

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI 100
METER MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 4 KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana

*Pendidikan Pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*

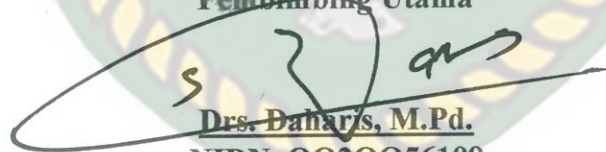


Oleh :

TAUFIQ RAHMADHIYANTO

NPM : 166610222

Pembimbing Utama



Drs. Dahar's, M.Pd.

NIDN. 0020056109

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS ISLAM RIAU

PEKANBARU

2019

PENGESAHAN SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI 100
METER MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 4 KOTA PEKANBARU**

Dipersiapkan oleh :

Nama : Taufiq Rahmadhiyanto
NPM : 166610222
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
PEMBIMBING



Drs. Daharis, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020056109

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Leni Apriani, M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik FKIP UIR



Dra. Hj. Nity Hastuti, M.Pd
NIDN. 0011095901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Taufiq Rahmadhiyanto
NPM : 166610222
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul :

“Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari 100 Meter Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru”.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Disetujui Oleh :

PEMBIMBING



Drs. Daharis, M.Pd

NIP. 19611231 198602 1 002

NIDN. 0020056109

ABSTRAK

Taufiq Rahmadhiyanto. 2020. Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari 100 Meter Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besarnya peningkatan penerapan Model Pembelajaran Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan di SMPN 4 Kota Pekanbaru. Variabel yang digunakan yaitu lari 100 meter dan metode demonstrasi. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas VIII 2 Sebanyak 16 orang putera dan 18 orang puteri total keseluruhan 34 orang siswa. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan teknik dasar lari 100 meter siswa kelas VIII 2 SMPN4 Kota Pekanbaru sudah termasuk baik. Hasil yang diperoleh untuk teknik dasar lari 100 meter pada siswa kelas VIII 2 SMPN4 Kota Pekanbaru pada siklus 1 adalah yang 58,8 % “tuntas”, pada siklus 2 mengalami peningkatan adalah yang 85,2 % “tuntas”.

Kata kunci : Metode Demonstrasi, lari 100 meter

ABSTRACT

Taufiq Rahmadhiyanto. 2020. Efforts to Improve Basic Running Skills of 100 Meters Through Demonstration Methods in Class VIII Students of SMP 4 Pekanbaru City.

The purpose of this research is to find out how much the increase in the implementation of Demonstration Learning Model To Increase 100-meter Running Outcomes in Class VIII Students of SMP 4 Pekanbaru City This research was conducted at SMPN 4 Pekanbaru City. Variables used were 100 meters running and demonstration methods. The research subjects used were grade VIII 2 students, 16 sons and 18 daughters, a total of 34 students. The data analysis technique used is descriptive statistics with the percentage. The results of the study showed that the improvement of the basic technique of running 100 meters for VIII 2 grade students of SMPN4 Pekanbaru City was good. The results obtained for the basic technique of running 100 meters in class VIII 2 of SMPN4 Pekanbaru City in cycle 1 were 58.8% "complete", in cycle 2 experiencing an increase of 85.2% "completing".

Keywords: Demonstration Method, run 100 meters

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Taufiq Rahmadhiyanto
NPM : 166610222
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari 100 Meter Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru**

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh Dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikasi dari skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, 30 Maret 2020



Taufiq Rahmadhiyanto
NPM. 166610222

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadiran Allah Swt, atas segala rahmat dan karunianya sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini, dengan judul **“UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR LARI 100 METER MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 4 KOTA PEKANBARU”**. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Karena keterbatasan ilmu dan pengetahuan yang penulis miliki, maka dengan tangan terbuka dan hati yang lapang penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi yaitu:

1. Bapak Drs.Daharis M.Pd selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu dan tempat untuk memberikan arahan dan masukan demi menyempurnakan proposal ini.
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd, selaku Ketua Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku Sekertaris Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Dosen Staf Pengajar pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang telah memberikan masukan dan arahan demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Ayahanda Sulistyو dan Ibunda Endang Lestari, S.Pd yang telah memberikan curhatan kasih sayang, memberikan semangat dan motivasi yang begitu besar sehingga penulis merasa terdorong untuk terus melangkah mencapai cita-cita demi ketulusan dan pengorbanan yang diberikan serta doa untuk penulis dalam menyelesaikan tugas kuliah dari awal hingga penyusunan skripsi ini.
7. Untuk kakak saya Febri Kurniastuti,S.Pd dan Oktaria Wahyuningsih,S.AP yang selalu membantu dan memberikan semangat dan motivasi untuk cepat menyelesaikan kuliah dan pembuatan proposal penelitian ini.
8. Ririn Mifturahmah S.AB yang selalu memberikan semangat dan motivasi yang begitu besar sehingga penulis terdorong untuk terus melangkah mencapai cita-cita, dan selalu menemani penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 16 lokal B, Time Futsal Akalil Ft, kerabat, teman dekat, dan semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Pekanbaru, 1 November 2019

Penulis



TAUFIQ RAHMADHIYANTO

NPM : 166610222



Dokumen ini adalah Arsip Milik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR ISI

PENGESAHAN SKRPSI	i
PERSETUJUAN SKRPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vi
SURAT PERNYATAAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Landasan Teori	7
1. Hakikat Metode Demonstrasi	7
a. Pengertian Metode Demonstrasi	7
b. Kelebihan Metode Demonstrasi	9

c. Kekurangan Metode Demonstrasi	9
d. Pengertian Gerak Dasar	10
2. Hakikat Lari 100 Meter	11
a. Pengertian Lari 100 Meter	11
b. Teknik Lari 100 Meter	13
B. Kerangka Pemikiran	16
C. Pertanyaan Tindakan	16
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	18
B. Subjek Penelitian	22
C. Definisi Operasional	22
D. Pengembangan Instrumen	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
F. Teknik Analisis Data	25
BAB IV HASIL PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian.....	27
B. Analisis Data	31
C. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN	39

DAFTAR TABEL

1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter..	24
2. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus 1	28
3. Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus 1I	30
4. Distribusi Frekuensi Ketuntasan Siswa	34



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

DAFTAR GAMBAR

1. Pada Saat Aba-Aba “Bersedia”	14
2. Pada Aba-Aba “Siap”	14
3. Pada Aba-Aba “Ya”	15
4. Desain Penelitian	18



DAFTAR GERAFIK

1. Histogram Tes Siklus I Siswa kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru. 29
2. Histogram Tes Siklus 2 Siswa kelas VIII 1 SMPN.4 Kota Pekanbaru. 31



DAFTAR LAMPIRAN

1. Silabus	39
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)	41
3. Pencarian Nilai Tes Siklus 1	53
4. Analisis Setatistik Tes Siklus 1	55
5. Distribusi Frekuensi Data Siklus 1	56
6. Pencarian Nilai Tes Siklus 2	57
7. Analisis Setatistik Tes Siklus 2	59
8. Distribusi Frekuensi Data Siklus 2	60
9. Analisis Data Peningkatan Tes Siklus 1	61
10. Analisis Data Peningkatan Tes Siklus	62
11. Data Nilai Siswa Siklus 1	63
12. Data Nilai Siswa Siklus 2	64
13. Dokumentasi Penelitian	65

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu proses bimbingan, pengajaran dan latihan dalam upaya mempersiapkan manusia dalam menjalankan peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan berperan penting di dalam kehidupan manusia. Pendidikan dapat membentuk karakter, perkembangan ilmu dan mental seorang anak dalam menjalankan kehidupannya. Pendidikan yang berkualitas sangat dibutuhkan dalam kelangsungan dan kesejahteraan kehidupan seseorang bahkan dalam kesejahteraan suatu bangsa. Dengan adanya pendidikan, seseorang akan mampu bersaing dalam dunia kerja. Setiap negara memiliki standar pendidikan masing-masing sesuai dengan aturan yang telah ditetapkan oleh negara tersebut. Standar dan sistem pendidikan di Indonesia diatur dalam Undang-Undang Pendidikan yang berdasarkan pada Pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945.

