

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN LARI JARAK
PENDEK (100 M) MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN
BTS (LARI BOLA, LARI TONGKAT, LARI SIMPAI)
DI SDN BUBULAN 1 KECAMATAN BUBULAN**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Oleh:

Sundri Ayu Wahyuni

NIM. 3320190306

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN

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



Bojonegoro, 07 Juni 2024

Sundri Ayu Wahyuni

3220190306

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Sundri Ayu Wahyuni

Nim : 3220190306

Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek (100 M) Melalui Pendekatan Permainan BTS (Lari Bola, Lari Tongkat, Lari Simpai) Di SDN Bubulan I Kecamatan Bubulan

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.
Bojonegoro, 08 Juli 2024.

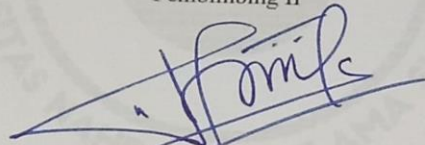
Pembimbing I



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN: 0707048904

Pembimbing II



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN: 0716039801

UNUGIRI

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Sundri Ayu Wahyuni

Nim : 3220190306

Judul : Upaya Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek (100 M) Melalui Pendekatan Permainan BTS (Lari Bola,Lari Tongkat,Lari Simpai) Di SDN Bubulan I Kecamatan Bubulan

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024.

Dewan Penguji

Penguji I

Rohmad Apriyanto, M.Pd

NIDN. 0704048703

Penguji III

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN: 0707048904

Penguji II

Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A

NIDN: 0731127601

Penguji IV

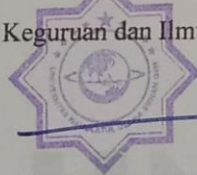
Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN:0716039801

Mengetahui,

Mengetahui,

Dekan Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd

NIDN:0721059101

Ketua Program Studi PJKR



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN:0707048904

MOTTO

Tidak ada yang sia-sia dalam belajar. Ilmu akan bermanfaat pada waktunya.

PERSEMBAHAN

- I. Sundri ayu wahyuni, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai walaupun tidak tepat waktu. Terimakasih telah bertahan sejauh ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena dari segi keterbatasan pengetahuan dan pengalaman yang masih harus penulis tingkatkan lagi agar bisa lebih baik kedepannya.
- II. Tak lupa saya ucapkan terimakasih untuk kedua orang tua saya yang sudah mensupport dan mendoakan saya sampai saat ini.



UNUGIRI

ABSTRACT

Ayu W, Sundri. 2024. Efforts to Improve Short Distance Running Skills (100 M) Through BTS Game Approach (Ball Running, Stick Running, Simpai Running) at SDN Bubulan 1 Bubulan District. Skripsi, Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd and Second Supervisor Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd.

The purpose of this research is to know the increase of short-haul learning results through a play BTS game approach to students SDN Bubulan 1. This type of research is class action research (PTK), with three cycles. The instrument used is a short-range run test. The subject in this study was a student at SDN Bubulan 1, amounting to 21 students. The data analysis techniques used are descriptive statistics with percentages. Based on the results of the research on the results of short-range run test through the approach of playing BTS (Ball Running, Stick Running, Simpai Running) game in student SDN Bubulan 1 obtained average achievement in Cycle 1 of 64.58, on average cycle 2 by 71.87, and the average Cycle 3 obtained 80.2 Is able to get the increase of the results of short-range running learning through the approach of playing BTS (Ball Running, Stick Running, Simpai Running) in Student SDN Bubulan 1.

Keywords: short-range running results, play approach, BTS.



UNUGIRI

ABSTRAK

Ayu W, Sundri. 2024. Upaya Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek (100 M) Melalui Pendekatan Permainan BTS (Lari Bola, Lari Tongkat, Lari Simpai) Di SDN Bubulan 1 Kecamatan Bubulan. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing pertama Dr.Hilmy Aliriad, M.Pd dan Pembimbing kedua Dr. Hasan Saifudin, M.Pd

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek melalui pendekatan bermain BTS pada siswa SDN Bubulan 1. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK), dengan tiga siklus. Instrumen yang digunakan tes lari jarak pendek. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SDN Bubulan 1 yang berjumlah 21 siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian pada diperoleh hasil tes Lari Jarak Pendek melalui pendekatan bermain BTS pada siswa SDN Bubulan 1 diperoleh rata-rata ketercapaian pada siklus 1 sebesar 64,58, rata-rata pada siklus 2 sebesar 71,87, dan rata-rata siklus 3 diperoleh 80,2 Hasil tersebut dapat disimpulkan ada peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain BTS (Lari Bola, Lari Tongkat, Lari Simpai) Pada Siswa SDN Bubulan 1.

Kata kunci : Hasil Lari Jarak Pendek, Pendekatan Bermain, BTS.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh,

Pertama-tama kami memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang melimpahkan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ditulis sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program pendidikan Strata Satu Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat dukungan dari berbagai pihak. Peneliti berterima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam penyelesaian skripsi ini dan secara khusus pada kesempatan ini menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang baik :

1. M. Jauharul Ma'arif M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengemban pendidikan di perguruan tinggi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi sampai tingkat sarjana.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yang telah mengarahkan guna penyelesaian skripsi ini.
3. Dr.Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan persetujuan untuk judul skripsi yang penulis pilih.
4. Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing I yang banyak mengorbankan waktu, tenaga dan pikiran guna mendampingi penulis menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Hasan Saifuddin, M. Pd, selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang memadai sampai diselesaikannya skripsi ini.
6. Segenap bapak dan ibu dosen serta rekan-rekan mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang banyak membantu menyusun skripsi sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari ini masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan

akan peneliti terima dengan senang hati. Semoga skripsi ini dapat menjadi alat yang besar dalam upaya kita meningkatkan mutu pendidikan.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Bojonegoro,2024

Penulis



UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Er

ror! Bookmark not defined.

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK INGGRIS	v
ABSTRAK INDONESIA	iv
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian	5
1.4. Manfaat Penelitian	5
1.5. Batasan Masalah	6
1.6. Definisi Istilah	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI.....	7
2.1. Kajian Teori	7
2.1.1. Pengertian Penjas	7
2.1.2. Hakikat Pembelajaran	8
2.1.3. Hasil Belajar.....	8
2.1.4. Atletik.....	9
2.1.4.1 Nomor lari	9
2.1.5. Teknik lari sprint	10
2.1.6. Pendekatan Permainan BTS	11
2.2. Penelitian yang Relevan.....	13
2.3. Kerangka Berfikir	14
BAB III METODE PENELITIAN.....	17

3.1. Jenis Penelitian	17
3.2. Desain Penelitian	17
3.3. Subjek Penelitian	19
3.4. Proses Penelitian	19
1. <i>Perencanaan</i>	19
2. <i>Pelaksanaan Tindakan</i>	19
3. <i>Observasi</i>	21
4. <i>Refleksi</i>	21
3.5. Permainan BTS	22
3.6. Instrumen Penelitian	23
3.7. Indikator Keberhasilan	24
3.8. Teknis Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil Penelitian	26
4.2 Pembahasan	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	52



UNUGIRI

DAFTAR GRAFIK

Tabel	Halaman
3.1 Kisi-kisi Unjuk Kerja Peserta Didik	23



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

3.1 Desain Penelitian 19



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rpp Siklus 1	28
Lampiran 2. Dokumentasi Penelitian	63



UNUGIRI