

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA PESERTA
DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN TAHUN
AJARAN 2023/2024**



**OLEH
KADEK YUDI ARIYANTA
NIM. 1816011053**

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA

2023

**PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN
HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA PESERTA
DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 2 KUBUTAMBAHAN TAHUN
AJARAN 2023/2024**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Pendidikan Ganesha

**Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



Oleh

Kadek Yudi Ariyanta

NIM 1816011053

PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

SINGARAJA


2023

SKRIPSI

DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN

Menyetujui,

Pembimbing I



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197309262001121001

Pembimbing II



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi oleh Kadek Yudi Ariyanta

Telah dipertahankan di depan penguji

Pada tanggal 13 Oktober 2023

Dewan Penguji



Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197309262001121001

(Ketua)



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

(Anggota)



Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd.
NIP. 198008112008121001

(Anggota)



I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198206062008121002

(Anggota)

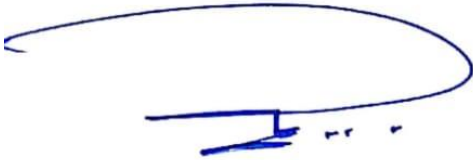
Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan

Pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 13 Oktober 2023

Mengetahui,

Ketua Ujian,



I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Sekretaris Ujian,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

Mengesahkan
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul “Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Kubutambahan Tahun Ajaran 2023/2024”. Beserta seluruh isinya adalah benar – benar karya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dimasyarakat keilmuan. Atas pernyataan saya ini jika ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam upaya saya ini, atau klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 13 Oktober 2023



Kadek Yudi Ariyanta
NIM. 1816011053

KATA PERSEMBAHAN

Dengan segala puja dan puji syukur kehadapan Tuhan Yang Maha Esa

Peneliti persembahkan skripsi ini kepada :

BAPAK DAN IBU TERCINTA

Wayan Budi Arsana dan I Komang Wangi

“Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang di berikan kepada saya serta motivasi dan kasih sayang yang tiada henti sehingga peneliti mampu sampai ke titik ini”

SAUDARA TERCINTA

Putu Tri Ayuni dan Komang Adtya Dwi Triguna

“Terima kasih atas doa, motivasi, dan dukungan yang telah diberikan kepada peneliti”

KELUARGA TERCINTA

“Yang selalu memberikan doa, motivasi dan dukungan tiada henti”

ALMAMATER

Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan Pendidikan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Ganesha

MOTTO

“Bekerja Keraslah Tanpa Henti”



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena karena berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Penerapan Pendekatan Bermain Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 2 Kubutambahan Tahun Ajaran 2023/2024”**. Skripsi ini disusun guna dapat memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan baik moral maupun materi dari berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. I Wayan Lasmawan, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. Prof. Dr. I Wayan Artanayasa, S.Pd., M.Pd., Wakil Rektor II Universitas Pendidikan Ganesha sekaligus sebagai Pembimbing Akademik dan Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan saran dan masukan untuk menyempurnakan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or., Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
4. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd. Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu memberikan bimbingan, saran dan masukan.
5. Dr. Gede Doddy Tisna, M.S., S.Or., M.Or. Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu di Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

6. I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd., Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai Dewan Penguji IV yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan masukan untuk menyempurnakan dan menyelesaikan skripsi ini
7. Dr. Made Agus Wijaya, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga sekaligus sebagai Dewan Penguji III yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan untuk menyempurnakan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or., Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus sebagai Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan masukan untuk menyempurnakan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Ni Luh Putu Sphyanawati, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan administrasi pada Jurusan Pendidikan Olahraga.
10. Ni Putu Dwi Sucita Dartini, S.Pd., M.Pd. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu menyelesaikan administrasi pada Jurusan Pendidikan Ganesha.
11. Seluruh Staff Dosen dan Pegawai Fakultas Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bantuan kelancaran penulisan ini.
12. I Gede Ratuana, S.Pd. Plt. Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Kubutambahan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah.
13. I Nyoman Toya, S.Pd. Guru SMP Negeri 2 Kubutambahan yang telah banyak membantu memberikan bimbingan, saran dan masukan.
14. Ketut Adhyatma Sudharsana, S.Pd. Guru SMP Negeri 2 Kubutambahan yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan masukan.
15. Keluarga besar yang telah memberikan dukungan dan dorongan secara moral dan materi hingga skripsi ini dapat diselesaikan.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan dalam penulisan ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa apa yang tersaji dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan kemampuan yang penulis miliki. Untuk itu demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis mengharapkan kritik maupun saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat dan berguna bagi kita semua khususnya bagi pengembang dunia pendidikan

