

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK
PENDEK PADA SISWA**

SKRIPSI

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



FIRMANDRO ROLAND MEDICI SALJU

NIM. 18320147

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA

KUPANG

2023

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Firmandro Roland Medici Salju**, NIM. 18320147, dengan judul: “**Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa**” telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 1, bulan April, tahun 2023

MENYETUJUI

Pembimbing I



Dr. Anderias J. F. Lumba, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0806086801

Pembimbing II



Alventur Baum, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0820068520

MENGESAHKAN

Ketua Program Studi PJKR




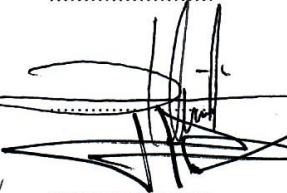


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi atas nama **Firmandro Roland Medici Salju**, NIM. 18320147, dengan judul: **“Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 1, bulan April, tahun 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 2, bulan Juni, tahun 2023


DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda tangan
Ramona M.Mae,S.Pd.,M.Or.	Penguji Utama	
Andry Sinlaeloe,S.Pd.,M.Or.	Penguji Anggota	
Dr. Anderias J. F. Lumba,S.Pd.,M.Pd.	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 M.Mae,S.Pd.,M.Or
NIDN. 0804078802

PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firmandro Roland Medici Salju
NIM : 18320147
Semester : Spuluh (X)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa

Menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Kristen Artha Wacana bersifat **original** dan **bebas plagiasi**. Bilamana dikemudian 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, 01 April 2023

Yang menyatakan



Firmandro Roland Medici Salju

NIM. 18320147

MOTTO

**”BERSUKACITALAH DALAM PENGHARAPAN,SABARLAH DALAM
KESESAKAN, DAN BERTEKUNLAH DALAM DOA “
(ROMA 12:12)**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa Atas Perlindungan Dan Penyertaan-Nya Amin.
2. Bapak Agustinus Salju dan Mama Anatolia Lenim yang telah melahirkan' merawat, membesarkan, memberikan kasih sayang, pikiran serta tenaga, dan pengorbanan yang begitu besar, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi saya
3. Terimakasih kepada kaka yang selalu memberikan saran dan motifasi dan doa untuk saya selesai mengerjakan skripsi dengan baik.
4. Almamaterku Program Studi PJKR FKIP Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, serta seluruh dosen pembimbing, dosen penguji, dosen mata kuliah, serta seluruh tenaga non-akademik yang telah bersedia mendukung dan membimbing selama saya menyelesaikan studi di bangku kuliah.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah memberikan berkat dan kemurahannya kepada peneliti sehingga bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa”** (Studi Peningkatan Hasil Belajar Siswa Kelas X IPS SMA Negeri 7 Kupang Tahun Ajaran 2022/2023).

Penulisan dan penyusunan skripsi ini, sebagai salah satu syarat mutlak yang harus dilaksanakan oleh setiap mahasiswa FKIP sebagai calon guru Olahraga/Pendidikan Jasmani yang kelak ke lapangan sebagai tenaga pendidik yang professional, untuk itu setiap akhir studi, para mahasiswa diharuskan menulis sebuah karya ilmiah.

Sangat disadari bahwa selama proses penulisan skripsi ini, peneliti tidak bekerja sendiri tetapi mendapat dukungan dari pihak lain. Maka pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang Dan juga selaku Pembimbing I yang telah membimbing penulis dalam menyusun proposal ini.
2. Ramona M Mae, S.Pd., M.Or. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
3. Alventur Baun, S.Pd., M.Pd. Selaku Pembimbing II yang telah membimbing penulisan dan penyusunan proposal ini.
4. Bapak/Ibu Dosen Staff Pengajar FKIP PJKR Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.
5. Kepala Sekolah SMA Negeri 7 Kupang, Bapa Guru Penjasorkes, dan seluruh siswa kelas X Ips, yang telah bersedia menerima penulis selama penelitian berlangsung dan telah bersedia mendukung sebagai informan penelitian.
6. Bapak/Mama yang selalu mendukung doa dan motivasi penulisan sehingga dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.

7. Teman-teman Mahasiswa angkatan 2018, yang dengan turut serta mendorong dengan penulisan-penulisan.
8. Dan semua pihak yang turut membantu baik dalam memberikan motivasi dorongan dalam penulisan mengucapkan banyak terimakasih.

Penulis menyadari karya ilmiah ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca sehingga ada perbaikan nantinya menuju arah yang lebih baik.

Kupang, 01 April 2023

Peneliti,

Firmandro Roland Medici Salju

NIM. 18320147

DAFTAR ISI

HAL PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA	
MOTTO.....	iv
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xiv
BIODATA.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Identifikasi Masalah.....	4
C.Batasan Masalah	5
D.Rumusan Masalah.....	5
E.Tujuan Penelitian	6
F.Manfaat Penelitian.....	6
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A.Pengertian Pembelajaran	9

B.Hasil Belajar	17
C.Pendidikan Jasmani.....	18
D.Pengertian Olahraga Atletik	20
1. Teknik Start Lari Jarak Pendek.....	24
2. Teknik Lari Jarak Pendek	26
3. Teknik Melewati Garis Finish	27
G.Kerangka Berpikir	31
BAB III.....	33
METODE PENELITIAN.....	33
A.Pendekatan dan Jenis Penelitian	33
B.Desain Penelitian	34
C.Variabel, Definisi Konsep, Operasionalisasi, dan Indikator.....	39
D.Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
E.Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	43
F.Instrumen Penelitian.....	44
G.Teknik Analisis Data	45
H.Kreteria Keberhasilan Tindakan	46
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A.Demografi Responden Penelitian	49
B.Hasil Penelitian.....	51
C.Pembahasan	63
BAB V.....	66
PENUTUP.....	66

