

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK  
MELALUI PERMAINAN ESTAFET BOLA KERANJANG PADA  
SISWA KELAS VIII.G SMP NEGERI 41 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu  
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh

**MUHAMMAD MISBAHUDDIN**  
41182191170123

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI  
2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi**

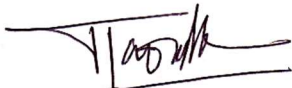
**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI  
PERMAINAN ESTAFET BOLA KERANJANG PADA SISWA KELAS  
VIII.G SMP NEGERI 41 KOTA BEKASI**

Oleh

**MUHAMMAD MISBAHUDDIN**  
41182191170123

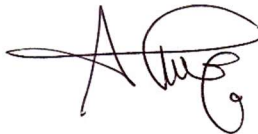
Telah disetujui oleh:

Pembimbing

  
**Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd**

Tanggal, 12 Juli 2024

Disyahkan oleh  
Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.**  
NIK 45101122011035

## HALAMAN PENGESAHAN

### Skripsi

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI  
PERMAINAN ESTAFET BOLA KERANJANG PADA SISWA KELAS  
VIII.G SMP NEGERI 41 KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**MUHAMMAD MISBAHUDDIN**  
41182191170123

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 24 Juli 2024

dan dinyatakan memenuhi syarat

### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : 1. Dr. Bujang, Drs., M.Si

2. Dr. Hj. Ekowati, M.Pd

3. Mia Kusumawati, M.Pd

Bekasi, 24 Juli 2024  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
NIK 41101022012015



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
NOMOR : 050.a/ SK.01/ E-DK / II / 2024

TENTANG  
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Aridahtul Haqiyah, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **Muhammad Misbahuddin**  
NPM : 41182191170123

*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Estafet Bola Keranjang Pada Siswa Kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2023/2024**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi  
TANGGAL : 06 Februari 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**  
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



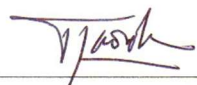
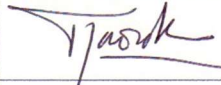
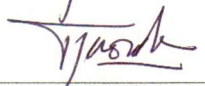
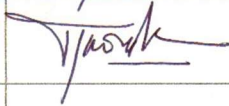
**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**  
**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Muhammad Misbahuddin  
NPM : 41182191170123  
Program Studi : PJKE  
Judul : Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek  
Melalui Permainan Estafet Bola Keranjang Pada Siswa  
Kelas VIII.6 SMP Negeri 11 Kota Bekasi.  
  
Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

**KEGIATAN BIMBINGAN**

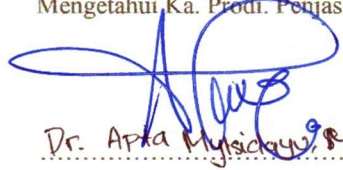
| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan                    | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|------------------------------------|------------------|
| 1  | 06-02-2024        | Review Bab I - III                 |                  |
| 2  | 06-03-2024        | Review program pembelajaran        |                  |
| 3  | 8-03-2024         | Perbaikan rencana tindakan & Rpp   |                  |
| 4  | 14-03-2024        | Persiapan penelitian               |                  |
| 5  | 24-03-2024        | Fiksasi rencana tindakan           |                  |
| 6  | 02-04-2024        | Pengambilan Data penelitian        |                  |
| 7  | 29-04-2024        | Analisis Data (lampirkan data raw) |                  |
| 8  | 14-05-2024        | tambahkan referensi analisis data  |                  |

# KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan           | Paraf Pembimbing                                                                    |
|----|-------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 9  | 12-06-2024        | Pembuatan Bab IV - V      |  |
| 10 | 20-06-2024        | Revisi Diskusi Bab IV     |                                                                                     |
| 11 | 26-06-2024        | Perbaikan analisis data   |  |
| 12 | 11-07-2024        | Review Kelengkapan sidang |  |
| 13 | 12-07-2024        | Acc sidang                |  |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |
|    |                   |                           |                                                                                     |

Bekasi, 12/7/24

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

  
Dr. Apka Mulyadhy, S.Pd.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Muhammad Misbahuddin**

NPM : 41182191170123

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Estafet Bola Keranjang Pada Siswa Kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 24 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan,



**Muhammad Misbahuddin**  
41182191170123

## ABSTRAK

**Muhammad Misbahuddin**, NPM: 41182191170123, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Permainan Estafet Bola Keranjang Pada Siswa Kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui permainan estafet bola keranjang dapat meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah, siswa kelas kelas VIII.G SMP Negeri 41 Kota Bekasi yang berjumlah 32 orang.

