

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100  
METER MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *COOPERATIVE LEARNING  
TYPE TGT* DI SMA MUHAMMADIYAH SAMBAS**

**SKRIPSI**

**OLEH**  
**SITI AISAH**  
**NIM : F1101181024**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2024**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100 METER MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *COOPERATIVE LEARNING TYPE TGT* DI SMA MUHAMMADIYAH SAMBAS**

**SKRIPSI**

**SITI AISAH  
NIM : F1101181024**

**Pembimbing Utama**

  
Fitriana Puspa Hidasari, M.Or  
NIP.1990042620150042003

**Pembimbing Pendamping**

  
Novi Yanti, M.Pd  
NIP.198711262019032005

**Disahkan;**

**Dekan FKIP Universitas Tanjungpura**



**Lulus Tanggal: 24 September 2024**

## LEMBAR PENGESAHAN

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100  
METER MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *COOPERATIVE LEARNING*  
*TYPE TGT* DI SMA MUHAMMADIYAH SAMBAS

### SKRIPSI

SITI AISAH  
NIM : F1101181024

Pembimbing Utama

  
Fitriana Puspa Hidasari, M.Or  
NIP.1990042620150042003

Pembimbing Pendamping



Novi Yanti, M.Pd  
NIP.198711262019032005

Pengaji I

  
Mimi Haetami, M.Pd  
NIP.197505222008011007

Pengaji II

  
Dwi Pranata, M.Pd  
NIP.199710102022031010

Mengetahui

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Mimi Haetami, M.Pd  
NIP.197505222008011007

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SITI AISAH

Nim :F1101181024

Jurusan : Ilmu Keolahragaan/Pendidikan Jasmani

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau fikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau fikiran saya sendiri.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini menjiplak hasil skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan yang saya lakukan, dan di tuntut sesuai hukum yang berlaku.

Pontianak, 28 November 2024  
Pernyataan yang membuat

Siti Aisah  
F1101181024

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil belajar lari jarak pendek 100 meter melalui model pembelajaran *cooperative learning type TGT* di SMA Muhammadiyah Sambas. Penelitian ini dilakukan dengan metode penelitian tindakan kelas. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi lansung. Dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pembelajaran lari jarak pendek 100 meter dengan menggunakan model pembelajaran *cooperative learning type TGT* di SMA Muhammadiyah Sambas dapat meningkatkan hasil belajar dengan data awal peserta didik yang tuntas mencapai 6 orang (37,5%), dan yang tidak tuntas mencapai 10 orang (62,5%), Selanjutnya hasil belajar peserta didik pada siklus 1 tindakan pertama yang tuntas mencapai 11 Orang (68,75%), dan yang tidak tuntas mencapai 5 orang (31,25%). Dan pada siklus 1 tindakan kedua hasil belajar peserta didik yang tuntas mencapai 16 orang (100%), dengan nilai KKM yang telah di tentukan sebesar 70. Dengan penelitian ini di peroleh kesimpulan, bahwa metode pembelajaran *cooperative learning type TGT* dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter di kelas X IPS 1 SMA Muhammadiyah Sambas.

**Kata Kunci:** Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 100 Meter, Model Pembelajaran *Cooperative Learning Type TGT*, SMA.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 100 METER MELALUI MODEL PEMBELAJARAN *COOPERATIVE LEARNING TYPE TGT* DI SMA MUHAMMADIYAH SAMBAS”** tepat pada waktunya. adapun tujuan dari penulisan skripsi ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui model pembelajaran *cooperative learning type TGT* di SMA Muhammadiyah Sambas.

Dalam skripsi ini penulis banyak mendapatkan hambatan tapi dengan adanya bantuan dari berbagai pihak, Insya Allah hambatan itu akan bisa teratasi. Skripsi ini disusun untuk menempuh ujian sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unvesitas Tanjungpura Pontianak

Kesempatan ini, peneliti hendak menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materiil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini peneliti tujukan kepada .

1. Dr. Ahmad Yani T, MPd.,M.Pdi Selaku Dekan FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanaan studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjungpura .