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu bidang pendidikan secara umum yang mengutamakan aktivitas gerak sebagai media dalam pembelajaran. Bidang studi ini mempunyai peran penting dalam pelaksanaan pendidikan di Indonesia untuk meningkatkan kualitas manusia. Tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani keterampilan gerak.

keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas ekonomi, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan nasional.

Pendidikan jasmani dan olahraga juga bertujuan untuk mempersiapkan siswa menuju ketaraf kedewasaan, hal ini disebabkan karena di dalam materi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi itu sendiri terdapat nilai-nilai kreativitas pengembangan jasmani, disiplin, spiritual, mental, sportivitas, emosional dan seni.

Seperti yang dijelaskan dalam Undang – Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada pasal 25 ayat (3) yang berbunyi : “ pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai bakat dan minat” .

Kutipan di atas menjelaskan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan kebutuhan penting bagi kehidupan manusia terutama bagi peserta didik di dalam kehidupan sehari-sehari dan setiap peserta didik memiliki kebebasan dalam memilih cabang olahraga sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki. Dengan adanya kebebasan dalam berolahraga ini diharapkan dapat memberikan pengaruh yang baik bagi peserta didik untuk meningkatkan prestasi belajar.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani didalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang dalam aktifitasnya menggerakkan seluruh aspek seperti keterampilan kejiwaan dan kesehatan. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dikelompokkan menjadi tiga yaitu : lari, jalan lempar, lompat. Berkaitan dengan jenis kelompok olahraga atletik tersebut, penelitian ini akan meneliti tentang pembelajaran nomor lari yaitu nomor lari jarak pendek atau *sprint* .

Dalam melakukan lari *sprint* yang maksimal memerlukan teknik yang baik. Teknik yang harus dikuasai yaitu *start* atau tolakan, lari *sprint* dan *finish*. Start lari jarak pendek yaitu start jongkok. Start ini terbagi menjadi tiga jenis yaitu : start pendek, start menengah, dan start panjang. Penamaan start tersebut tergantung pada penempatan lutut kaki belakang. Seorang pelari bebas menentukan jenis start yang akan digunakan dalam lari jarak pendek. Untuk mencapai teknik yang baik diperlukan metode yang tepat dalam pembelajaran, metode yang digunakan yaitu metode demonstrasi. Metode demonstrasi adalah metode mengajar yang menggunakan peragaan untuk memperjelas suatu pengertian atau untuk memperlihatkan bagaimana melakukan sesuatu kepada peserta didik.

Berdasarkan pengamatan awal tanggal 22 Juli 2019 pada siswa kelas VIII SMPN 4 Pekanbaru diketahui bahwa banyaknya para siswa yang kurangnya motifasi dalam melaksanakan lari kurangnya pemahaman dan pengetahuan lari

100 meter dalam materi. Pada saat melakukan *start* jongkok siswa masih kurang mengetahui *start* jongkok yang benar ini merupakan salah satu masalah dalam teknik awalan pelaksanaan lari *sprint*.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, penulis tertarik mengangkat permasalahan tersebut menjadi sebuah penelitian dengan judul : **Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari 100 Meter Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru**

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya Fokus Siswa kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru dalam Melaksanakan 100 Meter.
2. Kurangnya Motivasi Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru Dalam Melakukan Lari 100 Meter.
3. Kurangnya Pengetahuan Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru Mengenai Teknik Lari 100 Meter.
4. Kurangnya Guru Mendemonstrasikan Gerakan Lari 100 Meter Kepada Siswa kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah di atas maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini adalah Upaya Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Lari 100 Meter Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru.

D. Perumusan Masalah

Adapun perumusan masalah yang dapat dipaparkan berdasarkan batasan masalah yang ada adalah bagaimana upaya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lari 100 meter melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat pada bagian yang terdahulu, maka tujuan yang ingin dicapai dengan penelitian ini adalah untuk mengetahui upaya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lari 100 meter melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Penulis mengharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

- a. Bagi siswa, dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 100 Meter.
- b. Bagi guru, sebagai bahan masukan bagi guru bidang studi jasmani khususnya guru olahraga di VIII SMPN 4 Kota Pekanbaru Provinsi Riau.
- c. Bagi sekolah yaitu dapat di gunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menentukan program kegiatan pendidikan jasmani di sekolah dan memberikan fasilitas yang dapat meningkatkan lari sprint 100 meter
- d. Bagi peneliti, untuk melengkapi dan memenuhi syarat-syarat guna mencapai gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

- e. Bagi fakultas, sebagai tambahan pembacaan perpustakaan FKIP Universitas Islam Riau.
- f. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan acuan peneliti berikutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini dengan pembahasan aspek yang sama pada masa yang akan datang.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Hakikat Metode Demonstrasi

a. Pengertian Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi adalah memeragakan atau mempraktekan kepada peserta didik tentang suatu proses, situasi atau gerakan yang sedang di pelajari, baik secara sebenarnya maupun secara tiruan agar peserta didik lebih mudah mengetahui secara langsung pembelajaran yang efektif dan materi pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga menghasilkan pembelajaran yang lebih baik dan sempurna.

Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan. Dengan metode demonstrasi, proses penerimaan siswa terhadap pelajaran akan lebih berkesan secara mendalam, sehingga membentuk pengertian dengan baik dengan sempurna. Juga siswa dapat mengamati dan memperhatikan apa yang diperlihatkan selama perjalanan berlangsung. (Djamrah dan Zain, 2010:91)

Metode demonstrasi merupakan cara membelajarkan siswa yang sudah biasa dilakukan, namun demikian demonstrasi pun dapat digunakan pada mata pelajaran atau substansi materi yang biasanya cukup hanya menggunakan kelas biasa yang dapat dilakukan pengambarannya di papan tulis atau media pembelajaran sederhana lain yang diperkirakan dapat dipertunjukkan atau diilustrasikan kepada seluruh siswa. (Supriadie dan Darmawan, 2012:142)

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan dan urutan melakukan sesuatu kegiatan, baik sebenarnya atau tiruan, dan sering disertai dengan penjelasan lisan. (Astuti dalam Karim, 2017: 124)

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan suatu benda tertentu yang tidak terlepas dari penjelasan secara lisan oleh seorang guru. (Gafur dalam Sanjaya 2006:152)

Keunggulan metode demonstrasi adalah terjadinya verbalisme akan dapat dihindari, siswa diarahkan untuk langsung memperhatikan bahan pelajaran yang dijelaskan, proses pembelajaran akan lebih menarik, dengan cara mengamati secara langsung siswa akan memiliki kesempatan untuk membandingkan antara teori dan kenyataan. (Saputra dalam Majid (2013:198)

Metode demonstrasi adalah cara pembelajaran dengan mempertunjukkan atau memperlihatkan kepada peserta didik suatu proses, situasi atau benda yang sedang dipelajarinya. (Nawir dan Arafah dkk dalam Nurhayati, 2011: 77)

