

**PENERAPAN PERMAINAN TRADISIONAL BENTENG UNTUK
MENINGKATKAN HASIL BLAJAR LARI JARAK PENDEK PADA
SISWA SMPN 3 FATULEU BARAT KELAS VII**

SKRIPSI

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



**ZACHARIO KRISTIAN TO MONA
NIM. 19320087**

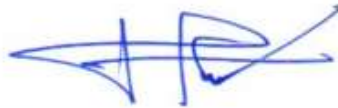
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
KUPANG
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi atas nama **Zachario Kristianto Mona**, NIM. 19320087, dengan judul: **Penerapan Permainan Tradisional Benteng untuk meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa SMPN 3 Fatuleu Barat Kelas VII** telah diperiksa dan disetujui untuk diuji pada tanggal 31 bulan September tahun 2023

MENYETUJUI

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis. AIFO
NIDN.0820068502

MENGESAHKAN
Ketua Program Studi PJKR

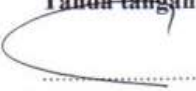
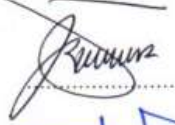
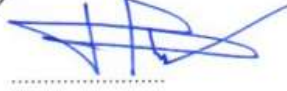
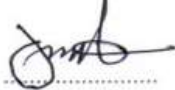


Ramona M. Mae, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0802026601

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi atas nama **Zachario Kristianto Mona**, NIM. 19320087, dengan judul: **“Penerapan Permainan Tradisional Benteng untuk meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa SMPN 3 Fatuleu Barat Kelas VII”** telah dipertanggungjawabkan di depan **Dewan Penguji** pada tanggal 31 bulan September tahun 2023 dan dinyatakan **“LULUS”** pada tanggal 01 bulan November tahun 2023

DEWAN PENGUJI

Nama	Status	Tanda-tangan
Agustus Jacob Nafie, S.Pd., M.Or.	Penguji Utama	
Julian Jeminel Leko S.Pd., M.Fis. AIFO	Penguji Anggota	
Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd.	Penguji Anggota/ Pembimbing I	
Jimmy Ch. Atty, S.Pd., M.Fis. AIFO.	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 bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zachario Kristianto mona
NIM : 19320087
Semester : Sembilan (IX)
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Judul Skripsi : Penerapan Permainan Tradisional Benteng untuk meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa SMPN 3 Fatuleu Barat Kelas VII

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, 31 September 2024

Yang menyatakan



Zachario Kristianto Mona

NIM. 19320087

MOTTO

1. Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada di jalan Allah.
2. Sesungguhnya Sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari satu urusan, kerjakanlah sungguh-sungguh urusan lain .
3. Masalah ada bukan untuk dihindari namun untuk dihadapi dengan senyuman meskipun menyakitkan (Peneliti)
4. Barang siapa berjalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang sebagai penyelenggaraan kehidupan yang telah memberikan kesempatan untuk hidup dan bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Untuk kedua orang tua terhebat Bapak Daniel Agustinus Mona dan Mama Nelci Agustina Ello terima kasih atas doa tulus kalian untuk saya dan terima kasih kerja keras kalian selama ini untuk saya.
3. Untuk saudara kandung Imanuel Mona, Ingrit Novera Mona, Alvin Mona, Teresia Mona , Alfandri Mona dan Nodurisa A. Wadu mata. terima kasih atas dukungan dan doa yang tulus untuk saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Untuk keluarga besar Mona dan Ello ,terima kasih atas dukungan doa dan semangat untuk saya sehingga menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih buat Bapak Silfanus Tob dan teman-teman saya Gayus Nomleni, Nyongki Tunmuni, Efraim Molo, Seprianus Atti, Jefri Atti , Winda humoen, Elisabet Ika, Yunus Umbu Gaji, Emanuel Rao, Ruben Taklal yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Almamater Tercinta Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

KATA PENGANTAR

Segala puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah yang Maha Kuasa atas karunia-Nya yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini tepat waktu. Skripsi penelitian yang berjudul “Penerapan Permainan Tradisional Benteng Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa SMPN 3 Fatuleu Barat Kelas VII”

Adapun maksud dan tujuan diajukannya Skripsi Penelitian ini adalah untuk mempelajari lebih dalam lagi tentang “ Penerapan Permainan Tradisional Benteng Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa SMPN 3 Fatuleu Barat Kelas VII”

“Penerapan Permainan Tradisional Benteng Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa SMPN 3 Fatuleu Barat Kelas VII” ini, menjadi daya tarik tersendiri bagi penulis, karena dalam setiap permainan siswa,tidak terlepas dari lari jarak pendek.

