

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 20 Juli 2023



Burhanul Ummam
Nim : 3220190348



UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Burhanul Ummam

NIM : 3220190348


Judul : Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Dengan Modifikasi Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas VII Smp N 5 Bojonegoro

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian sidang skripsi.

Bojonegoro, 23 Agustus 2023

Pembimbing I

Tanggal Disetujui



Mohamad Da'i, M.Pd

NIDN. 0719089401

Pembimbing II

Tanggal Disetujui



Rohmad Apriyanto. M.Pd

NIDN. 0704048703

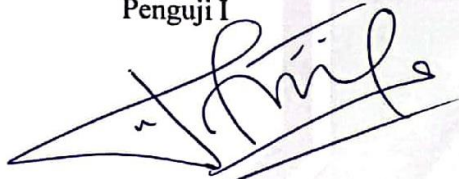
HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Burhanul Ummam
NIM : 3220190348
Judul : Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Dengan
Modifikasi Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas VII Smp
N 5 Bojonegoro

Telah dipertahankan pengujian pada tanggal 30 Agustus 2023

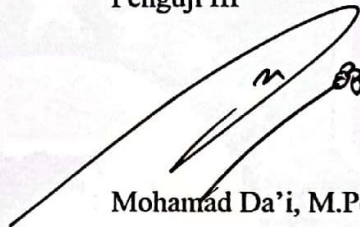
Dewan pengujian

Pengujian I



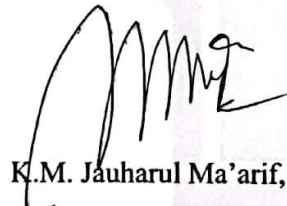
Hasan Saifuddin, M.Pd
NIDN. 0716039801

Pengujian III



Mohamad Da'i, M.Pd
NIDN. 0719089401

Pengujian II



K.M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I
NIDN. 2128097201

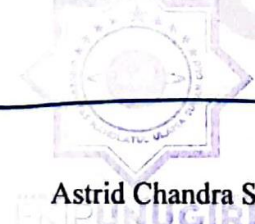
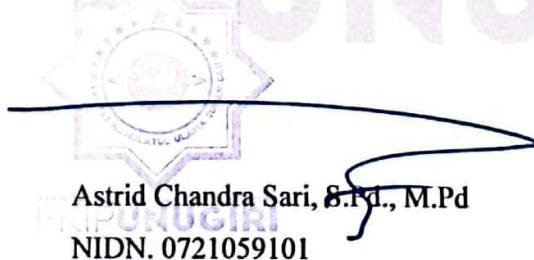
Pengujian IV



Rohmad Apriyanto, M.Pd
NIDN. 0704048703

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan



Astrid Chandra Sari, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan
Matematika



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan. Tidak ada kemudahan tanpa doa.”

(Ridwan Kamil)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk Ibu, Bapak, Saudara, dan Teman-teman



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek dengan modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas VII SMP N 5 Bojonegoro”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama’, Bojonegoro.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma’arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Bapak Mohamad Da’i, M.Pd, Selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi.
5. Bapak Rohmad Apriyanto, M.Pd, selaku Pembimbing 2 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Kedua orang tua saya yang telah memberi dukungan dan selalu mendoa’akan dalam setiap perjalanan saya untuk menuju kesuksesan.

ABSTRACT

Ummam, Burhanul. 2023. Efforts to improve the basic movement of short distance running with modifications to traditional games in grade VII students of SMP N 5 Bojonegoro. Thesis Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama University Sunan Giri. Main Advisor Mohamad Da'i, M.Pd and Assistant Advisor Rohmad Apriyanto, M.Pd

Keyword : Class Action Research, Traditional games, short distance running

The effort made in this study was the application of traditional games to improve short-distance running skills in Class VII students of SMP N 5 Bojonegoro. This research is a research using Classroom Action Research method.

The effort made in this research is the application of traditional games to improve short-distance running skills in Grade 7 students of SMP N 5 Bojonegoro. This can be seen from the following research results:

- 1. Students look active, interested and enthusiastic in participating in learning through traditional games in learning to run short distances. This can be seen from the results shown in Cycle I, namely, 59% and increased to 87% in Cycle II*
- 2. Students are able to perform short distance running techniques with traditional games. This can be seen from the results shown in the results of cycle I, namely, 69% and increased to 91% in cycle II*
- 3. Students are able to do a short distance running skill/technique test properly and correctly. This can be seen from the results shown in Cycle I, namely, 75% and increased to 94% in Cycle II*

Based on the results of the research and the results of the data analysis that has been done, it can be concluded that in general there has been an average increase of 25%.