Dari pendapat para ahli diatas tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa demonstrasi adalah merupakan suatu proses yang digunakan dalam mata pelajaran yang dilakukan dan diperagakan serta menunjukkan kepada siswa baik dalam bentuk sebenarnya maupun tiruan, sehingga siswa dapat mengamati proses pembelajaran yang sedang berlangsung sehingga pembelajaran lebih efektif.

b. Kelebihan Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi mempunyai kelebihan sebagai berikut:

Dapat membuat pengajaran menjadi lebih jelas dan lebih konkret, siswa lebih muda memahami apa yang dipelajari proses pengajaran lebih menarik dan siswa dirangsang untuk aktif mengamati, menyesuaikan antara teori dengan kenyataan, dan mencoba melakukannya sendiri (Djamrah dan zain, 2010:91)

c. Kekurangan Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi mempunyai kekurangan sebagai berikut:

Metode ini memerlukan keterampilan guru secara khusus, karena tanpa ditunjang dengan hal itu, pelaksanaan demonstrasi akan tidak efektif. seperti peralatan, tempat, dan biaya yang memadai tidak selalu tersedia dengan baik. demonstrasi memerlukan kesiapan dan perencanaan yang matang di samping memerlukan waktu yang cukup panjang, yang mungkin terpaksa mengambil waktu atau jam pelajaran lain. (Djamrah dan zain, 2010:91)

Dari uraian di atas dapat di ketahui bahwa kelebihan metode demonstrasi Dapat membuat pengajaran menjadi lebih jelas sehingga siswa lebih muda memahami apa yang di pelajari atau di jelaskan dalam proses pengajaran siswa dirangsang untuk aktif dan mengamati, siswa mencoba untuk melakukan sendiri. Sedangkan kekurangan metode demonstrasi adalah memerlukan keterampilan guru secara khusus, karena tanpa ditunjang dengan hal itu, pelaksanaan demonstrasi akan tidak efektif dan ditambah dengan fasilitas dan pralatan tempat

yang kurang memadai. Sehingga guru memerlukan kesiapan dan perencanaan yang matang di samping memerlukan waktu yang cukup panjang, yang mungkin terpaksa mengambil waktu atau jam pelajaran lain dan proses pembelajaran akan terhambat

d. Pengertian Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan dasar untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai keterampilan teknik dalam berolahraga dan aktivitas fisik seumur hidup. Gerak dasar ini merupakan sebuah keterampilan yang melibatkan otak besar, kekuatan otot yang melibatkan lengan dan kaki yang digunakan untuk mencapai sebuah latihan atau tujuan gerakan. Gerak dasar dikenal juga sebagai motorik dasar.

Gerak dasar merupakan dasar untuk macam-macam keterampilan dan merupakan gerak alami yang dapat dilihat, didengar dan dirasakan secara sadar yang akan menunjukkan keterampilan bertahap. Ada tiga jenis gerak yaitu: Lokomotor, merupakan aktivitas perpindahan antara seorang dari satu tempat ketempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang sebagai hasil beberapa tahap kematangan. Namun berlatih dan memperoleh pengalaman merupakan sesuatu yang penting untuk mencapai kematangan, contoh: jalan, lari, lompat, loncat dan guling. Nirlokomotor, disebut juga keterampilan yang stabil. Contoh: meliuk, melilit dan mengayun. Manipulasi atau kombinasi, melibatkan kontrol obyek utama, dengan tangan dan tungkai (Priyanto dalam Gabbard, dkk 2013: 49)

Dari uraian di atas, bahwasanya gerak dasar di bagi menjadi keterampilan dan gerak alami yang dapat di lihat, di dengar dan di rasakan secara sadar dan akan menunjukan keterampilan dan dapat di bagi menjadi tiga yaitu: Lokomotor, perpindahan antara seorang dari satu tempat yang lain. Namun berlatih dan memperoleh pengalaman penting untuk mencapai kematangan, contoh yaitu jalan,

lari, lompat, loncat dan guling. Nirlokomotor dapat di sebut juga sebagai keterampilan yang setabil. Contohnya meliuk, melilit dan mengayun.

2. Hakikat Lari 100 Meter

a. Pengertian Lari 100 Meter

Lari 100meter termasuk lari jarak pendek karena membutuhkan tenaga yang dikeluarkan sangat banyak karna lari yang dilakukan mulai dari garis *star* hingga garis *finish* dengan kecepatan maksimal, yaitu melangkah selebar dan secepat mungkin sampai garis sudah di tentukan sampai mencapai garis *finish*.

Lari jarak pendek adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. Pelarinya biasa juga disebut dengan *Sprinter*. Terdapat tiga nomor pada lari jarak pendek, yakni: lari jarak pendek 100 m, 200 m, 400 m (Aji, 2016: 19)

Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter. Kelangsungan gerak pada lari jarak pendek, baik lari 50meter, 100meter, 200meter, maupun 400meter secara teknis sama hanya saja penghematan penggunaan tenaga yang berbeda, karena perbedaan yang harus ditempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar (Sunaryo dalam Wibowo, 2013: 21).

“Lari adalah nomor atletik yang menjadi dasar dari hampir semua cabang olahraga, paling tidak dalam pemanasan (*warming up*), lari menjadi bagian penting sehingga harus diajarkan kepada semua anak” (Priyanto dalam Sriawan 2007:5)

Dari penjelasan di atas maka dapat di ketahui peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Berdasarkan nomor atletik lari hampir semua cabang olahraga selalu menggunakan lari misalnya dalam *warning up* pasti selalu memerlukan lari maka lari menjadi bagian sangat penting

dalam setiap olahraga maka harus di ajarkan kepada anak/pesetra didik dengan benar agar pada saat berlari tidak terjadi cedera karena salah dalam teknik berlari.

Mendengar kata lari adalah menggambarkan suatu gerakan kaki yang dilakukan secara berulang-ulang. Gerakan lari identik dengan kecepatan, karena karakteristiknya yang lebih cepat dari gerakan berjalan pada umumnya. Gerakan kaki atau gerakan tungkai merupakan modal utama seorang pelari dapat terus melaju, dimulai dari garis start/awal sampai garis finish/akhir. (Fadillah 2009:6)

Lari jarak pendek dikategorikan sebagai lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan kekuatan seluruh tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis finish. Karakteristik gerak lari sprint baik itu dalam jarak 60 m, 100 m, 200 m, dan 400 m adalah sama. (Fadillah, 2009:7)

Berdasarkan terori diatas dapat di simpulkan bahwa lari sprint menggambarkan suatu gerakan kaki di lakukan secara berulang-ulang dapat menghasilkan kecepatan dari gerakan berjalan pada umumnya. Gerakan kaki tungkai adalah modal utama seorang pelari dari garis start sampai garis finish. sedangkan lari jarak pendek sebagai lari cepat, karena jaraknya yang dekat, maka seorang pelari (*sprinter*) dituntut untuk mengeluarkan kekuatan seluruh tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis finish.

“Lari *sprint* secara umum, aturan teknis dalam lomba lari jarak pendek adalah berpacu dari garis start hingga garis finish dengan kecepatan penuh di lintasan masing-masing” (Adi, 2008:19)

“Lari *sprint* adalah lari cepat karena lari jarak pendek harus dilakukan dengan kecepatan yang semaksimal mungkin dari mulai *start* hingga menuju *finish*” (Ridwan, 2008:30). Di dalam lari *sprint* ini, adapun katagori perlombaan jarak pendek menurut jaraknya adalah lari jarak 100 meter untuk putra dan putri,

lari jarak 200 meter untuk putra dan putri, lari jarak 400 meter untuk putra dan putri.

