

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI 1 BANYUASIN 1**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Riski Meihaki**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924017**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2023**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI 1 BANYUASIN 1**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Riski Meihaki**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924017**

**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. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP  
NEGERI 1 BANYUASIN 1**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Riski Meihaki**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924017**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Mengesahkan:**

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



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

**Pembimbing,**



**Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI  
JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN  
BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1  
BANYUASIN 1**

**SKRIPSI**

Oleh

**Riski Meihaki**

**Nomor Induk Mahasiswa 06061281924017**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**  
**Tanggal : 13 Oktober 2023**

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Prof.Dr. Meirizal usra, M.kes
2. Anggota : Destriani, M.Pd



Indralaya, November 2023  
Mengetahui,  
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd  
NIP. 198912012019032018

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riski Meihaki

Nim 06061281924017

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri I Banyuasin I” ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan penanggulangan plagiasi perguruan tinggi. Apabila dikemudian hari ada pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun

Indralaya, November 2023

Yang membuat pernyataan ini



Riski Meihaki

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrohmanirohim*  
*Alhamdulillah rabbil 'alamin*

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang special pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, motivasi, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- ❖ Terima kasih kepada kedua orangtua saya, Bapak saya Aidil Anwar dan Ibuku Siti Arjuna yang sangat luar biasa dan senantiasa selalu ada serta berkorban dalam segala hal demi Pendidikan anaknya dan yang selalu memberikan kekuatan selama perkuliahan saya dan terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi, dan doa yang tiada henti saya dapatkan. Semoga kelak saya dapat membanggakan dan membahagiakan kedua orangtua saya dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan nikmat dan rezeki yang tiada hentinya pula pada kedua orang tua saya. Teruntuk bapak dan Ibuku skripsi ini saya persembahkan .
- ❖ Kakak laki-laki saya Roki Oktari dan Adik saya Rahel yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi untuk saya selama ini dan membuat saya bersemangat untuk berjuang menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Bapak Prof.Dr.Meirizal.Usra, M.kes. yang telah memberi masukan dan bantuannya kepada saya selama masa perkuliahan serta membimbing saya dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- ❖ Dosen penguji Ibu Destriani, M.pd yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan, saran masukan, dan motivasi dalam pengerjaan skripsi.
- ❖ Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan ibu Destriani, M.pd serta seluruh dosen penjaskes yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran menyelesaikan Mata kuliah selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Terkhusus Bapak Pirdaus S.pd yang telah berperan penting sebagai motivator yang senantiasa memberikan masukan, saran, solusi, pilihan yang baik. Kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Terkhusus Pasukan JB.Official ( lendi,aldo,agung,maul,dayat,renaldi,andre,puja,opan bonel ) yang selalu menghibur saya dan mengingatkan saya untuk menyelesaikan skripsi dan mengajak touring untuk menenangkan beban pikiran dan terima kasih untuk merah dan cupy sudah mengantarkanku dan menemaniku selama masa perkuliahan;
- ❖ Terkhusus tim penyandingan squad ( redo,acong,al jalid,kemendan ken,so mari,olis dll). Dan pecel lele mas joo, es jagung layo.Terima kasih sudah membantu saya dalam menenangkan pikiran saya dan menghibur saya selama di desa penyandingan. Dan penunda lapar semasa perkuliahan.
- ❖ Terkhusus untuk teman seperjuanganku ( esku ega,selvia desi,datul, Mbak nenes, adek vernia,akbari,jeri,kak putra dan pasukan dan teman-teman seperjuangan Khususnya mahasiswa Pendidikan jasmani dan Kesehatan Angkatan 2019 Universitas sriwijaya yang telah saling membantu dan saling support selama masa perkuliahan dan menjadi

bagian penting dalam perjalanan hebat saya ini.

- ❖ Untuk Agamaku, Almamater Kebanggaanku, Universitas Sriwijaya
  
- ❖ Dengan Doa serta harapan yang sangat besar saya panjatkan, semoga saya berhasil merahi cita-cita dan menjadi manusia yang bermanfaat bagi banyak orang. Skripsi ini kupersembahkan.

