

**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 jariyah.

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 tertanggung 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.



## 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*. *Gelandang 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.