“Gerakan lari sprint secara keseluruhan. Tiap langkah terdiri dan fase topang (yang dapat dirinci menjadi suatu fase topang depan dan satu fase dorongan) dan fase melayang (yang dapat dirinci menjadi fase ayun depan dan fase pemulihan)”. (Sidik, 2014:11)

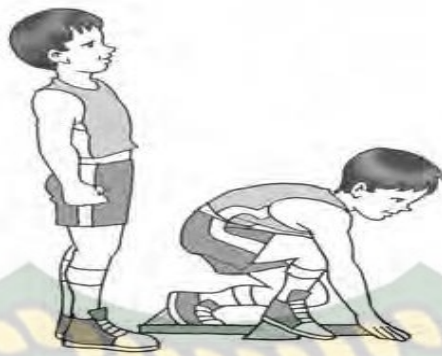
Dari uraian diatas dapat di simpukan bahwa dalam fase topang badan pelari diperlambat lalu kemudian dipercepat ke fase dorongan kemudian ke fase layang, kaki bebas mengayun selebar mungkin sampai mendahului badan *sprinter* dan diluruskan untuk persiapan kaki menyentuh tanah dan tahap paling akhir kaki topangan di bengkokkan dan diayun ke badan *sprinter*.

b. Teknik Lari 100 Meter

Di dalam lari Jarak pendek ada beberapa tahapan yang penting dilakukan seperti:

A. Start jongkok

- 1) Pada saat aba-aba “bersedia” (*on your marks*)
 - a) Berdiri tegak kira-kira 3 langkah di belakang garis *start*.
 - b) Pada aba-aba “bersedia” maju kedepan dan meletakkan kaki depan di belakang garis *start* jaraknya sama dengan panjang tungkai bawah.
 - c) Letakkan lutut tungkai belakang sejajar dengan ujung jari-jari kedepan.
 - d) Letakkan kedua tangan di belakang garis *start* selebar bahu dengan ibu jari berhadapan dengan jari-jari lainnya mengarah ke luar.
 - e) Pada sikap “bersedia” ini kedua lengan sejajar dari bahu ke bawah apa bila di lihat dari depan.
 - f) Lengan tegak lurus dari bahu ke bawah, bila di lihat dari samping berat badan terbagi pada lengan dan kaki.
 - g) Pandangan ke depan sejauh lebih kurang dua jengkal dari garis *start* dengan leher tidak tegang.



Gambar 1. Pada saat aba-aba “bersedia”
(Aji. 2016: 19)

2) Pada aba-aba “siap” (*set*)

Cara melakukannya sebagai berikut.

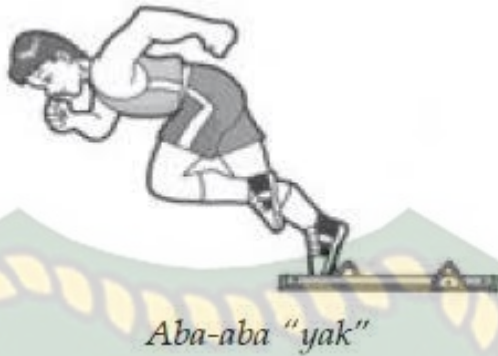
- a) Angkat pinggul lebih tinggi sedikit dari garis pundak.
- b) Posisi lutut kaki depan membuat sudut 90 derajat sedangkan untuk tungkai belakang antara 110 derajat sampai dengan 120 derajat.
- c) Pandangan beralih dari dua jengkal ke satu jengkal mendekati garis *start* dengan leher tetap rileks, tidak tegang.
- d) Pundak didorong sedikit ke depan sehingga berat badan sedikit bergeser pada lengan.



Gambar 2. Pada aba-aba “siap”
(Aji. 2016 : 21)

3) Pada saat aba aba “ya” (*go/bunyi tembakan pistol*)

- a) Ayunkan lengan bersamaan dengan kaki kuat –kuat ke depan diikuti dengan menolak kaki depan serentak meluruskan kaki depan.
- b) Badan di luruskan dan condong ke depan dengan sudut 45 derajat dan sudut lengan tetap 90 derajat.
- c) Langkah pertama yang di lakukan oleh kaki belakang harus secepat-cepatnya di gerakkan ke depan dan mendarat di bawah lutut. Lutut depan bengkok, bersudut lebih kurang 90 derajat.
- d) Dorong tungkai belakang ke depan dengan kuat dan sudut lutut 120 derajat
- e) Lakukan start dengan secepatnya.
- f) Kecepatan dipertahankan sepanjang 20 meter.



Gambar 3. Pada saat aba aba "ya"
(Aji. 2016: 21)

B. Gerakan lari

1) Posisi tubuh pada saat lari

Posisi tubuh/badan condong ke depan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan ke depan lintasan.

2) Ayunan ke dua lengan

Ayunan lengan di lakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.

3) Gerakan langkah kaki

Langkang kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut sedikit dibengkokkan.

C. Memasuki *finish*

Memasuki garis *finish* merupakan sesuatu hal sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi.

1) Lari terus tanpa perubahan apapun

2) Dada di condongkan kedepan/ membusungkan dada kedepan, tangan keduanya di ayunkan ke bawah belakang, atau dalam bahasa jawa disebut ambyuk.

3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan, yang lazim disebut *The String*.

Jarak 20 meter terakhir sebelum garis *finish* merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu di perhatikan adalah kecepatan langkah, jangan menengok lawan, jangan melompat dan jangan perlambat langkah sebelum melewati garis *finish*. Yang di larang adalah:

1. Meloncat pada saat memasuki garis *finish*.

2. Menarik atau menggapai pita *finish*.

3. Berhenti mendadak atau mengurangi kecepatan di garis *finish*. (Aji, 2016:19)

B. Kerangka Pemikiran

Pembelajaran gerak dasar lari 100 meter, sebelum melakukan sprint. Pelari (sprinter) harus melakukan persiapan terlebih dahulu, adapun gerakanya yaitu: berposisi siap sambil menarik napas, dilanjutkan dengan menurunkan tangan dengan memulai sikap awal start serta menghembuskan napas seiring dengan gerakan tangan ke bawah. Teknik yang perlu di pahami pelari (sprint) adalah start atau tolakan, lari sprint, dan finish. Permasalahan yang terjadi pada keterampilan gerak dasar guru hanya menggunakan metode cerama dalam menjelaskan gerak dasar lari 100 meter dan kurang melibatkan siswa, sehingga siswa kurang termotivasi untuk mengikuti pembelajaran. Akibatnya gerakan dasar lari 100 meter kurang tepat, siswa masih banyak yang tidak serius mengikuti pembelajaran, seperti pada awalan start kedua tangan siswa masih belum lurus, berat badan kurang bertumpu pada kedua lengan, dan pangan lurus. Solusi upaya meningkatkan keterampilan lari 100 meter melalui metode demonstrasi. Dengan adanya demonstrasi gerakan dari guru hendaknya dapat meningkatkan keterampilan lari 100 meter siswa dengan baik.

C. Pertanyaan Tindakan

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dikemukakan bahwa pertanyaan penelitian ini adalah: Apakah dengan menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan keterampilan lari 100 meter siswa kelas VIII SMPN 4 Pekanbaru ?

