

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI 60  
METER MENGGUNAKAN MEDIA *SKIPPING* PADA SISWA  
KELAS XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Sendi Adi Pranata**

**NIM: 06061181924002**

**Program studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI 60  
METER MENGGUNAKAN MEDIA *SKIPPING* PADA SISWA  
KELAS XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Sendi Adi Pranata**

**NIM: 06061181924002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana**

**Mengetahui,**

**Koordinator Program Studi,**

**Pendidikan Jasmani dan kesehatan**



**Destriani, M.Pd**

**NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing**



**Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes**

**NIP. 196208121987021001**

**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI 60  
METER MENGGUNAKAN MEDIA *SKIPPING* PADA SISWA  
KELAS XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Sendi Adi Pranata**

**NIM: 06061181924002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

**Mengetahui,  
Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan kesehatan**



**Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018**

**Pembimbing**



**Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes  
NIP. 196208121987021001**



**UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI 60  
METER MENGGUNAKAN MEDIA SKIPPING PADA SISWA  
KELAS XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Sendi Adi Pranata**

**NIM: 06061181924002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Senin**

**Tanggal : 09 Oktober 2023**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes.**

**2. Anggota : Destriani, M.Pd**


**Indralaya, 09 Oktober 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi**



**Destriani, M.Pd.**

**NIP. 198912012019032018**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sendi Adi Pranata

NIM : 06061181924002

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter Menggunakan Media *Skipping* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung” ini adalah benar-benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keliruan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 17 Tahun 20 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dari/atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan pihak manapun.

Palembang, November 2023

Yang membuat Pernyataan



Sendi Adi Pranata

NIM. 06061181924002

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter Menggunakan Media *Skipping* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak

Penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada dosen pembimbing, Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes yang telah membimbing saya dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada dosen penguji, Ibu Destriani, M.Pd yang telah menguji sekaligus membimbing saya dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A. selaku Dekan FKIP Unsri, Ibu Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan, Ibu Destriani, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Pendidikan jasmani dan kesehatan. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan tentang olahraga dan lainnya. Semoga bapak/ibu senantiasa diberikan kemudahan dan menjadikan ladang amal jariah.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada SMA N 1 Mesuji Lampung yang telah mengizinkan saya untuk penelitian dan memberikan kepada saya ruang seluas-luasnya untuk menggali potensi di sekolah tersebut. Terakhir, penulis mengucapkan terimakasih mengucapkan terimakasih kepada teman-teman penjaskes 2019 dan seluruh pihak yang sudah terkait sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Demikian, semoga yang saya tulis dan teliti menjadikan banyak manfaat untuk orang lain. Akhir kata, saya mohon maaf apabila terdapat banyak kesalahan dalam penelitian dan penulisan.

Indralaya, November 2023

Penulis



Sendi Adi Pranata

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrohim...*

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Taala atas segala limpahan rahmat dan karunianya. Sholawat bertangkaikan salam berbuahkan kebaikan senantiasa tak henti-hentinya saya haturkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya dan pengikutnya hingga akhir zaman dengan karunia Allah SWT yang membawa perubahan kebaikan dan ilmu pengetahuan untuk umat manusia.

Alhamdulillah penulis mengucapkan syukur atas dapat menyelesaikan Skripsi “Upaya peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media *skippig* pada siswa kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung” sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dalam Penulisan karya tulis ini, penulis menyadari banyak kesalahan dan kekurangan baik teknik penulisan maupun segi materi. hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan penulis. Untuk itu penulis mengharap kritik dan saran dari pembaca guna membangun penyempurnaan tulisan dimasa yang akan datang.

Semoga Allah Subhanahu Wa Taala memberikan balasan pahala atas segala amal yang telah diberikan dan memohon maaf atas kekhilafan penulis dalam mengerjakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, November 2023

Penulis



Sendi Adi Pranata

## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirramim...

Alhamdulillahirabbil alamiin...

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, Kupersembahkan Karya Skripsi ini kepada:

- ✚ Terimakasih kepada kedua Orang Tua Saya, Ayahanda Arbun dan Ibunda Asni yang sudah sangat luar biasa memberikan semangat, nasihat dan doa yang tiada hentinya. Terimakasih sudah sama-sama berjuang untuk menyekolahkan anakmu ini di Bumi Sriwijaya.
- ✚ Terimakasih kepada Ayuk tercinta Rika Arina dan buah hatinya Julio Prasetyo dan Muhammad febriansyah telah menjadi penyemangat terbaik, serta kakak tertangguh Arisen terimakasih banyak telah mengajarkan dan mendidik adikmu ini dari kecil untuk menjadi orang yang tangguh dan pantang menyerah, serta kepada buah hatinya M Dzikri yang telah menjadi penyemangat dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Untuk semua ponakan semoga menjadi orang yang terdidik dan dapat mencerdaskan serta membanggakan keluarga besar suatu saat nanti. Juga kepada Jeli Opita terimakasih banyak selalu menjadi pengingat dikala sedang lalai dalam mengerjakan tugas akhir.
- ✚ Terimakasih kepada dosen pembimbing saya, Bapak Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes, yang sudah senantiasa memudahkan dan membimbing jalan saya menuju penyelesaian skripsi ini.
- ✚ Terimakasih tak terhingga kepada Ibu Destriani, M.Pd, selaku Koordinator Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sekaligus sebagai dosen penguji yang telah menjadikan saya terus berfikir sehingga banyak ilmu yang saya dapatkan baik ilmu olahraga dan ilmu dalam menjalani kehidupan sehari-hari, juga telah memudahkan jalan saya dalam menyelesaikan skripsi.
- ✚ Terimakasih banyak tak terhingga kepada YBM BRILian sebagai lembaga yang telah memberikan saya kesempatan untuk bergabung di keluarga besar beasiswa Brighscholarship. Terimakasih telah memberikan bantuan bukan hanya berupa biaya pendidikan namun juga dalam proses menjadi generasi Akademis, Aktivistis, dan Hafidz. Salam cinta untuk Brighscholarship angkatan 5 Unsri dengan tagline Bersama Sampai Akhir, semoga Allah wujudkan yang terbaik untuk kita semua.
- ✚ Kepada BEM KM FKIP terkhusus Kabinet Bara Madani terimakasih telah menjadi tempat untuk berproses dan tempat mewujudkan gagasan untuk membangun dan membuat KM FKIP menjadi lebih baik. Begitu pula organisasi lainnya, HMPJ, KEMALA UNSRI, BEM KM UNSRI, IMAKIPSI, BO BAROKAH, PSHT, dan Karang Taruna Muhammad



Ali Muda Desa Sungai Badak, terimakasih sudah menjadi tempat untuk berproses dan meningkatkan kapasitas diri di luar jam perkuliahan.

- ✚ Kepada segenap jajaran BARA MADANI yang sudah memberikan motivasi dan support, Rizki, Didi, Regita, Syawal, Nurul, dan kepada ibu Biro Rumah Tangga terbaik Hafifah Aswita Lubis yang sudah membantu segenap waktu dan pemikirannya dalam melaksanakan baik amanah di BEM maupun dalam proses penulisan skripsi ini. Semoga suasana kekeluargaan ini terus melekat pada diri kita sampai kapanpun.
- ✚ Kepada keluarga besar yang selalu berdoa dan mendukung saya dalam menyelesaikan perkuliahan.
- ✚ Terimakasih kepada SMA N 1 Mesuji Lampung, bangga pernah menjadi bagian dari mu dan terimakasih telah mengizinkan kembali untuk dijadikan penelitian dalam skripsi ini. Segenap guru yang sudah membantu dalam dan memberikan ilmu nya saya ucapkan terimakasih.
- ✚ Kepada Bapak Saiful Rahman, S.Pd seorang guru yang sangat berjasa bagi saya sudah menjadi mentor terbaik yang telah mengawal saya dari titik nol sebelum bangku perkuliahan sampai dengan kelulusan sebagai sarjana. Terimakasih banyak atas segala jasanya kepada saya semoga Allah memberikan yang terbaik pula untuk bapak.
- ✚ Teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan 2019, terimakasih atas solidaritas dan rasa kekeluargaan yang dibangun, semoga ilmu yang sama-sama kita dapat bisa bermanfaat untuk orang lain dan dimanapun kalian berada semoga kita semua sukses.
- ✚ Terimakasih kepada orang-orang yang telah memberikan doa dan dukungan dalam diamnya untuk saya.
- ✚ Terimakasih Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ku.
- ✚ Terimakasih Almamaterku, Univesitas Sriwijaya.

## MOTTO

- ✚ Apa yang ingin kau lakukan di hari esok, maka pikirkanlah pada hari ini (Sendi)
- ✚ Satu untuk semua, Semua untuk satu (Penjaskes)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN TELAH DIUJIKAN DSKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1    Latar Belakang.....	1
1.2    Permasalahan Penelitian .....	6
1.2.1    Identifikasi Masalah.....	6
1.2.2    Batasan Masalah .....	6
1.2.3    Rumusan Masalah.....	6
1.3    Tujuan penelitian .....	7
1.4    Manfaat penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
2.1    Hakikat Pembelajaran PJOK .....	8
2.1.1    Pembelajaran.....	8
2.1.2    Karakteristik Pembelajaran PJOK .....	9
2.1.3    Tujuan Pembelajaran PJOK.....	10
2.2    Hakikat Atletik .....	11
2.2.1    Pengertian Atletik .....	11
2.2.2    Teknik Dasar Atletik.....	12

2.3	Hakikat Skipping .....	14
2.3.1	Pengertian <i>Skipping</i> .....	14
2.3.2	Tujuan Skipping.....	15
2.4	Hakikat Media Pembelajaran .....	16
2.4.1	Pengertian Media Pembelajaran .....	16
2.4.2	Ciri-ciri Media Pembelajaran.....	17
2.4.3	Manfaat Media Pembelajaran .....	17
2.5	Hakikat Kecepatan.....	19
2.5.1	Pengertian Kecepatan .....	19
2.6	Hakikat Lari <i>Sprint</i> .....	19
2.6.1	Pengertian Lari <i>Sprint</i> .....	19
2.6.2	Definisi lari <i>sprint</i> 60 m.....	20
2.6.3	Teknik Lari <i>Sprint</i> 60 m.....	21
2.6.4	Pengaruh Latihan <i>Skipping</i> Terhadap Lari 60 m .....	23
2.7	Kerangka Berfikir .....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>		<b>26</b>
3.1	Jenis Penelitian .....	26
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian .....	26
3.2.1	Waktu Penelitian.....	26
3.2.2	Tempat Penelitian .....	26
3.3	Subjek Penelitian .....	26
3.4	Prosedur Penelitian Tindakan Kelas.....	26
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.6	Instrumen Pengumpulan Data .....	33
3.7	Teknik Analisis Data .....	33
3.7.1	Analisi Data Tes Lari <i>Sprint</i> 60 m.....	33
3.7.2	Analisi Data Nilai Pengetahuan.....	34
3.7.3	Analisis Data Observasi.....	35
3.8	Indikator Keberhasilan .....	36
<b>BAB IV .....</b>		<b>37</b>
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>37</b>
4.1	Hasil Penelitian Pra Siklus .....	37

4.1.1	Pra Siklus .....	37
4.1.2	Refleksi Pra Siklus.....	43
4.2	Hasil Penelitian Siklus I .....	43
4.2.1	Siklus I.....	43
4.2.2	Refleksi Siklus I.....	49
4.3	Siklus II .....	51
4.3.1	Hasil Penelitian Siklus II .....	51
4.3.2	Hasil Refleksi Siklus II.....	57
4.4	Pembahasan .....	59
<b>BAB V</b>	.....	<b>63</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	.....	<b>63</b>
5.1	Kesimpulan.....	63
5.2	Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	.....	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN</b>	.....	<b>74</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Gerak Keseluruhan lari Sprint.....	22
Gambar 2. 2 Kerangka Berfikir.....	24
Gambar 4. 1 Persentase Keterampilan lari 60 meter peeserta didik Pra siklus, I dan Siklus II.....	58
Gambar 4. 2 Persentase penilaian pengetahuan peserta didik Pra siklus, Siklus I dan Siklus II.....	58
Gambar 4.3 Hasil penilaian keaktifan peserta didik Pra siklus, Siklus I dan Siklus II.....	59

## DAFTAR TABEL

Tabel 3 1. Skor Penilaian Lari <i>Sprint</i> 60 Meter .....	29
Tabel 3 2. Rentang Nilai Tes Pengetahuan .....	30
Tabel 3 3. Lembar Observasi Keaktifan Belajar Peserta Didik .....	31
Tabel 3 4. Rubrik Observasi Keaktifan Belajar Siswa.....	31
Tabel 3 5. Tingkat Hasil Lari <i>Sprint</i> 60 Meter.....	34
Tabel 3 6. Kategori dan Kriteria ketuntasan Belajar.....	35
Tabel 3 7. Kriteria Tingkat Keaktifan Siswa .....	35
Tabel 4. 1 Lembar hasil keterampilan lari <i>sprint</i> 60 meter.....	37
Tabel 4. 2 Frekuensi keterampilan Lari <i>Sprint</i> 60 meter .....	38
Tabel 4. 3 Hasil Belajar Peserta Didik Pada Pra Siklus.....	39
Tabel 4. 4 Frekuensi Hasil Nilai Pengetahuan Peserta Didik Pada Pra Siklus .....	40
Tabel 4. 5 Lembar Observasi Aktivitas Peserta Didik Pra Siklus.....	41
Tabel 4. 6 Distribusi Nilai Aktivitas Peserta Didik Pada Pra Siklus .....	42
Tabel 4. 7 Lembar Hasil Keterampilan Lari <i>Sprint</i> 60 meter Siklus I.....	43
Tabel 4. 8 Frekuensi keterampilan Lari <i>Sprint</i> 60 meter .....	45
Tabel 4. 9 Hasil Belajar Peserta Didik Pada Siklus I.....	46
Tabel 4. 10 Frekuensi Hasil Nilai Pengetahuan Peserta Didik Pada Siklus I .....	47
Tabel 4. 11 Lembar Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I.....	48
Tabel 4. 12 Distribusi Nilai Aktivitas Peserta Didik Pada Siklus I .....	49
Tabel 4. 13 Hasil keterampilan lari <i>sprint</i> 60 meter.....	51
Tabel 4. 14 Frekuensi keterampilan Lari <i>Sprint</i> 60 meter .....	52
Tabel 4. 15 Hasil Belajar Peserta Didik Pada Siklus II.....	53
Tabel 4. 16 Frekuensi Hasil Nilai Pengetahuan Peserta Didik Pada Siklus II.....	54
Tabel 4. 17 Hasil Aktivitas Belajar Peserta Didik Pada Siklus II.....	55
Tabel 4. 18 Distribusi Nilai Aktivitas Peserta Didik Pada Siklus II .....	56
Tabel 4. 19 Nilai frekuensi hasil penelitian .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	75
Lampiran 2 Usulan Judul Skripsi.....	76
Lampiran 3 Bukti Persetujuan Seminar Proposal .....	77
Lampiran 4 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian .....	78
Lampiran 5 Persetujuan Seminar hasil Penelitian.....	79
Lampiran 6 Bukti Perbaikan Proposal Hasil Penelitian.....	80
Lampiran 7 Persetujuan Sidang Skripsi .....	81
Lampiran 8 Bukti Perbaikan Sidang Skripsi.....	82
Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi .....	83
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	85
Lampiran 11 SK Penelitian FKIP UNSRI .....	87
Lampiran 12 SK Penelitian dari Dinas Perizinan .....	88
Lampiran 13 SK Telah Melakukan Penelitian Sekolah .....	89
Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	90
Lampiran 15 Hasil tes Keterampilan Lari 60 meter Pra Siklus .....	97
Lampiran 16 Hasil Tes Keterampilan Lari 60 Meter Siklus I.....	100
Lampiran 17 Hasil Tes Keterampilan Lari 60 Meter Siklus II .....	103
Lampiran 18 Nilai Hasil Keaktifan Peserta Didik Pra Siklus .....	106
Lampiran 19 Nilai Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus I.....	107
Lampiran 20 Nilai Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus II.....	108
Lampiran 21 Nilai Hasil Pengetahuan Peserta Didik Pra Siklus .....	109
Lampiran 22 Nilai Hasil Pengetahuan Peserta Didik Siklus I .....	110
Lampiran 23 Nilai Hasil Pengetahuan Peserta Didik Siklus II .....	111
Lampiran 24 Dokumentasi .....	112

## **UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI 60 METER MENGGUNAKAN MEDIA *SKIPPING* PADA SISWA KELAS XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG**

Nama: Sendi Adi Pranata

NIM: 06061181924002

Pembimbing: Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media skipping pada siswa kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) kolaborasi. Instrumen penelitian ini berupa tes keterampilan lari 60 meter, tes pengetahuan, dan observasi keaktifan belajar peserta didik. Teknik pengumpulan data penelitian tindakan kelas menggunakan teknik tes, observasi dan dokumentasi. Subjek pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA dengan jumlah peserta didik 28 orang. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini didapatkan pada pra siklus skor keterampilan lari sprint 60 meter dipersentasekan sebesar 43,03% (rendah), pengetahuan siswa dipersentasekan 32,14% (tuntas), dan keaktifan dalam pembelajaran dengan persentase 54,68% (cukup aktif), kemudian pada siklus I skor keterampilan lari 60 meter siswa sebesar 50,72% (sedang), pengetahuan siswa dengan persentase 57,14% (tuntas), dan keaktifan siswa dengan persentase 60,26% (cukup aktif), dan pada siklus II keterampilan lari 60 meter siswa dengan skor 80,80% (tinggi), pengetahuan siswa dengan persentase 85,71% (tuntas), keaktifan siswa sebesar 81,69% (sangat aktif), hasil akhir ditinjau dari pra siklus sampai dengan siklus II menunjukkan peningkatan rata-rata untuk keterampilan lari 60 meter sebesar 12,57%, nilai pengetahuan dengan rata-rata peningkatan sebesar 17,85%, dan nilai keaktifan peserta didik dengan rata-rata peningkatan sebesar 8,76%. Dari analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hasil belajar peserta didik kelas XI IPA SMA N 1 Mesuji Lampung mengalami peningkatan disetiap siklusnya. Implikasi dari penelitian ini yaitu hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media skipping efektif digunakan dalam pembelajaran ini.

***Kata kunci:*** Peningkatan, Pembelajaran, Lari 60 meter, Skipping, SMA.



**EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF 60  
METER RUNNING USING *SKIPPING* MEDIA IN GRADE XI  
STUDENTS OF SMA N 1 MESUJI LAMPUNG**

Nama: Sendi Adi Pranata

NIM: 06061181924002

Pembimbing: Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes

Physical Education and Health Study Program

**ABSTRACT**

This study aims to determine efforts to improve learning outcomes of 60-meter running using skipping media in grade XI students of SMA N 1 Mesuji Lampung. This study used collaborative classroom action research (PTK) method. This research instrument is in the form of a 60-meter running skill test, knowledge test, and observation of student learning activity. Classroom action research data collection techniques use test, observation and documentation techniques. The subjects in this study were class XI science students with a total of 28 students. Based on the results and discussion of this study, it was obtained in the pre-cycle the score of 60-meter sprint skills was 43.03% (low), student knowledge was 32.14% (complete), and activeness in learning with a percentage of 54.68% (quite active), then in cycle I the student's 60-meter running skill score was 50.72% (medium), student knowledge with a percentage of 57.14% (complete), and student activeness with a percentage of 60.26% (quite active), and in cycle II students' 60-meter running skills with a score of 80.80% (high), students' knowledge with a percentage of 85.71% (complete), student activeness of 81.69% (very active), the final results reviewed from pre-cycle to cycle II showed an average increase for 60-meter running skills of 12.57%, knowledge scores with an average increase of 17.85%, and student activeness scores with an average increase of 8.76%. From the analysis of research data that has been carried out, it can be concluded that the learning outcomes of class XI IPA SMA N 1 Mesuji Lampung students have increased in each cycle. The implication of this study is that the results of learning to run 60 meters using skipping media are effectively used in this learning.

***Keywords:*** *Improvement, Learning, 60-meter run, Skipping, High School*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Pembangunan pendidikan merupakan bagian integral dari pembangunan nasional yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya. Berdasarkan undang-undang no. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi diri untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan pada diri, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut (Suci Rakhmawati, 2016) pendidikan merupakan suatu proses dalam rangka mempengaruhi peserta didik agar mampu menyesuaikan diri sebaik mungkin dengan lingkungannya, dan dengan demikian akan menimbulkan perubahan pada dirinya.

Menurut (Sutrisno, 2016) pendidikan merupakan kegiatan yang kompleks, dan meliputi berbagai komponen yang satu sama lain memiliki keterkaitan. Oleh karena itu, apabila pendidikan ingin dilaksanakan secara terencana dan teratur maka banyak faktor yang terlibat dan harus dipahami terlebih dahulu sebagai tujuan dari pendidikan. Menurut (Fujiawati, 2016) setiap pendidik dan tenaga kependidikan selain menguasai kemampuan teknis yang relevan dengan tugasnya, harus memiliki pemahaman konseptual mengenai kurikulum dan pembelajaran termasuk kemampuan mengembangkan kurikulum di sekolah. Pada kurikulum 2013 guru dituntut untuk dapat menggunakan alat perangkat yang cerdas dan kreatif. Terkhusus guru pendidikan jasmani dan kesehatan, dikarenakan guru pendidikan jasmani harus bisa memanfaatkan alat seadanya supaya dapat meningkatkan kemampuan siswa secara maksimal.

Sebagai bagian dari kurikulum, pendidikan jasmani yang sehat harus dilaksanakan secara terencana, teratur dan berkesinambungan. Menurut (Hilda Oktri yeni, 2021) Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun kelompok masyarakat yang dilakukan secara sadar

serta sistematis dengan melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan siswa serta ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan serta watak siswa tersebut. Penyelenggaraan pendidikan jasmani dan pendidikan kesehatan merupakan investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Menurut (Handoko, 2018) mengatakan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, sportif dan kecerdasan emosi. Menurut (Bangun, 2012) pendidikan jasmani memiliki sasaran pedagogis yang jelas dan terarah karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alami yang dimiliki manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri yang mampu berkembang dan menyesuaikan dengan kemajuan zaman dan orientasi pendidikan yang berlaku.

Pada pendidikan jasmani dan olahraga, siswa memiliki peluang untuk memahami kondisi aktual diri siswa sendiri secara fisik, mental, sosial, dan ketrampilan gerak sebagai potensi yang dapat dibina dan dikembangkan untuk menunjang kehidupan dimasa yang akan datang (Anang Setiawan, 2020). Latihan gerak menjamin keterampilan dan kemampuan gerak dasar yang dapat digunakan pada masa perkembangan selanjutnya baik dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam meningkatkan hasil belajar. Menurut (Akhmad Sobarna, 2019) pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah harus memberikan pendidikan yang positif dan sangat dibutuhkan oleh peserta didik selain bertujuan untuk meningkatkan kualitas diri peserta didik dalam aktivitas olahraga, juga untuk mengembangkan kebugaran jasmani. Pembelajaran atletik pada siswa menjadi fokus peneliti pada permasalahan kali ini. Cara siswa dalam mengembangkan ketrampilan merupakan tanggung jawab atas keberhasilan guru dikelas. Menurut (Estrado Isaci Selestiano Rodriquez, 2020) seorang tenaga pendidik harus mampu menjadikan proses belajar mengajar menjadi menyenangkan bagi para peserta didik. Guru harus bisa mengidentifikasi strategi pengajaran yang efektif supaya siswa mendapat keuntungan dalam pembelajaran dan mudah untuk dipahami serta sebagai bentuk peningkatan hasil pembelajaran. Menurut (Gazali, 2016) untuk memastikan tujuan

pembelajaran tercapai seperti yang diharapkan, guru pendidikan jasmani di sekolah perlu memilih metode pembelajaran yang cocok dan tepat.

