

**PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR
LARI *SPRINT* 40 METER PADA SISWA PUTRA KELAS V
SD NEGERI 29 GANTING UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



Oleh

RUSMAY HAFIZ

Nim. 19086248

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 40 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara**

Nama : Rusmay Hafiz

NIM : 19086248

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Oktober 2023

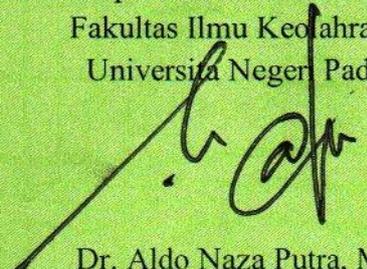
Disetujui oleh:

Dosen Pembimbing


Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd
NIP. 198205152009121005

Mengetahui:

Ketua Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universita Negeri Padang


Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd
NIP. 198909012018031001

HALAMAN PENGESAHAN

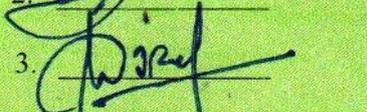
Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH METODE BERMAIN TERHADAP HASIL BELAJAR *LARI SPRINT* 40 METER PADA SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI 29 GANTING UTARA

Nama : Rusmay Hafiz
NIM/BP : 19086248/2019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Oktober 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua: Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	1. 
2. Prof. Dr. Arsil, M.Pd	2. 
3. Dr. Mario Febrian, M.Pd	3. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul: ***“Pengaruh Metode Bermain terhadap Hasil Belajar Lari Sprint 40 Meter pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara”*** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis saya ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftarpustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Oktober 2023

Saya yang menyatakan



RUSMAY HAFIZ

NIM. 19086248

ABSTRAK

Rusmay Hafiz. (2023) “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari *Sprint* 40 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas capaian hasil belajar lari *sprint* 40 meter melalui pendekatan bermain pada siswa putra kelas V SD N 29 Ganting Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen.

Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest design*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 siswa putra. Instrumen penelitian untuk tes yang digunakan adalah tes lari *sprint* 40 meter. Adapun teknik analisis data menggunakan uji *paired-t test*, yaitu dengan maksud membandingkan nilai rata-rata dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan sampel yang sama. Sebelum uji *paired-t test* terlebih dahulu dilakukan uji normalitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah dilakukan pembelajaran dengan menggunakan metode bermain, rata-rata siswa mengalami peningkatan, yaitu 0,13. Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode bermain terhadap peningkatan hasil belajar lari *sprint* 40 meter pada siswa putra kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara.

Kata Kunci: Metode Bermain; Hasil Belajar; Lari *Sprint*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat, karunia dan kasih sayang-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “ **Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari *Sprint* 40 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 29 Ganting Utara**”.

Kemudian salawat dan salam penulis kirimkan kepada Nabi besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman kebodohan kepada zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti sekarang ini, sehingga penulis dapat menuntut ilmu pengetahuan dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Pada penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Teristimewa kepada ayah Rustam, kepada ibu Miswati serta keluarga yang berjuang melalui doa, yang telah mencurahkan kasih sayang dan memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
3. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan sekaligus pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan dalam proses penulisan skripsi dan telah menjadi ayah bagi penulis selama penulis menuntut ilmu di Universitas Negeri Padang.

4. Bapak Sepriadi, S. Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang membantu kelancaran administrasi dalam penyelesaian proposal ini.
5. Bapak Prof. Dr. Arsil, M.Pd selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan banyak saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini
6. Bapak Dr. Mario Febrian, M.Pd selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan banyak saran dan masukan dalam penulisan skripsi ini
7. Bapak Dr. Aldo Naza Putra, M.Pd selaku sekretaris departemen olahraga
8. Bapak dan Ibu dosen Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang yang telah memberikan pengetahuan yang bermanfaat selama perkuliahan.

Atas bantuan dan bimbingan yang telah penulis terima selama ini, penulis hanya bisa mengucapkan terima kasih dan berdo'a semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua. Jika pada skripsi ini masih terdapat kesalahan dan kekurangan penulis mohon kritik dan sarannya untuk perbaikan dimasa mendatang.

Padang, Agustus 2023

Rusmay Hafiz

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
1. Secara Teoritis	7
2. Secara Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Cabang Olahraga Atletik	8
2. Lari <i>Sprint</i>	13
3. Metode Bermain	21
4. Penerapan Pembelajaran Dalam Atletik	26
5. Hasil Belajar	31
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Berpikir	33
D. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Desain Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian	36