**MOTTO**

“Terwujud atau tidak terwujud tetaplah bersujud”

“ Jangan tunjukkan kebaikanmu untuk membuat orang lain menyukaimu  
Tunjukkan kelemahanmu lalu lihat siapa yang akan bertahan”

“ Untuk membuat kesuksesan, otot lebih dibutuhkan dari pada senyuman”  
(Squidward Tentacles)

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”  
Qs. Al-Insyirah: 5-6



## PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya. Skripsi yang berjudul “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri I Banyuasin I” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan (S.Pd) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes. sebagai pembimbing terima kasih atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufik Marwa, SE.MSi selaku Rektor Unsri, Dr. Hartono, M.A. Pb. selaku Dekan Fkip Unsri, Ibu Destriani M.Pd selaku ketua program studi Pendidikan jasmani dan Kesehatan, Yang telah meberikan kemudahan dalam mengurus administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapkan terima kasih juga kepada Ibu Destriani, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan kritik dalam penulisan skripsi ini, selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada para siswa siswi SMP Negeri I Banyuasin I yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Akhir kat, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, November 2023  
Penulis



Riski Meihaki

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shlawat dan salam tercurah kepada Nabi besar kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia didunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin ridho-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul; “ Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri I Banyuasin I”. Penulisan skripsi inidiajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya, oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hari yang terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya.

Indralaya, November 2023



Riski Meihaki

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN TELAH LULUS UJIAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTO.....</b>	<b>vii</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xv</b>
<b>ABSTRACK.....</b>	<b>xvi</b>
<b>I.PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1. 1 latar belakang .....	1
1. 2 Permasalahan penelitian.....	3
1.2 1 Identifikasi masalah .....	3
1. 3 Batasan masalah.....	3
1. 4 Rumusan masalah .....	3
1. 5 Tujuan penelitian .....	3
1. 6 Manfaat penelitian .....	3
<b>II.KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2. 1 Kajian teori.....	5
2.1. 1 Pengertian Pendidikan Jasmani.....	5
2. 2 Hakikat Pembelajaran .....	6
2.2 1 Komponen-komponen Pembelajaran .....	7

2. 3 Hasil Belajar.....	10
2. 4 Atletik .....	11
2.4. 1 Nomor lari .....	12
2.4. 2 Teknik lari jarak pendek (sprint).....	12
2. 5 Pendekatan bermain .....	14
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3. 1 Jenis penelitian.....	18
3. 2 Rancangan penelitian .....	18
3. 3 Proses penelitian .....	19
3.3 1 Rancangan siklus I .....	20
3.3.1 1 Tahap pelaksanaan .....	20
3.3.1 2 Tahap pelaksanaan .....	20
3.3.1 3 Tahap pengamatan.....	21
3.3.1 4 Tahap refleksi .....	22
3.3 2 Rancangan siklus II.....	22
3.3.2 1 Tahap perencanaan .....	22
3.3.2 2 Tahap pelaksanaan .....	22
3.3.2 3 Tahap pengamatan.....	25
3.3.2 4 Tahap refleksi .....	25
3. 4 Tempat dan waktu penelitian .....	25
3.4. 1 Tempat penelitian .....	26
3.4. 2 Waktu penelitian.....	26
3. 5 Subjek penelitian.....	26

3. 6 Instrumen penelitian.....	26
3.6 1 Pedoman untuk kerja siswa aspek kognitif.....	26
3.6 2 Pedoman observasi untuk siswa aspek afektif.....	26
3.6 3 Pedoman untuk kerja siswa aspek psikomotor .....	28
3. 7 Teknik pengumpulan data.....	31
3. 8 Teknik analisis data .....	31
3.8 1 Aspek kognitif.....	32
3.8 2 Aspek psikomotor .....	32
3.8 3 Aspek efektif.....	32
3.8 4 Nilai akhir .....	32
3. 9 Indikator keberhasilan.....	33
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4. 1 Hasil penelitian .....	35
4.1 1 Gambaran lokasi penelitian.....	35
4.1 2 Pra siklus .....	35
4.1.2 1 Refleksi pra siklus .....	41
4.1 3 Hasil penelitian siklus I.....	42
4.1.3 1 Refleksi siklus I.....	48
4.1 4 Hasil penelitian siklus II.....	49
4.1.4 1 Refleksi Tindakan siklus II.....	55
4. 2 Pembahasan.....	57
<b>V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>61</b>
5. 1 Kesimpulan .....	61