Olahraga atletik adalah salah satu olahraga yang telah dikenal lama di Indonesia, hal ini ditunjukkan dengan telah dimasukkannya materi atletik didalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di lembaga sekolah bahkan di perguruan tinggi sekalipun (Parsandy Ru'ung, 2020). Olahraga atletik merupakan salah satu induk penting olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar, atletik sendiri mempunyai julukan yaitu sebagai “*Mother of Sport*” atau ibu dari olahraga, karena olahraga ini sudah lama adanya dan sudah diperlombakan sejak zaman Yunani kuno (Ilda Fenti Lestari dkk, 2021). Dalam cabang olahraga Atletik terdapat nomor olahraga bergengsi dalam perlombanya adalah nomor olahraga lari jarak pendek (*sprint*). Tidak jarang membuat olahraga ini menjadi salah satu olahraga yang banyak digemari oleh manusia. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dianggap sebagai olahraga mendasar dari semua cabang olahraga (Renaldi Adillah Agus Akhir, 2021). Namun, untuk mencapai itu semua tentu diperlukan latihan secara berkala dan teratur. Menurut (Lengkana, 2016) atletik adalah sebuah istilah yang berarti sebuah aktivitas fisik yang terdiri dari jalan, lari, lempar dan lompat yang dilakukan di lintasan (*track*) dan di lapangan (*field*). Daya tahan tubuh dan kecepatan sangat diperlukan disini, karena satuan atau jumlah jarak yang ditempuh dalam perlombaan ini harus diselesaikan dengan waktu yang relatif cepat atau sesingkat-singkatnya. Menurut (Pardilla, 2015) daya ledak otot tungkai kaki merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dengan waktu yang sangat cepat. Karena itulah perlunya pembinaan fisik, teknik, strategi serta mental yang kuat.

Sangat penting peranan kecepatan dalam olahraga atletik nomor lari cepat (*sprint*), namun tidak dipungkiri pula selain kecepatan tentu komponen lainnya seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan diperlukan. Menurut (Teddy Rezki Rivanta, 2019) kecepatan sangat difokuskan dalam lari jarak pendek dimana hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah menjadi gerakan yang sangat halus sehingga menciptakan gerakan atau kecepatan tinggi. Akan tetapi itu semua dilakukan dengan parameter serta alur periodisasi latihan yang teratur. Seperti hal

nya dalam olahraga atletik khususnya nomor lari 60 m yang menjadikan latihan kecepatan dan kekuatan sebagai sasaran khusus dalam peningkatan hasil pembelajaran menggunakan *skipping*. Menurut (Harwin, 2019) dalam melakukan gerakan lari 60 m, yang terkait dengan gerakan utama adalah kecepatan, daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai. Kecepatan merupakan salah satu komponen khusus yang harus dimiliki dan dikuasai bagi atlet lari cepat dan sebagai kemampuan dasar tubuh (*fundamental motor skill*) untuk menjadi penentu dalam mencapai prestasi maksimal. Tentu itu semua dapat dilatih. Penelitian yang telah dilakukan oleh (Irmansyah, 2016) “latihan *plyometric* dan *resistance* merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan daya ledak otot tungkai” hal ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan kecepatan, bisa ditempuh dengan cara menerapkan bentuk-bentuk latihan kekuatan.

Salah satu kondisi fisik yang diduga mendukung pada saat lari cepat adalah kekuatan otot tungkai. Menurut ahli, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari antara lain kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, dan kelenturan otot tungkai, sedangkan faktor anatomis atau postur tubuh antara lain ukuran tinggi, panjang, besar, dan berat tubuh. Dalam hal ini kekuatan otot tungkai memiliki peran dalam menerima beban pada saat lari cepat (Putri, 2019). Seorang siswa dapat menghasilkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan reaksi kaki yang bagus apabila siswa tersebut memiliki motivasi yang kuat untuk melakukan latihan dalam meningkatkan daya ledak tungkainya agar yang ingin dicita-citakan tercapai (Marsuki, 2018)

Permainan merupakan suatu hal yang sangat menyenangkan bagi siswa sekolah menengah atas (SMA) yang masih dalam tahap perkembangan pada diri. Dalam permainan banyak sekali manfaat yang bisa dirasakan oleh tubuh disaat tumbuh kembangnya seseorang, khususnya kesehatan dan juga kemampuan yang sangat erat hubungannya dengan salah satu permainan yang sudah tidak asing lagi dikehidupan kita yaitu permainan *skipping*. Menurut (Ruliyadi, 2015) lompat tali atau *skipping* merupakan suatu aktivitas yang menggunakan tali dengan kedua ujung tali dipegang dan kedua tangan diayunkan melewati kepala sampai kaki

melewatinya. Menurut (A'an Nisbad Lutfiana, 2022) latihan *skipping* adalah metode yang praktis dan banyak digunakan untuk mengembangkan keseimbangan dan kecepatan bagi seseorang. Salah satu latihan yang perlu ditekankan oleh peneliti dalam peningkatan kecepatan adalah latihan *skipping*. Peningkatan kondisi fisik serta kekuatan otot tungkai adalah dengan cara latihan *skipping*. *Skipping* merupakan salah satu metode yang dapat digunakan dalam meningkatkan *power* otot tungkai. Untuk meningkatkan kecepatan pada peserta didik, pembelajaran atletik di SMA lebih banyak memasukan pembelajaran pada teknik ini. Sehingga kecepatan yang dapat ditempuh oleh siswa dapat maksimal. siswa harus mampu bergerak dengan cepat dan tepat saat melakukan teknik ini.

Pembelajaran sangat sulit dipahami tanpa menggunakan media, sehingga pendidik harus cermat memilih media yang mendukung proses belajar mengajar. Media pembelajaran adalah sumber belajar, dimana terkandung unsur yang penting dalam proses pembelajaran, hal tersebut dapat membantu guru dalam memperkaya wawasan siswa, dengan berbagai jenis media pembelajaran, guru sebaiknya memilih media yang tepat dalam meningkatkan hasil belajar siswa (Nurrita, 2018). Oleh karena itu media pembelajaran dapat digunakan untuk melaksanakan pembelajaran

Berdasarkan pengamatan yang telah saya lakukan, saya telah mengunjungi SMA N 1 Mesuji Lampung beberapa kali dan melihat langsung proses pembelajaran serta wawancara secara langsung dengan guru PJOK di kelas XI IPA. Setelah melakukan observasi, saya menemukan beberapa permasalahan antara lain, siswa cenderung bosan dengan metode pembelajaran yang monoton tanpa melibatkan prasarana yang ada serta kecepatan lari yang ditempuh siswa masih cenderung lambat atau belum maksimal. Dilihat dari interaksi dan pertemuan dengan pendidik SMA N 1 Mesuji Lampung pada materi atletik, diketahui bahwa di kelas XI IPA memiliki kemampuan berlari siswa masih cenderung lambat dan perlu adanya metode yang menggunakan media pembelajaran yang baru untuk menambah motivasi belajar dari peserta didik.

Hal tersebut menjadi permasalahan tersendiri bagi guru pendidikan jasmani yang harus mereka atasi melalui langkah-langkah praktis dan berkesinambungan.

Tindakan yang harus dilakukan dan ditindak lanjuti baik dalam kegiatan kelas maupun dalam program kelas secara menyeluruh untuk penilaian, pengembangan, dan peninjauan secara sistematis dan terprogram.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka perlu dilakukan suatu kajian penelitian tentang upaya peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media *skipping*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter Menggunakan Media *Skipping* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung”

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, identifikasi permasalahan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecepatan lari *sprint* siswa kelas XI IPA SMA N 1 Mesuji Lampung dalam nomor lari *sprint* masih tergolong lambat.
2. Metode latihan dalam pembelajaran yang diberikan masih belum maksimal dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint*.
3. Belum adanya metode latihan yang dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

### **1.2.2 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini difokuskan agar tidak ada pembahasan yang menyimpang dan supaya lebih terarah dalam penelitian ini. Penelitian ini dibatasi pada upaya peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media *skipping* pada siswa kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung.

### **1.2.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian di atas rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Bagaimana upaya peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media *skipping* pada siswa kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung?

### 1.3 Tujuan penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media *skipping* pada siswa kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung.

### 1.4 Manfaat penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan bisa memberikan:

- 1) Manfaat teoritis
  - a) Dapat menunjukkan bukti-bukti ilmiah tentang peningkatan hasil pembelajaran melalui latihan *skipping* pada lari 60 m.
  - b) Bisa digunakan sebagai bahan referensi dalam penelitian kedepannya.
- 2) Manfaat praktis
  - a) Bagi guru Penjaskes, sebagai informasi yang dapat digunakan oleh guru dalam meningkatkan hasil lari 60 m.
  - b) Bagi siswa, sebagai sarana dalam meningkatkan hasil lari 60 m.
  - c) Bagi sekolah, sebagai pedoman dalam penyusunan program dan pembelajaran atletik, khususnya untuk nomor lari *sprint*.
  - d) Bagi pembaca, sebagai bahan bacaan dan referensi dalam rangka mengembangkan hazanah ilmu.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Hakikat Pembelajaran PJOK**

##### **2.1.1 Pembelajaran**

Pembelajaran adalah suatu proses dimana individu memperoleh pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan hidup. ini melibatkan transformasi pengalaman yang mengarah pada peningkatan kinerja dan pembelajaran di masa depan. Pembelajaran dapat mengubah pengetahuan, sikap, perilaku, dan sudut pandang peserta didik dimana mereka dapat melihat konsep, ide, dan dunia dengan cara yang berbeda. Menurut (Kristin, 2016) proses pembelajaran dapat berlangsung karena adanya siswa, guru, kurikulum, dimana satu dengan yang lainnya saling terkait atau terhubung. Lingkungan belajar mengakui peserta didik sebagai peserta intinya, mendorong keterlibatan aktif mereka, dan mengembangkan pemahaman tentang aktivitas mereka sendiri sebagai peserta didik. Menurut (Mansyur, 2020) secara sederhana, pembelajaran dapat dimaknai sebagai suatu proses pencerahan yang dilakukan guru untuk membantu siswa mendapatkan pembelajaran dan mampu memahami bahan pembelajaran yang diberikan. Sedangkan menurut (Rohmawati, 2015) efektivitas pembelajaran merupakan ukuran keberhasilan dari suatu proses interaksi antar siswa maupun antara siswa dengan guru dalam situasi edukatif untuk mencapai pembelajaran. Efektivitas pembelajaran dapat dilihat dari aktivitas siswa di dalam pembelajaran berlangsung, respon siswa terhadap pembelajaran dan penguasaan konsep siswa. Melalui belajar, manusia dapat mengembangkan dan mendayagunakan potensi diri dalam menjadi manusia yang tangguh yang dapat berguna bagi dirinya sendiri dan lingkungan (Iyakrus M. D., 2022).

Kesimpulan dari uraian di atas adalah bahwa belajar merupakan suatu proses yang dilalui oleh siswa untuk mendapatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan. Dalam proses pembelajaran siswa mendapatkan pembelajaran dari guru untuk memahami serta mendorong keterlibatan aktif seorang siswa di dalam proses pembelajaran.

Menurut (A Taufiq, 2021) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Menurut (Hanif Irsyada, 2022) pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran di dalam jenjang sekolah yang menggunakan aktivitas gerak fisik dengan tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, dan emosional para peserta didik. Selain menjadi pengajar, guru PJOK juga berperan dalam bertindak sebagai pelatih, pemimpin, dan teladan bagi siswa. Pendidikan jasmani sendiri merupakan program pendidikan yang memberikan pengaruh besar terhadap perubahan dan perkembangan peserta didik secara langsung (Kadek Maha Ari Pranata, 2021). Pendidikan jasmani mengaktualisasikan potensi aktivitas manusia dalam bentuk bersikap, tindakan, dan karya yang diberikan bentuk, isi, dan arah menuju kepribadian yang sesuai dengan cita-cita.

Berdasarkan pendapat ahli maka dapat disimpulkan bahwa, pembelajaran PJOK merupakan suatu proses pembelajaran yang memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani sampai dengan peningkatan aspek sosial serta pengembangan diri lainnya. Pendidikan jasmani menjadi program yang memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan peserta didik secara langsung.

### **2.1.2 Karakteristik Pembelajaran PJOK**

(Kanca, 2018) mencantumkan aspek-aspek pembelajaran PJOK memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam PJOK.
- b) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama.
- c) Menumbuhkan kemampuan berfikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran penjasorkes.

- d) mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, dan bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani
- e) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, *aquatik* (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- f) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani.
- g) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- h) mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.
- i) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif.

Kompleksitas pembelajaran tersebut sebagai karakteristik pembelajaran PJOK menuntut guru untuk selalu mempersiapkan diri dengan meningkatkan kemampuan teoritis maupun praktis, sehingga profesionalisme guru menjadi sebuah keniscayaan.

### **2.1.3 Tujuan Pembelajaran PJOK**

Menurut (Nurrohim, 2020) pendidikan jasmani adalah salah satu usaha sadar untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi peserta didik agar berkembang ke arah tingkah laku yang positif melalui aktivitas jasmani. Selain itu menurut (Mashud, 2018) PJOK memiliki kedudukan yang khas dalam pendidikan karena PJOK mengembangkan ranah psikomotor sebagai tujuan utamanya, akan tetapi tidak mengabaikan pengembangan ranah kognitif dan afektif. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah tersebut pada peserta didik. Seorang guru dituntut untuk mampu melaksanakan tujuan dari pembelajaran PJOK dan mengetahui serta mempelajari desain apakah yang perlu dipertimbangkan pada model pembelajaran

yang akan dilaksanakan, dan tentu harus sesuai dengan konsep yang lebih cocok (Wulandari, 2021).

Berdasarkan pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa tujuan dari pembelajaran PJOK adalah untuk menciptakan lingkungan yang mampu mempengaruhi potensi besar peserta didik yang tidak hanya terfokuskan kepada pengembangan psikomotor namun juga kepada kognitif dan afektif siswa, hal tersebut merupakan tugas besar seorang guru sebagai orang yang langsung terlibat dalam mewujudkan dari pembelajaran PJOK di sekolah melalui metode dan model pembelajaran yang cocok.

## **2.2 Hakikat Atletik**

### **2.2.1 Pengertian Atletik**

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang ada di dunia ini. Olahraga atletik cukup digemari disetiap penjuru dunia. Atletik yang meliputi jalan, lari, lempar dan lompat ini boleh dikatakan sebagai olahraga tertua yang ada didunia bahkan, seumuran dengan manusia pertama di dunia, sebab manusia pertama juga harus bisa berjalan, lari lompat untuk bertahan hidup. Menurut (Iyakrus R. M., 2022) Pada hakikatnya setiap ketangkasan yang dipertunjukkan olahraga seperti lari, lempar, dan lompat adalah bagian dari gerak atau perbuatan dasar manusia yang terjadi semenjak manusia itu ada. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Zikrur Rahmat, 2015) atletik dikatakan sebagai ibu dari segala cabang olahraga karena mengandung berbagai unsur gerakan sehari-hari karena zaman primitif sangat penting untuk bisa mempertahankan hidup dan menghindari dari segala ancaman. Mereka hidup dengan berburu binatang liar, diperlukan ketangkasan, kecepatan dan kekuatan. Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu "Athlon" yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Menurut (Sukirno, 2018) atletik memiliki gerakan yang sangat alami karena setiap orang pasti mengalami jalan, lari, lompat dan lempar. Sehingga aktivitas dalam gerakan tersebut sudah biasa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang memerlukan banyak kekuatan fisik, daya tahan, kecepatan, koordinasi, kelincahan, serta hal-hal lain untuk dilakukan dengan baik (Rahayu, 2022:5). Menurut (Jhony Hendra, 2022)

cabang olahraga atletik yang meliputi berbagai macam nomor seperti lari, jalan, lempar dan lompat sudah di perlombakan baik mulai dalam kejuaraan regional, nasional bahkan internasional.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa olahraga atletik merupakan salah satu olahraga tertua di dunia yang meliputi berbagai unsur gerak sehari-hari seperti lari, jalan, lempar dan lompat dan cukup digemari bahkan sudah diperlombakan dalam skala regional, nasional bahkan internasional.

### **2.2.2 Teknik Dasar Atletik**

Berdasarkan nomor perlombaan yang dilombakan dalam olahraga atletik yaitu lari, jalan, lempar dan lompat, hal itu pula yang menjadi kemampuan dasar seseorang untuk mempelajari olahraga atletik.

#### **1) Lari**

Lari merupakan suatu gerakan berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lain dengan kecepatan. Melengkapi pendapat di atas, menurut (Dimiyati, 2016) mengatakan bahwa lari adalah gerakan berpindah tempat atau bergerak maju ke depan yang dilakukan dengan cepat, karena adanya gaya dorong kaki belakang pada tanah yang dilakukan dengan mengais, sehingga kedua kaki dapat melayang di udara pada saat berlari. Sedangkan menurut (Aripudin, 2022) yang menjelaskan bahwa “Lari adalah frekuensi Langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang”. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Menurut (Johan Cahyo, 2012) untuk dapat berlari dengan maksimal ada beberapa aspek biomotor yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek tersebut adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi.

Berdasarkan pendapat di atas, lari merupakan usaha gerakan yang dilakukan untuk berpindah tempat dari tempat satu ke tempat lainnya dengan cepat, dalam melakukan lari ada kecenderungan badan melayang atau kurang dalam menyentuh tanah tentu hal tersebut dapat dikembangkan melalui latihan.

## 2) Jalan

Jalan merupakan suatu gerakan yang dilakukan dengan cara melangkahkan kaki dengan interval yang sedang. Berbeda dengan lari, ketika melakukan jalan posisi kaki tidak lama bertahan diudara atau tidak ada saat-saat di udara dan mudah dilakukan oleh siapa saja. Menurut (Reza Tri Sutrisno, 2019) Olahraga jalan cepat dapat dengan mudah dilakukan dari berbagai kalangan umur mulai dari anak-anak, remaja, dewasa bahkan lansia. Namun, itu semua dilakukan dengan interval kemampuan masing-masing. Menurut (Fibriansyah, 2022) jalan adalah aktivitas gerak tubuh yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dengan melakukan pergantian langkah, satu kaki tetap bertumpu, sementara kaki lainnya bergerak maju. Sedangkan menurut (Kurniawan, 2013) jalan merupakan bentuk serangkaian latihan fisik yang dilakukan secara sistematis dan fungsional dengan bertujuan menjaga kesehatan serta meningkatkan kebugaran jasmani. Jalan kaki baru bisa disebut olahraga jika dilakukan secara kontinyu, minimum 30 menit setiap harinya.

Berdasarkan pendapat di atas, jalan merupakan aktivitas gerak tubuh yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lainnya dengan pergantian langkah satu kaki bertumpu dan satu lagi bergerak maju yang dilakukan secara sistematis dan fungsional dengan tujuan menjaga kesehatan.

## 3) Lempar

Menurut (Syaiful Hasan, 2015) gerak dasar lempar merupakan suatu aktivitas Gerakan yang dilakukan dengan bertujuan dengan memindahkan suatu benda dari posisi sebelumnya ke tempat yang lain dengan cara benda tersebut diterbangkan dan dibiarkan jatuh di tempat yang lainnya. Tujuan dari melempar adalah untuk mencapai jarak sejauh mungkin sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Melempar merupakan keterampilan manipulatif yang rumit yang menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauh badan ke udara, di atas lengan atau di samping sesuai dengan perkembangan normal anak (Iis Trisnawati, 2022). Menurut (Windary, 2022) lempar adalah usaha untuk

melambungkan sejauh-jauhnya atau melepaskan sejauh-jauhnya unsur gerak dan manfaat dari bentuk metode bagaian dari aktivitas melempar.

Berdasarkan pendapat di atas, lempar merupakan gerakan yang dilakukan untuk memindahkan suatu benda dari posisi sebelumnya ke tempat yang lain menggunakan satu atau dua tangan untuk melontarkan objek menjauh sejauh-jauhnya.

#### 4) Lompat

Menurut (Nur, 2019) lompat merupakan suatu gerakan melompat kearah depan atas dalam upaya membawa titik berat badan berpindah dan bertahan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan atau lari menggunakan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang jauh maupun yang tinggi. Gerakan lompat mempunyai tujuan mekanika, yaitu melontarkan objek atau tubuh untuk mencapai jarak yang maksimal (Rosmi, 2016). Menurut (Asmuddin, 2022) melompat merupakan bagian dari kemampuan motorik kasar yang sangat penting untuk dikembangkan dimana melompat menggunakan otot-otot besar, dimana otot-otot ini berguna untuk menggerakkan tubuh anak agar dapat berpindah dari tempat satu ke tempat lainnya.

Berdasarkan pendapat di atas, lompat merupakan gerakan kearah depan atas dengan tujuan membawa titik berat badan berpindah dari tempat satu ke tempat lainnya sebagai bagian dari kemampuan gerak motorik kasar yang sangat penting untuk dikembangkan supaya mendapatkan hasil yang maksimal

## 2.3 Hakikat Skipping

### 2.3.1 Pengertian *Skipping*

*Skipping* merupakan olahraga yang sudah ada sejak zaman dahulu. Olahraga ini sudah banyak di gemari oleh manusia sejak zaman dahulu dikarenakan olahraga ini mudah untuk dilakukan serta alat yang digunakan mudah untuk dicari. Menurut (Sinaga, 2018) *skipping* merupakan latihan yang dilakukan dengan cara melompat secara berulang yang menggunakan tali sebagai medianya. *Skipping* merupakan salah satu alat olahaga sederhana yang dapat menjaga kebugaran

jasmani manusia. Menurut (Ahmad Yanuar Syauki, 2021) *skipping* adalah aktivitas fisik yang memiliki biaya rendah, serta dampaknya terhadap kebugaran jasmani banyak dipelajari oleh berbagai peneliti. Dalam kebanyakan situasi, seseorang enggan untuk berolahraga dikarenakan berbagai faktor kemalasan dari diri sendiri karena enggan keluar rumah. *skipping* menjadi solusi seseorang untuk menjaga agar Kesehatan tubuhnya tetap terjaga. *Skipping* merupakan aktivitas yang dilakukan dengan cara melompati tali yang menggunakan otot-otot di lengan dan kaki, yang juga dapat meningkatkan fungsi kardiovaskular dan metabolisme tubuh (Ardita Hartanti Pramudani, 2018). Permainan lompat tali atau *skipping* menggunakan tali sebagai alat bantu. Tali yang biasanya digunakan terbuat dari sutera, serat manila, nilon atau bahkan dari karet. Biasanya panjang tali yang digunakan menyesuaikan dengan postur tubuh manusia itu sendiri yang berkisaran antara 10-12 kaki.