C. Defenisi Operasional Variabel.....	36
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	37
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	38
E. Teknik Analisis Data.....	40
1. Uji Prasyarat Analisis	41
2. Pengujian Hipotesis	41
3. Perhitungan Persentase Peningkatan	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Hasil Penelitian.....	43
B. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan.....	53
B. Saran	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Distribusi frekuensi <i>Pre Test</i> Lari <i>Sprint</i>	43
Tabel 2. Distribusi frekuensi <i>Post Test</i> Lari <i>Sprint</i>	45
Tabel 3. Deskripsi dan Peningkatan Lari <i>Sprint</i> 40 meter	46
Tabel 4. Data Peningkatan Lari <i>Sprint</i> 40 meter	46
Tabel 5. Uji Normalitas.....	48
Tabel 6. Uji Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Suatu analisa struktural prestasi lari jarak pendek	15
Gambar 2. Analisis kurva kecepatan lari 100 meter.....	16
Gambar 3. Kurva panjang langkah dalam lari 100 meter.....	16
Gambar 4. Frekuensi langkah dalam lari 100 meter.....	16
Gambar 5. Posisi dan sikap bersedia.....	17
Gambar 6. Menunjukkan posisi badan dalam keadaan siap.....	18
Gambar 7. Menunjukkan gerakan “Ya”.....	18
Gambar 8. Urutan gerakan pada tahap topang.....	19
Gambar 9. Menggambarkan tahapan melayang.....	20
Gambar 10. Gerak berlari mencapai batas garis depan siswa.....	26
Gambar 11. Gerak berlari mencapai garis didepan tetapi saling berhadapan.....	26
Gambar 12. Gerak lari cepat dan sambil memasukkan badan ke simpai.....	26
Gambar 13. Gerak lari beregu sambil melewati simpai.....	26
Gambar 14. Gerak lari dengan menggunakan alat dan simpai.....	26
Gambar 15. Latihan ABC.....	27
Gambar 16. Latihan dasar koordinasi ABC.....	27
Gambar 17. Lari dengan tahanan.....	28
Gambar 18. Lari mengejar.....	28
Gambar 19. Lari percepatan.....	29
Gambar 20. Start melayang.....	29
Gambar 21. Desain penelitian.....	34
Gambar 22. Grafik Data <i>Pre Test</i> Lari <i>Sprint</i>	43
Gambar 23. Grafik Data <i>Post Test</i> Lari <i>Sprint</i>	44

Gambar 24. Grafik peningkatan kecepatan hasil *pre test* dan *post test* lari *sprint*
.....46

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani adalah salah satu bagian dari sistem pendidikan yang bertujuan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik agar dapat mengembangkan kualitas manusia. Pendidikan jasmani juga merupakan bagian sebuah proses interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui pengembangan jasmani secara efektif dan efisien dengan tujuan membentuk manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, keseimbangan emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dengan olahraga.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya. Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, peningkatan, pengawasan, dan evaluasi (UUD Nomor 11 Tahun 2022).

Pendidikan jasmani akan membuat siswa memperoleh berbagai ungkapan ataupun perasaan yang berkaitan dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta membuat siswa menjadi lebih kreatif, inovatif, terampil dan memiliki

kebugaran jasmani atau kebiasaan hidup sehat serta memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga melalui kejujuran, sportivitas, kerjasama serta mengajarkan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan aktivitas fisik, mental, intelektual, emosional dan sosial. Dengan demikian agar terciptanya kondisi dan kegiatan belajar mengajar yang memungkinkan siswa tidak mengalami kesulitan dan mampu mencapai sasaran belajar perlu diperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhinya yaitu: faktor tenaga pengajar, metode pengajaran, media/alat, dan fasilitas olahraga.

Proses pembelajaran yang dilaksanakan di sekolah bertujuan untuk mengarahkan peserta didik terhadap tingkah laku yang diinginkan. Perubahan-perubahan yang diharapkan yaitu kearah perkembangan fisik maupun mental siswa. Tentunya untuk mencapai perubahan tersebut membutuhkan proses dan perencanaan yang matang secara berkesinambungan serta harus diterapkan kepada peserta didik, sehingga peserta didik tersebut mengalami perubahan sesuai yang diinginkan.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani yang harus diberikan kepada siswa Sekolah Dasar (SD), Sekolah menengah pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal ini diperkuat dengan dikeluarkannya SK Mendikbud no.

0413/U/87. Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik merupakan salah satu Mata Kuliah Dasar Umum (MKDU) dalam kegiatannya olahraga atletik mencakup unsur dasar gerak yang sangat kompleks dan geraknya pun semakin lama semakin bervariasi. Selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Gerakan-gerakan yang ada dalam olahraga atletik merupakan 4 gerak dasar pada semua cabang olahraga yang lain. Karena dalam olahraga atletik terdapat unsur-unsur jalan, lari, lompat, lempar, dan tolak.

Lari jarak pendek atau sering dikenal dengan lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu bagian nomor lari yang harus ditingkatkan, sebab lari *sprint* mempunyai teknik gerakan yang sangat kompleks. Pelaksanaan gerakannya mencakup gerakan start, gerakan lari cepat dan gerakan *finish*. Untuk memperoleh kualitas lari yang baik seseorang harus memiliki teknik yang baik. Oleh sebab itu unsur teknik harus selalu dipelajari dan dilatih dengan sebaiknya. Dalam hal ini peranan guru sangat diharapkan dalam proses melatih maupun pembelajarannya dalam pelaksanaan kegiatan atletik khususnya lari *sprint*.

