002

ABSTRACT

Adi Yoga Suryana. 201810625002. Efforts to Improve Learning Outcomes in Physical Education 100-meter Running Material through the Fortress Play Approach in Grade VII SMP IT Insan Mandiri Exemplary in Bekasi Regency. Essay. Faculty of Education. Jakarta Bhayangkara University.

This research was conducted with the aim of knowing the increase in learning outcomes for 100 meter running in class VII students of SMPIT Insan Teladan Mandiri through the fortification approach. In this study using the type of PTK (Classroom Action Research) with the Kemmis and Mc Taggart model research cycle, namely a cycle that has systematic steps consisting of action planning, implementation, observation and reflection. The subjects of this study were class VII students of SMPIT Insan Teladan Mandiri with a total of 35 students. Data collection techniques in this study consisted of 3 techniques, including; 100 meter running skills test (pre-test and post test), observation, and documentation. The research instrument used as data collection is the rating scale adapted from Drs. Muhajir (2017). The data analysis technique used in this study was carried out quantitatively.

The results showed that the learning outcomes of students in the 100 meter run after being given a modified learning model treatment in the form of a fortification playing approach from pre-action, cycle I to cycle II, can be said to have improved and implemented well. This is shown by the increase in the average student learning outcomes in the pre-action conditions, namely 67.62 to 77.05 in cycle I, increased again in cycle II to 86.05 with a total overall increase from pre-action to cycle II, namely 18.43 .

Keywords: Learning Outcomes, 100 meter Run, Fortress, Traditional Games

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PENELITIAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori.....	6
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	6
2. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	6
3. Pengertian Pembelajaran.....	8
4. Komponen Pembelajaran.....	8
5. Karakteristik Peserta Didik.....	12
6. Hasil Belajar.....	13
7. Lari 100 m.....	14
8. Permainan Tradisional.....	16
9. Permainan Bentengan.....	17
10. Cara Bermain Bentengan.....	19
B. Penelitian Relevan.....	21
C. Kerangka Berfikir.....	22

BAB III	METODE PENELITIAN.....	23
	A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	23
	B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
	C. Subjek Penelitian.....	24
	D. Prosedur Penelitian.....	24
	E. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	28
	F. Teknik Pengumpulan Data.....	27
	G. Instrumen Penelitian.....	29
	H. Validasi Instrumen.....	31
	I. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV	PEMBAHASAN.....	33
	A. Deskripsi Pratindakan.....	33
	B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	35
	C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus.....	42
	D. Pembahasan.....	46
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN.....	48
	A. Simpulan.....	48
	B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA.....		50
LAMPIRAN.....		53

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Waktu dan Kegiatan Penelitian.....	23
Tabel 3.2 Instrumen Penilaian Lari 100 meter.....	30
Tabel 3.3 Kriteria ketuntasan belajar oleh Arikunto dalam Sumitro (2017).....	32
Tabel 4.1 Kondisi Awal Pratindakan Hasil Tes Kemampuan Lari 100 m Siswa Kelas VII SMPIT Insan Teladan Mandiri.....	33
Tabel 4.2 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Klasikal Siswa pada Kondisi Pratindakan.....	34
Tabel 4.3 Kondisi Hasil Tes Kemampuan Lari 100 m Siswa Kelas VII SMPIT Insan Teladan Mandiri pada Siklus I.....	35
Tabel 4.4 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Klasikal Siswa pada Kondisi Siklus I.....	36
Tabel 4.5 Kondisi Hasil Tes Kemampuan Lari 100 m Siswa Kelas VII SMPIT Insan Teladan Mandiri pada Siklus II.....	39
Tabel 4.6 Persentase Ketuntasan Hasil Belajar Klasikal Siswa pada Kondisi Siklus II.....	40
Tabel 4.7 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMPIT Insan Teladan Mandiri dari Kondisi Pratindakan ke Siklus I.....	43
Tabel 4.8 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMPIT Insan Teladan Mandiri dari Kondisi Siklus I ke Siklus II.....	44
Tabel 4.9 Perbandingan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas VII SMPIT Insan Teladan Mandiri dari Kondisi Pratindakan ke Siklus II.....	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bendera kecil hijau.....	18
Gambar 2.2 Bendera besar biru.....	18
Gambar 2.3 Tali dan kertas craft berwarna.....	18
Gambar 2.4 Stopwatch.....	19
Gambar 2.5 Pluit.....	19
Gambar 2.6 Ilustrasi Aturan Permainan.....	20
Gambar 2.7 Chart Kerangka Berfikir.....	22
Gambar 3.1 Siklus Penelitian Model Kemmis dan Mc.Taggart.....	24
Gambar 4.1 Grafik Persentase Hasil Belajar Klasikal Tes Kemampuan Lari 100 m Kondisi Pratindakan.....	34
Gambar 4.2 Grafik Persentase Hasil Belajar Klasikal Tes Kemampuan Lari 100 m Kondisi Siklus I.....	37
Gambar 4.3 Grafik Persentase Hasil Belajar Klasikal Tes Kemampuan Lari 100 m Kondisi Siklus II.....	41
Gambar 4.4 Grafik Perbedaan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Klasikal Kondisi Pratindakan dan Siklus I.....	43
Gambar 4.5 Grafik Perbedaan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Klasikal Kondisi Siklus I dan Siklus II.....	44
Gambar 4.6 Grafik Perbedaan Peningkatan Hasil Belajar Siswa Klasikal Kondisi Pratindakan dan Siklus II.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Penilaian Lari Pendek 100 m.....	54
Lampiran 2. Lembar Observasi Proses Pembelajaran Siswa pada Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Permainan Bentengan Siklus I.....	56
Lampiran 3. Lembar Observasi Proses Pembelajaran Siswa pada Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Permainan Bentengan Siklus II.....	57
Lampiran 4. Dokumentasi pada Saat Pelaksanaan Penelitian pada Siklus I.....	58
Lampiran 5. Dokumentasi pada Saat Pelaksanaan Penelitian pada Siklus II.....	62
Lampiran 6. Surat Permohonan Penelitian.....	66
Lampiran 7. Surat Pelaksanaan Penelitian.....	67
Lampiran 8. Lembar Instrument Penilaian Lari Pendek 100 m tiap siswa (Siklus I).....	68
Lampiran 9. Lembar Instrument Penilaian Lari Pendek 100 m tiap siswa (Siklus II).....	103
Lampiran 10. Lembar Program Pembelajaran.....	104
Lampiran 11. Rpp lari 100 meter.....	106