Hasil penelitian terlihat peningkatan lari jarak pendek, observasi awal menunjukkan hanya 15 orang (46.88%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan hasil menunjukkan 22 orang siswa (69%) siswa yang mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus 2 didapat hasil 27 orang siswa (84.38%) siswa yang mencapai nilai KKM Pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang di targetnya yaitu 75% siswa telah mencapai nilai KKM, dalam hal ini 84.38% siswa telah mencapai nilai KKM, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III.

Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran mulai dari membuka sampai menutup pembelajaran lari jarak pendek dengan permainan estafet bola keranjang. Dari kedua siklus yang telah dilakukan, ternyata penerapan permainan estafet bola keranjang dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek pada siswa. Hal ini Sesuai dengan salah satu tujuan pembelajaran pendidikan jasmani yang mana tujuan yang akan dicapai mencakup pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor siswa.

**Kata Kunci:** Atletik, lari jarak pendek, PTK, Siswa SMP dan Kelas VIII

.  
.

## ABSTRAK

**Muhammad Misbahuddin**, NPM: 41182191170123, "Efforts to Improve Short Distance Running Learning Outcomes Through Basketball Relay Games in Class VIII.G Students of SMP Negeri 41 Bekasi City" Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi.

The aim of this research is to determine whether improving short distance running learning outcomes through the basketball relay game can improve short distance running learning outcomes in class VIII.G students at SMP Negeri 41 Bekasi City. The method used in this research is classroom action research, while the subjects in this research are 32 students in class VIII.G of SMP Negeri 41 Bekasi City.

The results of the research showed an increase in learning outcomes for short distance running. Initial observations showed that only 15 students (46.88%) achieved the KKM score. In cycle 1 there was a significant increase in the results showing that 22 students (69%) achieved the KKM score. Meanwhile, in cycle 2, the results obtained were 27 students (84.38%) who achieved the KKM score. In cycle 2 the results achieved were in accordance with the target, namely 75% of students had achieved the KKM score, in this case 84.38% of students had achieved the KKM score. , so it was not continued in cycle III.

The conclusion of this research shows that there is an increase in the learning process starting from opening to closing the short distance running lesson with the basketball relay game. From the two cycles that have been carried out, it turns out that the implementation of the basketball relay game can improve students' learning outcomes for short distance running. This is in accordance with one of the physical education learning objectives where the objectives to be achieved include students' cognitive, affective and psychomotor development.

**Keywords:** Athletics, short distance running, PTK, Middle School and Class VIII students

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Dr. Amin, S.Pd., M.Si, selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd selaku pembimbing sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
6. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
7. Kepala Sekolah dan Dewan Guru SMP Negeri 41 Kota Bekasi yang telah membantu penelitian ini.
8. Kedua orang tua kami tercinta yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 24 Juli 2024  
Penyusun,