Singaraja, 13 Oktober 2023



DAFTAR ISI

	Halaman
COVER.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
PERSETUJUAN PENGUJI.....	iii
PERSETUJUAN PANITIA UJIAN.....	vi
PERNYATAAN.....	vii
KATA PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO.....	ix
ABSTRAK.....	x
PRAKATA.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Pembatasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
2.1. Pembelajaran dalam PJOK.....	8
2.2. Hasil Belajar.....	10
2.3. Pendekatan Bermain.....	13

2.4. Atletik.....	15
2.5. Lari Jarak Pendek.....	17
2.6. Penelitian Yang Relevan.....	20
2.7. Kerangka Berpikir.....	22
2.8. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1. Rancangan Penelitian.....	25
3.2. Subjek Penelitian.....	31
3.3. Variabel dan Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
3.4. Metode dan Instrumen Pengumpulan Data.....	32
3.5. Metode dan Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
4.1. Hasil Penelitian.....	42
4.2. Pembahasan Penelitian.....	56
BAB V PENUTUP.....	59
5.1. Rangkuman.....	59
5.2. Simpulan.....	60
5.3. Saran.....	60
DAFTAR RUJUKAN.....	62
LAMPIRAN.....	64



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Bepikir	24
Gambar 3.1. Siklus PTK	28
Gambar 4.1 Diagram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I	46
Gambar 4.2 Diagram Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II	52
Gambar 4.3 Diagram Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik Setiap Aspek	55



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Lembar Penilaian Aspek Pengetahuan Lari Jarak Pendek.....	34
Tabel 3.2 Lembar Penilaian Aspek Pengetahuan Lari Jarak Pendek.....	36
Tabel 3.3 Lembar Penilaian Aspek Keterampilan Lari Jarak Pendek	37
Tabel 3.4 Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Lari Jarak Pendek.....	40
Tabel 4.1 Persentase Rentang Skor Hasil Belajar Pada Prasiklus	43
Tabel 4.2 Data Hasil Siklus I Aspek Pengetahuan.....	45
Tabel 4.3 Data Hasil Siklus I Aspek Keterampilan	45
Tabel 4.4 Data Hasil Siklus II Aspek Pengetahuan	50
Tabel 4.5 Data Hasil Siklus II Aspek Keterampilan	51
Tabel 4.6 Ketuntasan Hasil Belajar Peserta Didik Setiap Aspek.....	54



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 01. Ijin Melakukan Observasi.....	65
Lampiran 02. Ijin Melakukan Penelitian.....	66
Lampiran 03. Surat Keterangan Sekolah Tempat Penelitian	67
Lampiran 04. Surat Tugas Pembimbing.....	68
Lampiran 05. Instrumen Penelitian	69
Lampiran 06. Daftar Nama Peserta Didik.....	76
Lampiran 07. Absensi Peserta Didik.....	78
Lampiran 08. Hasil Belajar Aspek Kognitif Prasiklus.....	79
Lampiran 09. Hasil Belajar Aspek Psikomotor Prasiklus.....	81
Lampiran 10. Hasil Belajar Aspek Pengetahuan Siklus I	83
Lampiran 11. Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus I	84
Lampiran 12. Hasil Belajar Aspek Kognitif Siklus II.....	85
Lampiran 13. Hasil Belajar Aspek Psikomotor Siklus II.....	86
Lampiran 14. Alur Tujuan Pembelajaran (ATP) PJOK.....	87
Lampiran 15. Modul Ajar PJOK.....	110
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian Siklus I dan Siklus II	121