2. Mimi Haetami M.Pd Selaku Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan sekaligus PLT Kaprodi Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura
3. .Fitriana Puspa Hidasari M.Or selaku dosen pembimbing utama yang telah meluangkan waktu memberikan kritik, saran dan pengarahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
4. Novi Yanti M.Pd Selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan dan saran kepada peneliti dalam menyelesaikan skripsi.
5. Dr. Wiwik Yunitaningrum M.Pd Selaku Dosen pembimbing akademik telah memberikan bimbingan dan bantuan kepada peneliti selama menempuh pendidikan di Fkip Untan ini .
6. Bapak, Ibu Dosen Dan Staf Adminitrasi di lingkungan FKIP Universitas Tanjungpura Pontianak yang telah memberikan pengetahuan dan jasanya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
7. Kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi, baik secara moril dan material serta doa kelancaran dalam pembuatan skripsi ini.
8. Rekan seperjuangan mahasiswa/mahasiswi PENJAS angkatan 2018 yang telah memberikan dukungan serta semangat untuk berjuang dan menyelesaikan penelitian ini.

Namun skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, baik dari isi maupun penulisannya untuk itu, penulis senantiasa terbuka untuk mendapatkan kritik, saran

arahan yang membangun dari semua pihak guna perbaikan dan penyempurnaan penulisan ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pontianak, 22 Agustus 2024

PENELITI

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
BAB 1 PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Ruang Lingkup .....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
1. Pembelajaran Cooperative Learning Dengan Type TGT (Team Games Turnament).....	8
2. Altetik Lari Jarak Pendek .....	9
3. Hasil Belajar Pendidikan Jasmani Dengan Model Cooperative Learning.....	12
4. Indikator Hasil Belajar.....	17
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	19
BAB III METODE PENELITIAN .....	19
A. Prosedur Penelitian .....	19
B. Subjek penelitian .....	21
C. Lokasi Penelitian .....	21

D. Waktu penelitian.....	21
E. Proses Penelitian .....	22
F. Instrumen Penelitian.....	26
H. Teknik Analisis Data .....	36
I. Indikator Keberhasilan .....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	38
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan Penelitian.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Kesimpulan .....	48
B. Implikasi.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
D. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Grafik presentase prasiklus upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter .....	41
Grafik 4.2 Grafik presentase siklus 1 tindakan pertama upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter.....	44
Grafik 4.3 Grafik presentase siklus 1 tindakan kedua upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter.....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Indikator unjuk kerja siswa lari jarak pendek 100 meter .....	27
Tabel 3.2 Rubrik Penilaian lari jarak pendek 100 meter .....	32
Tabel 3.3 Aspek penilaian Psikomotor lari jarak pendek 100 meter .....	35
Tabel 4.1 Tabel presentase prasiklus upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter .....	41
Tabel 4.2 Tabel presentase siklus 1 tindakan pertama upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter .....	43
Tabel 4.3 Tabel presentase siklus 1 tindakan kedua upaya peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100 meter .....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Sk pembimbing .....	51
Lampiran 2 Sk pembimbing .....	52
Lampiran 3 Surat tugas penelitian.....	53
Lampiran 4 Surat Riset Penelitian.....	54
Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian .....	55
Lampiran 6 Rencana Pelaksanaan Penelitian .....	56
Lampiran 7 Hasil belajar lari jarak pendek 100 meter prasiklus di SMA Muhammadiyah Sambas.....	68
Lampiran 8 Hasil belajar lari jarak pendek 100 meter siklus 1 Tindakan Pertama di SMA Muhammadiyah Sambas .....	69
Lampiran 9 Hasil belajar lari jarak pendek 100 meter siklus 1 Tindakan Kedua di SMA Muhammadiyah Sambas .....	70
Lampiran 10 Analisis Deskriptif Data.....	71
Lampiran 11 Analisis Deskriptif Presentase.....	73
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian .....	74

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani (penjas) pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani (Ginting et al., 2021, h. 113-117). Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga (Helmi & Aditya, 2020, h. 30-37). Meskipun penjas menawarkan kepada anak untuk bergembira, tidaklah tepat untuk mengatakan pendidikan jasmani diselenggarakan semata-mata agar anak-anak bergembira dan bersenang-senang (*Lubis et al.*, 2021, h. 165-171).