A.Simpulan.....	66
B.Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Awal Ketutasan	4
Tabel 3.1 Variabel.....	40
Tabel 3.2. Waktu Penelitian.....	45
Tabel 3.3 Instrumen penilitin	47
Tabel 4.1 Demografi	51
Tabel 4.2. Hasil Penelitian Siklus 1	55
Tabel 4.3. Hasil Di Nilai	56
Tabel 4.4. Hasil Belajar.....	57
Tabel 4.5. Hasil Analisa siklus 1.....	58
Tabel 4.6. Hasil Siklus 2	61
Tabel 4.7. Indikator.....	62
Tabel 4.8. Hasil	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1. Guru.....	58
Gambar 4.2. Penelitian hasil belajar Siswa	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian	72
Lampiran 2. Surat selesai penelitian	73
Lampiran 3. Instrumen penelitian	77
Lampiran 4. Bukti pengumpulan data.....	78
Lampiran 5. Bukti analisis data.....	79
Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian.....	81

ABSTRAK

Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa

Firmnadro Roland Medici Salju¹ Dr. Anderias J. F. Lumba² Alventur Baun³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Kristen Artha Wacana, Kupang, Indonesia

Email. Firmansaljufirman5@gmail.com

Latar belakang: Penelitian dilatar belakangi oleh ketertarikan peneliti terhadap lari jarak pendek hasil belajar siswa melalui kegiatan pembelajaran hasil belajar di SMA Negeri 7 Kupang yang dimana siswa belum mampu pelajari teknik dasar lari jarak pendek hasil belajar siswa yang memuaskan.

Tujuan penelitian: Untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik dengan menggunakan pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X IPS SMA Negeri 7 Kupang.

Metode penelitian: Pendekatan penelitian yang di gunakan tindakan kelas dengan penelitian yang memberi tindakan pada subyek yang diteliti pada siswa kelas X IPS SMA Negeri 7 Kupang dan guru bertindak sebagai observer. Penelitian ini akan di tindak kepada kelas (PTK) sebagai salah satu upaya meningkatkan pembelajarannya tletik pada topic pembelajaran/ pelajaran Lari Jarak Pendek dengan menggunakan metode kuantitatif.

Hasil dan pembahasan: Untuk mengetahui hasil belajar siswa dan pembahasan olahraga atletik lari jarak pendek dalam kegiatan proses pembelajaran berlangsung di SMA Negeri 7 Kupang, berikut ini penulis akan mendeskripsikan hasil penelitian dalam melalui hasil observasi dan hasil data nilai pembelajaran di dalam kelas dan diluar kelas saat proses pelajaran berlangsung.

Simpulan: Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan seperti yang diuraikan pada bab sebelumnya, diketahui prestasi siswa SMA Negeri 7 Kupang yang tuntas (Nilai tes Lari Jarak Pendek 75) pada siklus I hanya 30%. Namun, prestasi ketuntasan belajar siswa meningkat menjadi 100% pada siklus 2. Hal tersebut menunjukkan bahwa prestasi hasil belajar siswa SMA Negeri 7 Kupang yang tuntas semakin baik setelah siswa di beritindakan berupa pembelajaran teknik dasar Atletik Lari Jarak Pendek menggunakan model pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa.

Kata kunci: Pembelajaran, lari jarak pendek

ABSTRACT

THE APPLICATION OF COOPERATIVE LEARNING MODELS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF STUDENTS IN SHORT DISTANCE RUNNING

Firmnadro Roland Medici Salju¹ Dr. Anderias J. F. Lumba², Alventur Baun³

^{1,2,3} Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Artha Wacana Christian University, Kupang, Indonesia

Email. Firmansaljufirman5@gmail.com

Background: The research is motivated by the researcher's interest in short distance running for learning outcomes students at SMA Negeri 7 Kupang where students have not been able to learn the basic techniques of short distance running for the satisfactory student learning outcomes.

Research objective: To improve student learning outcomes class by using cooperative learning to improve learning outcomes of students in short distance running of class X Social Sciences at SMA Negeri 7 Kupang.

Research method: The research approach used class action by a research that giving action on the subjects studied to class X IPS students at SMA Negeri 7 Kupang and the teacher action as an observer. This research will be followed up to the class (PTK) as an effort to improve athletic learning on the topic of short distance running learning/lessons by using quantitative methods.

Result and discussion: To find out student learning outcomes and discussion of athletics short distance running in the learning process activities taking place at SMA Negeri 7 Kupang, in following the author will describe the results of the research through observation results and results of learning value data inside the classroom and outside the classroom during the KBM lesson process .

Conclusion: Based on the results of the research and discussion as described in the previous chapter, it is known that the achievement of the students of SMA Negeri 7 Kupang who completed the sprint test in the first cycle was only 30%. However, the students' mastery learning achievement increased to 100% in cycle 2. This explains that the learning achievement of the students of SMA Negeri 7 Kupang who completed it was getting better after the students were given action in the form of learning for the basic techniques sprint using cooperative learning model to improve the learning outcomes of students in short distance running.

Keyword: learning, short distance running

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Firmandro Roland Medici Salju
2. Tempat/tanggal lahir : kuwu 15 September 2000
3. Alamat : Lawonda
4. Nomor *handpone* : 081246386387
5. Alamat email : firmansaljufirman5@gmail.com
6. Nama Ayah : Agustinus Salju
7. Nama Ibu :Anatolia Emilia Lenim

B. Riwayat pendidikan

1. SD Masehi lawonda (2007-2012)
2. SMP Negeri 1 Waibakul (2013-2015)
3. SMA Kristen Waibakul (2016-2018)