Dengan demikian berdasarkan pendapat ahli di atas, *skipping* merupakan olahraga yang banyak digemari manusia karena mudah dilakukan dengan menggunakan menggunakan tali sebagai medianya, permainan ini menjadi olahraga yang dapat menjaga kebugaran jasmani bagi tubuh serta menjadi solusi untuk orang yang enggan keluar rumah untuk berolahraga. Olahraga *skipping* dilakukan dengan cara melompati tali yang kemudian dapat menggerakkan otot-otot tubuh yang kemudian dapat menjadikan tubuh kita terasa bugar.

### **2.3.2 Tujuan Skipping**

Menurut (Ahmad Yanuar Syauki, 2021) latihan lompat tali atau *skipping* adalah memaksimalkan ukuran jarak capai atau tinggi loncatan untuk menyelaraskan, mengkoordinasikan loncatan dengan ayunan tali hingga dapat melewati kaki dan kepala kemudian mampu mengembangkan kekuatan kaki dengan banyaknya loncatan yang dilakukan. Menurut (Deni Arianto, 2017) penggunaan latihan *skipping* atau lompat tali sebagai media latihan yang memiliki tujuan guna untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai serta kondisi fisik yang prima terbentuk melalui latihan yang terjadwal dan teratur. Latihan *skipping* merupakan latihan yang memiliki dampak besar bagi *power* otot tungkai sehingga dapat memberikan efektivitas dan peningkatan untuk hasil yang lebih maksimal



(Ridhita Istiawan, 2020). Permainan lompat tali merupakan aktivitas yang mengandung kegiatan untuk memacu motorik kasar anak, yakni berlari, melompat, dan mendarat. Permainan ini mengharuskan anak untuk melakukan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan kemampuan kerja otot tungkai sehingga terdapat perubahan (Mohammad Fazabih Kurniansyah, 2021).

Melalui pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa media *skipping* memiliki tujuan untuk memaksimalkan, menyetarakan, dan mengkoordinasikan ayunan tali hingga mampu melewati kaki guna untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai serta dapat memberikan efektivitas dan peningkatan untuk hasil belajar yang lebih maksimal.

## **2.4 Hakikat Media Pembelajaran**

### **2.4.1 Pengertian Media Pembelajaran**

Menurut Association For Education and Communication Technology (AECH), media ialah segala bentuk yang diprogramkan untuk suatu proses penyaluran informasi. Menurut (Nurmaidah, 2016) media juga merupakan benda yang dimanipulasikan, dilihat, didengar, dibaca atau dibicarakan beserta instrumen yang dipergunakan dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar. Media pembelajaran secara umum adalah alat bantu proses belajar mengajar, selain itu juga media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat dipergunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemampuan atau keterampilan peserta didik sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar. Media pembelajaran dibutuhkan sebagai sarana pendukung proses pembelajaran, selain sebagai transformasi belajar dalam dunia pendidikan, media pembelajaran merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan dan sudah merupakan suatu integrasi terhadap metode pembelajaran yang dipakai (Warsita, 2013).

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah alat yang digunakan dalam proses pembelajaran dengan tujuan untuk menunjang capaian dalam proses pembelajaran.

#### **2.4.2 Ciri-ciri Media Pembelajaran**

Secara umum media pembelajaran identik artinya dengan pengertian “keperagaan” yang berasal dari kata “raga” yaitu suatu bentuk yang dapat diraba, dilihat, didengar, diamati melalui panca indera. Secara umum pula menurut (Hasibuan, 2016) media pembelajaran memiliki ciri-ciri, diantaranya:

- a. Media pembelajaran memiliki pengertian fisik yang dewasa ini dikenal sebagai hardware (perangkat keras), yaitu suatu benda yang dapat dilihat, didengar, atau diraba dengan panca indera.
- b. Media pembelajaran memiliki pengertian non fisik yang dikenal sebagai software (perangkat lunak), yaitu kandungan pesan yang terdapat dalam perangkat keras merupakan isi yang ingin disampaikan kepada siswa.
- c. Penekanan media pembelajaran terdapat pada visual dan audio.
- d. Media pembelajaran memiliki pengertian alat bantu pada proses belajar baik di dalam maupun di luar kelas.
- e. Media pembelajaran digunakan dalam rangka komunikasi dan interaksi guru dan siswa dalam proses pembelajaran.
- f. Media pembelajaran dapat digunakan secara masal (misalnya radio, televisi), kelompok besar dan kelompok kecil (misalnya film, slide, video, OHP), atau perorangan (misalnya: modul, komputer, radio tape/kaset, video recorder).
- g. Sikap, perbuatan, organisasi, strategi, dan manajemen yang berhubungan dengan penerapan suatu ilmu.

#### **2.4.3 Manfaat Media Pembelajaran**

Media pembelajaran merupakan perangkat yang cukup penting untuk membantu tercapainya tujuan pembelajaran tersebut. Adapun manfaat media pembelajaran menurut (Juwairiah, 2013) dalam proses belajar mengajar, adalah:

1. Manfaat Bagi Siswa
  - a. Kegiatan belajar lebih menarik dan tidak membosankan peserta didik, sehingga motivasi belajar siswa akan lebih tinggi.

- b. Kegiatan peserta didik lebih komprehensif dan lebih aktif sebab dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti mengamati, bertanya atau wawancara, membuktikan atau mendemonstrasikan, menguji fakta, dan lain-lain.
- c. Siswa dapat memahami dan menghayati aspek-aspek kehidupan yang ada di lingkungannya, sehingga dapat membentuk pribadi yang tidak asing dengan kehidupan sekitarnya.
- d. Dapat memberikan contoh yang selektif.
- e. Dapat merangsang berfikir analisis.
- f. Dapat menciptakan situasi belajar yang tanpa beban atau tekanan.

## 2. Manfaat Bagi Guru

- a. Dapat memberikan pedoman dalam merumuskan tujuan pembelajaran.
- b. Dapat memberikan sistematikan pembelajaran.
- c. Dapat memudahkan kendali pelajaran.
- d. Dapat membantu kecermatan dan ketelitian dalam penyajian.
- e. Dapat membangkitkan rasa percaya diri dalam mengajar.
- f. Dapat meningkatkan kualitas pengajaran.

Menurut (Isran rasyid Karo-karo, 2018) pemanfaatan media yang relevan di dalam kelas dapat mengoptimalkan proses pembelajaran, bagi guru media membantu mengkonkritkan konsep atau gagasan dan membantu memotivasi peserta untuk belajar aktif, sedangkan bagi siswa media dapat menjadi jembatan untuk berfikir kritis dan berbuat. Penggunaan media dalam pembelajaran merupakan salah satu solusi dari berbagai permasalahan yang terkait dengan keefektifan pembelajaran peserta didik serta akan meningkatkan perhatian peserta didik pada materi yang akan dipelajari (Istiqlal, 2018).

Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran memiliki banyak sekali manfaat dalam penggunaannya baik itu bagi guru yang dapat membantu dalam mengoptimalkan dalam mencapai tujuan

pembelajaran, sedangkan manfaat bagi peserta didik adalah sebagai jembatan untuk lebih belajar lebih interaktif serta meningkatkan motivasi dalam belajar.

## **2.5 Hakikat Kecepatan**

### **2.5.1 Pengertian Kecepatan**

Menurut (Giartama, 2018) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menempuh suatu jarak atau memindahkan tubuhnya dalam jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan merupakan perbandingan antara jarak dan waktu. Sedangkan menurut (Novianti, 2017) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. sedangkan (Ipung Tri Cahyono, 2017) kecepatan merupakan jarak tempuh per satuan waktu yang kemudian diukur dalam menit atau dalam skala kuantitas, atau kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang singkat.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan perpindahan dari satu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

## **2.6 Hakikat Lari *Sprint***

### **2.6.1 Pengertian Lari *Sprint***

Menurut (Sukirno, 2017) Lari cepat atau yang biasa dikenal dengan lari *sprint* adalah salah satu cabang perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan maksimal atau dengan kecepatan penuh. Dengan menempuh jarak 60 m, 100 m, 200 m, dan 400 m. Proses keberlangsungan lari jarak 60 m sama dengan lari jarak 100 m, 200 m, dan 400 m, namun yang membedakannya adalah dalam penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda dari keseluruhan teknik dasar. Menurut (Adriyanti, 2013) kecepatan lari 60 m merupakan kemampuan dalam berlari untuk menempuh jarak 60 m dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, dalam analisis biomekanika lari 60 m memiliki peranan yang besar dalam menentukan dan mengetahui peningkatan maupun penurunan kecepatan seorang pelari *sprinter*. Kecepatan meningkat disaat *start*, tetapi selanjutnya dipertengahan nilainya bisa

menurun. Ini artinya bahwa pelari melakukan percepatan pada awal pertandingan dan terjadi perlambatan atau cenderung optimal menjelang garis finish. Menurut (Andila Putra, 2020) lari jarak pendek (*sprint*), merupakan gerakan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang ditentukan dimana pelarinya bisa disebut *sprinter*.

Berdasarkan pendapat ahli di atas, lari jarak pendek (*sprint*) merupakan usaha yang dilakukan dalam berlari dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak yang ditentukan. Dalam melakukan lari *sprint* 60 m seseorang harus bisa memaksimalkan tenaga untuk mencapai kecepatan yang maksimal pula. Karena lari 60 m menjadi peranan penting dalam menentukan dan meningkatkan kecepatan seorang *sprinter*.

### **2.6.2 Definisi lari *sprint* 60 m**

Lari *sprint* 60 m merupakan salah satu nomor lari jarak pendek yang termasuk ke dalam olahraga atletik. Lari 60 m adalah lari yang diusahakan atau dilakukan dengan usaha secepat-cepatnya mulai dari start hingga ke garis finish untuk menempuh jarak 60 m dengan kecepatan yang maksimal (Alzazair, 2018). Sedangkan menurut (Chandra Dwi Yanto, 2020) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lari 60 m adalah *power* tolakan apabila otot tungkai melakukan sebuah gaya yang besar dengan dibantu mencondongkan badan kedepan dan dapat dipertahankan maka akan mendapatkan hasil yang maksimal.

Kecepatan lari 60 m juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internal meliputi umur, jenis kelamin, indeks massa tubuh, kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai, kelenturan tubuh, dan Panjang tungkai. sedangkan faktor eksternal meliputi cuaca dan permukaan lintasan (Muhammad Zulham Amirullah, 2016), Sedangkan menurut (Suhaedi, 2016) nomor lari 60 m artinya pelari harus melakukan gerakan lari dengan secepat-cepatnya dengan menggerakkan seluruh kemampuan yang dimiliki mulai dari awal hingga akhir. Kecepatan lari ini dapat dicapai secara optimal apabila dilakukan dengan pengajaran yang baik.

Berdasarkan pendapat di atas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa lari 60 m merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan yang maksimal guna mendapatkan hasil yang maksimal pula. Dalam melakukan gerakan lari 60 m kekuatan otot tungkai memiliki peranan penting dalam meningkatkan kecepatan. Namun, keberhasilan dalam meningkatkan kecepatan lari juga dapat dipengaruhi oleh kombinasi dari beberapa faktor yang telah disebutkan di atas.

### 2.6.3 Teknik Lari *Sprint* 60 m

Pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) tentulah sangat memperhatikan gerakan dasar. Seperti yang dikemukakan oleh (Mizar Agari, 2019) bahwa *sprint* yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya, untuk menjadi *sprinter* yang baik serta potensial tentunya pelari harus di dasari dengan teknik lari yang mumpuni agar gerak lari menjadi efisien. Menurut (Sukirno, 2017) teknik dasar dalam lari *sprint* yang dapat menjadi pedoman untuk melakukannya yaitu sebagai berikut:

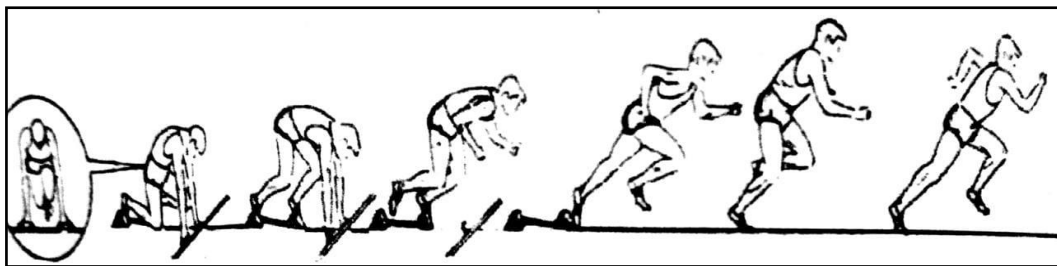
- 1) Saat seorang atlet berlari, berlari dengan ujung kaki menjinjit, badan condong ke depan.
- 2) Kedua tangan membentuk sudut siku-siku sebesar 90 derajat kemudian diayunkan bergantian dengan menyeimbangkan langkah kaki.
- 3) Tangan serta otot bagian depan selalu dalam kondisi santai.
- 4) Tolakan pada tungkai kaki harus kuat hingga posisi lurus, paha diangkat dan diharapkan sampai keadaan sejajar tanah.
- 5) Pinggang sama tinggi selama berlari.
- 6) Perlu di ketahui pula pada saat seorang pelari mencapai garis finish, posisi badan harus condong ke depan supaya bagian dada dapat menyentuh garis *finish* lebih dulu.

Gerakan atau teknik dasar yang harus dilakukan pada saat lari *sprint* dapat dibagi menjadi tiga, yaitu *start* jongkok, teknik lari, dan teknik masuk ke garis *finish*. Lari cepat atau juga disebut lari *sprint* merupakan lari dengan kecepatan yang penuh atau maksimal dengan menempuh jarak yang telah di tentukan antara jarak tempuh 50 m sampai dengan 400 m. Sedangkan menurut (Yahya Eko Nopiyanto, 2019) Pelari cepat (*sprinter*) harus bisa menghasilkan gaya dorongan ke belakang

dengan sebesar mungkin. Selain itu pula pada saat mendorong tanah atau menjejakkan kaki pada lintasan lari, keadaan tungkai harus benar-benar lurus, sehingga gaya dorong yang di hasilkan ke belakang secara keseluruhan dapat berubah menjadi gerakan maju kedepan dengan kecepatan yang tinggi.

Dalam melakukan gerakan lari untuk mendapatkan hasil yang maksimal pelari harus memahami teknik dasar yang dapat terbagi dalam beberapa fase seperti yang sudah di jelaskan IAAF dalam (Anggara, 2017) fase awal yang dialami oleh pelari adalah *start*. Dalam Teknik lari *sprint start* di tandai dengan sifat-sifat berikut posisi aba-aba “ber-sedia”, posisi kaki yang paling cepat atau tangkas ditempatkan pada permukaan sisi miring *block* yang paling depan. kedua, jari-jari tangan di letakkan di bagian belakang garis *start* dan menopang badan serta kaki belakang ditempatkan pada *block* bagian belakang dengan posisi kepala rileks. Tujuan dalam melakukan fase topang adalah untuk memperkecil saat-saat bersentuhan dengan tanah dan memaksimalkan dorongan kedepan. Sedangkan tujuan dari fase melayang adalah untuk memaksimalkan dorongan kedepan dan mempersiapkan penempatan kaki yang efektif saat menyentuh tanah.

**Gambar 2. 1 Gerak Keseluruhan lari Sprint**



Sumber: Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi, Sukirno (2017:54)

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan gerakan *sprint* lari 60 m seorang pelari harus bisa menguasai Teknik dasar supaya mendapatkan hasil yang maksimal. Dalam melakukan gerakan lari 60 m kita harus memahami teknik dasar *start* jongkok, lari kemudian masuk ke garis *finish*. Pada gerakan itu pula posisi tungkai kaki dalam mendorong selama berlari

harus dalam keadaan yang maksimal dan benar sehingga gaya dorong yang di berikan dapat menghasilkan gerakan maju kedepan dengan kecepatan yang tinggi.

#### **2.6.4 Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Lari 60 m**

Menurut (Riza Thoyibatul Ummah, 2016) lari cepat atau lari jarak pendek atau yang biasa sering di katakan (*sprint*) adalah semua pelombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan yang maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Selain kecepatan, dalam *sprint* juga diperlukan kelincahan bagi seorang *sprinter* yang bertujuan untuk kecepatan reaksi yaitu pada saat lepas dari *start block*. Namun dalam melakukan gerakan tersebut tentu seorang *sprinter* haruslah memiliki kondisi fisik yang mendukung sebagaimana yang dimaksud oleh (Hasrudin, 2022) bahwa daya ledak otot tungkai merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat berpengaruh pada setiap cabang olahraga yang mengharuskan atlet melakukan tolak menggunakan kaki sama halnya seperti lari *sprint* atau lari jarak pendek yang memerlukan tolakan pada saat berlari guna memiliki daya ledak yang baik.

Menurut (Dewi Rahmawati, 2019) dalam melakukan gerakan lari, yang terkait dengan gerakan utama adalah panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai. Namun, hal tersebut tidak terlepas dari latihan yang baik dan teratur apabila ingin mencapai hasil kekuatan fisik yang maksimal. Salah satu latihan yang dapat di gunakan dalam meningkatkan kondisi fisik yaitu kekuatan otot tungkai bisa dengan melakukan gerakan *skipping*. Berdasarkan pendapat dari (Rahmat Iqbal, 2016) bahwa pada dasarnya latihan *skipping* merupakan gerakan dari rangsangan peregangan otot secara mendadak agar terjadi kontraksi yang lebih kuat yang kemudian latihan tersebut dapat menghasilkan peningkatan pada daya ledak.

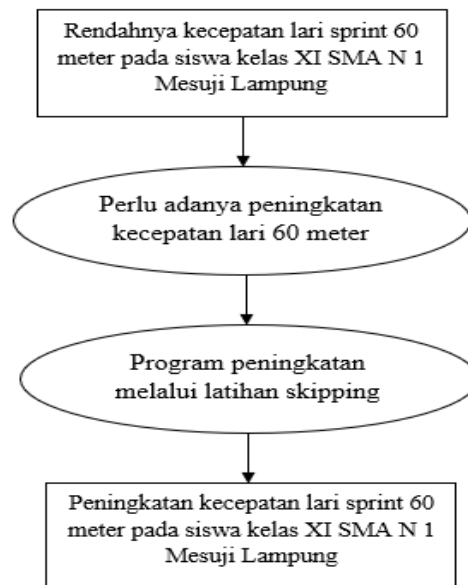
Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kunci keberhasilan dari seorang pelari untuk melakukan lari yang maksimal dan cepat adalah harus didukung dengan kekuatan otot tungkai. Latihan *skipping* merupakan salah satu bentuk latihan fisik yang memiliki tujuan untuk melatih otot-otot khususnya otot tungkai yang harus dilaksanakan secara terprogram dan sistematis.



## 2.7 Kerangka Berfikir

Berikut ini merupakan bagan kerangka berfikir dalam penelitian ini:

**Gambar 2. 2 Kerangka Berfikir**



Pada saat proses pembelajaran siswa harus terlibat lebih aktif supaya proses yang dilakukan tersebut efektif. Siswa didorong untuk mendekati tantangan dengan cara mendukung gagasan pembelajaran. Masalah yang sering muncul dan dihadapi selama proses pembelajaran pendidikan jasmani terutama pada model atau cara guru dalam menyajikan pembelajaran. Pada saat pembelajaran atletik siswa mungkin tidak memahami atau kurang paham terkait konten yang telah disajikan oleh guru. Saat mengajarkan materi lari *sprint*, guru harus merancang sedemikian rupa sehingga siswa dapat memahami terkait materi yang telah dijelaskan. Pembelajaran atletik di sekolah merupakan proses pembelajaran yang harus dilakukan secara terarah.

Menjadi seorang tenaga pendidik harus bisa mempertimbangkan dan menyesuaikan kepada siapa dia akan menyampaikan sebuah materi. Dalam contoh penelitian ini, siswa kelas XI SMA akan belajar dan mendapatkan informasi tentang penelitian ini karena pada tingkat ini anak-anak masih senang bermain dan mencoba hal baru. Oleh karena itu, seorang guru harus kreatif dan inovatif dalam

meyampaikan model pembelajaran supaya dapat menarik minat dan keterampilan siswa. Karena apabila materi yang disampaikan tidak sesuai dengan keinginan siswa, maka siswa akan merasa tidak tertarik, rasa malas, dan bosan dengan materi tersebut, yang akan menghambat mereka untuk mendapatkan pembelajaran yang berkualitas.

Berdasarkan uraian di atas, menjadi seorang guru harus kreatif dan inovatif untuk menyajikan pembelajaran dengan cara yang baru dan disukai oleh siswa. Seorang guru harus mampu memunculkan ide-ide segar pada saat pembelajaran atletik agar siswa dapat antusias dalam mengikuti pembelajaran yang harapannya dapat meningkatkan hasil belajar olahraga atletik siswa. Maka tindakan yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan meningkatkan hasil pembelajaran melalui latihan *skipping* terhadap kecepatan lari siswa kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) kolaborasi. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan inisiatif untuk digunakan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran. Pada penelitian ini yang mempunyai permasalahan yaitu guru, guru dan peneliti berkolaborasi untuk mencoba memecahkan masalah yang muncul dalam situasi tertentu di dalam kelas. PTK secara khusus memberikan peluang bagi seorang guru untuk mengembangkan kinerja sebab metode penelitian ini memposisikan guru sebagai peneliti dengan pola kerjanya yang bersifat kolaboratif (Hanifah, 2014).

#### **3.2 Waktu dan Tempat Penelitian**

##### **3.2.1 Waktu Penelitian**

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juni 2023 sampai dengan tanggal 18 Juli 2023.

##### **3.2.2 Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Mesuji Lampung yang beralamat di Jl. Z.A. Pagar Alam Desa Sungai Badak RT 002/RW 006 Kec. Mesuji Kab. Mesuji Prov. Lampung.

#### **3.3 Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI IPA SMA Negeri 1 Mesuji Lampung, dengan jumlah 28 peserta didik yang terdiri dari 11 laki-laki dan 17 perempuan.

#### **3.4 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas**

Siklus 1

- 1) Perencanaan
  - a. Siswa melakukan pretest yaitu tes lari *sprint* 60 m.
  - b. Masing-masing siswa diberi kesempatan sebanyak 3 kali untuk melakukan lari *sprint* 60 m.

- c. Dari ketiga tes tersebut peneliti akan mengambil hasil terbaik.
- d. Pelaksanaan lari 60 m sesuai dengan aba-aba yang dimulai dari garis start hingga garis finish
- e. Mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang diperlukan dalam melakukan kegiatan pembelajaran latihan *skipping*.
- f. Pelaksanaan latihan *skipping*.
- g. Memberikan lembar soal pengetahuan siswa.