Menurut Mulyanto (2014) pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga h. 34. Pendidikan jasmani merupakan wahana pendidikan, yang memberikan kesempatan bagi anak untuk mempelajari hal-hal yang penting (*Lubis & Nugroho*, 2020, h. 73-80). Keberhasilan dalam proses pembelajaran sesungguhnya ditentukan oleh beberapa unsur, diantaranya sebagian ditentukan oleh kemampuan siswa itu sendiri, tenaga

pendidik dan lingkungan. Keberhasilan dalam kegiatan belajar merupakan tujuan yang

diharapkan oleh semua guru. Guru harus mampu menciptakan situasi belajar yang efektif.

hasil belajar merupakan gambaran tentang bagaimana siswa memahami materi yang disampaikan oleh guru bersemangat dan penuh kesadaran yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pembelajaran sangat bergantung terhadap proses belajar yang dialami oleh siswa, baik ketika dia berada di lingkungan sekolah maupun saat dia berada di lingkungan rumah atau lingkungan keluarganya sendiri.

Hasil belajar merupakan output nilai yang berbentuk angka atau huruf yang di dapat siswa setelah menerima materi pembelajaran melalui sebuah tes atau ujian yang disampaikan guru. Dari hasil belajar tersebut guru dapat menerima informasi seberapa jauh siswa memahami materi yang di pelajari. Hasil belajar menurut Amir & Risnawati (2015) adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar (h. 5-6). Karena, belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan tingkah laku yang relatif menetap diperlukan model pembelajaran yang tepat agar siswa dapat antusias dan tidak menimbulkan kejemuhan.

Model pembelajaran yang mendorong siswa lebih aktif bergerak bisa melalui model pembelajaran dalam bentuk permainan yang erat kaitanya dengan imajinasi siswa dan di harapkan siswa bisa bergerak lebih aktif senang dan berpengaruh pada peningkatan kebugaran jasmani, perilaku hidup sehat, sikap sportif, dan kecerdasan emosional. Metode belajar yang akan di pilih adalah metode belajar bermain dan proses pembelajaran akan di kemas dengan analisis dan observasi agar

sebuah produk dapat dipertanggung jawabkan dan bermanfaat model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang. Isi yang terkandung di dalam model pembelajaran berupa strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar , pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran (Dini Rosdiani, 2012, h. 05). Nofi Marlina Siregar (2013) dalam bukunya menyatakan bahwa permainan adalah sebuah aktivitas rekreasi dengan tujuan bersenang senang, mengisi waktu luang, dan melakukan olahraga ringan. Permainan biasanya dilakukan sendiri, atau bersama-sama (h. 30).

Dari hasil observasi pada siswa kelas X IPS 1 permasalahan yang dihadapi oleh para guru pendidikan jasmani adalah hasil belajar siswa yang rendah terhadap mata pembelajaran atletik lari jarak pendek 100m. Rendahnya hasil belajar lari jarak pendek sehingga menjadi ketidak tercapainya kriteria ketuntasan minimal (KKM), yang dimaksud dengan KKM adalah nilai minimal yang harus dicapai oleh siswa terhadap mata pelajaran tertentu yang dihitung dalam setiap indikator dengan memperhatikan kompleksitas, daya dukung, dan intake peserta didik untuk mencapai ketuntasan kompetensi dasar dan standar kompetensi, prestasi siswa dikatakan baik. Menurut Herman Yosep Sunu Endrayanto (2014) Setiap Kompetensi dasar memiliki Kriteria Ketuntasan yang ideal yaitu 75 (h.60).

Apabila siswa dapat mencapai nilai sama dengan KKM atau melebihi KKM apabila siswa tidak memiliki nilai minimal sama dengan KKM maka siswa dikatakan tidak tuntas. Menurut Juniarsih (2011) KKM kriteria ketuntasan minimal

adalah kriteria paling rendah untuk menyatakan peserta didik mencapai ketuntasan belajar (h. 10). KKM untuk mata pelajaran pjok materi atletik lari jarak pendek 100m adalah 70, dalam penerapan kriteria ketuntasan minimal pada K13 yang dibuat guru atau kelompok guru mempertimbangkan tiga aspek, karakteristik peserta didik, karakteristik mata pelajaran, dan kondisi satuan pendidikan. Setelah itu, hasil tersebut akan disahkan kepala sekolah sebagai patokan guru dalam melakukan penilaian. KKM yang sudah disahkan akan dialokasikan kepada pihak yang berkepentingan, yaitu peserta didik, orang tua, dan dinas pendidikan, KKM pun dicantumkan saat pembagian rapor.