Lari *sprint* merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan didalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari *sprint* atau sering dikatakan lari cepat adalah suatu cara dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh. Pembelajaran lari *sprint* tingkat sekolah dasar menggunakan lari jarak 40 meter, karena jarak

40 meter juga merupakan lari *sprint* yang dilakukan dengan kecepatan tinggi. Proses kelangsungan lari jarak 40 m sama dengan lari jarak 100 m, 200 m, dan 400 m, namun yang membedakannya adalah penggunaan tenaga dengan jarak tempuh yang berbeda, namun dari keseluruhan teknik dasar lari dan cara masuk finish semuanya sama. Lari *sprint* merupakan koordinasi yang tepat antara aspek gerak keseluruhan, posisi tubuh, ayunan lengan, gerak kaki dan memasuki finish. Unsur dari beberapa point tersebut guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu merancang bentuk-bentuk latihan atau model yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Peneliti melakukan observasi pada siswa kelas V SD N 29 Ganting Utara, masih banyak siswa dalam pembelajaran jasmani yang kurang bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran atletik. Siswa terlihat malas-malasan dan bergerak semaunya sendiri. Dalam proses pembelajaran guru terlihat masih monoton dalam memberikan dan menyampaikan materi atletik nomor lari *sprint*. Guru tidak memodifikasi permainan untuk pembelajaran lari *sprint*. Peraturan-peraturan pada tiap materi lari yang pada umumnya sangat monoton dan kaku yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani membuat anak merasa jenuh dan cepat bosan. Sehingga apabila kegiatan itu dilakukan secara terus menerus akan membuat siswa jenuh dan enggan melaksanakannya. Oleh sebab itu, ini menjadi salah satu tantangan bagi guru pendidikan jasmani untuk berupaya mencari pemecahan masalah melalui pengembangan metode pengajaran agar atletik menjadi kegiatan yang menyenangkan, menenangkan pikiran siswa, membangkitkan semangat siswa dalam proses pembelajaran,

meningkatkan kebugaran jasmani serta dapat memperkaya pengalaman gerak atau motorik siswa. Salah satu alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan guru pendidikan jasmani adalah dengan menciptakan pendekatan pembelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk atletik nomor lari *sprint* yaitu dengan menggunakan pendekatan bermain.

Oleh karena itu pendekatan bermain dijadikan alternative pilihan metode yang diharapkan dapat menjadi media pengembangan gerak anak terutama pada nomor atletik lari, karena pada umumnya melalui pendekatan bermain yang dilakukan pada saat proses pembelajaran dengan berkelompok akan melatih siswa dalam meningkatkan sikap kebersamaan, meningkatkan kreativitas, menciptakan kedisiplinan, dan menunjukkan sikap kerjasama yang baik dalam satu tim ataupun kelompok. Selain itu, melalui pendekatan bermain yang akan diberikan oleh guru pendidikan jasmani pada proses pembelajaran atletik nomor lari di sekolah dasar sangat berperan dalam perkembangan aktivitas gerak dasar anak dan memberikan rasa senang, serta kepuasan maupun semangat yang tinggi bagi siswa dalam pelaksanaan aktivitas gerak fisik siswa saat proses pembelajaran lari *sprint* sehingga hasil belajar mereka dapat meningkat sesuai dengan yang diharapkan. Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian yang berjudul “ Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa Kelas V SD N 29 Ganting Utara”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengidentifikasi berbagai masalah sebagai berikut:

1. Siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran atletik nomer lari *sprint*.
2. Belum terlihat variasi bermain yang diberikan guru dalam proses pembelajaran lari *sprint* pada siswa kelas V SD N 29 Ganting Utara.
3. Kurangnya keterampilan maupun kemampuan siswa dalam lari *sprint*.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka Batasan masalah penelitian ini adalah “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Hasil Belajar Lari *Sprint* Siswa Kelas V SD N 29 Ganting utara”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada Batasan masalah di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini adalah: “Apakah pemberian metode bermain lari *sprint* 40 meter berpengaruh untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas V SD N 29 Ganting Utara?”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas capaian hasil belajar lari *sprint* 40 meter melalui pendekatan bermain pada siswa putra kelas V SD N 29 Ganting Utara.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang terkait, baik secara teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang olahraga pada umumnya dan khususnya tentang pelaksanaan pembelajaran atletik di SD 29 Ganting Utara.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan tentang pengembangan lari *sprint* melalui metode bermain.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam upaya perencanaan dan peningkatan kualitas pembelajaran Pendidikan jasmani pada umumnya serta pembelajaran atletik yaitu lari.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi sekolah tentang pentingnya melaksanakan pembelajaran atletik nomor lari *sprint* di SD N 29 Ganting Utara.