2) Tindakan

- a. Siswa melakukan gerakan *skipping* dengan cara melompat satu kaki bergantian kanan dan kiri dan kedua kaki secara bersamaan, masing-masing teknik yang dilakukan adalah selama 30 detik, setiap siswa masing-masing diberikan kesempatan sebanyak 3 kali. setiap satu kali pertemuan adalah 2 set dan *recovery* dilakukan selama 60 detik antar set.
- b. Siswa melakukan *posttest* lari *sprint* 60 m.
- c. Siswa mengerjakan soal untuk penilaian pengetahuan.

3) Observasi

Dalam pembelajaran atletik melalui latihan *skipping* tersebut keaktifan dan aktivitas siswa dinilai melalui lembar observasi. Pada tiap siklus, peserta didik diberikan 3 kali kesempatan untuk melakukan lari *sprint* 60 m dan nilai terbaik dari 3 kali kesempatan tersebut yang akan diambil.

4) Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengetahui kekurangan-kekurangan yang terjadi pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Dari hasil refleksi ini apabila sudah tercapai keberhasilan pembelajaran, maka tidak perlu lagi dilakukan siklus selanjutnya. dan apabila tidak tercapai maka dilanjutkan kesiklus berikutnya.

Siklus 2

1) Perencanaan

- a. Siswa melakukan pretest yaitu tes lari *sprint* 60 m.

- b. Masing-masing siswa diberi kesempatan sebanyak 3 kali untuk melakukan lari *sprint* 60 m.
  - c. Dari ketiga tes tersebut peneliti akan mengambil hasil terbaik.
  - d. Pelaksanaan lari 60 m sesuai dengan aba-aba yang dimulai dari garis start hingga garis finish
  - e. Mempersiapkan peralatan dan perlengkapan yang diperlukan dalam melakukan kegiatan pembelajaran latihan *skipping*.
  - f. Pelaksanaan latihan *skipping*.
  - g. Memberikan lembar soal pengetahuan siswa
- 2) Pelaksanaan
- a. Siswa melakukan gerakan *skipping* dengan cara melompat satu kaki bergantian kanan dan kiri dan kedua kaki secara bersamaan, masing-masing teknik yang dilakukan adalah selama 30 detik, setiap siswa masing-masing diberikan kesempatan sebanyak 3 kali. setiap satu kali pertemuan adalah 2 set dan *recovery* dilakukan selama 60 detik antar set.
  - b. Siswa melakukan *posttest* lari *sprint* 60 m
  - c. Siswa mengerjakan soal untuk penilaian pengetahuan.
- 3) Observasi

Dalam pembelajaran atletik melalui latihan *skipping* tersebut keaktifan dan aktivitas siswa dinilai melalui lembar observasi. Pada tiap siklus, peserta didik diberikan 3 kali kesempatan untuk melakukan lari *sprint* 60 m dan nilai terbaik dari 3 kali kesempatan tersebut yang akan diambil.

4) Refleksi

Refleksi dilakukan untuk mengetahui kekurangan-kekurangan yang terjadi pada saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Dari hasil refleksi ini apabila sudah tercapai keberhasilan pembelajaran, maka cukup pada siklus 2.

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

#### 1) Tes Keterampilan Lari *Sprint* 60 m

Tes ini disusun untuk meningkatkan pembelajaran kecepatan lari *sprint* 60 m siswa melalui latihan *skipping*.

Alat-alat yang digunakan dalam tes adalah sebagai berikut:

- a) Peluit
- b) *Stopwacht*
- c) Tali pembatas lintasan lari
- d) Blangko tes
- e) *Skipping*

Teknik penskoran nilai lari *sprint* 60 m menggunakan pedoman penskoran penjasorkes SMA N 1 Mesuji Lampung yang terdiri dari empat kategori:

4 = Sangat Baik      3 = Baik      2 = Cukup      1 = Kurang

**Tabel 3 1. Skor Penilaian Lari *Sprint* 60 Meter**

No.	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1.	Posisi sebelum berlari				
	3. Posisi badan sebelum melakukan lari jarak pendek.				
	4. Tumpuan kaki pada saat sebelum melakukan <i>start</i>				
	5. Posisi tangan pada saat start sebelum berlari				
	6. Arah pandangan				
2.	Posisi saat berlari				
	1. Arah pandangan lurus kedepan				
	2. Posisi kaki pada saat berlari				
	3. Posisi tangan pada saat berlari				
3.	Posisi setelah memasuki garis finish				

	1. Pandangan mata ke depan				
	2. Sikap badan membusungkan dada				
	3. Posisi tangan ditarik ke belakang				
	<b>Jumlah Skor Maksimal:</b>	<b>40</b>			

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa skor maksimal yang dapat diperoleh siswa adalah 40 (4x10 sub indikator) dan skor minimalnya adalah 10 (1x10 sub indikator).

## 2) Tes Pengetahuan

Setelah melakukan tes lari *sprint* 60 m dan keterampilan *skipping* siswa tersebut diberikan lembar soal yang berisi 8 soal pilihan ganda yang pembahasannya mengenai teknik lari *sprint* 60 m sesuai dengan judul penelitian ini. Adapun teknik penskoran sebagai berikut:

Masing-masing soal nilainya 8, penghitungan nilai dengan cara jumlah benar dibagi 8 dikali 100.

**Tabel 3 2. Rentang Nilai Tes Pengetahuan**

No	Skor Tes	Kriteria
1	75-100	Tuntas
2	0-74	Tidak Tuntas

Sumber: KKM SMA N 1 Mesuji Lampung

## 3) Observasi

Pada penelitian ini observasi dilakukan oleh observer menggunakan lembar observasi, observasi dilakukan untuk mengetahui sikap dan keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran lari *sprint* 60 m melalui latihan *skipping*.

**Tabel 3 3. Lembar Observasi Keaktifan Belajar Peserta Didik**

No	Inisial Peserta Didik	Aspek Yang Diamati				Skor Perolehan	NA	Ket.
		A	B	C	D			
1								
2								
Dst								

Keterangan:

Setiap komponen yang diamati menggunakan skala 1-4

4 = Sangat Baik    3 = Baik        2 = Cukup        1 = Kurang

- A. Perhatian terhadap penjelasan guru.
- B. Aktif mengikuti pembelajaran lari *sprint* 60 m melalui latihan *skipping*.
- C. Berani mengemukakan pendapat
- D. Melaksanakan tugas belajarnya sesuai dengan perintah guru

**Tabel 3 4. Rubrik Observasi Keaktifan Belajar Siswa**

No	Kriteria	Descriptor	Skor
1	Perhatian terhadap penjelasan guru	Peserta didik sangat memperhatikan penjelasan guru	4
		Peserta didik cukup memperhatikan penjelasan guru	3
		Peserta didik kurang memperhatikan penjelasan guru	2
		Peserta didik tidak memperhatikan penjelasan guru	1
2	Aktif mengikuti pembelajaran lari <i>sprint</i> 60 m melalui	Peserta didik sangat aktif mengikuti pembelajaran lari <i>sprint</i> 60 m melalui keterampilan <i>skipping</i>	4



	keterampilan <i>skipping</i>		
		Peserta didik cukup aktif mengikuti pembelajaran lari <i>sprint</i> 60 m melalui keterampilan <i>skipping</i>	3
		Peserta didik kurang aktif mengikuti pembelajaran lari <i>sprint</i> 60 m melalui keterampilan <i>skipping</i>	2
		Peserta didik tidak aktif mengikuti pembelajaran lari <i>sprint</i> 60 m melalui keterampilan <i>skipping</i>	1
3	Berani mengemukakan pendapat	Peserta didik sangat berani mengemukakan pendapat	4
		Peserta didik cukup berani mengemukakan pendapat	3
		Peserta didik kurang berani mengemukakan pendapat	2
		Peserta didik tidak berani mengemukakan pendapat	1
4	Melaksanakan tugas belajarnya sesuai dengan perintah guru	Peserta didik sangat melaksanakan tugas belajarnya sesuai dengan perintah guru	4
		Peserta didik cukup melaksanakan tugas belajarnya sesuai dengan perintah guru	3
		Peserta didik kurang melaksanakan tugas belajarnya sesuai dengan perintah guru	2

		Peserta didik tidak melaksanakan tugas belajarnya sesuai dengan perintah guru	1
--	--	---	---

### 3.6 Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Tes lari *sprint* 60 m
2. Lembar observasi aktivitas siswa dalam pembelajaran lari *sprint* 60 m
3. Butir pertanyaan sebanyak 8 soal pilihan ganda yang digunakan untuk nilai pengetahuan siswa mengenai lari *sprint*

### 3.7 Teknik Analisis Data

#### 3.7.1 Analisa Data Tes Lari *Sprint* 60 m

Data penelitian yang telah terkumpul akan dianalisis dengan cara berikut:

Untuk Mengolah data hasil, digunakan rumus presentase sebagai berikut:

$$\text{Skor keterampilan peserta didik} = \frac{\text{descriptor yang muncul}}{\text{jumlah maksimum descriptor}} \times 100\%$$

$$\text{Rata rata keterampilan peserta didik} = \left( \frac{Nm}{\text{Jumlah hasil descriptor}} : N \right) \times 100\%$$

Keterangan:

Nm = Jumlah seluruh item yang dicek

N = Jumlah Peserta Didik

**Tabel 3 5. Tingkat Hasil Lari *Sprint* 60 Meter**

No	Interval %	Tingkat Keberhasilan
1.	85% - 100%	Sangat Tinggi
2.	65% - 84%	Tinggi
3.	45% - 64%	Sedang
4.	20% - 44%	Rendah
5.	≤ 20%	Sangat Rendah

Sumber: (Sa'adah R, 2020)

### 3.7.2 Analisi Data Nilai Pengetahuan

Peneliti menjumlahkan nilai yang diperoleh peserta didik, selanjutnya dibagi dengan jumlah peserta didik di kelas tersebut sehingga diperoleh nilai rata-rata. Nilai rata-rata ini didapat dengan menggunakan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Keterangan:

X = Nilai rata-rata

$\sum X$  = Jumlah semua nilai peserta didik

N = Jumlah peserta didik

Hasil belajar peserta didik (hasil tes) ditentukan apabila peserta didik sudah mendapat nilai hasil  $\geq 68$  dapat dikatakan bahwa tindakan yang dilakukan telah berhasil.

$$P = \frac{\sum \text{peserta didik yang tuntas belajar}}{\sum \text{peserta didik}} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Presentase ketuntasan belajar

$\sum$  peserta didik yang tuntas belajar = Jumlah peserta didik yang tuntas belajar

$\sum$  peserta didik = Jumlah peserta didik di kelas

**Tabel 3 6. Kategori dan Kriteria ketuntasan Belajar**

No	Skor Tes	Kriteria
1.	75-100	Tuntas
2.	0-74	Tidak Tuntas

(KKM SMA N 1 Mesuji Lampung)

**3.7.3 Analisis Data Observasi**

Data dikumpulkan pada setiap observasi dari pelaksanaan setiap siklus. Untuk menentukan hasil pengamatan pada peserta didik menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Skor aktivitas peserta didik} = \frac{\text{descriptor yang muncul}}{\text{jumlah maksimum descriptor}} \times 100\%$$

$$\text{Rata rata keaktifan peserta didik} \left( \frac{Nm}{\text{jumlah hasil descriptor} : N} \right) \times 100\%$$

Keterangan:

Nm = Jumlah seluruh item yang dicek

N = Jumlah Peserta Didik

**Tabel 3 7. Kriteria Tingkat Keaktifan Siswa**

Interval %	Kategori Aktifis
81% -- 100%	Sangat Aktif
61% - 80%	Aktif
41% - 60%	Cukup Aktif
21% - 40%	Kurang Aktif
≤ 20%	Tidak Aktif

(Modifikasi Aqib, dkk. 2019)

### **3.8 Indikator Keberhasilan**

Berdasarkan indikator pencapaian yaitu nilai standar KKM di SMA Negeri 1 Mesuji Lampung khususnya mata pelajaran penjaskes, nilai yang dinyatakan lulus adalah harus mencapai 75. Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan hasil kemampuan teknik dasar *sprint* 60 Meter, dapat dilihat dari nilai rata-rata pada pertemuan setiap siklusnya.

Namun dengan hasil penelitian ini untuk ketuntasan belajar peneliti berharap pembelajaran lari *sprint* 60 meter dapat meningkatkan sebesar 80% ke atas dan siswa dapat mencapai standar KKM yang ada yaitu nilai 75.

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian Pra Siklus

##### 4.1.1 Pra Siklus

##### a) Hasil ketrampilan Lari *sprint* 60 meter

**Tabel 4. 1 Lembar hasil keterampilan lari *sprint* 60 meter**

No	Inisial Peserta didik	Hasil Tes	Nilai	Kategori
1.	AP	20	50	Sedang
2.	AS	25	62.5	Sedang
3.	AW	20	50	Sedang
4.	CA	21	52.5	Sedang
5.	CAP	17	42.5	Rendah
6.	DA	14	35	Rendah
7.	D	14	35	Rendah
8.	FS	17	42.5	Rendah
9.	K	15	37.5	Rendah
10.	MSA	18	45	Sedang
11.	MP	15	37.5	Rendah
12.	MU	20	50	Sedang
13.	NR	17	42.5	Rendah
14.	N	20	50	Sedang
15.	NH	19	47.5	Sedang
16.	P	22	55	Sedang
17.	PR	14	35	Rendah
18.	RM	10	25	Rendah
19.	RRL	18	45	Sedang
20.	R	21	52.5	Sedang
21.	RS	20	50	Sedang
22.	SLA	14	35	Rendah

23.	SP	15	37.5	Rendah
24.	SG	19	47.5	Sedang
25.	WS	11	27.5	Rendah
26.	W	13	32.5	Rendah
27.	WR	20	50	Sedang
28.	ZP	13	32.5	Rendah
<b>JUMLAH</b>		<b>482</b>	<b>1.205</b>	
<b>RATA-RATA</b>		<b>17,21</b>	<b>43,03</b>	
<b>Presentase Keterampilan</b>			<b>43,03%</b>	<b>Rendah</b>

#### Presentase Hasil Keterampilan Lari 60 Meter

$$= \left( \frac{Nm}{\text{Jumlah Deskriptor}} : N \right) \times 100\%$$

$$= \left( \frac{482}{40} : 28 \right) \times 100\%$$

$$= 43,03\%$$

**Tabel 4. 2 Frekuensi keterampilan Lari *Sprint* 60 meter**

No	Interval%	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	85%-100%	0	0	Sangat Tinggi
2.	65%-84%	0	0	Tinggi
3.	45%-64%	14	50	Sedang
4.	20%-44%	14	50	Rendah
5.	≤20%	0	0	Sangat Rendah
	<b>JUMLAH</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	

Hasil tes keterampilan lari *sprint* 60 meter siswa kelas XI IPA SMA N 1 Mesuji Lampung diperoleh nilai tertinggi 62,5 dan skor terendah 25 berdasarkan hasil tes keterampilan lari *sprint* 60 meter pada Pra Siklus. Skor median adalah 43,03 persen. Dengan persentase 50%, 14 orang ditempatkan pada kategori sedang, dan 14 orang ditempatkan pada kategori rendah, dengan persentase 50%. Karena

belum mencapai indikator yang telah ditentukan yaitu 80% maka hasil tes keterampilan lari *sprint* 60 meter ini masih tergolong rendah. Oleh karena itu, untuk mencapai indikator kriteria penilaian yaitu 80%, perlu dilakukan penelitian tindakan pada siklus I.

#### b) Nilai Hasil Pengetahuan Peserta Didik Pra Siklus

Peneliti mengajukan 8 soal asesmen pilihan ganda setelah melakukan penelitian pada pra siklus teknik lari *sprint* 60 meter menggunakan *skipping*. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil nilai pengetahuan siswa selama pra siklus.

**Tabel 4. 3 Hasil Belajar Peserta Didik Pada Pra Siklus**

No	Inisial Peserta Didik	Nilai	Keterangan
1.	AP	37,5	Belum Tuntas
2.	AS	62,5	Belum Tuntas
3.	AW	75	Tuntas
4.	CA	87,5	Tuntas
5.	CAP	62,5	Belum Tuntas
6.	DA	37,5	Belum Tuntas
7.	D	87,5	Tuntas
8.	FS	50	Belum Tuntas
9.	K	37,5	Belum Tuntas
10.	MSA	62,5	Belum Tuntas
11.	MP	62,5	Belum Tuntas
12.	MU	50	Belum Tuntas
13.	NR	62,5	Belum Tuntas
14.	N	37,5	Belum Tuntas
15.	NH	37,5	Belum Tuntas
16.	P	87,5	Tuntas
17.	PR	50	Belum Tuntas
18.	RM	62,5	Belum Tuntas
19.	RRL	25	Belum Tuntas



20.	R	75	Tuntas
21.	RS	75	Tuntas
22.	SLA	37,5	Belum Tuntas
23.	SP	75	Tuntas
24.	SG	75	Tuntas
25.	WS	87,5	Tuntas
26.	W	62,5	Belum Tuntas
27.	WR	50	Belum Tuntas
28.	ZP	37,5	Belum Tuntas
<b>JUMLAH</b>		<b>1650</b>	<b>9 Tuntas</b>
<b>RATA-RATA</b>		<b>58,92</b>	
<b>PERSENTASE</b>		<b>32,14%</b>	Tuntas

$$\begin{aligned}
 \text{Persentase Ketuntasan} &= \frac{\text{Peserta didik yang tuntas belajar}}{\text{Peserta didik}} \times 100 \\
 &= \frac{9}{28} \times 100 \\
 &= 32,14\%
 \end{aligned}$$

**Tabel 4. 4 Frekuensi Hasil Nilai Pengetahuan Peserta Didik Pada Pra Siklus**

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1.	75-100	9	32,14%	Tuntas
2.	<74	19	67,86%	Tidak Tuntas
	<b>Jumlah</b>	<b>28</b>	<b>100</b>	

Hal ini dapat diibuktikan bahwa hasil belajar siswa kelas XI IPA SMA N 1 Mesuji Lampung memperoleh nilai tertinggi 87,5 dan nilai terendah 25. Berdasarkan hasil belajar siswa pada pra siklus, nilai rata-ratanya adalah 58,92. 9 siswa tuntas dengan persentase ketuntasan 32,14%, sedangkan 19 siswa Belum Tuntas dengan persentase 67,86%. Hasil belajar pada pra siklus ini belum dapat dikatakan Tuntas karena indikator yang ditetapkan belum terpenuhi, akibatnya

penelitian tindakan siklus I diperlukan untuk membantu siswa dalam belajar pada tingkat yang berhasil bagi mereka.

**c) Hasil Aktivitas Belajar Peserta Didik Pra Siklus**

Observasi dilakukan dengan menggunakan log observasi yang sudah dibuat oleh peneliti. Pengamatan dilakukan pada saat tindakan-tindakan sedang berlangsung. Tabel dibawah ini menunjukkan hasil pengamatan pembelajaran aktif siswa.

**Tabel 4. 5 Lembar Observasi Aktivitas Peserta Didik Pra Siklus**

No.	Inisial Peserta Didik	Hasil Skor Observasi	Nilai	Kategori Aktivitas Belajar
1.	AP	8	50	Cukup Aktif
2.	AS	6	37,50	Kurang Aktif
3.	AW	8	50	Cukup Aktif
4.	CA	11	68,75	Aktif
5.	CAP	6	37,50	Kurang Aktif
6.	DA	8	50	Cukup Aktif
7.	D	7	43,75	Cukup Aktif
8.	FS	8	50	Cukup Aktif
9.	K	10	62,50	Aktif
10.	MSA	8	50	Cukup Aktif
11.	MP	9	56,25	Cukup Aktif
12.	MU	9	56,25	Cukup Aktif
13.	NR	8	50	Cukup Aktif
14.	N	14	87,50	Sangat Aktif
15.	NH	8	50	Cukup Aktif
16.	P	6	37,50	Kurang Aktif
17.	PR	9	56,25	Cukup Aktif
18.	RM	8	50	Cukup Aktif

19.	RRL	10	62,50	Aktif
20.	R	7	43,75	Cukup Aktif
21.	RS	9	56,25	Cukup Aktif
22.	SLA	10	62,50	Aktif
23.	SP	10	62,50	Aktif
24.	SG	12	75	Aktif
25.	WS	8	50	Cukup Aktif
26.	W	9	56,25	Cukup Aktif
27.	WR	10	62,50	Aktif
28.	ZP	9	56,25	Cukup Aktif
<b>JUMLAH</b>		<b>245</b>	<b>1531,25</b>	
<b>RATA-RATA</b>		<b>8,75</b>	<b>54,68</b>	
<b>Persentase Keaktifan</b>			<b>54,68%</b>	<b>Cukup Aktif</b>

$$\text{Persentase Keaktifan Peserta Didik} = \left( \frac{Nm}{\text{jumlah deskriptor}} : N \right) \times 100$$

$$= \left( \frac{245}{16} : 28 \right) \times 100$$

$$= 54,68\%$$

**Tabel 4. 6 Distribusi Nilai Aktivitas Peserta Didik Pada Pra Siklus**

No.	Interval %	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	81% -- 100%	1	3,58	Sangat Aktif
2.	61% - 80%	7	25	Aktif
3.	41% - 60%	17	60,71	Cukup Aktif
4.	21% - 40%	3	10,71	Kurang Aktif
5.	≤ 20%	0	0	Tidak Aktif
<b>JUMLAH</b>		<b>28</b>	<b>100</b>	

Dari tampilan tersebut, dari 28 siswa yang mengikuti, 3,58 persen termasuk dalam kelompok “sangat aktif”, 25 persen kelompok “aktif”, 60,71 persen termasuk ke dalam kelompok “cukup aktif”, dan 10,71 persen termasuk dalam kelompok “kurang aktif”, oleh karena itu tahapan aktivitas siswa pada pra siklus adalah cukup aktif.

#### 4.1.2 Refleksi Pra Siklus

Berdasarkan hasil skor pra siklus keterampilan lari *sprint* 60 meter siswa direpresentasikan dengan presentase sebesar 43,03% (rendah), pengetahuan siswa tentang pentingnya belajar direpresentasikan dengan presentase 32,14% (Tuntas), dan partisipasi dalam pembelajaran aktif diwakili oleh persentase sebesar 54,68% (cukup aktif).

Banyak tantangan yang dihadapi penelitian pra-siklus, termasuk fakta bahwa banyak siswa masih belum mampu memahami konsep teknik dasar lari *sprint* 60 meter dan banyak siswa yang kurang tertarik atau peduli terhadap informasi yang diberikan karena hanya menganggap itu semua hanya sekedar latihan yang dilakukan untuk kepentingan eksperimen dan tidak memiliki nilai akademik nyata yang dapat diukur melalui rapor siswa. Oleh karena itu, banyak siswa yang mendapat nilai yang relatif rendah. Peneliti harus dapat menjelaskan maksud dan tujuan penelitian ini kepada siswa pada siklus berikutnya berdasarkan temuan refleksi pada pra siklus, dan penelitian ini harus dilanjutkan pada penelitian tindakan kelas siklus I.