Skripsi Penelitian ini tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari pihak-pihak tertentu. Maka, penulis ucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang sudah membantu penulis, diantaranya :

1. Prof. Dr. Ir. Godlief Neonufa Frederik Neonufa, MT., selaku Rektor Universitas Kritten Artha Wacana Kupang.
2. Dr. Anderias J. F. Lumba, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang Sekaligus sebagai Dosen pembimbing satu
3. Ramona M. Mae, S.Pd. M.Or. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. yang turut memberikan dukungan bagi penulis untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

4. Jimmy Ch. Atty .S.Pd.,M.Fis.AIFO selaku Pembimbing II dalam penelitian ini, yang telah ikhlas membimbing penulis tanpa mengenal waktu dan tempat untuk menerima kehadiran penulis untuk berkonsultasi dan memberikan sumbangan pemikiran dalam rangka menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
5. Isak Riwu Rohi, S.Pd., M.Pd. Selaku Penasehat Akademik yang selalu membimbing penulis selama penulis Skripsi ini sehingga selesai.
6. Bapak Daniel Mona dan mama Nelci Mona Ello yang telah berjeri lelah guna keberhasilan dari penulisan Skripsi ini sehingga selesai.
7. Adik Imanuel, Ingrid, Alvin dan Teresia, alfandri Mona dan Nodurisa A.Wadu mata yang dengan sukacita terus mendorong penulis guna terselesaikan study penulis.
8. Teman-teman seperjuangan (Almamater) yang telah memberikan motivasi selama menulis naskah Skripsi ini sehingga selesai.
9. Seluruh rekan mahasiswa universitas Kristen artha wacana kupang, khususnya mahasiswa program studi PJKR, serta semua pihak tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah memotivasi penulis dalam upaya menyelesaikan Skripsi ini.
10. Bapak ibu dosen serta seluruh karyawan\ i UKAW Kupang, semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan Skripsi ini dengan baik.

Kupang,Januari 2024

Penulis

Zachario Kristianto Mona
NIM.19320087

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	I
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
BAB I. PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	5
C. Batasan Masalah	5
D.RumusanMasalah.....	5
E.TujuanPenelitian	6
F.Manfaat Penelitian.....	6

BABII. KAJIAN PUSTAKA

A.PengertianPenerapan.....	7
B. Permainan.....	7
C. Permainan tradisional.....	9
D.Permmainan benteng.....	11
1. Pengertian permainan tradisional Benteng.....	11
2. Sejarah Permainan Tradisional Benteng.....	12
3.Nama-Nama Lain dalam Permainan Tradisional benteng.....	13
4. Karakteristik permainan Tradisional Benteng.....	13
5. Cara Bermain Permainan Tradisional Benteng.....	15
6. Manfaat Bermzin Permainan Tradisional Benteng	16
7. Otot Yang Bekerja Dalam Permainan Tradisional Bentbeng.....	17
E. Pengertian atletik.....	18
F. Penerapan atletik.....	18
G. Lari Jarak Pendek.....	20
H. Kerangka Berpikir.....	22

BAB III. METODE PENELITIAN

A.Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	25
1.Pendekatan	25
2.Jenis.....	25
B.Desain Penelitian.....	25
C.Proses Penelitian.....	27
D.Tempat dan Waktu Penelitian	30
1.Tempat	30
2.Waktu.....	30
E.Instrumen Penelitian	33
F.Indikator Keberhasilan.....	34
G.Teknik Analisis Data.....	34

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
B. Pembahasan	52

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi penelitian	56
C. Keterbatasan Penelitian	56
D. Saran	57

DAFTAR PUSTAKA	58
----------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siklus 1	40
Tabel 2. Hasil Belajar Lari Lari Jarak Pendek Siklus 2	45
Tabel 3. Hasil Belajar Lari Lari Jarak Pendek Siklus 3	50
Tabel 4. Rata-rata Hasil Belajar Lari Jarak Pendek	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Permainan Benteng	29
Gambar 2. Berdoa	37
Gambar 3. Pemanasan.....	37
Gambar 4. Permainan Benteng	38
Gambar 5. Pelaksanaan Lari jarak Pendek.....	39
Gambar 6. Berdoa	43
Gambar 7. Pemanasan	43
Gambar 8. Permainan benteng Berlangsung.....	44
Gambar 9. Pelaksanaan Lari jarak Pendek.....	44
Gambar 10. Berdoa	48
Gambar 11. Pemanasan.....	48
Gambar 12. Permainan Benteng	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik	60
Lampiran 2. Lembar Unjuk Kerja Peserta Didik	62
Lampiran 3. RPP Siklus I	63
Lampiran 4. Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus 1	66
Lampiran 5. RPP Siklus II	68
Lampiran 6. Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus II	74
Lampiran 7. RPP Siklus III	75
Lampiran 8. Hasil Unjuk Kerja Peserta Didik Siklus III	80
Lampiran 9 Surat Keterangan dari Sekolah	81
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian	82

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Zachario Kristianto Mona
2. Tempat/ tanggal lahir : Oel Ob 19 -06-2001
3. Alamat : Kayu Putih
4. Nomor *handpone* : +62 82147287190
5. Alamat email : zacharioito@gmail. com
6. Nama Ayah : Daniel Agustinus Mona
7. Nama Ibu : Nelci Agustina Ello

B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Bonatama (2007-2013)
2. SMP Negeri 1 Kupang Tengah (2013-2016)
3. SMA Negeri 1 Kupang Tengah (2016-2019)
4. Universitas Kristen Artha Wacana (2019-Sekarang)