**Muhammad Misbahuddin**

## DAFTAR ISI

|                                                | halaman |
|------------------------------------------------|---------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....            | ii      |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....                | iii     |
| PERNYATAAN.....                                | iv      |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                    | v       |
| ABSTRAKSI.....                                 | vi      |
| KATA PENGANTAR.....                            | vii     |
| DAFTAR ISI.....                                | ix      |
| DAFTAR GAMBAR .....                            | xi      |
| DAFTAR TABEL .....                             | xii     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                           | xiii    |
| <br><b>BAB I    PENDAHULUAN</b> .....          | 1       |
| A. Latar Belakang Masalah.....                 | 1       |
| B. Batasan dan Rumusan Masalah.....            | 4       |
| C. Tujuan Penelitian.....                      | 5       |
| D. Kegunaan Penelitian.....                    | 5       |
| E. Definisi Operasional .....                  | 6       |
| <br><b>BAB II    TINJAUAN TEORITIS</b> .....   | 8       |
| A. Kerangka Teori.....                         | 8       |
| 1. Hakekat Atletik .....                       | 8       |
| 2. Hakekat Lari.....                           | 16      |
| 3. Hakekat Belajar .....                       | 32      |
| 4. Model Pembelajaran Pendekatan Bermain ..... | 41      |
| B. Penelitian Relevan.....                     | 47      |
| C. Kerangka Pemikiran.....                     | 51      |

|                |                                                                    |           |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>BAB III</b> | <b>PROSEDUR PENELITIAN .....</b>                                   | <b>54</b> |
|                | A. Metode Penelitian.....                                          | 54        |
|                | B. Subjek Penelitian.....                                          | 55        |
|                | C. Waktu dan Tempat Penelitian .....                               | 56        |
|                | D. Desain Penelitian, Rencana Tindakan dan Instrumen Penelitian... | 56        |
|                | E. Analisa Data .....                                              | 66        |
| <b>BAB IV</b>  | <b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>                        | <b>67</b> |
|                | A. Analisis Data Pra Siklus.....                                   | 67        |
|                | B. Hasil Penelitian .....                                          | 69        |
|                | 1. Siklus I.....                                                   | 69        |
|                | 2. Siklus II .....                                                 | 77        |
|                | C. Pembahasan.....                                                 | 83        |
| <b>BAB V</b>   | <b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                  | <b>86</b> |
|                | A. Simpulan.....                                                   | 86        |
|                | B. Saran.....                                                      | 87        |

DAFTAR PUSTAKA  
LAMPIRAN-LAMPIRAN

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                | halaman |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Teknik gerak dasar lari. ....                                       | 18      |
| Gambar 2.2 Teknik Start Jongkok.....                                           | 23      |
| Gambar 2.3 Sikap Aba-aba Bersedia.....                                         | 25      |
| Gambar 2.4 Sikap Aba-aba Siap.....                                             | 26      |
| Gambar 2.5 Urutan pelaksanaan Star Jongkok.....                                | 28      |
| Gambar 2.6 Posisi Tubuh pada lari jarak pendek.....                            | 31      |
| Gambar 2.7 Teknik-teknik Finish lari jarak pendek.....                         | 32      |
| Gambar 2.8 Permainan Estafet Bola Keranjang.....                               | 46      |
| Gambar 2.9 Diagram Kerangka Berpikir .....                                     | 53      |
| Gambar 3.1 Model Spiral Kemmis dan Taggart.....                                | 57      |
| Gambar 4.1 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Pra Siklus...   | 69      |
| Gambar 4.2 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Siklus I.....   | 76      |
| Gambar 4.3 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Siklus II ..... | 83      |
| Gambar 4.4 Grafik Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa.....        | 85      |

## DAFTAR TABEL

|                                                       | halaman |
|-------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1 Rubrik Penilaian Afektif.....               | 62      |
| Tabel 3.2 Rubrik Penilaian Kognitif.....              | 63      |
| Tabel 3.3 Rubrik Penilaian Psikomotor.....            | 64      |
| Tabel 4.1 Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus ..... | 68      |
| Tabel 4.2 Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I.....    | 75      |
| Tabel 4.3 Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II.....   | 82      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                  | halaman |
|--------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran..... | 92      |
| Lampiran 2 Analisis Data .....                   | 104     |
| Lampiran 3 Surat Keputusan Pembimbing.....       | 111     |
| Lampiran 4 Surat Izin Penelitian .....           | 112     |
| Lampiran 5 Surat Keterangan Penelitian .....     | 113     |
| Lampiran 6 Frekuensi Bimbingan .....             | 114     |
| Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....           | 116     |
| Lampiran 8 Profil Sekolah.....                   | 119     |
| Lampiran 9 Biodata Penulis.....                  | 121     |