5. 2 Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel.3 1</b> Tabel pedoman observasi untuk siswa aspek afektif .....	27
<b>Tabel.3 2</b> Tabel pedoman untuk siswa aspek psikomotor.....	28
<b>Tabel.3 3</b> Presentase Indikator pencapaian keberhasilan penelitian .....	33
<b>Tabel.3 4</b> Kriteria ketuntasan minimal belajar penjaskes.....	33
<b>Tabel.3 5</b> Kriteria tingkat afektif peserta didik .....	33
<b>Tabel.3 6</b> Kriteria keberhasilan lari jarak pendek 60 meter .....	34
<b>Tabel.4 1</b> Hasil pembelajaran aspek kognitif prasiklus .....	35
<b>Tabel.4 2</b> Frekuensi hasil belajar aspek kognitif peserta didik prasiklus .....	37
<b>Tabel.4 3</b> Hasil pembelajar aspek efektif prasiklus.....	37
<b>Tabel.4 4</b> Frekuensi nilai aspek afektif peserta didik prasiklus .....	40
<b>Tabel.4 5</b> Hasil pembelajaran aspek psikomotor prasiklus .....	40
<b>Tabel.4 6</b> Frekuensi hasil belajar keterampilan lari jarak pendek.....	41
<b>Tabel.4 7</b> Hasil pembelajaran aspek kognitif siklus I .....	42
<b>Tabel.4 8</b> Frekuensi hasil belajar siklus I.....	43
<b>Tabel.4 9</b> Hasil belajar afektif siklus I .....	44
<b>Tabel.4 10</b> Hasil Frekuensi Nilai afektif peserta didik siklus I.....	46
<b>Tabel.4 11</b> Hasil belajar aspek psikomotor siklus I .....	46
<b>Tabel.4 12</b> Hasil frekuensi keterampilan lari jarak pendek 60 meter.....	48
<b>Tabel.4 13</b> Hasil belajar aspek kognitif siklus I .....	49
<b>Tabel.4 14</b> Hasil belajar frekuensi kognitif siklus I .....	50
<b>Tabel.4 15</b> Hasil belajar aspek afektif siklus II .....	51
<b>Tabel.4 16</b> Hasil belajar frekuensi afektif siklus II .....	53
<b>Tabel.4 17</b> Hasil belajar aspek psikomotor siklus II .....	53
<b>Tabel.4 18</b> hasil belajar frekuensi lari jarak pendek 60 meter .....	55
<b>Tabel.4 19</b> Hasil belajar pra siklus, siklus I, siklus II .....	56
<b>Tabel.4 20</b> Peningkatan hasil belajar peserta didik .....	60

**DAFTAR GAMBAR**

**Gambar 2. 6** Kerangka berfikir..... 16

**Gambar.3 1** Siklus PTK..... 18

**Gambar.3 2** Lari membawa bola ..... 23

**Gambar.3 3** Lari membawa tongkat ..... 24

**Gambar.3 4** Lari membawa sampai ..... 24

**Gambar.4 1** Grafik persentase kognitif , afektif, dan siklus II .....56

**Gambar.4 2** Diagram peningkatan ketuntasan belajar pra siklus, siklus I, siklus II .57



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1.....	71
Lampiran 2.....	72
Lampiran 3.....	73
Lampiran 4.....	74
Lampiran 5.....	76
Lampiran 6.....	77
Lampiran 7.....	78
Lampiran 8.....	79
Lampiran 9.....	80
Lampiran 10.....	81
Lampiran 11.....	82
Lampiran 12.....	83
Lampiran 13.....	84
Lampiran 14.....	86
Lampiran 15.....	89
Lampiran 16.....	91
Lampiran 17.....	95
Lampiran 18.....	99
Lampiran 19.....	100
Lampiran 20.....	104
Lampiran 21.....	106
Lampiran 22.....	108
Lampiran 21.....	111
Lampiran 24.....	114
Lampiran 25.....	115
Lampiran 26.....	116
Lampiran 27.....	118
Lampiran 28.....	121
Lampiran 29.....	122