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

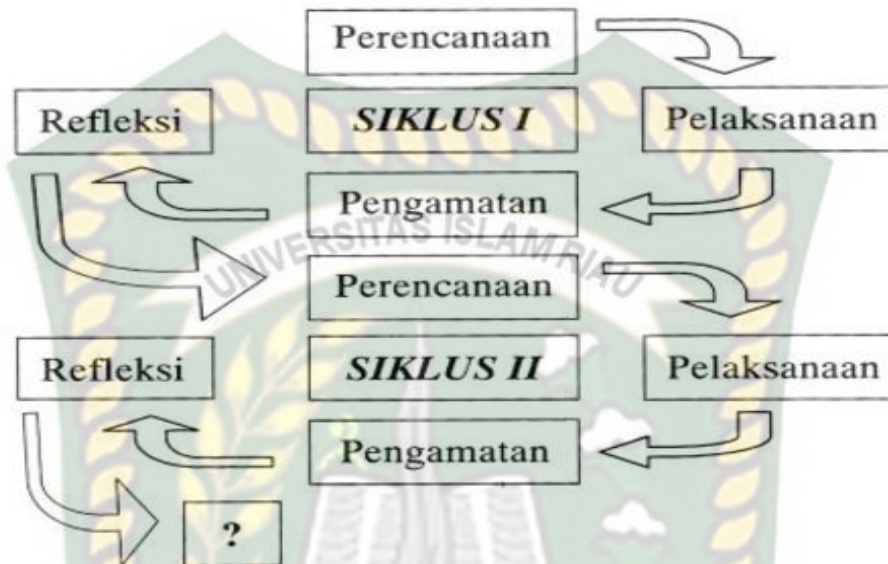
A. Jenis Penelitian

Metode penelitian ini termasuk ke dalam penelitian tindakan kelas PTK “penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan, yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersama”. Dengan demikian tindakan tersebut diberikan oleh guru dengan arahan dari guru yang dilakukan oleh siswa. (Arikunto 2012:3)

penelitian tindakan kelas atau PTK (class Research) inerniliki peranan yang sangat penting dan stra meningkatkan mutu pembelajaran apabila diimplementasikan dengan benar. Diimplernentasikan dengan baik, artinya pihak yang terlibat dalam PTK mencoba dengan sadar mengembangkan kemampuan dalam memecahkan masalah-masalah yang terjadi dalam pembelajaran di kelas melalui tindakan bernakna yang diperhitungkan dapat memecahkan masalah atau memperbaiki situasi dan kemungdian secara cermat mengamati pelaksanaan untuk mengukur tingkat keberhasilan. (Kunandar 2012:41)

Penelitian tindakan kelas akan membantu peneliti untuk memecahkan masalah siswa di kelas. Ini berarti penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang melakukan peningkatan, perbaikan dan mengatasi permasalahan di kelas dan juga meningkatkan kualitas belajar dan mengajar. Dalam penelitian ini peneliti akan meningkatkan keterampilan Keterampilan gerak dasar lari jarak pendek 100 meter melalui metode demonstrasi.

Adapun prosedur atau langkah-langkah penelitian tindakan kelas (PTK) yang mengacu pada (Arikunto, 2012:16) adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian
(Arikunto, 2012:16)

Dalam Penelitian ini, peneliti akan menerapkan pelaksanaan untuk memberikan dampak atau perkembangan terhadap siswa. Jika permasalahan tidak selesai di siklus I, ini akan dilanjutkan ke siklus berikutnya. Peneliti juga akan berkolaborasi dengan guru penjas lainnya untuk menjadi team dalam bekerja sama untuk mengatasi masalah yang dihadapi oleh guru dalam mengajarkan lari 100 meter di SMPN 4 Kota Pekanbaru.

Kegiatan yang dilakukan pada setiap tahap pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Langkah – langkah Penelitian

Siklus I

B. Perencanaan

- 1) Menetapkan materi pelajaran yakni lari *sprint*.
- 2) Mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.

- 3) Mempersiapkan bentuk kegiatan metode demonstrasi dan petunjuk pelaksanaan dalam proses pembelajaran.
- 4) Mempersiapkan perlengkapan yang diperlukan.
- 5) Mempersiapkan perlengkapan lembaran penilaian.
- 6) Mempersiapkan lembaran observasi.
- 7) Mempersiapkan scenario pelaksanaan tindakan.

C. Tindakan

- 1) Melakukan pemanasan
- 2) Menjelaskan tujuan yang akan dicapai dari setiap bagian materi pembelajaran.
- 3) Menjelaskan pelaksanaan dari setiap bagian materi pembelajaran beserta contoh pelaksanaan oleh guru.
- 4) Mempraktekan dari setiap bagian materi pembelajaran secara bertingkat sesuai dengan petunjuk pelaksanaan dari setiap siswa secara bergilir.
- 5) Mengamati pelaksanaan kegiatan yang dilakukan dari setiap siswa.
- 6) Melakukan tindakan bimbingan secara klasikal dan individu.

D. Observasi

- 1) Melakukan diagnosa terhadap hasil pengamatan.
- 2) Mencatat hasil diagnosa yang akan dijadikan pertimbangan pada perencanaan siklus II.

E. Refleksi

- 1) Menyempurnakan sistem perencanaan dan penerapan pelaksanaan metode demonstrasi lari *sprint*.
- 2) Mengefektifkan interaksi secara praktis dan menumbuhkan motivasi pada siklus II.

F. Penilaian

Setiap selesai pelaksanaan siklus dilakukan tes untuk mendapatkan hasil kemampuan lari *sprint* pada siswa.

Siklus II

A. Perencanaan

- 1) Penyempurnaan sistem perencanaan dan pelaksanaan metode demonstrasi dalam teknik dasar lari *sprint*.
- 2) Menyiapkan kelengkapan yang diperlukan
- 3) Menyiapkan skenario sistem pelaksanaan metode demonstrasi teknik dasar lari *sprint*.
- 4) Mempersiapkan lembar penilaian.
- 5) Mempersiapkan lembar observasi.
- 6) Mengefektifkan interaksi, stimulus dan interaksi secara praktis.

3. Tindakan

- 1) Melaksanakan pemanasan.
- 2) Memberikan kejelasan perbaikan secara umum maupun secara khusus sebagai penyempurnaan pelaksanaan sistem metode demonstrasi teknik dasar lari *sprint*.

- 3) Melakukan observasi pengamatan proses pelaksanaan metode demonstrasi teknik dasar lari *sprint*.
 - 4) Melakukan pencatatan hasil pengamatan proses pelaksanaan metode demonstrasi teknik dasar lari *sprint*.
 - 5) Melakukan tindakan bimbingan secara klasikal dan individual.
4. Observasi.
- 1) Melakukan observasi lari *sprint* pada siswa.
 - 2) Melakukan pencatatan hal-hal yang dinilai menarik selama observasi.
 - 3) Pemantauan dalam jenis kegiatan pengajaran Lari 100 Meter.
 - 4) Mendokumentasikan penggunaan alat bantu atau metode demonstrasi sesuai dengan kompetensi.
 - 5) Mengamati pelaksanaan pembelajaran lari 100 meter
 - 6) Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian lari 100 meter
 - 7) Mengenali, merekam dan mendokumentasikan setiap indikator semua proses pelaksanaan lari 100 meter
5. Refleksi.
- 1) Mentabelisasi data untuk melakukan analisa data.
 - 2) Mempersiapkan informasi atau data sebagai bahan laporan.
 - 3) Sebagai penyempurnaan prencanan dan pelaksanaan lainnya diperlukan siklus berikutnya.

