

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA PEMBELAJARAN
PENJASORKES DI SMP ANGKASA KUPANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*



ALEXANDER TRY SUSANTO TENGGU
NIM. 18320194

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Alexander Try Susanto Tenggo**, NIM. 18320194, dengan judul: **“Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Angkasa Kupang”** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 10, bulan Juni, tahun 2023.

MENYETUJUI

Pembimbing I



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

Pembimbing II



Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0831089001

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR

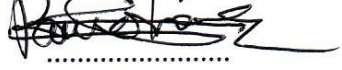



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

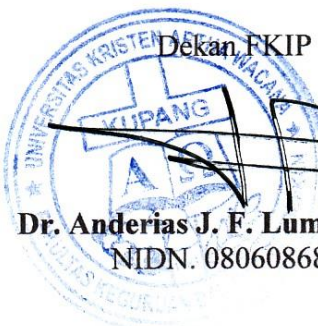
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Alexander Try Susanto Tenggo**, NIM. 18320120, dengan judul: “**Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Angkasa Kupang**” telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 10, bulan Juni, tahun 2023 dan dinyatakan “**LULUS**” pada tanggal 15, bulan Juni, tahun 2023.

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
M. Rambu P. Wasak, S.Pd., M.Pd.	Penguji Utama	
Andry Sinlaeloe, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota	
Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Alventur Baun, S.Pd., M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing II	

MENGESAHKAN


Dekan FKIP

Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.
NIDN. 0806086801

Ketua Program Studi PJKR

Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Alexander Try Susanto Tenggo
NIM : 18320194
Semester : Sepuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Angkasa Kupang.

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana di kemudian hari dijumpai ketidaksesuaian dengan pernyataan ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku dalam Permendiknas Nomor 17 Tahun 2010.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Kupang, 10 Juni 2023

Yang menyatakan



Alexander Try Susanto Tenggo
NIM. 18320194

MOTTO

**“Dan apa saja yang kamu minta
Dalam doa dengan penuh kepercayaan, Kamu
Akan menerimanya.”**

(Matius 21: 22)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus dan Bunda Maria karena berkat cinta kasih Tuhan Yesus dan Bunda Maria sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk mencapai gelar sarjana dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Bapak Mikael Lota Tenggo dan Mama Mersiana Muda Kaka yang selalu mendukung peneliti dengan do'a mereka sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Keluarga besar Piro Pandi dan Bapak Alex Rangga Pija yang selalu mendukung dan mendorong sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik dan benar.
4. Saudara kandung Anus Tenggo, Petrus Tenggo, Bertus Tenggo, Nadia Tenggo yang telah mendukung saya dan selalu memberikan motivasi kepada peneliti agar selalu semangat dan jangan cepat menyerah.
5. Sahabat-sahabat terbaik Samuel Sogara Bani, Agustinus Rehi Kaka, Siprianus Kedu, Kaka Edo, Kristina Ambu Kaka, Margaretha Ghondo, Maria Inya Kodi yang selalu membantu, mendoakan dan memberikan motivasi kepada peneliti dalam penyelesaian tugas akhir.
6. Teman-teman seperjuangan pada Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan khususnya pada Program Studi PJKR-olahraga UKAW Tahun Angkatan 2018
7. Almamaterku tercinta UKAW tempat peneliti menimba ilmu.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur peneliti Panjatkan Kehadirat Tuhan yang Maha Esa karena atas Berkat dan anuhgeraNya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek melalui Pendekatan Bermain pada Pembelajaran Penjasorkes Di SMP Angkasa Kupang”**.

Skripsi ini terlaksana dengan baik bukan karena kemampuan peneliti sendiri melainkan karena adanya bantuan dari berbagai pihak yang bersangkutan. Maka dari itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan limpah terimakasih kepada:

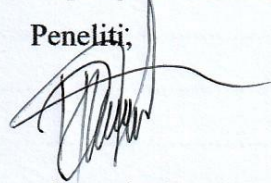
1. Dr. Ayub Urbanus Imanuel Meko, M.Si., selaku Rektor Universitas Kristen Artha Wacana Kupang yang sudah membantu peneliti selama masa perkuliahan.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang dan para pembantu dekan beserta seluruh staf yang selalu membantu peneliti sejak awal mengikuti perkuliahan hingga penulisan skripsi ini
3. Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, Sekaligus selaku Pembimbing I yang sudah rela dan sabar meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya dalam membantu peneliti hingga terselesainya Skripsi ini.
4. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II yang sudah rela dan sabar meluangkan waktu, tenaga dan ilmunya dalam membantu peneliti hingga terselesainya Skripsi ini.
5. Yahya J. Palinata, S.Pd., M.Or. selaku Penasehat Akademik yang bersedia membantu peneliti dalam menyelesaikan penulisan ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Pengajar pada Program Studi PJKR-FKIP UKAW yang telah memberikan ilmu bagi peneliti.
7. Drs. Sebastian B. Demon. Selaku kepala sekolah SMP Angkasa Kupang bersama staf yang menemani peneliti untuk melakukan penelitian.