## **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI I BANYUASIN I**

Nama: Riski Meihaki

Nim: 06061281924017

Pembimbing: Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri I Banyuasin I. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian Tindakan kelas (PTK). Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek menggunakan blangko unjuk kerja siswa yang di dalamnya berisikan indikator-indikator unjuk kerja siswa Ketika pembelajaran lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri I Banyuasin I yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, lembar soal, dokumentasi, dan Teknik analisis data dilakukan bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar siswa analisis data dilakukan untuk data observasi maupun hasil tes siswa. Hasil penelitian ini diperoleh hasil tes lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri I Banyuasin I di peroleh rata rata ketercapaian pada prasiklus pada aspek Kognitif sebesar 18,75%, Efektif sebesar 64,58%, Psikomotor 65,625%, sedangkan pada siklus I di peroleh rata-rata ketercapaian pada aspek kognitif sebesar 62,625%, dan Afektif sebesar 69,79%, Psikomotor 79,0625%. Dan pada siklus II di peroleh rata-rata ketercapaian pada aspek kognitif sebesar 71,87%, Aspek Afektif sebesar 76.73%, dan psikomotor sebesar 82,5%. Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri I Banyuasin I. Prasiklus siswa yang tuntas sebanyak 4 orang atau di persentasekan sebesar 12,5%, dan Siklus II siswa yang tuntas sebanyak 31 orang atau dipersentasekan sebesar 96,875%. Jadi hasil perbandingan Prasiklus sampai Siklus II yang tuntas sebanyak 27 siswa dipersentasekan sebesar 84,3%.

***Kata kunci : hasil lari jarak pendek, pendekatan bermain, siswa kelas VII***

**EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF SHORT-DISTANCE RUNNING THROUGH A PLAY APPROACH IN GRADE VII STUDENTS OF SMP NEGERI I BANYUASIN I**

Nama: Riski Meihaki

Nim: 06061281924017

Pembimbing: Prof. Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
Physical Education and Health Study Program

**ABSTRACT**

This study aims to determine efforts to improve the learning outcomes of short-distance running through a play approach in grade VII students of SMP Negeri I Banyuasin I. The method used in this study is the Classroom Action research method (PTK). The instrument used for short-distance running tests uses student performance stamps which contain indicators of student performance when learning to run short distances. The subjects in this study were class students VII SMP Negeri I Banyuasin I which totaled 32 students. Data collection techniques are carried out by observation, question sheets, documentation, and data analysis techniques are carried out to determine the improvement of student learning outcomes, data analysis is carried out for observation data and student test results. The results of this study obtained the results of a short-distance running test through a play approach in grade VII students of SMP Negeri I Banyuasin I obtained an average achievement in the precycle in the cognitive aspect of 18.75%, effective of 64.58%, psychomotor of 65.625%, while in the first cycle the average achievement of cognitive aspects of 62.625%, and affective of 69.79%, psychomotor 79.0625%. And in cycle II obtained an average achievement in cognitive aspects of 71.87%, affective aspects of 76.73%, and psychomotor of 82.5%. These results can be concluded that there is an increase in learning outcomes of short-distance running through a play approach in grade VII students of SMP Negeri I Banyuasin I. Precycle students who completed as many as 4 people or a percentage of 12.5%, and Cycle II students who completed as many as 31 people or a percentage of 96.875%. So the result of the comparison of Precycle to Cycle II 27 student completed the percentage of 84.3%

**.Keywords: short distance running results, play approach, grade VII students**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang ada di SD, SMP, dan SMA (Khoir et al., 2021) PJOK diterapkan pada keterampilan siswa saat olahraga. Menurut (Khoir et al., 2021) pendidikan jasmani adalah kegiatan binaan saat berlangsungnya secara terus menerus, dalam pembelajaran ini dapat memfasilitasi siswa, karenanya dapat memberi ruang pada siswa untuk langsung terlibat saat belajar dalam bervariasinya pengalaman belajar melalui kegiatan olahraga diterapkan dengan terarah serta sistematis. Menurut (Marsiyem, 2022). Pendidikan jasmani memiliki kemampuan untuk dapat mengembangkan pola pikir, terdapat peraturan serta prinsip latihan yang diperoleh dalam belajar.