## 4.2 Hasil Penelitian Siklus I

### 4.2.1 Siklus I

#### a) Hasil Keterampilan Lari *Sprint* 60 meter

**Tabel 4. 7 Lembar Hasil Keterampilan Lari *Sprint* 60 meter Siklus I**

No	Inisial Peserta didik	Hasil Tes	Nilai	Kategori
1.	AP	25	62,5	Sedang
2.	AS	19	47,5	Sedang

3.	AW	20	50	Sedang
4.	CA	28	70	Tinggi
5.	CAP	17	42,5	Rendah
6.	DA	19	47,5	Sedang
7.	D	20	50	Sedang
8.	FS	21	52,5	Sedang
9.	K	20	50	Sedang
10.	MSA	19	47,5	Sedang
11.	MP	18	45	Sedang
12.	MU	28	70	Tinggi
13.	NR	21	52,5	Sedang
14.	N	23	57,5	Sedang
15.	NH	18	45	Sedang
16.	P	21	52,5	Sedang
17.	PR	20	50	Sedang
18.	RM	15	37,5	Rendah
19.	RRL	22	55	Sedang
20.	R	19	47,5	Sedang
21.	RS	17	42,5	Rendah
22.	SLA	16	40	Rendah
23.	SP	20	50	Sedang
24.	SG	19	47,5	Sedang
25.	WS	21	52,5	Sedang
26.	W	20	50	Sedang
27.	WR	23	57,5	Sedang
28.	ZP	19	47,5	Sedang
<b>JUMLAH</b>		<b>568</b>	<b>1.420</b>	
<b>RATA-RATA</b>		<b>20,28</b>	<b>50,71%</b>	
<b>Presentase Keterampilan</b>			<b>50,71%</b>	<b>Sedang</b>

## Presentase Hasil Keterampilan Lari 60 Meter

$$= \left( \frac{Nm}{\text{Jumlah Deskriptor}} : N \right) \times 100\%$$

$$= \left( \frac{568}{40} : 28 \right) \times 100\%$$

$$= 50,71\%$$

**Tabel 4. 8 Frekuensi keterampilan Lari *Sprint* 60 meter**

No	Interval%	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	85%-100%	0	0	Sangat Tinggi
2.	65%-84%	2	7,14	Tinggi
3.	45%-64%	22	78,58	Sedang
4.	20%-44%	4	14,28	Rendah
5.	≤20%	0	0	Sangat Rendah
<b>JUMLAH</b>		<b>28</b>	<b>100</b>	

Hal ini terlihat dari hasil tes yang dilakukan dalam keterampilan lari *sprint* 60 meter pada siklus I bahwa kelas XI IPA SMA N 1 Mesuji Lampung Memperoleh nilai tertinggi 70 dan nilai terendah 16. Nilai median sebesar 50,71%. Dengan persentase 7,14% dua orang mendapat nilai dengan kategori tinggi, 22 orang mendapat nilai sedang dengan persentase sebesar 78,58%, 4 orang mendapat nilai rendah dengan persentase sebesar 14,28%. Hasil tes keterampilan pada siklus I belum dapat dikatakan berhasil karena tidak memenuhi ambang batas yang telah ditentukan yaitu 80%. Oleh karena itu, untuk mencapai indikator kriteria penilaian yaitu 80% perlu dilakukan peningkatan tindakan pada siklus II.

**b) Hasil Nilai Pengetahuan Peserta Didik Siklus I**

Peneliti memberikan 8 soal pilihan ganda untuk evaluasi pada siklus pertama setelah melakukan pembelajaran lari *sprint* 60 meter dengan menggunakan *skipping*. Tabel di bawah ini menunjukkan temuan nilai pengetahuan siswa pada siklus I.

**Tabel 4. 9 Hasil Belajar Peserta Didik Pada Siklus I**

<b>No</b>	<b>Inisial Peserta Didik</b>	<b>Nilai</b>	<b>Keterangan</b>
1.	AP	87,5	Tuntas
2.	AS	50	Belum Tuntas
3.	AW	75	Tuntas
4.	CA	87,5	Tuntas
5.	CAP	50	Belum Tuntas
6.	DA	75	Tuntas
7.	D	87,5	Tuntas
8.	FS	62,5	Belum Tuntas
9.	K	87,5	Tuntas
10.	MSA	75	Tuntas
11.	MP	75	Tuntas
12.	MU	62,5	Belum Tuntas
13.	NR	87,5	Tuntas
14.	N	50	Belum Tuntas
15.	NH	75	Tuntas
16.	P	62,5	Belum Tuntas
17.	PR	75	Tuntas
18.	RM	87,5	Tuntas
19.	RRL	75	Tuntas
20.	R	62,5	Belum Tuntas
21.	RS	87,5	Tuntas
22.	SLA	37,5	Belum Tuntas
23.	SP	50	Belum Tuntas
24.	SG	62,5	Belum Tuntas
25.	WS	87,5	Tuntas
26.	W	75	Tuntas
27.	WR	62,5	Belum Tuntas
28.	ZP	62,5	Belum Tuntas

<b>JUMLAH</b>	<b>1875</b>	<b>16 Tuntas</b>
<b>RATA-RATA</b>	<b>69,44</b>	
<b>PERSENTASE</b>	<b>57,14%</b>	Tuntas

$$\begin{aligned}
 \text{Persentase Ketuntasan} &= \frac{\text{Peserta didik yang tuntas belajar}}{\text{Peserta didik}} \times 100 \\
 &= \frac{16}{28} \times 100 \\
 &= 57,14\%
 \end{aligned}$$

**Tabel 4. 10 Frekuensi Hasil Nilai Pengetahuan Peserta Didik Pada Siklus I**

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1.	75-100	16	57,14%	Tuntas
2.	<74	12	42,86%	Tidak Tuntas
Jumlah		28	100	

Seperti yang dapat dilihat dari hasil belajar siswa pada siklus I, kelas XI IPA SMA N 1 Mesuji Lampung memiliki nilai tertinggi 87,5 dan nilai terendah 37,5 untuk hasil belajarnya. Nilai median sebesar 69,44. Sejumlah 12 orang berhasil menyelesaikan dengan keterangan tuntas dalam persentase 57,14%, dan 12 orang dengan persentase 42,86% dengan keterangan tidak tuntas. Hasil belajar siklus I belum dapat dikatakan berhasil karena indikator yang ditentukan belum terpenuhi, maka perlu dilakukan langkah-langkah perbaikan pada siklus II untuk meningkatkan hasil belajar siswa ke tingkat keberhasilan.

#### c) Hasil Aktivitas Belajar Peserta Didik pada Siklus I

Observasi dilakukan dengan menggunakan log observasi yang sudah dibuat oleh peneliti. Pengamatan dilakukan pada saat tindakan sedang berlangsung. Tabel di bawah ini menunjukkan hasil pengamatan pembelajaran aktif siswa.



**Tabel 4. 11 Lembar Observasi Aktivitas Peserta Didik Siklus I**

<b>No.</b>	<b>Inisial Peserta Didik</b>	<b>Hasil Skor Observasi</b>	<b>Nilai</b>	<b>Kategori Aktivitas Belajar</b>
1.	AP	12	75	Aktif
2.	AS	14	87,5	Sangat Aktif
3.	AW	12	75	Aktif
4.	CA	14	87,5	Sangat Aktif
5.	CAP	10	62,5	Aktif
6.	DA	10	62,5	Aktif
7.	D	14	87,5	Sangat Aktif
8.	FS	9	56,25	Cukup Aktif
9.	K	10	62,5	Aktif
10.	MSA	11	68,75	Aktif
11.	MP	9	56,25	Cukup Aktif
12.	MU	10	62,5	Aktif
13.	NR	7	43,75	Cukup Aktif
14.	N	11	68,75	Aktif
15.	NH	9	56,25	Cukup Aktif
16.	P	10	62,5	Aktif
17.	PR	5	31,25	Kurang Aktif
18.	RM	7	43,75	Cukup Aktif
19.	RRL	8	50	Cukup Aktif
20.	R	12	75	Aktif
21.	RS	9	56,25	Cukup Aktif
22.	SLA	7	43,75	Cukup Aktif
23.	SP	13	81,25	Sangat Aktif
24.	SG	11	68,75	Aktif
25.	WS	9	56,25	Cukup Aktif

26.	W	5	31,25	Kurang Aktif
27.	WR	7	43,75	Cukup Aktif
28.	ZP	5	31,25	Kurang Aktif
<b>JUMLAH</b>		<b>270</b>	<b>1687,5</b>	
<b>RATA-RATA</b>		<b>9,54</b>	<b>60,26</b>	
<b>Persentase Keaktifan</b>			<b>60,26%</b>	<b>Cukup Aktif</b>

$$\begin{aligned} \text{Persentase Keaktifan Peserta Didik} &= \left( \frac{Nm}{\text{Jumlah deskriptor}} : N \right) \times 100 \\ &= \left( \frac{270}{16} : 28 \right) \times 100 \\ &= 60,26\% \end{aligned}$$

**Tabel 4. 12 Distribusi Nilai Aktivitas Peserta Didik Pada Siklus I**

No.	Interval %	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	81% -- 100%	4	14,29	Sangat Aktif
2.	61% - 80%	11	39,29	Aktif
3.	41% - 60%	10	35,71	Cukup Aktif
4.	21% - 40%	3	10,71	Kurang Aktif
5.	≤ 20%	0	0	Tidak Aktif
<b>JUMLAH</b>		<b>28</b>	<b>100</b>	

Dari tampilan tersebut, dari 28 siswa yang mengikuti terdapat empat peserta yang termasuk dalam kategori sangat aktif dengan persentase 14,29%, sebanyak 11 peserta didik termasuk dalam kategori aktif dengan persentase 39,29%, Sebanyak 10 peserta didik termasuk ke dalam kategori cukup aktif dengan persentase 35,71%, sedangkan 3 peserta didik termasuk dalam kategori kurang aktif dengan persentase 10,71%. Oleh karena itu tahapan aktivitas siswa pada pra siklus adalah cukup aktif.

#### 4.2.2 Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil skor penilaian yang telah dicapai siswa pada siklus I terlihat persentase keterampilan lari *sprint* 60 meter sebesar 50,71% (sedang),

dengan nilai persentase pengetahuan yang diperoleh peserta didik sebesar 57,14% (Tuntas), dan dengan tingkat keaktifan siswa yang telah dicapai sebesar 60,26% (cukup aktif).

Pada pertemuan pada siklus I banyak siswa yang masih kurang serius mendengarkan penjelasan guru yang menyebabkan siswa kurang paham dan alur gerak yang diperagakan. Peserta didik belum memahami apa yang dijelaskan. Saat dilakukan kegiatan pembelajaran pada siklus I dengan menggunakan *skipping* peserta didik sudah cukup antusias melakukan. Akan tetapi peserta didik hanya melakukan gerakan *skipping* tanpa memperhatikan gerakan yang benar yang harusnya dilakukan menggunakan ujung kaki. Peserta didik hanya terfokus kepada permainan *skipping* bukan pada manfaat yang akan diberikan melalui *skipping* untuk melakukan teknik lari *sprint* 60 meter.

Refleksi yang dilakukan peneliti pada pertemuan berikutnya adalah menyatakan kembali manfaat menggunakan *skipping* dengan tujuan untuk memperbaiki dan menunjukkan cara melakukan gerakan lari *sprint* 60 meter yang baik dan benar.

Kegiatan pelaksanaan siklus I terdapat beberapa kendala dan kekurangan dalam kegiatan siklus I sebagai landasan kegiatan siklus II. Masalah dan kekurangan yang dimaksud adalah antara lain: 1) ketika guru memberikan materi terdapat beberapa mahasiswa yang kurang mencermati apa yang dijelaskan oleh guru saat pembelajaran berlangsung, 2) ketika guru bertanya tentang apa yang diajarkan, siswa mengatakan mengerti, akan tetapi disaat mempraktikkan siswa belum mampu melaksanakan sesuai instruksi, 3) tidak berani bertanya jika mengalami kesulitan.

### 4.3 Siklus II

#### 4.3.1 Hasil Penelitian Siklus II

##### a) Hasil Keterampilan Lari *Sprint* 60 Meter

Tabel 4. 13 Hasil keterampilan lari *sprint* 60 meter

No	Inisial Peserta didik	Hasil Tes	Nilai	Kategori
1.	AP	30	75	Tinggi
2.	AS	35	87,5	Sangat Tinggi
3.	AW	32	80	Tinggi
4.	CA	38	95	Sangat Tinggi
5.	CAP	25	62,5	Sedang
6.	DA	27	67,5	Tinggi
7.	D	36	90	Sangat Tinggi
8.	FS	30	75	Tinggi
9.	K	35	87,5	Sangat Tinggi
10.	MSA	31	77,5	Tinggi
11.	MP	33	82,5	Tinggi
12.	MU	38	95	Sangat Tinggi
13.	NR	30	75	Tinggi
14.	N	33	82,5	Tinggi
15.	NH	30	75	Tinggi
16.	P	29	72,5	Tinggi
17.	PR	36	90	Sangat Tinggi
18.	RM	35	87,5	Sangat Tinggi
19.	RRL	34	85	Sangat Tinggi
20.	R	34	85	Sangat Tinggi
21.	RS	30	75	Tinggi
22.	SLA	29	72,5	Tinggi

23.	SP	30	75	Tinggi
24.	SG	31	77,5	Tinggi
25.	WS	34	85	Sangat Tinggi
26.	W	34	85	Sangat Tinggi
27.	WR	35	87,5	Sangat Tinggi
28.	ZP	31	77,5	Tinggi
<b>JUMLAH</b>		<b>905</b>	<b>2262,5</b>	
<b>RATA-RATA</b>		<b>32,32</b>	<b>80,80%</b>	
<b>Presentase Keterampilan</b>			<b>80,80%</b>	<b>Tinggi</b>

#### Presentase Hasil Keterampilan Lari 60 Meter

$$= \left( \frac{Nm}{\text{Jumlah Deskriptor}} : N \right) \times 100\%$$

$$= \left( \frac{905}{40} : 28 \right) \times 100\%$$

$$= 80,80\%$$

**Tabel 4. 14 Frekuensi keterampilan Lari *Sprint* 60 meter**

No	Interval%	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	85%-100%	12	42,85	Sangat Tinggi
2.	65%-84%	15	53,56	Tinggi
3.	45%-64%	1	3,57	Sedang
4.	20%-44%	0	0	Rendah
5.	≤20%	0	0	Sangat Rendah
<b>JUMLAH</b>		<b>28</b>	<b>100</b>	

Berdasarkan hasil skor penilaian di atas peserta didik memperoleh nilai tertinggi dengan skor 95 dan skor terendah 62,5 pada penilaian yang diberikan kepada siswa pada siklus II, terdapat 12 siswa memperoleh skor dengan kategori sangat tinggi dengan persentase 42,85%, sebanyak 15 siswa memperoleh skor

dengan kategori tinggi dengan persentase 53,56%, dan terdapat 1 siswa memperoleh skor dengan kategori sedang dengan persentase 3,57%. Maka hasil tes lari *sprint* 60 meter peserta didik pada siklus II sudah dikatakan berhasil, karena sudah melampaui indikator keberhasilan yang telah ditetapkan yaitu 80% dengan kriteria ketuntasan (KKM) 75.

**b) Hasil Nilai Pengetahuan Peserta Didik Siklus II**

**Tabel 4. 15 Hasil Belajar Peserta Didik Pada Siklus II**

No	Inisial Peserta Didik	Nilai	Keterangan
1	AP	87,5	Tuntas
2.	AS	87,5	Tuntas
3.	AW	100	Tuntas
4.	CA	75	Tuntas
5.	CAP	87,5	Tuntas
6.	DA	87,5	Tuntas
7.	D	75	Tuntas
8.	FS	87,5	Tuntas
9.	K	100	Tuntas
10.	MSA	62,5	Belum Tuntas
11.	MP	75	Tuntas
12.	MU	62,5	Belum Tuntas
13.	NR	87,5	Tuntas
14.	N	87,5	Tuntas
15.	NH	75	Tuntas
16.	P	100	Tuntas
17.	PR	62,5	Belum Tuntas
18.	RM	87,5	Tuntas
19.	RRL	87,5	Tuntas
20.	R	75	Tuntas

21.	RS	87,5	Tuntas
22.	SLA	75	Tuntas
23.	SP	87,5	Tuntas
24.	SG	100	Tuntas
25.	WS	87,5	Tuntas
26.	W	62,5	Belum Tuntas
27.	WR	87,5	Tuntas
28.	ZP	75	Tuntas
<b>JUMLAH</b>		<b>2312,5</b>	<b>24 Tuntas</b>
<b>RATA-RATA</b>		<b>82,58</b>	
<b>PERSENTASE</b>		<b>85,71%</b>	<b>Tuntas</b>

$$\begin{aligned}
 \text{Persentase Ketuntasan} &= \frac{\text{Peserta didik yang tuntas belajar}}{\text{Peserta didik}} \times 100 \\
 &= \frac{24}{28} \times 100 \\
 &= 85,71\%
 \end{aligned}$$

**Tabel 4. 16 Frekuensi Hasil Nilai Pengetahuan Peserta Didik Pada Siklus II**

No	Nilai	Frekuensi	Persentase	Keterangan
1.	75-100	24	85,71%	Tuntas
2.	<74	4	14,29%	Tidak Tuntas
Jumlah		28	100	

Berdasarkan hasil tes pengetahuan peserta didik pada siklus II, peserta didik memperoleh nilai tertinggi yaitu 100 dan nilai terendah 62,5 dengan rata-rata 82,58. Berdasarkan nilai pengetahuan peserta didik pada siklus II terdapat 24 siswa yang tuntas dengan persentase 85,71% dan ada 4 peserta didik yang tidak tuntas dengan persentase 14,29%. Maka hasil tes pengetahuan peserta didik pada siklus II sudah dikatakan berhasil, karena sudah melampaui indikator keberhasilan dengan tingkat keberhasilan sangat tinggi yaitu  $\geq 85\%$ .

## c) Hasil Aktivitas Belajar Peserta Didik Pada Siklus II

TABEL 4. 17 HASIL AKTIVITAS BELAJAR PESERTA DIDIK PADA SIKLUS II

No.	Inisial Peserta Didik	Hasil Skor Observasi	Nilai	Kategori Aktivitas Belajar
1.	AP	13	81,25	Sangat Aktif
2.	AS	11	68,75	Aktif
3.	AW	14	87,50	Sangat Aktif
4.	CA	15	93,75	Sangat Aktif
5.	CAP	14	87,50	Sangat Aktif
6.	DA	13	81,25	Sangat aktif
7.	D	11	68,75	Aktif
8.	FS	14	87,50	Sangat aktif
9.	K	14	87,50	Sangat Aktif
10.	MSA	14	87,50	Sangat Aktif
11.	MP	13	81,25	Sangat Aktif
12.	MU	15	93,75	Sangat Aktif
13.	NR	12	75	Aktif
14.	N	16	100	Sangat Aktif
15.	NH	14	87,50	Sangat Aktif
16.	P	11	68,75	Aktif
17.	PR	10	62,50	Aktif
18.	RM	11	68,75	Aktif
19.	RRL	14	87,50	Sangat Aktif
20.	R	10	62,50	Aktif
21.	RS	12	75	Aktif
22.	SLA	13	81,25	Sangat Aktif
23.	SP	14	87,50	Sangat Aktif
24.	SG	15	93,75	Sangat Aktif



25.	WS	13	81,25	Sangat Aktif
26.	W	15	93,75	Sangat Aktif
27.	WR	11	68,75	Aktif
28.	ZP	14	87,50	Sangat Aktif
<b>JUMLAH</b>		<b>366</b>	<b>2287,5</b>	
<b>RATA-RATA</b>		<b>13,07</b>	<b>81,69</b>	
<b>Persentase Keaktifan</b>			<b>81,69%</b>	<b>Sangat Aktif</b>

$$\text{Persentase Keaktifan Peserta Didik} = \left( \frac{Nm}{\text{jumlah deskriptor}} : N \right) \times 100$$

$$= \left( \frac{366}{16} : 28 \right) \times 100$$

$$= 81,69\%$$

**Tabel 4. 18 Distribusi Nilai Aktivitas Peserta Didik Pada Siklus II**

No.	Interval %	Frekuensi	Persentase	Kategori
1.	81% -- 100%	19	67,85	Sangat Aktif
2.	61% - 80%	9	32,14	Aktif
3.	41% - 60%	0	0	Cukup Aktif
4.	21% - 40%	0	0	Kurang Aktif
5.	≤ 20%	0	0	Tidak Aktif
	<b>JUMLAH</b>	28	100	

Berdasarkan data di atas, 19 peserta didik termasuk ke dalam kategori sangat aktif, dan 9 siswa termasuk ke dalam kategori aktif. Hasilnya, peserta didik pada siklus II ini kategori sangat aktif melebihi indikator keberhasilan penelitian, dari aktif menjadi sangat aktif, dan mencapai indikator penilaian yaitu 80%.

### 4.3.2 Hasil Refleksi Siklus II

Hasil penilaian peserta didik pada siklus II telah mencapai presentase keterampilan lari *sprint* 60 meter dengan persentase sebesar 80,80%, dengan persentase hasil nilai pengetahuan sebesar 85,71% tuntas, dan 81,69% peserta didik meraih persentase belajar sangat aktif. Maka dari itu dengan memanfaatkan *skipping*, hal itu dapat menunjukkan betapa pentingnya mempelajari teknik lari *sprint* yang tepat. Berdasarkan temuan tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran pada siklus II berhasil karena mampu mencapai KKM dan ketuntasan sebesar 80% dari seluruh siswa sehingga meningkatkan hasil belajar.