6. Penilaian.

Melakukan tes untuk mendapatkan hasil kemampuan lari *sprint* melalui metode demonstrasi siswa.

B. Subjek Penelitian,

Subjek penelitian dari penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII 2 SMPN 4 PEKANBARU yang berjumlah 34 orang yang terdiri dari 16 siswa laki laki dan 18 siswa perempuan.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kekeliruan dalam penafsiran definisi-definisi pada penulisan ini, maka penulisan memperjelas beberapa definisi yang terdapat dalam judul ini yaitu:

1. Metode demonstrasi adalah cara penyajian pelajaran dengan meragakan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya ataupun tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan. (Djamrah dan Zain, 2013:91)
2. Lari 100 meter adalah semua peserta berlari dengan kecepatan penuh/maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang telah ditentukan. (Aji, 2016: 19)

D. Pengembangan instrument

Pada penelitian ini menggunakan perangkat pembelajaran dan instrument pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Perangkat pembelajaran meliputi:
 - a. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
 - b. Lembaran Kerja Siswa.
2. Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter

Tabel 1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter

Aspek Penilaian Lari <i>Sprint</i> 100 Meter						
No	Indikator	Deskriptor	Sekor (√)			
			1	2	3	4
1.	Start Aba-Aba Bersedia	<ul style="list-style-type: none"> - Jongkok satu kaki kebelakang - Tangan lurus di buka selebar bahu - Pandangan ke bawah - Ibu jari dan telunjuk membentuk huruf "V" 				
	Aba-Aba Siap	<ul style="list-style-type: none"> - Mengangkat panggul sehingga panggul lebih tinggi dari kepala - Tangan sedikit lebar dari rentangan bahu - Ibu jari dan jari telunjuk membentuk kuda-kuda - Lengan lurus dan menghadap kebawah 				
	Aba-Aba Ya	<ul style="list-style-type: none"> - Mendorong tumpuan dengan kedua kakinya - Pandangan ke bawah - Mengangkat badan sehingga membentuk sudut 45⁰ - Mengayun tangan ke depan dan ke belakang 				
2.	Sikap Badan Pada Saat Berlari	<ul style="list-style-type: none"> - Langkah panjang dan - Frekuensi kecepatan - Ayunkan tangan kedepan dan ke belakang 				

		- Posisi badan tegak				
3.	Sikap Badan Memasuki Garis Finish	- Langkah kaki semakin panjang - Mempercepat langkah - Posisi tangan mengayunkan kuat ke depan dada dan kebelakang secara bergantian dengan sedikit menyilang di depan dada - Mencondongkan dada saat ingin finish				
		Jumlah :				
		Skor Maksimal :	20			

Tabel 1. (Mark Guthrie dalam Mulyadi, 2014:57)

Keterangan

Nilai 4 : Apabila seluruh 4 deskriptor dilakukan

Nilai 3 : Apabila hanya 3 deskriptor dilakukan

Nilai 2 : Apabila hanya 2 deskriptor dilakukan

Nilai 1 : Apabila hanya 1 deskriptor dilakukan

E. Teknik Pengumpulan Data

Sesuai dengan permasalahan maka, metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah:

a. Observasi

Teknik di lakukan dengan pengamatan langsung ke objek penelitian untuk mencari data yang di teliti, baik dengan cara mengamati maupun mencatatnya.

b. Perpustakaan

Penulis mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang di telitih.

c. Pengukuran

Untuk mengumpulkan data penelitian ini, maka penelitian ini menggunakan alat yakni tes dan non tes. Teknik tes digunakan untuk menjangkau data berkaitan dengan kemampuan siswa dalam lari *sprint* 100 meter. Sedangkan teknik non tes adalah teknik yang digunakan penelitian dalam rangka menilai keberhasilan dan kurang keberhasilan proses pembelajaran yang dilakukan, dalam hal ini menggunakan teknik observasi.

F. Teknik Analisis Data

1. Kemampuan Lari *Sprint* 100 Meter

Guna mengetahui kemampuan teknik lari *sprint* 100 meter maka dilakukan tes. Tes yang dilakukan yaitu unjuk kerja yaitu melakukan praktek teknik dasar lari *sprint* 100 meter kemudian hasil tes tersebut dilakukan penilaian selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus dan tabel sebagai berikut:

Selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

Niali Tes Unjuk Kerja:
$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

2. Ketuntasan Belajar

Ketuntasan individu tercapai apabila siswa mencapai nilai 75 dari hasil tes. Ketuntasan klasikal tercapai apabila 80% dari seluruh siswa mampu menguasai kemampuan lari *sprint* dengan yang memiliki nilai minimal 75 ke atas. Rumus yang di pergunakan untuk menentukan ketuntasan klasikal sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \text{ (Sudijono, 2010:43)}$$

P = Angka Persentase Ketuntasan Klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah Siswa

3. Aktifitas siswa

Pada lembaran observasi, setiap siswa melakukan aktifitas diberi tanda ceklis (✓), sedangkan siswa yang tidak melakukan aktifitas di kosongkan. Interval dan katehori aktifitas siswa adalah sebagai berikut:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah Skor yang Diperoleh}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

BAB IV

Hasil Pembahasan

A. Diskripsi Data Penelitian

Pembahasan tentang penelitian ini adalah tentang pemanfaatan metode demonstrasi pada lari 100 meter pada siswa kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru. Hasil penelitian ini merupakan data kemampuan persentase klasikal siswa dalam menguasai teknik *start* jongkok lari 100 meter melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru.

Berdasarkan hasil penelitian tentang pemanfaatan metode demonstrasi terhadap teknik *start* jongkok lari 100 meter pada siswa kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru hingga diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut :

1. Data Hasil Tes Lari 100 Meter Kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru Pada Siklus I

Untuk memperoleh data pada siklus I dilakukan dalam dua kali pertemuan, dimana pertemuan pertama dengan menempuh langkah-langkah pembelajaran yang dimulai dari penjelasan materi hingga berupa tindakan *start* jongkok lari 100 meter dan pertemuan kedua siswa melakukan *start* jongkok lari 100 meter di lapangan.

Sampel yang saya ambil ada 34 siswa maka saya membuat 4 lintasan lari 100 meter. saya membentuk 4 kelompok laki-laki dalam 1 kelompok ada 4. Sedangkan untuk perempuan saya membuat 5 kelompok terdiri dari 1 kelompok 4 orang sedangkan kelompok terakhir saya membuat 1 kelompok 2 orang. Setelah

itu baru Saya melaksanakan *start* jongkok lari 100 meter. Di waktu sebelum pelaksanaa lari 100 meter untuk memotivasi siswa supaya mau bergerak dan tidak malas malasan maka saya menyebutkan di akhir pelaksanaan akan ada hadiah tetapi yang saya nilai adalah teknik dan proses pada saat melakukan lari 100 meter. Nilai ketuntasan di dalam penelitian ini di ambil dari nilai KKM yaitu 78. Jadi di akhir nanti akan di bandingkan nilai dari siklus 1 ke siklus 2. Dari hasil penilaian tersebut diperoleh data hasil penilaian tiap-tiap siswa pada siklus I, untuk lebih jelas dapat dilihat pada penjelasan dibawah ini.