Menurut (Saragih, Benny Winson Maryanto Setyowati, Nanik, Prasetyo Nurjanah, 2019) olahraga adalah suatu jalan untuk mencapai kejayaan suatu bangsa kemudian olahraga juga harus memiliki binaan untuk mencapai hasil yang maksimal. Pembinaan/binaan merupakan kegiatan dalam rangka mendapatkan dan mencari potensi diri yang dimiliki demi memperoleh hidup yang lebih baik lagi. (Safitri et al., 2022).

Atletik merupakan induk dari segala cabang olahraga. Nomor atletik antara lain : lari, lompat, dan lempar. kemampuan lari, lompat dan lempar sudah ada sejak dahulu dengan makna agar dapat mempertahankan hidupnya. Dengan adanya dasar itu maka atletik harus diminati peserta didik. (Susiyamni, 2018).

Menurut (Susiyamni, 2018), lari adalah suatu upaya untuk berpindah tempat secara cepat, kedua kaki saat terbang tidak tersentuh di lantai. Kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerakan kaki dan ayunantangan. Lari salah satu pembelajaran yang diajarkan pada sekolah pada mata pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada cabang olahraga atletik.

Pembelajaran lari jarak pendek umumnya diajarkan berdinamika. Dengan tujuan membuat pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan. Bahwasanya kegiatan pembelajaran guru harusnya membuat suasana agar peserta didik aktif bertanya dengan begitu akan dapat menghasilkan suatu kepentingan untuk diri sendiri maupun individu lain.

Atletik salah satu materi pembelajaran yang ada di SD, SMP, dan SMA. Istilah “atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu “*athlon*” yang berarti berlomba atau bertanding. aktivitas jasmani atau latihan fisik yang meliputi gerakan-gerakan alami seperti jalan, lari, lompat dan lempar.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK khususnya atletik nomor lari jarak pendek, yang dilakukan oleh beberapa sekolah yang ada di Kabupaten Banyuasin umumnya terkhusus SMP Negeri 1 Banyuasin 1 menunjukkan bahwa proses pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan seperti yang diajarkan orang dewasa, cenderung menggunakan pendekatan olahraga prestasi dalam pembelajarannya. Hasilnya anak-anak dalam pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek merasa tidak cukup menyenangkan atau kurang mengasyikan. Hal ini dibuktikan dengan kemampuan lari jarak pendek siswa yang rendah, kurangnya minat siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek,serta diperparah dengan keterbatasan sarana dan prasarana sekolah.

Hal ini pula yang melatarbelakangi peneliti memilih SMP Negeri 1 Banyuasin 1 sebagai lokasi penelitian. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti didapati bahwa di SMP Negeri 1 Banyuasin 1 kemampuan lari jarak pendek siswa tergolong rendah, kurangnya minat siswa dalam pembelajaran dan keterbatasan sarana dan prasarana. Ini tentunya menjadi masalah dalam pembelajaran penjasorkes.

Masalah yang ditemukan tersebut mesti diperbaiki. Hal ini penting dilakukan guna memperbaiki kualitas pembelajaran lari jarak pendek. Pembelajaran lari jarak pendek seharusnya dipelajari dengan pendekatan-pendekatan khusus. Salah satu pendekatan yang mungkin dapat menyelesaikan masalah ialah pendekatan bermain.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka peneliti perlu dilaksanakan penelitian pada siswa SMP Negeri 1 Banyuasin 1, dengan judul upaya meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa Kelas VII SMP N 1 Banyuasin 1. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan inovasi terkait pendekatan pengajaran guna meningkatkan hasil pembelajaran.

## **1.2 Permasalahan Penelitian**

### **1.2.1 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan lari jarak pendek siswa yang rendah.
2. Kurangnya minat siswa dalam pembelajaran lari jarak pendek
3. Keterbatasan sarana dan prasarana sekolah.

### **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, peneliti membatasi masalah penerapan pembelajaran melalui pendekatan bermain dalam meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banyuasin 1.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan batasan masalah di atas, didapat rumusan masalah sebagai berikut : “Seberapa besar peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banyuasin 1.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian yang hendak dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut: “Untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Banyuasin 1.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi guru penjas dan pihak lainnya, yaitu sebagai berikut:

(1) Secara Teoritis

- a. Menjadi sumbangan wawasan khususnya dalam dunia pendidikan.
- b. Bahan pertimbangan untuk merancang pembelajaran lari jarak pendek yang baik.
- c. Acuan dalam memilih metode mengajar yang tepat.