UNUGIRI

ABSTRAK

Ummam, Burhanul. 2023. Upaya meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek dengan modifikasi permainan tradisional pada siswa kelas VII SMP N 5 Bojonegoro. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing Utama Mohamad Da'i, M.Pd dan Pembimbing Pendamping Rohmad Apriyanto, M.Pd

Kata Kunci : Penelitian Tindakan Kelas, Permainan tradisional, lari jarak pendek

Upaya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa Kelas VII SMP N 5 Bojonegoro. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas.

Upaya yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penerapan permainan tradisional untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa Kelas 7 SMP N 5 Bojonegoro. Hal tersebut dapat di lihat dari hasil penelitian berikut ini : 1) Siswa terlihat aktif, tertarik dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran melalui permainan tradisional pada pembelajaran lari jarak pendek. Ini dapat dilihat dari hasil yang ditunjukkan pada Siklus I yaitu, 59% dan meningkat menjadi 87% pada siklus II. 2) Siswa mampu melakukan teknik lari jarak pendek dengan permainan tradisional. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang ditunjukkan pada hasil siklus I yaitu, 69% dan meningkat menjadi 91% pada siklus II. 3) Siswa mampu melakukan tes keterampilan/ teknik lari jarak pendek dengan baik dan benar. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang ditunjukkan pada Siklus I yaitu, 75% dan meningkat menjadi 94% pada Siklus II Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan, secara umum mengalami kenaikan rata-rata 25%

UNUGIRI

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL LUAR	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR BAGAN	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Batasan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.1 Bagi Siswa.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.2 Bagi Guru.....	Error! Bookmark not defined.
1.5.3 Bagi Peneliti	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.1 Kajian Pustaka	Error! Bookmark not defined.
2.2 Dasar Teori	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Atletik.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Lari Jarak Pendek.....	Error! Bookmark not defined.

2.2.3 Permainan Tradisional.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Kerangka teori.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2 Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.3 Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3.6 Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.7 Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
defined.	
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Kesimpulan.....	Error! Bookmark not defined.
5.2 Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 Kajian Pustaka	Error! Bookmark not defined.
3. 1 Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
3. 2 Penilaian Aspek Kognitif	Error! Bookmark not defined.
3. 3 Penilaian Aspek Afektif	Error! Bookmark not defined.
3. 4 Format Penilaian Tes Gerak Dasar Lari Jarak Pendek	Error! Bookmark not defined.
3. 5 Deskriptor penilaian Tes Gerak Dasar lari jarak pendek	Error! Bookmark not defined.
3. 6 Kriteria Tingkat Keberhasilan Belajar Siswa	Error! Bookmark not defined.
4. 1 Hasil Keaktifan Siswa Saat Pemberian Materi Pembelajaran Siklus I	
4. 2 Keaktifan Siswa Selama Kegiatan Belajar Mengajar Berlangsung Siklus I	
4. 3 Hasil Kemampuan Siswa dalam Menyelesaikan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Siklus I	
4. 4 Hasil Kemampuan Siswa dalam Melakukan Tes Keterampilan Teknik Dasar Lari Pendek Siklus I	
4. 5 Hasil Keaktifan Siswa Saat Pemberian Materi Pembelajaran Siklus II	
4. 6 Keaktifan Siswa Selama Kegiatan Belajar Mengajar Berlangsung Siklus II	
4. 7 Hasil Kemampuan Siswa dalam Menyelesaikan Pembelajaran Lari Jarak Pendek Siklus II	
4. 8 Hasil Kemampuan Siswa dalam Melakukan Tes Keterampilan Teknik Dasar Lari Pendek Siklus II	
4. 9 Hasil Peningkatan Kualitas Pembelajaran Antarsiklus	Error! Bookmark not defined.