8. Ariantie M. Baun, S.E, M.Si. Selaku Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota kupang, yang sudah memberi kesempatan kepada peneliti dalam melakukan penelitian.
9. George Melkianus Hadjoh, S.H. Selaku Penjabat Wali Kota Kupang yang sudah memberi kesempatan peneliti untuk melakukan penelitian di wilayahnya.

Peneliti mengakui dengan sepenuh hati bahwa masih adanya keterbatasan kemampuan, tenaga dan pengetahuan yang masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat peneliti harapkan demi peningkatan mutu kualitas pengetahuan dikemudian hari.

Kupang, 10 Juni 2023

Peneliti,



Alexander Try Susanto Tenggo
NIM. 18320194

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
BIODATA PENULIS	xvii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Pembelajaran Penjas	11
1. Pengertian penjas	11
2. Pengertian Pembelajaran.....	12
3. Tujuan pembelajaran penjas	13
4. Pengertian hasil belajar	14
5. Indikator hasil belajar	15

B. Atletik	16
1. Pengertian atletik	16
2. Pengertian lari jarak pendek	19
3. Teknik dasar lari	20
C. Pendekatan Bermain Memasukan Bola Dalam Kotak.....	25
1. Pengertian pendekatan bermain	25
2. Permainan Lari memasukan bola dalam kotak	27
D. Kerangka Berpikir	28
BABIII. METODE PENELITIAN.....	31
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	31
1. Pendekatan	31
2. Jenis	31
B. Desain Penelitian	31
C. Variabel, Definisi Konseptual,Oprasionalisasi, dan Indikator.....	35
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
1. Tempat	35
2. Waktu.....	36
E. Populasi, Sampel, danTeknik <i>Sampling</i>	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel	36
3. Teknik <i>sampling</i>	37
F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Analisis Data.....	40
H. Kriteria Keberhasilan Tindakan.....	43
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Demografi Responden Penelitian	45
B. Hasil Penelitian	47
1. Siklus 1	47
2. Siklus 2	53
C. Pembahasan.....	57
BAB V. PENUTUP.....	60

A. Simpulan	60
B. Saran	61
DAFTAR PUSTAKA	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel, definisi konsep, operasionalisasi, dan indikator.....	35
Tabel 3.2. Waktu penelitian	36
Tabel 3.3 Kisi-kisi unjuk kerja peserta didik	39
Tabel 4.1 Demografi responden penelitian	46
Tabel 4.2 Penilaian.....	50
Tabel 4.3 Hasil belajar lari jarak pendek siklus 1	51
Tabel 4.4 Penilaian.....	54
Tabel 4.5 Hasil belajar lari jarak pendek siklus 2	56
Tabel 4.6 Nilai rata-rata hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain secara keseluruhan	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan lari aba-aba bersedia	22
Gambar 2.2. Gerakan Aba-aba Ya	23
Gambar 2.3 Gerakan Aba-aba Ya	24
Gambar 2.4. Lapangan permainan Lari memasukan Bola dalam kotak	27
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	30
Gambar 3.1. Desain Penelitian Kelas (PTK)	32
Gambar 4.1. Papan nama sekolah dan halaman sekolah.....	45
Gambar 4.1 Perbandingan rata-rata hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain (siklus 1 dan siklus 2)	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	66
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	67
Lampiran 3. Bukti pengumpulan data	68
Lampiran 4. Bukti analisis data	71
Lampiran 5. Foto kegiatan penelitian	75
Lampiran 6. RPP dan SILABUS	81

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Alexander Try Susanto Tenggo
2. Tempat/tanggal lahir : Kalembu Bendu, 16 Juni 1998
3. Alamat : Jl. Libra, RT. 038/ RW. 014, Penfui, Kupang
4. Nomor *handpone* : +62 82258977284
5. Alamat email : santotry277@gmail.com
6. Nama Ayah : Mikael Lota Tenggo
7. Nama Ibu : Mersiana Muda Kaka

B. Riwayat Pendidikan

1. SDM Masehi, Bukambero (2004-2010)
2. SMP Manda Elu, Weetebula (2010-2013)
3. SMK Panca Sila Tambolaka (2013-2016)