(2) Secara Praktik

a. Bagi guru PJOK

Sebagai bahan masukan guru PJOK dalam memilih alternatif pembelajaran lari jarak pendek yang akan dilakukan. Selain itu untuk meningkatkan kinerja guru PJOK dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam penerapan metode pembelajaran PJOK yang tepat.

b. Bagi peserta didik

Menciptakan suasana pembelajaran lari jarak pendek yang lebih menyenangkan, aktif dan meningkatkan hasil belajar peserta didik .

c. Bagi Lembaga Pendidikan (Sekolah):

Sebagai bahan masukan, saran dan informasi terhadap sekolah untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas pembelajaran

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M. (2015). Kompetensi Guru Sebagai Kunci Keberhasilan Dalam Pembelajaran Sainifik. *Seminar Nasional Pendidikan*, 74–88.
- Dampier, S. (2009). Action research. *Nurse researcher*, 16(2), 4–6. Fakhurrazi, F. (2018). Hakikat Pembelajaran yang Efektif. *At-Tafkir*, 11(1), 85–99.
- Eviliasani, K., Hendriana, H., & Senjayawati, E. (2018). Analisis Kemampuan Berpikir Kreatif Matematis Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Siswa Smp Kelas Viii Di Kota Cimahi Pada Materi Bangun Datar Segi Empat. *JPMI (Jurnal Pembelajaran Matematika Inovatif)*, 1(3), 333. <https://doi.org/10.22460/jpmi.v1i3.p333-346>
- Fuentes, M. M. M. (2017). *Upaya Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Lari ABC Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Pagar Gunung*. 1–14.
- Hadini, N. (2017). Meningkatkan Kemampuan Membaca Anak Usia Dini melalui Kegiatan Permainan Kartu Kata di TK Al-Fauzan Desa Ciharashas Kecamatan Cilaku Kabupaten Cianjur. *Jurnal Empowerment*, 6(1), 19–24.
- Himalaya, F., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 18.
- Ilhami STAI Rakha Amuntai, R., Selatan, K., & STAI Rakha Amuntai, S. (2021). Pendalaman Materi Standar Isi Dan Standar Proses Kurikulum Pendidikan Indonesia. *Educatioanl Journal: General and Specific Research*, 1(1), 93–99.
- Ilahi, A., & Siregar, R. (2022). ... Siswapada Pelajaran Ips Sub Tema Denah Lingkungan Sekolah Melalui Problem Solvingpada Siswa Kelas Iii Uptd Sd Negeri 059 Banua .... *Jurnal Jipdas (Jurnal Ilmiah ...)*, 2(1). <http://jurnal.spada.ipts.ac.id/index.php/JIPDAS/article/view/184>
- Iyakrus, I. (2019). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110>
- Julita, E., & Sofino, S. (2022). *JOLL (JUNE 2022) Journal of Lifelong Learning Penggunaan Metode Pembelajaran Variatif Dalam Pembelajaran Warga Belajar Paket C. June*.
- Kanca, I. N. (2018). Menjadi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Abad 21. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 21–27.