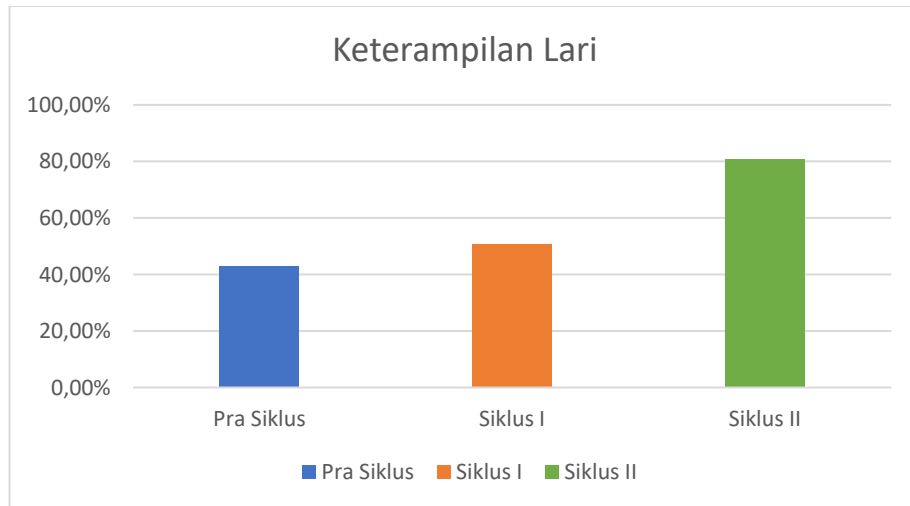
**Tabel 4. 19 Nilai frekuensi hasil penelitian**

<b>Instrumen penilaian</b>	<b>Pra siklus</b>	<b>Siklus I</b>	<b>Siklus II</b>	<b>Peningkatan</b>	<b>Rata-rata peningkatan</b>
Keterampilan lari	43,08%	50,71%	80,80%	37,72%	12,57%
Pengetahuan	32,14%	57,14%	85,71%	53,57%	17,85%
Keaktifan	54,68%	60,26%	81,69%	26,99%	8,76%

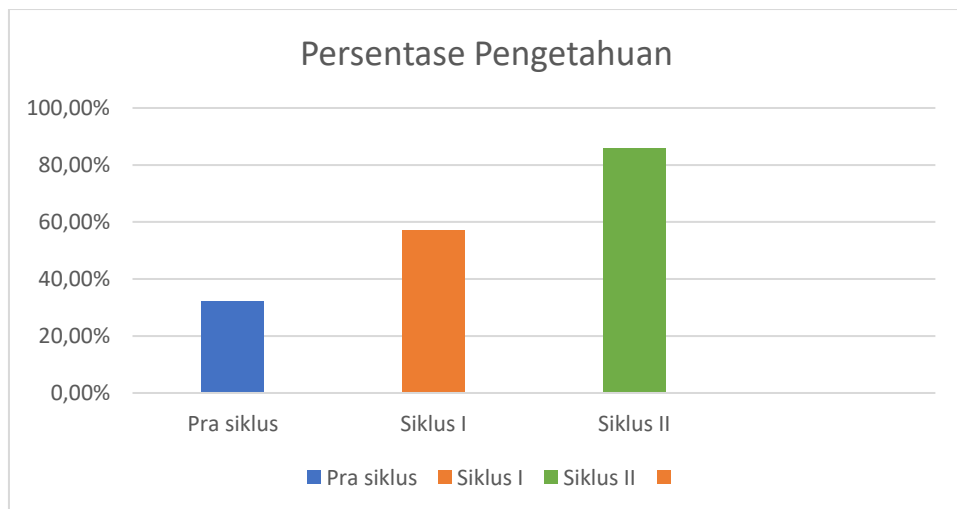
Berdasarkan tabel di atas bahwa, dapat dilihat jumlah hasil akhir dari pertemuan setiap siklusnya mengalami peningkatan. Hasil akhir ditinjau dari pra siklus sampai dengan siklus II menunjukkan bahwa penilaian keterampilan lari 60 meter mengalami peningkatan sebesar 37,72% dengan rata-rata peningkatan sebesar 12,57%, sedangkan untuk nilai pengetahuan mengalami peningkatan sebesar 53,71% dengan rata-rata peningkatan sebesar 17,85% dan keaktifan siswa mengalami peningkatan sebesar 26,99% dengan rata-rata peningkatan sebesar 8,76% . Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media *skipping* mampu meningkatkan hasil belajar serta memberikan manfaat pada pembelajaran.

Menunjukkan hasil belajar siswa pada pra siklus, siklus I, siklus II dapat dilihat lebih mudah dilihat dalam bentuk diagram batang dibawah ini:

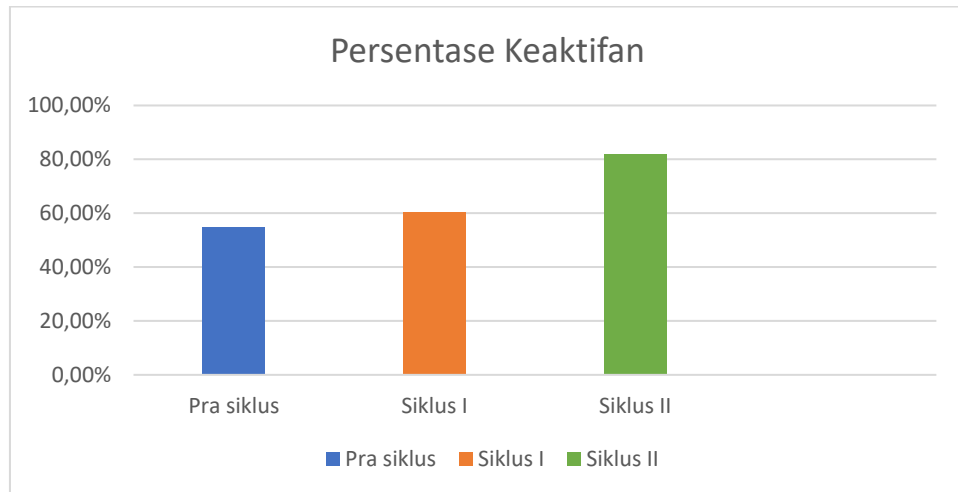
**Gambar 4. 1 Persentase Keterampilan lari 60 meter peeserta didik Pra siklus, siklus I dan siklus II**



**Gambar 4. 2 Persentase penilaian pengetahuan peserta didik Pra siklus, Siklus I dan Siklus II**



**Gambar 4. 3 Hasil penilaian keaktifan peserta didik Pra siklus, Siklus I dan Siklus II**



Berdasarkan gambar diagram di atas dapat dilihat bahwa jumlah hasil akhir penilaian keterampilan lari *sprint* 60 meter peserta didik pada pertemuan pra siklus, siklus I sampai dengan siklus II dapat dilihat bahwa hasil akhir yang didapat adalah 80,80% dengan kategori tinggi, sedangkan untuk pengetahuan mendapat nilai 85,71% dengan kategori tuntas, dan keaktifan memperoleh nilai sebesar 81,69% dengan kategori sangat aktif. Maka dapat dilihat bahwa penggunaan media *skipping* mampu meningkatkan hasil belajar serta memberikan manfaat dalam pembelajaran.

#### 4.4 Pembahasan

Penelitian tindakan kelas ini merupakan penelitian yang memiliki tujuan untuk mengetahui bagaimana upaya peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media *skipping* pada siswa kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung, pada penelitian ini menggunakan tindakan pra siklus, siklus I dan siklus II. Untuk mengetahui peningkatan hasil belajar peserta didik, peneliti menggunakan ranah penilaian keterampilan lari *sprint* 60 meter, pengetahuan, serta lembar keaktifan peserta didik untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter menggunakan media *skipping*. Pada penelitian pra siklus keterampilan lari *sprint* 60 meter mendapatkan hasil 43,08% dengan kategori rendah, untuk penilaian pengetahuan mendapatkan hasil 32,14% dengan kategori tuntas, dan untuk

penilaian keaktifan peserta didik mendapatkan hasil sebesar 54,68% dengan kategori cukup aktif.

Maka dari pada itu upaya peningkatan pembelajaran lari *sprint* 60 meter menggunakan *skipping* belum dikatakan efektif, karena masih belum tercapainya indikator keberhasilan dalam pembelajaran lari *sprint* 60 meter. Hal tersebut juga menunjukkan bahwa kebanyakan dari peserta didik belum menguasai metode dasar dalam melakukan keterampilan lari *sprint* 60 meter. Hal ini tentu peneliti bersama dengan guru mata pelajaran PJOK melakukan refleksi untuk pertemuan selanjutnya yaitu menjelaskan kembali bahwa pembelajaran yang dilakukan bukan hanya untuk penelitian semata namun juga untuk memberikan manfaat kepada peserta didik dalam melakukan pembelajaran lari *sprint* 60 meter sehingga peserta didik dapat sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran dengan baik dan benar. Berdasarkan analisis pada pra siklus keterampilan lari *sprint* 60 meter, hasil pengetahuan serta keaktifan siswa di dalam pembelajaran bahwa harus dilaksanakan siklus selanjutnya yaitu siklus I, karena masih banyak peserta didik yang belum mencapai KKM, sehingga perlu dilakukannya perbaikan pada siklus I, dimana memberikan motivasi kepada peserta didik agar sungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran dan masuk ke dalam pembahasan, guru memberikan penguatan materi secara lisan kepada peserta didik. Hal tersebut sependapat dengan (Mira Juliya, 2021) bahwa jika motivasi belajar siswa terganggu maka proses pembelajaran pun tidak akan berjalan dengan baik dan akan berdampak pada hasil belajar siswa sehingga tujuan dari pembelajaran itu sendiri sulit tercapai.

Pada pembelajaran siklus I hasil dari tes keterampilan lari *sprint* 60 meter peserta didik mendapatkan hasil sebesar 50,71% dengan kategori sedang, penilaian pengetahuan mendapatkan nilai sebesar 57,14% dengan kategori tuntas, dan untuk penilaian keaktifan sebesar 60,26% dengan kategori cukup aktif. Dari analisis hasil belajar peserta didik pada siklus I tersebut terdapat peningkatan hasil belajar pada peserta didik, hanya saja peningkatan yang ada pada siklus I ini belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditentukan. Berdasarkan hasil evaluasi yang peneliti dan guru lakukan pada pertemuan siklus I ini peserta didik masih ragu-ragu

dalam melakukan gerakan lari *sprint* 60 meter, padahal peserta didik sudah memahami bagaimana gerakan yang benar untuk melakukan lari *sprint*, pada pembelajaran siklus I ini pula peserta didik masih mengalami kesulitan dalam pemahaman pembelajaran, peserta didik masih enggan untuk bertanya ketika mereka tidak memahami materi yang diberikan. Seperti yang dikemukakan oleh (M. Imamuddin, 2020) bahwa kesulitan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa tidak dapat belajar secara wajar yang disebabkan adanya ancaman, hambatan, ataupun gangguan dalam belajar. Oleh karena itu, pada pertemuan siklus I ini siswa masih belum mencapai indikator keberhasilan yang telah ditetapkan sebelumnya sehingga perlu dilakukannya penelitian tindakan siklus II.

Pada pembelajaran siklus II hasil belajar peserta didik pada penilaian keterampilan dasar lari *sprint* 60 meter mendapatkan hasil sebesar 80,80% dengan kategori tinggi, nilai pengetahuan peserta didik mendapat nilai sebesar 85,71% dengan kategori Tuntas, dan penilaian keaktifan peserta didik mendapatkan nilai sebesar 81,69% dengan kategori sangat aktif. Dari analisis hasil belajar peserta didik pada siklus II ini terdapat peningkatan hasil belajar yang sudah berhasil mencapai indikator pembelajaran. Menurut (Mirna Anggraini, 2021) secara umum keberhasilan merupakan hasil yang telah diperoleh setelah melaksanakan proses pembelajaran yang memperoleh sebuah perubahan tingkah laku yang termasuk dalam bidang kognitif, efektif, dan psikomotorik. Hal ini memberikan manfaat dan pengaruh terkait media pembelajaran lari *sprint* 60 meter menggunakan *skipping* kepada peserta didik. Pembelajaran memberikan manfaat dan pengaruh yang sangat nyata untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik. Selain itu, ini menunjukkan bahwa penggunaan *skipping* dalam meningkatkan hasil belajar peserta didik adalah efektif.

Hasil observasi setiap siklus dapat dinyatakan bahwa pengaruh penggunaan media *skipping* dan motivasi memegang peranan penting dalam keberhasilan pembelajaran, karena tanpa motivasi yang ada akan sulit untuk mencapai semua perilaku dengan cara yang lebih baik. Sependapat dengan (Bella Chantika Putri, 2022) bahwa motivasi belajar merupakan seluruh daya penggerak dalam diri siswa

yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin keberlangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arahan pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu dapat dicapai.

Berdasarkan hasil belajar pada pra siklus, siklus I dan siklus II memberikan bukti bahwa penggunaan media *skipping* efektif digunakan dalam meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 60 meter.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa penggunaan media pembelajaran lari *sprint* 60 meter menggunakan *skipping* adalah efektif digunakan pada peserta didik kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung. Hal ini dapat dibuktikan pada pertemuan pra siklus penilaian keterampilan lari *sprint* 60 meter dengan rata-rata nilai 43,08% dengan kategori rendah, sedangkan pengetahuan memperoleh nilai 32,14% dengan kategori Tuntas, dan nilai keaktifan peserta didik sebesar 54,68% dengan kategori cukup aktif. Kemudian untuk siklus I penilaian keterampilan lari *sprint* 60 meter dengan rata-rata nilai 50,71% dengan kategori sedang, sedangkan untuk pengetahuan memperoleh nilai 57,14% dengan kategori tuntas, dan nilai keaktifan peserta didik sebesar 60,26% dengan kategori cukup aktif. Setelah itu pada pertemuan siklus II untuk keterampilan lari *sprint* 60 meter memperoleh nilai sebesar 80,80% dengan kategori tinggi, sedangkan untuk nilai pengetahuan peserta didik mendapat nilai 85,71% dengan kategori tuntas, dan untuk nilai keaktifan peserta didik memperoleh nilai sebesar 81,69% dengan kategori keaktifan sangat aktif.

Hasil belajar siswa kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung mengalami peningkatan pada setiap siklusnya, sesuai dengan temuan dan analisis penelitian yang telah didapatkan. Hasil belajar keterampilan lari *sprint* 60 meter di kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung juga menunjukkan bahwa pembelajaran keterampilan lari *sprint* 60 meter menggunakan *skipping* dapat meningkatkan hasil pembelajaran.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil dari penelitian dan kesimpulan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

- a. Kepada guru, hendaknya memanfaatkan dan menggunakan media pembelajaran sebagai bahan tambahan untuk sumber belajar dan membuat media pembelajaran yang bisa menarik perhatian peserta didik, karena



berdasarkan penelitian ini, penggunaan media *skipping* efektif berpengaruh pada peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter.

- b. Kepada pihak sekolah, agar lebih memperhatikan sarana dan prasarana olahraga dan berbagai penunjang lainnya, sehingga para siswa lebih antusias dalam mengikuti pembelajaran dan mampu menyalurkan bakat dan minatnya dalam cabang olahraga.
- c. Kepada siswa, hendaknya lebih bersemangat lagi dan memanfaatkan semaksimal mungkin media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar.
- d. Bagi peneliti lain, hendaknya penelitian ini bisa menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan hasil pembelajaran serta bisa menambahkan jumlah sampel penelitian supaya semakin menambah objektivitas dalam penelitian berikutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- A Taufiq, G. s. (2021). *Analisis minat belajar dan motivasi belajar siswa terhadap pembeajaran daring PJOK selama paandemi Coronavirus Disease (Covid-19) di MAN 1 Lamongan*. Jurnal Education and Development, 225-229.
- A'an Nisbad Lutfiana, M. Y. (2022). *Latihan skipping dan squat dapat meningkatkan keseimbangan atlet bulutangkis pusat latihan kota malang untuk persiapan porprov tahun 2022*. Jurnal sport science, 21-26.
- Adriyanti. (2013). *Pengaruh daya ledak tungkai, panjang tungkai, dan motivasi terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid madrasah ibtidayah negeri 1 gowa*. eprints.unm, 5-6.
- Ahmad yanuar syauki, B. Y. (2021). *Analisi penerapan latihan skipping untuk meningkatkan kecepatan tendangan atas pada atlit beladiri karate*. Jurnal Sportif, 61-75.
- Akhmad Sobarna, S. H. (2019). *hasil keterampilan lompat jangkit*. jurnal pendidikan olahraga, 53-61.
- Alzazair, P. A. (2018). *Pengaruh latihan Uphill terhadap kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Swadaya Pangkalpinang*. Journal article sport, pedagogic, recreation, and technology, 3-4.
- Anang Setiawan, Y. Y. (2020). *Hasil belajar pendidikan jasmani dan olahraga siswa sekolah dasar: pengaruh ketrampilan motorik (tinggi) dan model pembelajaran (kooperatif)*. TEGAR, 60.
- Andila Putra, I. A. (2020). *Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter siswa SMA* . Jurnal Patriot, 940-950.
- Anggara, T. (2017). *Hubungan koordinasi mata kaki, daya ledak otot tungkai dan percaya diri dengan hasil lari sprint 100 meter pada atlet PPLP Bangka belitung*. Gladi: Jurnal ilmu keolahraagaan, 136.

- Ardita Hartanti Pramudani, E. k. (2018). *Pengaruh latihan skipping terhadap vertical jump mahasiswa fakultas kedokteran unversitas diponegoro*. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7 (4).
- Aripudin, A. Y. (2022). *Analisis pengaruh metode latihan lari ditanjakan terhadap kemampuan lari sprint 60 meter pada siswa Atletik*. SPORTIF, 48-53.
- Asmuddin, S. M. (2022). *Analisis perkembangan motorik kasar anak di taman kanak-kanak Buton Selatan*. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 3429-3438.
- Bangun, S. Y. (2012). *Analisis Tujuan Materi Pembelajaran dan metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani*. Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan, 1.
- Bella Chantika Putri, F. T. (2022). *Hubungan Antara Karakter Motivasi Belajar dengan Hasil Belajar Siswa*. Integrated science Education Journal (ISEJ), 45-49.
- Chandra dwi yanto, m. i. (2020). *Pengaruh latihan resisten siswa putra terhadap kecepatan sprint jarak pendek*. jurnal stkip kusumanegara, 166.
- Deni Arianto, M. H. (2017). *Latihan skipping terhadap daya ledak dalam gerakan smash permainan bila volly peserta didik SMA*. Jurnal pendidikan dan pembelajaran katulistiwa, 6.
- Dewi rahmawati, b. s. (2019). *Hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lari 100 meter atlet atletik*. jurnal ilmiah sport coaching and education, 127.
- Dimiyati, A. (2016). *Pengembangan model permainan atletik anak dalam pembelajaran gerak dasar lari bagi siswa berkebutuhan khusus (tunarungu) di SLB negeri Kabupaten Karawang*. Journal Sport Areaa, 22.
- Estrado Isaci Selestiano Rodriquez, W. D. (2020). *Blended learning mata kuliah sepakbola untuk mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*. Jurnal Pendidikan, 206-213.
- Fibriansyah, A. (2022). *Pengaruh Model Pembelajaran Outdoor education terhadap keterampilan gerak dasar pada muatan PJOK kelas V di SDN*

- Taman Sari tahun pelajaran 2021/2022*. Mataram: Universitas Muhammadiyah Mataram.
- Fujiawati, F. s. (2016). *Pemahaman konsep kurikulum dan pembelajaran dengan peta konsep bagi mahasiswa pendidikan seni*. JPKS (Jurnal Pendidikan dan kajian dan seni, 16.
- Gazali, N. (2016). *Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atas atlet bola voli*. Journal of physical education, health and sport, 1-6.
- Giartama. (2018). *Latihan running ABC terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler*. Altius Journal, 129.
- Handoko, H. (2018). *Pengaruh Latihan Jump To Box dan Latihan Bicycle Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter pada Siswa Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Tanjung Bumi*. Jurnal SPORTIF, 29.
- Hanif Irsyada, A. Q. (2022). *Pelaksanaan pembelajaran PJOK pada masa pandemi covid-19 di SMP Negeri 1 batang tahun ajaran 2020/2021*. Indonesian journal for physical education and sport, 303-310.
- Hanifah, N. (2014). *Memahami Penelitian Tindakan Kelas*. sumedang: UPI PRESS.
- Harwin. (2019). *Pengaruh kecepatan, daya ledak tungkai, dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 60 meter pada murid sd negeri mattoangin 3 makasar*. Jurnal UNM, 1-16.
- Hasibuan, N. (2016). *Implementasi Media Pembelajaran dalam Pendidikan Agama Islam*. Jurnal Darul 'Ilmi, 22-39.
- Hasrudin, M. I. (2022). *Analisis panjang tungkai dan daya ledak otot tungkan terhadap kecepatan lari 60 meter*. CENDEKIA: Jurnal ilmiah pendidikan, 242.
- Hilda Oktri yeni, M. R. (2021). *Analisis proses pembelajaran pendidikan jasmani di sds 015 vidya sasana pada masa pandemi covid-19*. Jurnal pendidikan MINDA, 71-72.

- Iis Trisnawati, N. A. (2022). *Peningkatan kemampuan motorik kasar anak melalui permainan lempar tangkap bola dadu*. JM2PI:jurnal mediakarya mahasiswa pendidikan islam, 03.
- Ilda Fenti Lestari, Iyakrus., & Destriani. (2021). *Pengaruh Latihan SAQ (speed, agility, quickness) terhadap peningkatan kecepatan lari zig-zag pada atlet lari widiagility club*. JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN, 182-187.
- Ipung Tri Cahyono, T. S. (2017). *Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kecepatan lari peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA*. gelanggang pendidikan indonesia, 2-9.
- Irmansyah, N. W. (2016). *Pengaruh Latihan Pyometric dan Resistance terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Iadak otot tungkai*. Jurnal Ilmiah Mandala Education, 218-229.
- Isran rasyid Karo-karo, R. (2018). *Manfaat Media dalam Pembelajaran*. AXIOM, 91-96.
- Istiqlal, A. (2018). *Manfaat Media Pembelajaran Dalam Proses Belajar Mengajar Mahasiswa di Perguruan Tinggi*. E-Jurnal STKIP Pesisir Selatan, 139-144.
- Iyakrus. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Prestasi*. Altius Journal, 170-171.
- Iyakrus, M. D. (2022). *Pengaruh Kesegaran Jasmani dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. ALTIUS, 319-330.
- Jhony Hendra, I. M. (2022). *Pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan loncat katak pada siswa ekstrakurikuler cabang atletik*. JURNAL MUARA OLAHRAGA, 4-2.
- Johan Cahyo, M. W. (2012). *Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari*. Journal of Sport Sciences and Fitness, 17-21.
- Juwairiah. (2013). *Alat Peraga dan Media pembelajaran Kimia*. Visipena, 1-13.

- Kadek Maha Ari Pranata, H. W. (2021). *Media pembelajaran PJOK berbasis audio visual pada materi shooting bolabasket*. Jurnal ilmu keolahragaan undiksha, 82-90.
- Kanca, I. N. (2018). *Menjadi guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di abad 21*. Jurnal Universitas PGRI Banyuwangi, 21-27.
- Kristin, F. (2016). *Analisis Model pembelajaran discovery learning dalam meningkatkan hasil belajar siswa SD*. Jurnal Pendidikan dasar perkhasa, 90-98.
- Kurniawan, C. (2013). *Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Program Latihan Jalan Cepat*. Jurnal Universitas Lampung, 1-13.
- Lengkana, A. S. (2016). *Analisis deskriptif tentang hubungan kemampuan siswa meakukan tes Harvard terhadap kecepatan lari jarak 400 meter pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Tanjungsari*. Jurnal Olahraga, 52-62.
- M. Imamuddin, I. A. (2020). *Analisis Faktor Internal dan Eksternal Kesulitan Belajar Siswa Madrasah Dalam Belajar Mata Pelajaran Matematika*. Al Khawarizmi: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Matematika, 16-31.
- Mansyur, A. R. (2020). *Dampak covid-19 terhadap dinamika pembelajaran*. Education and learning journal, 113-123.
- Marsuki, s. h. (2018). *Pengaruh kecepatan reaksi kaki, daya ledak tungkai, dan motivasi belajar terhadap kemampuan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 cina Kabupaten Bone*. Sportive:Journal of physical education, sport and recreation, 2.
- Mashud. (2018). *Analisi masalah guru PJOK dalam mewujudkan tujuan kebugaran jasmani*. Multilateral: jurnal pendidikan jasmani dan olahraga, 77-85.
- Mira Juliya, Y. T. (2021). *Analisis Problematika Pembelajaran Daring dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Siswa*. Genta Mulia, 281-294.
- Mirna Anggraini, S. K. (2021). *Analisis Keberhasilan Peserta Didik Dalam Pembelajaran Tematik Melalui Daring Pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar*. Jurnal Basicedu, 3010-3019.