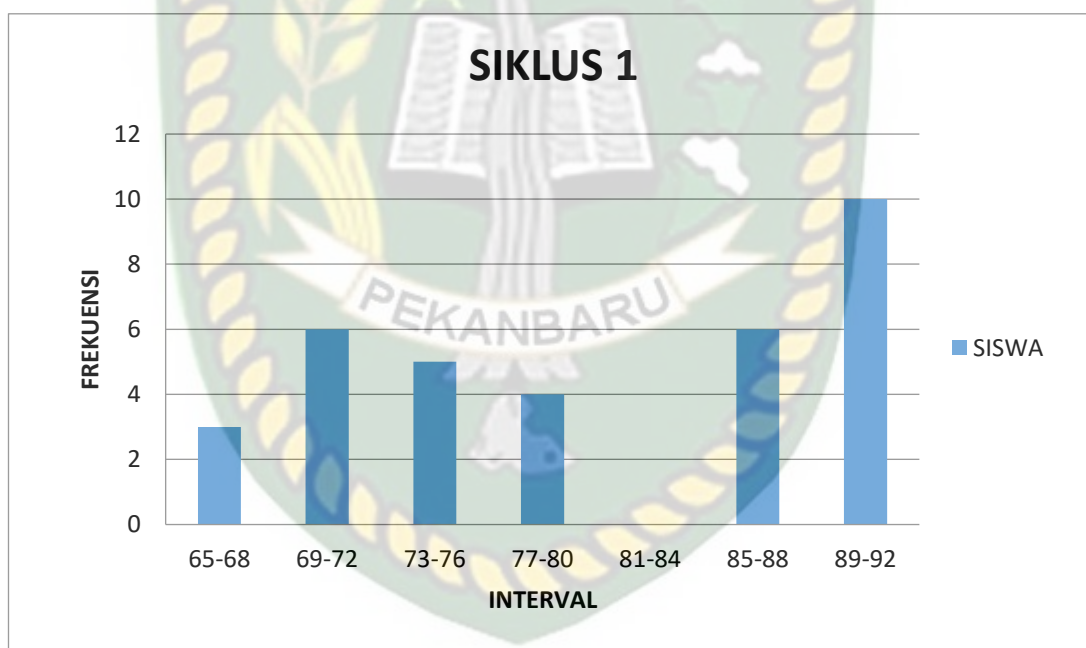
Dari hasil penilaian yang dilakukan pada siklus I yakni diperoleh nilai 65-68 dengan frekuensi 3 (8,8%), nilai 69-72 dengan frekuensi 6 (17,6%), nilai 73-76 dengan frekuensi 5 (14,7%), nilai 77-80 dengan frekuensi 4 (11,7%), nilai 81-84 dengan frekuensi 0 (0%), nilai 85-88 dengan frekuensi 6 (17,6%), nilai 89-92 dengan frekuensi 10 (29,4%). Dibawah ini merupakan tabel dan grafik distribusi data nilai berdasarkan hasil kemampuan siswa yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus 1

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
1	65 – 68	3	8,8 %
2	69 - 72	6	17,6 %
3	73 – 76	5	14,7 %
4	77 – 80	4	11,7 %

5	81 - 84	0	0 %
6	85 – 88	6	17,6%
7	89 – 92	10	29,4 %
JUMLAH		34	100%

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes siklus 1 kelas VIII 1 SMPN 4 Kota Pekanbaru di atas, dapat diklasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 1. Histogram Tes Siklus I Siswa kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru.

2. Data Hasil Tes Lari 100 Meter Kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru Pada Siklus II

Setelah dilakukan tes siklus I ditemukan beberapa siswa belum tuntas mencapai nilai KKM, sehingga siklus II dilanjutkan agar bisa menjadi nilai

perbandingan (untuk meningkatkan nilai siswa dari siklus II). Berdasarkan hasil tes siklus II dapat diperoleh nilai tertinggi pada siklus II ini adalah 85,2 sedangkan nilai terendah pada siklus II ini adalah 14,7.

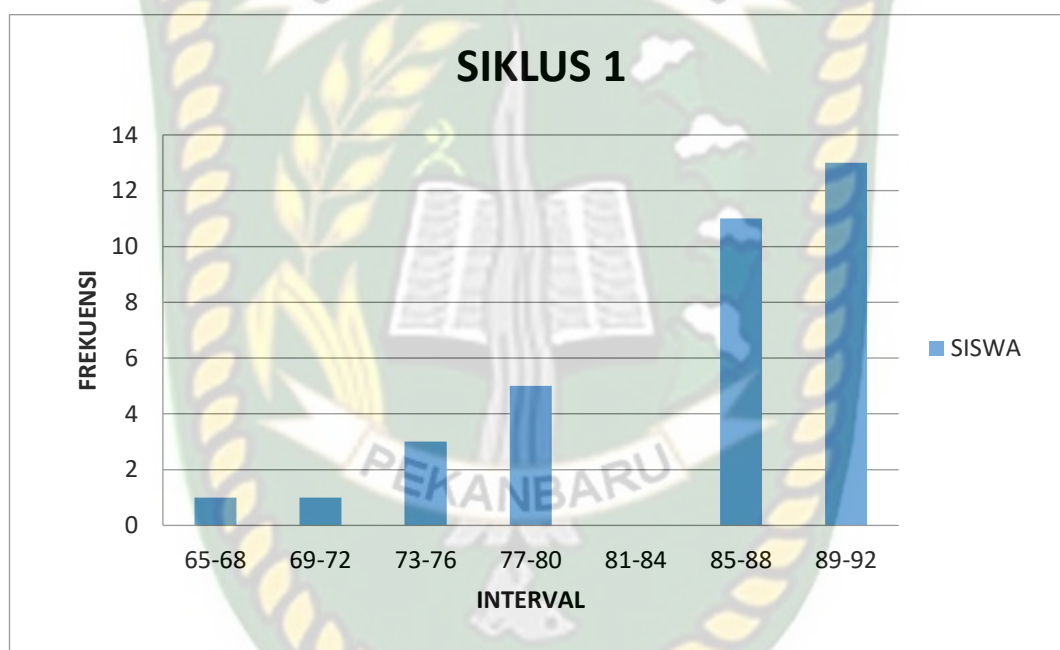
Dimana nilai interval siswa pelaksanaan siklus II, antara 65-68 dengan 1 siswa atau dengan nilai persentase (2,9%), nilai interval antara 69-72 dengan 1 siswa atau dengan nilai persentase (2,9%), nilai interval antara 73-76 dengan 3 siswa atau dengan nilai persentase (8,8%), nilai interval antara 77-80 dengan 5 siswa atau dengan nilai persentase (14,7%), nilai interval antara 81-84 dengan 0 siswa atau dengan nilai persentase (0%), nilai interval antara 85-88 dengan 11 siswa atau dengan nilai persentase (32,3%), Dan nilai interval 89-92 dengan 13 siswa dengan nilai persentase (38,2%). Untuk lebih jelas dapat dilihat dari tabel distribusi frekuensi tes perlakuan siklus II dibawah ini.

Tabel 4.2 Hasil Penelitian Data Frekuensi Siklus II

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
1	65 – 68	1	2,9 %
2	69 - 72	1	2,9 %
3	73 – 76	3	8,8 %
4	77 – 80	5	14,7 %
5	81 - 84	0	0 %

6	85 – 88	11	32,3%
7	89 – 92	13	38,2 %
JUMLAH		34	100%

Selanjutnya dari hasil distribusi data tes siklus 2 kelas VIII 1 SMPN 4 Kota Pekanbaru di atas, Dapat diklasifikasikan pada diagram di bawah ini.