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
1. 1 Grafik nilai awal siswa	Error! Bookmark not defined.
2. 1 Kerangka Teori	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

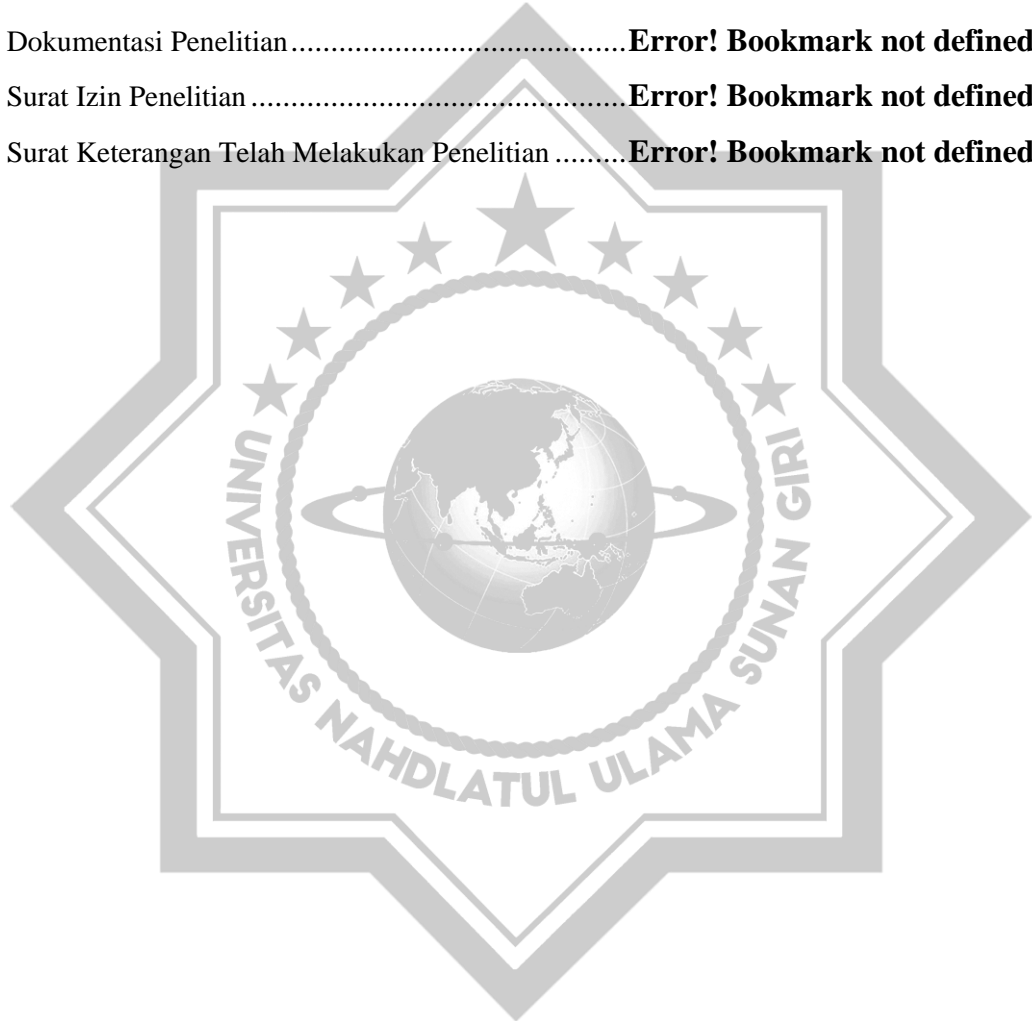
Gambar	Halaman
2. 1 Posisi Aba - Aba Bersedia.....	Error! Bookmark not defined.
2. 2 Posisi Aba - Aba "Siap"	Error! Bookmark not defined.
2. 3 Posisi Aba-Aba "Ya!".....	Error! Bookmark not defined.
2. 4 Gerakan Lari.....	Error! Bookmark not defined.
2. 5 Gerakan Melewati Garis Finish	Error! Bookmark not defined.
2. 6 Permainan Bentengan	Error! Bookmark not defined.
2. 7 Permainan Kucing - Kucingan.....	Error! Bookmark not defined.
2. 8 Permainan Boy-boyan	Error! Bookmark not defined.
3. 1 Rancangan Pelaksanaan Tindakan dalam PTK Yusuf (2011:37) .	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Daftar Nilai Awal	Error! Bookmark not defined.
2 Daftar Nilai Siklus I	Error! Bookmark not defined.
3 Daftar Nilai Siklus II	Error! Bookmark not defined.
4 Dokumentasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
5 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
6 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	Error! Bookmark not defined.



UNUGIRI



UNUGIRI