- Mizar agari, v. g. (2019). *Pengaruh metode ABC running terhadap hasil belajar teknik lari jarak pendek 60 meter*. jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa, 8, 2
- Mohammad Fazabih Kurniansyah, N. A. (2021). *Analisis gerak motorik anak usia 9-11 tahun melalui permainan lompat tali pada siswa SD Negeri 34 Gresik*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 61-70.
- Muhammad Zulham Amirullah, E. B. (2016). *Hubungan struktur pedis dengan kecepatan lari 60 meter pada siswa SMA N 3 semarang*. Jurnal kedokteran diponegoro, 1303-1308.
- Novianti, M. d. (2017). *Latihan Lari zig-zag terhadap kecepatan dribbling dalam permainan bola basket*. Altius jurnal ilmu olahraga dan kesehatan, 6(2).
- Nur, A. (2019). *Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk*. Jurnal Pendiidkan Olahraga, 3.
- Nurmaidah. (2016). *Media Pendidikan*. Jurnal Al-Afkar, 44-62.
- Nurrita, T. (2018). *Pengembangan Media Pembelajaran Untuk meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, hadist, Syariah dan Tarbiyah, 171-187.
- Nurrohim, N. (2020). *Analisis kepuasan siswa kelas IX Sekolah menengah pertama terhadap pebelajaran daring mata pelajaran PJOK pada masa pandemi covid-19 kecamatan purwanegara 2020*. Journal of physical activity and sports, 133-146.
- Pardilla, H. (2015). *Pengaruh daya ledak otot tungkai, ketebalan lemak dan rasa percaya diri terhadap hasil lompat jangkit pada atlet pelatda pekanbaru*. jurnal multilateral, 62-70.
- Parsandy Ru'ung, E. M. (2020). *Analisis SWOT Pusat pendidikan latihan pelajar daerah (PPLPD) cabang olahraga atletik kabupaten nganjuk*. jurnal prestasi olahraga, 65-71.

- Putri, R. F. (2019). *Hubungan panjang tungkai dan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter*. 2.
- Rahayu, F. L. (2022). *Upaya meningkatkan kemampuan teknik dasar atletik nomor sprint SMP melalui penggunaan audio visual*. *Gelanggang Olahraga*, 5-2.
- Rahmat Iqbal, W. G. (2016). *Differences in the effect of exercise on skipping plyometrics and power on leg muscles basketball players*. *jurnal ilmiah penjas*, 61.
- Renaldi Adillah Agus Akhir, F. Y. (2021). *Evaluasi cabang olahraga atletik PASI kabupaten bojonegoro*. *Jurnal prestasi olahraga*, 67-81.
- Reza Tri Sutrisno, Y. S. (2019). *Pengaruh olahraga jalan cepat terhadap memori jangka pendek pada kelompok dewasa muda*. *Jurnal kedokteran diponegoro*, 429.
- Ridhita Istiawan, S. h. (2020). *Pengaruh latihan skipping dan loncat naik turun bangku terhadap daya ledak otot tungkai pemain bulutangkis universitas lampung*. *JUPE:Jurnal Penjaskesrek*, 1-8.
- Riza Thoyibatul Ummah, S. R. (2016). *Pengaruh larihan plyometric skipping dan split jump terhadap hasil kecepatan lari sprint 60 meter untuk peserta ekstrakurikuler usia 15-17 tahun di SMAN 1 turen*. *Jurnal sport science*, 2-3.
- Rohmawati, A. (2015). *Efektivitas Pembelajaran*. *Jurnal Pendidikan usia dini*, 15-32.
- Rosmi, Y. F. (2016). *Kontribusi power otot tungkai, persepsi kinestik dan koordinasi mata tangan terhadap keberhasilan tembakan lompat (jump shoot) bolabasket*. *Jurnal Buana Pendidikan*, 135-160.
- Ruliyadi. (2015). *Pengaruh latihan skipping terhadap peningkatan power otot tungkai*. *Jurnal FKIP Unila*, 1-12.



- Sinaga. (2018). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Hasil Shooting Menggunakan Punggung kaki Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Palembang*. Sriwijaya University, 8.
- Suci Rakhmawati, N. M. (2016). *Analisi pelaksanaan kurikulum 2013 ditinjau dari standar proses dalam pembelajaran biologi kelas X di SMA Negeri 1 Krangkeng*. *Scientiae Educatia: Jurnal pendidikan sains*, 1-9.
- Suhaedi, D. (2016). *Meningkatkan hasil belajar lari sprint 60 meter melalui pendekatan bermain dengan alat*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 65-66.
- Sukirno. (2017). *Dasar-dasar Atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi*. Unsri Press, 52.
- Sukirno, R. R. (2018). *Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Permainan di Sekolah Dasar*. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga*, 111.
- Sutrisno. (2016). *Berbagai pendekatan dalam pendidikan nilai dan pendidikan kewarganegaraan*. *Jurnal dimensi pendidikan dan pembelajaran*, V, 29.
- Syaiful Hasan, . M. (2015). *Pengembangan model permainan gerak dasar lempar untuk siswa kelas V SDN Tawangargo 4 Karangploso Malang*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 184.
- Teddy Rezki Rivanta, A. A. (2019). *Pengaruh latihan Acceleration sprint terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman*. *Jurnal Stamina*, 271-279.
- Warsita, B. (2013). *Evaluation of Instructional Media As A Quality Control*. *Jurnal Teknodik*, 438-447.
- Windary, D. B. (2022). *Pengaruh penggunaan alat modifikasi pipa alumunium terhadap kemampuan lempar lembing pada siswa SMA Negeri 1 Setu Kabupaten Bekasi*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 61-70.

- Wulandari, F. (2021). *Desain pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di SMPIT Ukhuwah Banjarmasin*. HEUTAGOGIA, 109-121.
- Yahya Eko Nopiyanto, S. S. (2019). *Hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lari sprint 100 meter*. kinestetik: jurnal ilmiah pendidikan jasmani, 256-257.
- Zikrur Rahmat, M. (2015). *Atletik dasar Dan lanjutan*. Banda Aceh: LPPM STKIP BBG.

# LAMPIRAN


**Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup**

**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**



**Nama Lengkap** : Sendi Adi Pranata  
**Tempat Tanggal Lahir** : Sungai Badak, 22 November 2000  
**Nama Ayah** : Arbun  
**Nama Ibu** : Asni  
**Nama Saudara** : Arisen  
**Nama Saudari** : Rika Arina  
**Pekerjaan Ayah** : Petani  
**Pekerjaan Ibu** : Ibu Rumah Tangga  
**Pendidikan SD** : SD N 2 Sungai Badak (2007-2013)  
**Pendidikan SMP** : SMP N 2 Mesuji (2013-2016)  
**Pendidikan SMA** : SMA N 1 Mesuji Lampung (2016-2019)  
**Pendidikan S1** : Universitas Sriwijaya (2019-2023)

## Lampiran 2 Usulan Judul Skripsi

  
KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jalan Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telepon: (0711) 580085  
Laman: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-El: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---


**USULAN JUDUL SKRIPSI**

Nama : Sendi Adi Pranata  
NIM : 06061181924002  
Program studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Judul skripsi:

1. UPAYA PENINGKATAN HASIL PEMBELAJARAN LARI 60 METER MENGGUNAKAN MEDIA *SKIPPING* PADA SISWA KELAS XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG.
2. PERBEDAAN LATIHAN BOUNDING DAN LONCAT KUN KAKI GANDA TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG
3. ANALISIS KEMAMPUAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG DALAM MENENTUKAN CABANG OLAHRAGA TAHUN PEMBELAJARAN 2022/2023

Nomor judul yang disetujui : ( 1 )

Dosen Pembimbing : Prof. Dr. Iyakrus, M. Kes. (  )


Palembang, 2 Mei 2023  
Koordinator Program Studi,

  
**Destriani, M. Pd**  
NIP. 198912012019032018

Tembusan:

1. Dosen Pembimbing
2. Subbagian Akademik FKIP UNSRI

### Lampiran 3 Bukti Persetujuan Seminar Proposal

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Raya Palembang – Prabumulih Km.32, Indralaya Ogan Ilir 30662  
Website: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), e-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

**PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL PENELITIAN**


Judul : Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Hasil Kecepatan Lari 60 m  
Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 1 Indralaya Kecamatan  
Indralaya.

Nama : Sendi Adi Pranata  
NIM : 06061181924002  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Disampaikan Pada Seminar Proposal Penelitian yang akan dilaksanakan pada:


Hari, tanggal : Selasa, 6 Juni 2023  
Tempat : FKIP UNSRI INDRALAYA  
Waktu : 10.00 WIB - 5/1

Mengetahui  
Koordinator Prodi Penjaskes



**Destriani, M.Pd**  
NIP. 198912012019032018

Pembimbing



**Dr. Iyokus, M.Kes**  
NIP. 196208121987021002

## Lampiran 4 Bukti Perbaikan Proposal Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

### BUKTI PERBAIKAN PROPOSAL PENELITIAN

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa berikut.

Nama : Sendi Adi Pranata  
NIM : 06061181924002  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter Menggunakan *Skipping* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung.


Telah melakukan perbaikan proposal penelitian sesuai dengan saran-saran yang disampaikan pada saat ujian.

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Iyakrus, M.Kes	Pembimbing	
2	Destriani, M.Pd	Penguji	

Indralaya, 27 Juni 2023  
Koordinator Program Studi,

Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018

## Lampiran 5 Persetujuan Seminar hasil Penelitian

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Raya Palembang – Prabumulih Km.32, Indralaya Ogan Ilir 30662  
Website: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), e-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

**PERSETUJUAN SEMINAR HASIL PENELITIAN**


Judul : Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter  
Menggunakan *Skipping* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji  
Lampung.

Nama : Sendi Adi Pranata  
NIM : 06061181924002  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Disampaikan Pada Seminar Hasil Penelitian yang akan dilaksanakan pada:

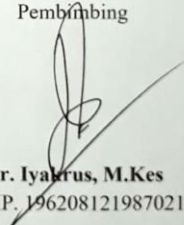
Hari, tanggal : *Kamis, 08 September 2023*  
Tempat : *Kampus Jakabaring*  
Waktu : *11.00 s.d Selesai*

Mengetahui  
Koordinator Prodi Penjaskes



**Destriani, M.Pd**  
NIP. 198912012019032018

Pembimbing



**Dr. Iyokus, M.Kes**  
NIP. 196208121987021002



## Lampiran 6 Bukti Perbaikan Proposal Hasil Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

### BUKTI PERBAIKAN SEMINAR HASIL PENELITIAN

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa berikut.

Nama : Sendi Adi Pranata  
NIM : 06061181924002  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Teknik Pembelajaran Lari 60 Meter Menggunakan *Skipping* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung.

Telah melakukan perbaikan seminar hasil penelitian sesuai dengan saran-saran yang disampaikan pada saat ujian.

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Iyakrus, M.Kes	Pembimbing	
2	Destriani, M.Pd	Penguji	

Indralaya, 13 September 2023  
Koordinator Program Studi,

Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018

**Lampiran 7 Persetujuan Sidang Skripsi**

**UPAYA PENINGKATAN TEKNIK PEMBELAJARAN LARI 60  
METER MENGGUNAKAN *SKIPPING* PADA SISWA KELAS  
XI SMA N 1 MESUJI LAMPUNG**

**SKRIPSI**

Oleh

**Sendi Adi Pranata**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061181924002**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

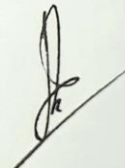
**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




**Destriani, M.Pd**  
**NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Iyakrus, M.Kes**  
**NIP.196208121987021002**

## Lampiran 8 Bukti Perbaikan Sidang Skripsi



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580085  
 Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

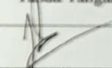

---

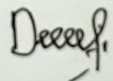
**BUKTI PERBAIKAN SIDANG SKRIPSI**

Kami yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa mahasiswa berikut.

Nama : Sendi Adi Pranata  
 NIM : 06061181924002  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter Menggunakan Media *Skipping* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung.

Telah melakukan perbaikan seminar hasil penelitian sesuai dengan saran-saran yang disampaikan pada saat ujian.

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes	Pembimbing	
2	Destriani, M.Pd	Penguji	

Indralaya, 2 November 2023  
 Koordinator Program Studi,  
  
 Destriani, M.Pd  
 NIP. 198912012019032018

**Lampiran 9 Kartu Bimbingan Skripsi**

**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Sendi Adi Pranata  
 NIM : 06061181924002  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
 Judul Proposal : Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter  
 Menggunakan *Skipping* Pada Siswa Kelas XI SMA N 1  
 Mesuji Lampung.  
 Pembimbing : Dr. Iyakrus, M.Kes

No.	Topik yang dikonsultasikan	Komentar Pembimbing	Paraf dan Tanggal Pembimbing
1.	judul	baik	[Signature]
2.	judul	baik	[Signature]
3.	metode	baik	[Signature]
4.	teori	baik	[Signature]
5.	teknik	baik	[Signature]
6.	metode	baik	[Signature]
7.	introduksi	baik	[Signature]
8.	rumus	baik	[Signature]
9.	hasil	baik	[Signature]
10.	kebahasan	baik	[Signature]
11.	kepujian	baik	[Signature]
12.	kepujian	baik	[Signature]
		vee	[Signature]

Koordinator Program Studi,  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




**Destriani, M. Pd**  
NIP. 198912012019032018

Indralaya, 2023  
Pembimbing,



**Dr. Iyakrus, M.Kes**  
NIP. 196208121987021001

## Lampiran 10 SK Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

---

KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
No. 1475/UN9.FKIP/TU.SK/2023

TENTANG  
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STRATA-1 (S-1)  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Menimbang : a. Bahwa dalam rangka penulisan dan penyusunan skripsi mahasiswa,  
dipandang perlu ada pembimbing skripsi untuk semua mahasiswa;  
b. Bahwa sehubungan dengan butir a di atas, perlu diterbitkan surat  
keputusan sebagai pedoman dan landasan hukumnya.

Mengingat : 1. Undang-undang No. 20 Tahun 2003;  
2. Peraturan Pemerintah No. 4 Tahun 2014;  
3. Permen Ristekdikti No. 12 Tahun 2015;  
4. Permenristekdikti No. 17/2018;  
5. Kepmenkeu RI No. 190/KMK.05/2009;  
6. Kepmenristekdikti RI No. 32031/M/KP/ 2019;  
7. Keputusan Rektor Unsri No. 0110/UN9/SK.BUK.KP/2021.


**MEMUTUSKAN**

Menetapkan : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU  
PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA TENTANG  
PENUNJUKAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM  
STRATA-1 (S-1) PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN  
KESEHATAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA.

KESATU : Menunjuk/Mengangkat Saudara :  
Dr. Iyakrus, M. Kes.

Sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : Sendi Adi Pranata  
Nomor Induk Mahasiswa : 06061181924002  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari  
60 Meter Menggunakan Skipping pada  
Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung.



- KEDUA : Segala biaya yang timbul sebagai akibat dikeluarkannya keputusan ini dibebankan kepada anggaran biaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dan/atau dana yang disediakan khusus untuk itu.
- KETIGA : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan tanggal 31 Juli 2023, dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan/atau diperbaiki sebagaimana mestinya, apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di : Indralaya  
Pada tanggal : 22 Juni 2023



Tembusan :

1. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
  2. Dosen Pembimbing
  3. Mahasiswa yang bersangkutan
- FKIP Universitas Sriwijaya



**Lampiran 11 SK Penelitian FKIP UNSRI**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
Jl. Raya Palembang-Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662, Telp: (0711) 580085  
Laman : [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), Pos-el : [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

Nomor : 1426/UN9.FKIP/TU.SB5/2023  
Perihal : Mohon Izin Penelitian

23 Juni 2023

Yth. Kepala Dinas Pendidikan  
Provinsi Lampung

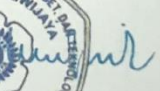
Dalam rangka penyelesaian Program Strata-1 (S-1) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, kami mohon bantuan kiranya dapat mengizinkan mahasiswa :

Nama : Sendi Adi Pranata  
NIM : 06061181924002  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


untuk melaksanakan penelitian di lingkungan SMA Negeri 1 Mesuji Lampung mulai tanggal 3 Juli 2023 sampai dengan tanggal 18 Juli 2023

Penelitian tersebut dilaksanakan dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul **“Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter Menggunakan Skipping pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung”**.

Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
**Dr. Rita Inderawati, M. Pd.**  
96704261991032002

Tembusan:  
Dekan FKIP Unsri





## Lampiran 12 SK Penelitian dari Dinas Perizinan



**PEMERINTAH KABUPATEN MESUJI**  
**DINAS PENANAMAN MODAL**  
**DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU**  
Komplek Perkantoran Pemerintah Daerah Kabupaten Mesuji  
Desa Wiralaga Mulya, Kecamatan Mesuji, Kabupaten Mesuji

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : PN.01.00/008/IV.14/MSJ/2023

- Dasar :
1. Peraturan Kementerian Dalam Negeri Nomor 3 Tahun 2018 tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian;
  2. Peraturan Daerah Kabupaten Mesuji Nomor 06 Tahun 2020 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kabupaten Mesuji;
  3. Rekomendasi Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Mesuji Nomor : BL.01.03/421/V.06/MSJ/2023 Tanggal 20 Juli 2023;

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Sendi Adi Pranata  
Nomor Identitas : 1811012211000002  
NIM : Sendi Adi Pranata  
Alamat : RT 001 RW 006 Sungai Badak, Kec. Mesuji, Kab. Mesuji  
Lokasi Penelitian : SMAN 1 Mesuji Lampung, Desa Sungai Badak  
Lama Pelaksanaan : 1 Bulan sejak terbit Surat Keterangan Penelitian  
Bidang Penelitian : Kependidikan  
Tujuan Penelitian : Skripsi  
Judul Penelitian : Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter menggunakan Skipping pada Siswa Kelas XI SMA N 1 Mesuji Lampung

Ditetapkan di : Mesuji  
Pada Tanggal : 27 Juli 2023

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL  
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU  
KABUPATEN MESUJI,**



Ditanda tangani secara elektronik  
oleh:

**ARIF ARIANTO, S.T., M.Si**  
Pembina/ IV.a  
NIP. 19800422 201001 1 008

Tembusan Disampaikan Kepada:

1. Kepala Bakesbangpol Kabupaten Mesuji,
2. Arsip.



Dokumen ini ditandatangani secara elektronik menggunakan Sertifikat Elektronik yang diterbitkan oleh Balai Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN)

### Lampiran 13 SK Telah Melakukan Penelitian Sekolah

 **PEMERINTAH PROVINSI LAMPUNG**  
**DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN**  
**SMA NEGERI 1 MESUJI**   
Jln. Z.A. Pagaram, Pasir Intan, Desa Sungai Badak Kec. Mesuji Kab. Mesuji prov. Lampung

---

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 041/SK/01/SMAN 1/VII/2023

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

nama	: MARTA DINATA, S.Pd
NIP	: 198101012008031001
pangkat/gol. ruang	: Penata Tk. 1/ III d
jabatan	: KEPALAH SEKOLAH
unit kerja	: SMA NEGERI 1 MESUJI

Menerangkan bahwa :

nama	: SENDI ADI PRANATA
asal universitas	: Universitas Sriwijaya
NIM	: 06061181924002
Jurusan / program studi	: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Berdasarkan SK Dekan Nomor: 1426/UN9.FKIP/TU.SB5/2023. tentang penulisan proposal dan skripsi mahasiswa S1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Telah melaksanakan penelitian tentang “Upaya Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari 60 Meter menggunakan Skipping pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Mesuji Lampung” di SMA Negeri 1 Mesuji Lampung pada tanggal 3 Juli 2023 sampai dengan 18 Juli 2023.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mesuji, 18 Juli 2023  
Kepala Sekolah,  
  
MARTA DINATA, S.Pd  
NIP 198101012008031001



## Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

<b>Satuan Pendidikan</b>	<b>: SMA N 1 MESUJI LAMPUNG</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas</b>	<b>: XI IPA (sebelas)</b>
<b>Materi Pokok</b>	<b>: Keterampilan Gerak Aktivitas Lari (Atletik)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 45 menit</b>

#### A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Mengembangkan perilaku (jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, ramah lingkungan, gotong-royong, kerjasama, cinta damai, responsif dan pro-aktif) dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan bangsa dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

**B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.1 Menganalisis keterampilan gerak aktivitas lari untuk menghasilkan koordinasi gerak	3.1.1 Menjelaskan tahapan lari sprint 3.1.2 Menjelaskan tentang keterampilan gerak lari (atletik)

**C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti proses pembelajaran dalam keterampilan aktivitas gerak lari :

1. Peserta didik dapat menjelaskan gerakan lari sprint yang benar.
2. Peserta didik dapat menjelaskan tahapan lari sprint.
3. Peserta didik dapat melakukan keterampilan gerak aktivitas lari dalam atletik yang benar.
4. Peserta didik mengerti cara berlari.