Dari hasil observasi kelas X IPS 1, 16 orang siswa yang dikatakan tuntas hanyalah 3 orang dan setiap orang yang tuntas mendapatkan nilai 75-85, sedangkan yang tidak tuntas ada 13 orang yang rata-rata mendapatkan nilai dari 50-65. Setelah di wawancarai salah satu siswa yang tidak tuntas mengatakan mengalami kesulitan di teknik dasar start jongkok lari jarak pendek 100 meter. Penilaian guru bukan hanya tertuju kepada siapa lariannya yang tercepat tetapi didasarkan juga pada awalan lari yaitu pada saat start, posisi bersedia, dan posisi yak/siap, selain itu penilaian guru juga tertuju pada posisi tangan saat start jongkok, posisi tangan yang benar adalah membentuk huruf V terbalik kepala agak menunduk dengan pandangan mata lurus ke depan.

Selanjutnya guru juga akan menilai teknik ketika berlari apakah sudah benar atau salah, teknik saat berlari dikatakan benar jika pendaratan kaki menggunakan

telapak kaki bagian depan, sikap badan condong kedepan dan pandangan lurus kedepan, selanjutnya guru juga akan menilai apakah posisi badan siswa saat sampai di garis finish sudah benar atau salah untuk posisi yang benar adalah posisi dada sedikit di condongkan ke depan dan kedua tangan di ayunkan dari bawah kebelakang dan penilaian yang terakhir adalah siapa yang paling tercepat dari kedua tim.

Permasalahan yang di alami siswa yaitu kegiatan pembelajaran lari jarak pendek yang terlalu menoton sehingga guru mempunyai inisiatif untuk melakukan pembelajaran menggunakan model *cooperative learning* dengan *tipe TGT*, dengan model pembelajaran ini guru berharap siswa akan senang dalam pembelajaran lari jarak pendek 100m harapannya agar dapat tercapainya hasil pembelajaran dan sesuai dengan nilai kriteria ketuntasan minimal yaitu pada nilai 70.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan masalah yang sudah diidentifikasi pada latar belakang maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100m melalui model pembelajaran *Cooperative Learning type TGT* di SMA Muhammadiyah Sambas ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 100m melalui model pembelajaran *Cooperative Learning type TGT* di SMA Muhammadiyah Sambas.

## **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka manfaat dari penelitian ini adalah 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. Sebagai acuan dalam memilih metode mengajar yang tepat.

2. Secara Praktik

- a. Bagi guru Pendidikan Jasmani

Sebagai bahan masukan guru Pendidikan Jasmani dalam memilih alternatif pembelajaran lari jarak pendek melalui model pembelajaran *cooperative learning type TGT* yang akan dilakukan. Selain itu untuk meningkatkan kinerja guru pendidikan jasmani menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam penerapan metode pembelajaran 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

#### **E. Ruang Lingkup**

Dalam rancangan penelitian ini penulis menggunakan objek penelitian pada siswa kelas X IPS1 SMA Muhammadiyah Sambas. Ruang lingkup penelitian hanya pada variabel hasil belajar lari jarak pendek 100m pendidikan dengan model pembelajaran *cooperative learning tipe TGT*. Peneliti hanya ingin mengetahui hasil belajar lari jarak pendek terhadap siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan model pembelajaran *cooperative learning* di SMA Muhammadiyah Sambas. Penelitian ini akan dilaksanakan di kelas X IPS1 SMA Muhammadiyah Sambas. Penelitian dilakukan pada semester genap tahun pelajaran 2023-2024. Tepatnya akan dilaksanakan pada bulan Februari. Lama waktu penelitian didasarkan pada pertimbangan waktu, biaya, dan tempat penelitian