- Khoir, S. N., Usra, M., & Destriana. (2021). Efektivitas Pembelajaran Pjok Tatap Muka Terbatas Era New Normal. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya*, 421–434.
- M.Or, I., & Salahudin, S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics Lari Lompat Rintangan Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Ditinjau Dari Rasio Panjang Tungkai Dan Tinggi Badan. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 14. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p14-22>
- Manurung, A. F., Asrin, A., & Jiwandono, I. S. (2022). Kemitraan Guru dan Orang Tua dalam Menciptakan Budaya Literasi Pada Kegiatan Pembelajaran Siswa Kelas V SDN 11 Sumbawa Besar. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3b), 1512–1517. <https://doi.org/10.29303/jipp.v7i3b.803>
- Marsiyem. (2022). Manajemen Ekstrakurikuler Olahraga Di Sekolah Menengah Atas (SMA).. 8.5.2017, 2003–2005. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders>
- Muinnah, ira rahmi. (2019). *Usia Dini Di Sentra Persiapan Paud Terpadu Alam Berbasis Karakter “ Sayang Ibu ” Banjarmasin*.
- Potu, T. R., & Poluakan, C. (2020). Pengaruh Model Discovery Learning Berbantuan Multimedia Interaktif Terhadap Kemampuan Berpikir Kritis Siswa di SMPN 2 Poigar. *SCIENING : Science Learning Journal*, 1(2), 41–45. <https://doi.org/10.53682/slj.v1i2.560>
- Prabowo, M. F. (2015). Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk 4. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas Vii Smp Sultan Agung Salaman*, 5(December), 118–138.
- Pratiwi, E., & Asri, N. (2020). Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani Untuk Guru Sekolah Dasar. In *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*. [http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5DASAR PENDIDIKAN JASMANI GURU SD-1.pdf](http://eprints.uniska-bjm.ac.id/5823/1/B5DASAR%20PENDIDIKAN%20JASMANI%20GURU%20SD-1.pdf)
- Rizaldy, D., & Trimasukmana, D. J. (2021). *Google Classroom Dalam Mata Pelajaran Geografi* Di.75–84. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Pro/article/view/7863/3748>
- Safitri, E., Usra, M., & Yusfi, H. (2022). Peran Guru Penjaskes dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa terhadap Pembelajaran PJOK. *Jendela Olahraga*, 7(1), 27–34. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.8835>
- Saragih, Benny Winson Maryanto Setyowati, Nanik, Prasetyo Nurjanah, U. (2019). Optimasi

- Lahan Pada Sistem Tumpang Sari Jagung Manis. *Jurnal Agroqua*, 17(2), 115–125.  
<https://doi.org/10.32663/ja.v>
- Sebriani, R. (2021). *hubungan motivasi belajar terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi covid-19*.
- Setianingsih, E. S. (2018). Penerimaan Dan Sikap Guru Terhadap Keberadaan Abk Di Sekolah.  
*Empati Bimbingan dan Konseling UPGRIS Semarang*, 5(1), 35–46.
- Setyarso, A., Djajono, A., Nugroho, B., Wulandari, C., Suwarno, E., Kartodihardjo, H., & Sardjono, M. A. (2014). Strategi Pengembangan KPH dan Perubahan Struktur Kehutanan Indonesia. *E-Book*, 210p. [www.forclime.org](http://www.forclime.org)
- Setyowati, E., Kristin, F., & Anugraheni, I. (2018). Penggunaan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Kreativitas Dan Hasil Belajar Siswa Kelas 5 Sd Negeri Mangunsari 07. *Justek : Jurnal Sains dan Teknologi*, 1(1), 76.  
<https://doi.org/10.31764/justek.v1i1.408>
- Sopacua, Barbara N, H. (2021). Pengaruh Modifikasi Bola Karet Terhadap Kemampuan Passing Bawah Permainan Bolavoli Pada Siswa Smp Negeri 5 Wonomulyo T. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 7(2), 2013–2015.
- Suharta, A. (2007). Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini. *Jurnal Iptek Olahraga*, 9, 139–152.
- Sukiryono. (2022). *Pendekatan Bermain Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat*. 146–156.
- Susiyamni, A. (2018). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Permainan Hitam-Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin*. 17.
- V. J. Caiozzo, dkk. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fik Unm Con. *Society*, 2(1), 1–19.
- Wahyudi, B., Yulianti, D., & Subekti, F. N. (2022). *Pengembangan E-Modul PJOK Berbasis Pembelajaran SAVI Pada Materi Lari Jarak Pendek Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa*. 6(September), 157–170.
- Wanda Nadiyah Amirah, Z. H. R. (2021). Analisis dampak negative kecanduan game online Free fire Pada Siswa kelas III SD. *Jurnal Guru Kita*, 6(1), 28–35.
- Wicaksana, A. (2016). Pemanfaatan Lingkungan Sebagai Sumber Belajar Mata Pelajaran Ilmu

Pengetahuan Alam Paket B Di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (Pkbm) Ngudi Makmur  
Jamus, Pengasih, Kulon Progo.