**D. MATERI PEMBELAJARAN**

1. Sejarah atletik
2. Gerakan dasar atletik
3. Tahapan lari sprint

**E. METODE PEMBELAJARAN**

Model : Model pembelajaran secara langsung

Metode : Mempraktikkan, tanya jawab dan penugasan

**F. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN**

<b>Pert. Ke</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
1	<b>Kegiatan Pembuka</b> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran	15 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Memeriksa kehadiran peserta didik</li> <li>3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran</li> <li>4. Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya</li> <li>5. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pembelajaran yang akan dilakukan</li> <li>6. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari</li> </ol>	
	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik pembelajaran gerak lari.</li> <li>2. Peserta didik dijelaskan oleh guru penjaskes tentang materi atletik, pemanasan dalam olahraga atletik, serta teknik lari sprint.</li> <li>3. Guru meminta siswa melakukan latihan <i>skipping</i> sebelum melakukan lari sprint.</li> <li>4. Peserta didik diminta untuk mengerjakan soal yang telah disediakan oleh guru dari peneliti.</li> </ol>	50 menit
	<p><b>Kegiatan Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan siswa menyimpulkan/merangkum materi yang telah dipelajari</li> <li>2. Guru memberikan penghargaan peserta didik yang telah aktif mengikuti proses pembelajaran</li> <li>3. Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya</li> <li>4. Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam.</li> </ol>	10 menit

Pert. Ke	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
2	<p><b>Kegiatan Pembuka</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdo`a untuk memulai pembelajaran</li> </ol>	15 menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. Memeriksa kehadiran peserta didik</li> <li>3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran</li> <li>4. Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya</li> <li>5. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pembelajaran yang akan dilakukan</li> <li>6. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari</li> <li>7. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung bahwa siswa harus serius dalam mengikuti pembelajaran.</li> </ol>	
	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik pembelajaran gerak lari.</li> <li>2. Peserta didik dijelaskan oleh guru penjaskes tentang materi atletik, pemanasan dalam olahraga atletik, serta teknik lari sprint.</li> <li>3. Guru meminta siswa melakukan latihan <i>skipping</i> sebelum melakukan lari sprint.</li> <li>4. Peserta didik diminta untuk mengerjakan soal yang telah disediakan oleh guru dari peneliti.</li> </ol>	50 menit
	<p><b>Kegiatan Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan siswa menyimpulkan/merangkum materi yang telah dipelajari</li> <li>2. Guru memberikan penghargaan peserta didik yang telah aktif mengikuti proses pembelajaran</li> <li>3. Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya</li> <li>4. Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam.</li> </ol>	10 menit

Pert. ke	Kegiatan pembelajaran	Alokasi waktu
3.	<p><b>Kegiatan Pembuka</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li> <li>2. Memeriksa kehadiran peserta didik</li> <li>3. Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran</li> <li>4. Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya</li> <li>5. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pembelajaran yang akan dilakukan</li> <li>6. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari</li> <li>7. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung bahwa siswa harus serius dalam mengikuti pembelajaran.</li> <li>8. Memberikan motivasi kepada peserta didik untuk berani bertanya dan berani dalam mempraktikkan gerakan lari.</li> </ol>	15 menit
	<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik pembelajaran gerak lari.</li> <li>2. Peserta didik dijelaskan oleh guru penjaskes tentang materi atletik, pemanasan dalam olahraga atletik, serta teknik lari sprint.</li> <li>3. Guru meminta siswa melakukan latihan <i>skipping</i> sebelum melakukan lari sprint.</li> <li>4. Peserta didik diminta untuk mengerjakan soal yang telah disediakan oleh guru dari peneliti.</li> </ol>	50 menit
	<p><b>Kegiatan Penutup</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan siswa menyimpulkan/merangkum materi yang telah dipelajari</li> </ol>	10 menit

	<p>2. Guru memberikan penghargaan peserta didik yang telah aktif mengikuti proses pembelajaran</p> <p>3. Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya</p> <p>4. Guru menutup pelajaran dengan doa dan salam.</p>	
--	--	--

### G. MEDIA/ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

- a) Media : *Skipping*
- b) Alat : *Cone, peluit, stopwacth.*
- c) Sumber Belajar : Buku Mata Pelajaran PJOK SMA Kelas XI  
Kurikulum 2013 Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

### H. PENILAIAN

1. Sikap
  - Prosedur Tes : Penilaian Proses
  - Jenis Tes : Pengamatan
  - Deskripsi : Terlampir
2. Pengetahuan
  - Prosedur tes : Penilaian Akhir
  - Jenis Tes : Tertulis
  - Deskripsi : Terlampir
  - Lembar Penilaian : Terlampir
  - Soal : Terlampir
  - Kunci Jawaban : Terlampir
3. Keterampilan
  - Prosedur Tes : Penilaian Proses
  - Jenis Tes : Pengamatan
  - Deskripsi : Terlampir
  - Lembar Penilaian : Terlampir



Mengetahui,  
Guru Penjaskes,

Saiful Anwar, S.Pd.  
NIP.

Mesuji, Juli 2023  
Peneliti,

Sendi Adi Pranata  
NIM. 06061181924002

Kepala sekolah

Marta Dinata, S.Pd.  
NIP.198101012008031001

## Lampiran 15 Hasil tes Keterampilan Lari 60 meter Pra Siklus

No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	AP	1	1	1						1			20	50	Sedang
		2				2	2	2			2				
		3			3	3					3				
		4													
2.	AS	1			1								25	62,5	Sedang
		2	2				2		2	2					
		3		3		3		3			3				
		4										4			
3.	AW	1		1			1				1		20	50	Sedang
		2	2			2			2	2					
		3			3			3				3			
		4													
4.	CA	1	1					1			1		21	52.5	Sedang
		2			2		2		2			2			
		3				3				3					
		4		4											
5.	CAP	1	1				1		1		1	1	17	42.5	Rendah
		2			2	2		2							
		3		3						3					
		4													
6.	DA	1	1	1			1		1	1	1	1	14	35	Rendah
		2			2	2									
		3						3							
		4													
7.	D	1	1		1	1		1	1	1		1	14	35	Rendah
		2		2							2				
		3						3							
		4													
8.	FS	1			1		1		1		1	1	17	42.5	Rendah
		2	2			2		2							
		3		3						3					
		4													
9.	K	1		1	1		1	1		1	1		15	37.5	Rendah
		2	2			2			2						
		3										3			
		4													
10.	MSA	1		1			1			1	1		18	45	Sedang
		2	2					2	2			2			
		3			3	3									
		4													
11.	MP	1	1			1	1	1			1	1	15	37.5	Rendah
		2		2	2				2						
		3								3					
		4													

No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
12	MU	1				1				1			20	45	Sedang
		2	2		2		2	2			2	2			
		3		3					3						
		4													
13	NR	1		1		1			1			17	37.5	Rendah	
		2	2				2	2		2	2				2
		3			3										
		4													
14.	N	1				1			1		1	20	50	Sedang	
		2		2	2		2			2					2
		3						3							
		4	4												
15.	NH	1		1				1			1	50	47.5	Sedang	
		2	2			2	2		2						2
		3			3					3					
		4													
16.	P	1			1				1			22	55	Sedang	
		2	2				2	2		2					2
		3		3							3				
		4				4									
17.	PR	1	1	1		1			1	1	1	1	14	35	Rendah
		2			2			2							
		3					3								
		4													
18.	RM	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	25	Rendah
		2													
		3													
		4													
19.	RRL	1		1	1			1				18	45	Sedang	
		2	2			2	2		2		2				2
		3								3					
		4													
20.	R	1				1		1			1	21	52.5	Sedang	
		2		2	2		2		2						
		3	3								3				
		4							4						
21.	RS	1		1			1					20	50	Sedang	
		2	2		2	2			2		2				2
		3						3		3					
		4													
22.	SLA	1	1	1		1			1	1	1	14	35	Rendah	
		2			2		2	2							2
		3													
		4													

No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
23.	SP	1		1	1			1	1			1	15	37.5	Rendah
		2	2			2	2			2	2				
		3													
		4													
24.	SG	1			1	1			1			19	47.5	Sedang	
		2	2				2	2			2				2
		3		3						3					
		4													
25.	WS	1		1	1	1	1	1	1	1	1	11	27.5	Rendah	
		2	2												
		3													
		4													
26.	W	1	1	1		1	1		1	1	1	13	32.5	Rendah	
		2			2			2							2
		3													
		4													
27.	WR	1		1	1				1			20	50	Sedang	
		2	2				2	2			2				
		3				3				3					3
		4													
28.	ZP	1	1		1	1		1	1		1	13	32.5	Rendah	
		2		2			2			2					
		3													
		4													
	Jumlah											482	1.205		
	Rata-rata											17,21	43,03	Rendah	
	Persentase											43,03%			

## Lampiran 16 Hasil Tes Keterampilan Lari 60 Meter Siklus I

No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	AP	1				1							25	62,5	Sedang
		2	2		2		2			2					
		3		3				3	3		2				
		4									4				
2.	AS	1				1			1		1	1	19	47,5	Sedang
		2	2	2			2	2		2					
		3			3										
		4													
3.	AW	1	1					1				1	20	50	Sedang
		2			2	2			2		2				
		3		3			3			3					
		4													
4.	CA	1				1							28	70	Tinggi
		2		2			2								
		3	3		3				3	3	3				
		4						4				4			
5.	CAP	1		1	1			1			1		17	42,5	Rendah
		2	2				2		2	2	2				
		3				3									
		4													
6.	DA	1			1					1			19	47,5	Sedang
		2	2	2			2	2			2	2			
		3				3			2						
		4													
7.	D	1					1		1		1		20	50	Sedang
		2			2	2		2		2		2			
		3	3												
		4		4											
8.	FS	1					1			1	1		21	52,5	Sedang
		2	2		2	2			2						
		3		3								3			
		4						4							
9.	K	1			1				1				20	50	Sedang
		2	2	2			2			2	2	2			
		3				3		3							
		4													
10.	MSA	1		1					1		1		19	47,5	Sedang
		2	2			2	2			2		2			
		3			3			3							
		4													
11.	MP	1			1	1		1					18	45	Sedang
		2	2	2					2	2	2	2			
		3					3								
		4													

No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
12.	MU	1											28	70	Tinggi
		2	2			2	2		2						
		3			3			3		3	3				
		4		4								4			
13.	NR	1								1		1	21	52,5	Sedang
		2	2	2			2		2		2				
		3			3	3		3							
		4													
14.	N	1						1					23	57,5	Sedang
		2		2	2		2		2		2				
		3	3			3				3		3			
		4													
15.	NH	1	1				1			1			18	45	Sedang
		2		2		2		2	2		2	2			
		3			3										
		4													
16.	P	1					1				1	1	21	52,5	Sedang
		2	2			2		2		2					
		3			3				3						
		4		4											
17.	PR	1				1		1					20	50	Sedang
		2	2	2			2		2		2	2			
		3			3					3					
		4													
18.	RM	1	1	1			1		1		1	1	15	37,5	Rendah
		2			2	2				2					
		3						3							
		4													
19.	RRL	1						1			1		22	55	Sedang
		2		2			2			2		2			
		3	3		3	3			3						
		4													
20.	R	1		1					1				19	47,5	Sedang
		2	2		2	2		2		2	2	2			
		3					3								
		4													
21.	RS	1			1				1	1	1		17	42,5	Rendah
		2	2	2		2	2					2			
		3						3							
		4													
22.	SLA	1						1	1	1	1	1	16	40	Rendah
		2	2	2	2	2									
		3					3								
		4													

No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
23.	SP	1				1				1	1		20	50	Sedang
		2			2		2	2				2			
		3	3	3					3						
		4													
24.	SG	1		1				1		1		19	47,5	Sedang	
		2			2	2			2		2				2
		3	3				3								
		4													
25.	WS	1				1			1		1	21	52,5	Sedang	
		2		2	2					2					2
		3					3	3							
		4	4												
26.	W	1							1			20	50	Sedang	
		2	2	2	2		2	2		2	2				2
		3				3									
		4													
27.	WR	1								1		23	57,5	Sedang	
		2			2	2		2	2		2				2
		3	3				3								
		4		4											
28.	ZP	1		1			1			1		19	47,5	Sedang	
		2	2			2			2		2				2
		3			3			3							
		4													
	Jumlah											568	1.420		
	Rata-rata											20,28	50,71%	Sedang	
	Persentase														

## Lampiran 17 Hasil Tes Keterampilan Lari 60 Meter Siklus II

No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1.	AP	1											30	75	T
		2				2				2	2				
		3	3		3		3		3						
		4		4				4				4			
2.	AS	1										35	87,5	ST	
		2					2								
		3	3			3					3				
		4		4	4			4	4	4					4
3.	AW	1										32	80	T	
		2													
		3	3	3		3		3		3					
		4			4		4		4		4				4
4.	CA	1										38	95	ST	
		2													
		3			3			3							
		4	4	4		4	4		4	4	4				4
5.	CAP	1										25	62,5	S	
		2				2			2	2					2
		3	3		3		3	3			3				
		4		4											
6.	DA	1										27	67,5	T	
		2	2			2				2					2
		3		3	3			3	3		3				
		4					4								
7.	D	1										36	90	ST	
		2			2										
		3	3						3						
		4		4		4	4	4		4	4				4
8.	FS	1										30	75	T	
		2					2			2					2
		3	3	3					3		3				
		4			4	4		4							
9.	K	1										35	87,5	ST	
		2						2							
		3	3			3			3						
		4		4	4		4			4	4				4
10.	MSA	1										31	77,5	T	
		2					2	2							
		3		3	3				3	3					3
		4	4			4					4				
11.	MP	1										33	82,5	T	
		2					2								
		3	3		3	3			3						3
		4		4				4		4	4				



No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
12.	MU	1											38	95	ST
		2													
		3				3				3					
		4	4	4	4		4	4	4		4	4			
13.	NR	1											30	75	T
		2													
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
		4													
14.	N	1											33	82,5	T
		2						2							
		3			3	3	3			3		3			
		4	4	4					4		4				
15.	NH	1											30	75	T
		2				2				2					
		3	3		3		3		3		3	3			
		4		4				4							
16.	P	1											29	72,5	T
		2			2			2				2			
		3	3			3	3			3	3				
		4		4					4						
17.	PR	1											36	90	ST
		2													
		3	3			3				3	3				
		4		4	4		4	4	4			4			
18.	RM	1											35	87,5	ST
		2					2								
		3		3						3		3			
		4	4		4	4		4	4		4				
19.	RRL	1											34	85	ST
		2					2								
		3	3	3						3		3			
		4			4	4		4	4		4				
20.	R	1											34	85	ST
		2						2							
		3	3		3						3	3			
		4		4		4	4		4	4					
21.	RS	1											30	75	T
		2	2								2	2			
		3		3		3	3			3					
		4			4			4	4						
22.	SLA	1											29	72,5	T
		2				2				2		2			
		3	3	3			3		3		3				
		4			4			4							

No	Nama Inisial	Penilaian	Aspek Yang Dinilai										Skor	Nilai	Ket.
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
23.	SP	1											30	75	T
		2				2					2				
		3	3	3			3		3	3		3			
		4			4			4							
24.	SG	1										31	77,5	T	
		2	2								2				
		3			3	3	3		3						3
		4		4				4		4					
25.	WS	1										34	85	ST	
		2					2								
		3	3		3	3					3				
		4		4				4	4	4					4
26.	W	1										34	85	ST	
		2													
		3	3	3		3			3	3	3				
		4			4		4	4							4
27.	WR	1										35	87,5	ST	
		2													
		3			3		3	3		3	3				
		4	4	4		4			4	4					4
28.	ZP	1										31	77,5	T	
		2				2					2				
		3	3		3		3			3	3				
		4		4				4	4						
	Jumlah											905	2262,5		
	Rata-rata											32,32	80,80%	Tinggi	
	Persentase											80,80%			

## Lampiran 18 Nilai Hasil Keaktifan Peserta Didik Pra Siklus

Pra Siklus

No	Inisial Nama Siswa	A				B				C				D				Total	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	AP		2					3		1					2			8	50	CA
2.	AS		2			1				1					2			6	37,50	KA
3.	AW			3			2				2			1				8	50	CA
4.	CA															3		11	60,75	A
5.	CAP		2				2			1				1				6	37,50	KA
6.	DA		2				2				2				2			8	50	CA
7.	D		2				2				2			1				7	43,75	CA
8.	FS		2					3		1					2			8	50	CA
9.	K	1					2					3					9	10	62,50	A
10.	MSA		2				2					3		1				8	50	CA
11.	MP		2				2				2					3		9	56,25	CA
12.	MU		2				2				2					3		9	56,25	CA
13.	NR			3			2			1					2			8	50	CA
14.	N			3					4			3					4	14	87,50	SA
15.	NH		2				2				2				2			8	50	CA
16.	P		2			1				1					2			6	37,50	KA
17.	PR			3			2				2				2			9	56,25	CA
18.	RM		2				2					3		1				8	50	CA
19.	RRL		2				2					3				3		10	62,50	A
20.	R		2				2				2			1				7	43,75	CA
21.	RS			3			2				2				2			9	56,25	CA
22.	SLA		2						4	1						3		10	62,50	A
23.	SP		2						4	1						3		10	62,50	A
24.	SG			3				3				3				3		12	75	A
25.	WS		2				2				2				2			8	50	A
26.	W		2				2					3			2			9	56,25	CA
27.	WR			3					3	2					2			10	62,50	A
28.	ZP		2				2				2					3		9	56,25	CA
	Jumlah																	245	1531,25	
	Rata-Rata																	8,75	59,68	
	Presentase																		59,68	CA

Lampiran 19 Nilai Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus I

Siklus I

No	Inisial Nama Siswa	A				B				C				D				Total	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	AP			3			3			3			3			3	12	75	A	
2.	AS			3				4			3					4	14	87,5	SA	
3.	AW			3			3			3					3	12	75	A		
4.	CA				4			4			3				3	14	87,5	SA		
5.	CAP		2			*		4		2				2		10	62,5	A		
6.	DA		2			2				2					4	10	62,5	A		
7.	D			3				4			3				4	14	87,5	SA		
8.	ES		2				3		1						3	9	56,25	CA		
9.	K			3		2					3			2		10	62,5	A		
10.	MSA				4	2				2					3	11	68,75	A		
11.	MP	1						4		2				2		9	56,25	CA		
12.	MU	1						4		2					3	10	62,5	A		
13.	MR		2			2			1					2		7	43,75	CA		
14.	N			3		2				2					4	11	68,75	A		
15.	NH	1				2						4		2		9	56,25	CA		
16.	P			3		2			*	2					3	10	62,5	A		
17.	PR		2			1				1			1			5	31,25	KA		
18.	RM		2			2				1				2		7	43,75	CA		
19.	RRL		2			2				2				2		8	50	CA		
20.	R			3			3				3				3	12	75	A		
21.	RS		2				3			2				2		9	56,25	CA		
22.	SLA		2			2			1					2		7	43,75	CA		
23.	SP				4		3			2	*				4	13	81,25	SA		
24.	SG			3		2				2					4	11	68,75	A		
25.	WS		2			2					3			2		9	56,25	CA		
26.	W	1				1				1				2		5	31,25	KA		
27.	WR		2			2				1				2		7	43,75	CA		
28.	ZP	1				1				1				2		5	31,25	KA		
	Jumlah															270	1687,5			
	Rata-Rata															5,54	60,26			
	Presentase																60,26%	CA		

Lampiran 20 Nilai Hasil Keaktifan Peserta Didik Siklus II

Siklus II

No	Inisial Nama Siswa	A				B				C				D				Total	Nilai	Ket.
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1.	AP				4			3				3				3		13	81,25	SA
2.	AS	1				2						4				4		11	68,75	A
3.	AW			3				3				4				4		14	87,50	SA
4.	CA				4			4			3					4		15	93,75	SA
5.	CAP			3				3				4				4		14	87,50	SA
6.	DA				4			3			3				3		13	81,25	SA	
7.	D			3				4	1						3		11	68,75	A	
8.	FS		2					4				4				4		14	87,50	SA
9.	K			3				4			3					4		14	87,50	SA
10.	MSA			3				4			3					4		14	87,50	SA
11.	MP				4			3			3				3		13	81,25	SA	
12.	MU			3				4				4				4		15	93,75	SA
13.	NR			3				3			3				3		12	75	A	
14.	N			4				4				4				4		16	100	SA
15.	NH		2					4				4				4		14	87,50	SA
16.	P		2					4		2					3		11	68,75	A	
17.	PR			3				3		2				2			10	62,50	A	
18.	RM			3				4	1						3		11	68,75	A	
19.	RRL			3				4			3					4		14	87,50	SA
20.	R		2					3			2				3		10	62,50	A	
21.	RS			3				3			3				3		12	75	A	
22.	SLA			3				3			3					4		13	81,25	SA
23.	SP		2					4				4				4		14	87,50	SA
24.	SG				4			4			3					4		15	93,75	SA
25.	WS			3				3			3					4		13	81,25	SA
26.	W				4			4			3					4		15	93,75	SA
27.	WR		2					4	2						3		11	68,75	A	
28.	ZP			3				3				4				4		14	87,50	SA
	Jumlah																366	2287,5		
	Rata-Rata																13,07	81,69		
	Presentase																	81,69%	SA	

## Lampiran 21 Nilai Hasil Pengetahuan Peserta Didik Pra Siklus

**SOAL PEMBELAJARAN KETERAMPILAN GERAK AKTIVITAS LARI**  
Tahun Pelajaran 2023/2024

**Mata Pelajaran** : Penjaskes  
**Sekolah** : SMA N 1 Mesuji Lampung  
**Materi** : Keterampilan Gerak Aktivitas Lari *Sprint*

**Siklus** : Pra siklus  
**Nama** : Ade Purba  
**Kelas** : XI-IPA

$B = 3$   
 $\frac{3}{8} \times 100 = 37,5$

9. Pada lari *sprint*, jarak yang umumnya ditempuh adalah ...

- 5000 meter
- 10.000 meter
- 100 meter
- 1 mil
- 
- semua salah

10. Posisi badan saat seseorang semakin cepat dalam melakukan lari adalah ...

- Tegak
- Condong ke depan
- Bungkuk
- Merunduk
- Condong ke belakang

11. Lari *sprint* merupakan salah satu nomor olahraga dari cabang olahraga ...

- Futsal
- Basket
- Sepakbola
- Bulutangkis
- Atletik

## Lampiran 22 Nilai Hasil Pengetahuan Peserta Didik Siklus I

**SOAL PEMBELAJARAN KETERAMPILAN GERAK AKTIVITAS LARI**  
Tahun Pelajaran 2023/2024

**Mata Pelajaran** : Penjaskes  
**Sekolah** : SMA N 1 Mesuji Lampung  
**Materi** : Keterampilan Gerak Aktivitas Lari *Sprint*

**Siklus** : Siklus I  
**Nama** : Ade Purba  
**Kelas** : XI-IPA

$B = 7$   
 $\frac{7}{8} \times 100 = 87,5$

1. Pada lari *sprint*, jarak yang umumnya ditempuh adalah ...

- 5000 meter
- 10.000 meter
- 100 meter
- 1 mil
- 
- semua salah

2. Posisi badan saat seseorang semakin cepat dalam melakukan lari adalah ...

- Tegak
- Condong ke depan
- Bungkuk
- Merunduk
- Condong ke belakang

3. Lari *sprint* merupakan salah satu nomor olahraga dari cabang olahraga ...

- Futsal
- Basket
- Sepakbola
- Bulutangkis
- Atletik

## Lampiran 23 Nilai Hasil Pengetahuan Peserta Didik Siklus II

**SOAL PEMBELAJARAN KETERAMPILAN GERAK AKTIVITAS LARI**  
Tahun Pelajaran 2023/2024

**Mata Pelajaran** : Penjaskes  
**Sekolah** : SMA N 1 Mesuji Lampung  
**Materi** : Keterampilan Gerak Aktivitas Lari *Sprint*

**Siklus** : Siklus II  
**Nama** : Ade purba  
**Kelas** : XI- IPA

$B = 7$   
 $\frac{7}{8} \times 100 = 87,5$

1. Pada lari *sprint*, jarak yang umumnya ditempuh adalah ...

- 5000 meter
- 10.000 meter
- 100 meter
- 1 mil
- semua salah

2. Posisi badan saat seseorang semakin cepat dalam melakukan lari adalah ...

- Tegak
- Condong ke depan
- Bungkuk
- Merunduk
- Condong ke belakang

3. Lari *sprint* merupakan salah satu nomor olahraga dari cabang olahraga ...

- Futsal
- Basket
- Sepakbola
- Bulutangkis
- Atletik



## Lampiran 24 Dokumentasi

Berdo'a sebelum belajar



Gerakan Pemanasan



Arahan dan motivasi dari guru



Memberikan contoh gerakan start jongkok



Perlakuan penggunaan *skipping*



Tes kemampuan pengetahuan siswa



Tes pengetahuan peserta didik



Penilaian Gerakan Lari 60 meter



Tes keterampilan lari 60 meter



Siswa memberikan contoh start



Guru menjawab pertanyaan murid



Siswa memimpin pendinginan