Grafik 2 . Histogram Tes Siklus 2 Siswa kelas VIII 1 SMPN.4 Kota Pekanbaru.

B. Analisi Data

1. Analisis Tes Lari 100 Meter Kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru Pada Siklus I

Berdasarkan tes *start* jongkok lari 100 meter melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru pada siklus 1 dari 34 orang siswa maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 20 orang atau

58,8 % siswa dikelas tersebut telah tuntas mencapai KKM. Alasan mengapa siswa masih sedikit yang tuntas di kelas tersebut pada siklus 1 tidak terlepas dari KKM yang ditetapkan yaitu 78. Sebagian besar siswa belum bisa melakukan *strat* jongkok lari 100 meter, dan masih kurang seriusnya siswa menjadi faktor nilai mereka rendah dan harus ditingkatkan lagi di siklus 2.

Pada siklus pertama, siswa yang mendapatkan nilai pada tahap persiapan pertama skor keseluruhan untuk aba-aba bersedia adalah 107 dengan rata-rata 3,15. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 11 orang, skor 3 sebanyak 17 orang, skor 2 sebanyak 6 orang dan skor 1 tidak ada. Dan tahap ke dua aba-aba siap skor keseluruhan yang di dapat adalah 112 dengan nilai rata-rata 3,29. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 11 orang, skor 3 sebanyak 22 orang, skor 2 sebanyak 1 orang dan skor 1 tidak ada.

Pada tahap ke tiga dengan aba-aba ya skor keseluruhan yang di dapat adalah 108 dengan nilai rata-rata 3,18. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 12 orang, skor 3 sebanyak 16 orang, skor 2 sebanyak 6 orang dan skor 1 tidak ada. Dan tahap ke empat sikap badan pada saat berlari skor keseluruhan yang di dapat adalah 112 dengan nilai rata-rata 3,29. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 13 orang, skor 3 sebanyak 18 orang, skor 2 sebanyak 3 orang dan skor 1 tidak ada. Sedangkan pada tahap gerakan terakhir yaitu sikap badan memasuki garis finish skor keseluruhan yang di dapat adalah 105 dengan nilai rata-rata 3,09. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 7 orang, skor 3 sebanyak 32 orang, skor 2 sebanyak 4 orang dan skor 1 tidak ada.

2. Analisis Tes Lari 100 Meter Kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru Pada Siklus II

Berdasarkan tes *start* jongkok lari 100 meter melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru pada siklus 2 dari 34 orang siswa maka nilai siswa yang telah mencapai KKM adalah sebanyak 29 orang atau 85,2 % siswa dikelas tersebut telah tuntas mencapai KKM. Dan nilai meningkat dari siklus 1. Dan di bawah ini skor lengkap nya di jelaskan

Pada siklus kedua, siswa yang mendapatkan nilai pada tahap persiapan pertama skor keseluruhan untuk aba-aba bersedia adalah 118 dengan rata-rata 3,47. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 19 orang, skor 3 sebanyak 12 orang, skor 2 sebanyak 3 orang dan skor 1 tidak ada. Dan tahap ke dua aba-aba siap skor keseluruhan yang di dapat adalah 114 dengan nilai rata-rata 3,4. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 13 orang, skor 3 sebanyak 19 orang, skor 2 sebanyak 1 orang dan skor 1 tidak ada.

Pada tahap ke tiga dengan aba-aba ya skor keseluruhan yang di dapat adalah 114 dengan nilai rata-rata 3,4. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 14 orang, skor 3 sebanyak 7 orang, skor 2 sebanyak 2 orang dan skor 1 tidak ada. Dan tahap ke empat sikap badan pada saat berlari skor keseluruhan yang di dapat adalah 114 dengan nilai rata-rata 3,4. Siswa yang mendapatkan skor 4 sebanyak 14 orang, skor 3 sebanyak 18 orang, skor 2 sebanyak 1 orang dan skor 1 tidak ada. Sedangkan pada tahap gerakan terakhir yaitu sikap badan memasuki garis finish skor keseluruhan yang di dapat adalah 113 dengan nilai rata-rata 3,3. Siswa yang

mendapatkan skor 4 sebanyak 13 orang, skor 3 sebanyak 19 orang, skor 2 sebanyak 1 orang dan skor 1 tidak ada.

Untuk lebih jelas paparan yang saya jelaskan, dapat dilihat data siklus 1 dan siklus II yang telah dianalisa pada tabel berikut ini:

Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Ketuntasan Siswa

No	KATEGORI	RATA-RATA		KETERANGAN
		Siklus I	Siklus II	
1	Tes Siklus			
2	Jumlah Siswa Tuntas	20	29	Terjadi Peningkatan
3	Jumlah Siswa Tidak Tuntas	14	5	Terjadi Peningkatan
4	Nilai Tertinggi	90	90	Terjadi Peningkatan
5	Nilai Terendah	65	65	Terjadi Peningkatan
6	Nilai Rata-Rata Tuntas	58,8%	85,2%	Terjadi Peningkatan
7	Nilai Rata-Rata Tidak Tuntas	41,1%	14,7%	Terjadi Peningkatan

C. Pembahasan

Dalam pembahasan ini faktor yang terjadi penyebab siswa masih banyak belum tuntas dalam pembahasan teknik dasar lari 100 meter sebelum dilakukannya metode demonstrasi adalah masih banyak siswa yang kurang serius dalam melakukan *start* jongkok yang benar sehingga mereka kurang mengerti tentang tahap-tahap *start* jongkok lari 100 meter yang benar dengan memeragakan dan menjelaskan satu persatu gerakan awalan sampai akhir pada saat melakukan siswa menjadi mengerti dan paham.

Dari hasil penelitian pada siklus I siswa yang mencapai KKM ada 58,8%. Peneliti merasa perlu ada perbaikan pada siklus II untuk mengetahui dampak positif metode demonstrasi dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lari 100 meter. Selain itu, peneliti menjalankan siklus ke II agar bisa menjadi bahan perbandingan anatar siklus 1 dan siklus II. Pada saat menjalankan siklus ke II hasil siswa dalam *start* jongkok lari 100 meter terlihat meningkat. Terjadi perbedaan yang cukup baik antara siklus 1 dan di siklus II. Disamping itu, pemanfaatan metode demonstrasi guna meningkatkan keterampilan lari 100 meter siswa menunjukkan ketuntasan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan 29 orang siswa juga sudah tuntas mencapai nilai KKM atau sudah 85,2 % tuntas.

Meningkatnya hasil pembelajaran siswa pada saat praktek lari 100 meter melalui metode demonstrasi pada siswa SMPN4 Kota Pekanbaru. Karena dengan menggunakan model pembelajaran tersebut dapat memotivasi siswa untuk bisa menjadi semangat dalam melaksanakan lari 100 tersebut dan mereka berlomba untuk menjadi yang terbaik dan tercepat, dan siswa tampak bersemangat dan lebih ceria, siswa juga tertarik untuk lebih bergerak aktif dalam melakukan praktek *start* jongkok lari 100 mter, sehingga terdapat peningkatan dan perkembangan selama menjalankan siklus.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data, pengujian pernyataan dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, Kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Terdapat peningkatan keterampilan lari 100 meter melalui metode demonstrasi pada siswa kelas VIII 2 SMPN 4 Kota Pekanbaru dari siklus I 58,8% yang tuntas meningkat menjadi 85,2% pada siklus II.”

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data kesimpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini hendaknya dapat dijadikan salah satu bahan diskusi dalam rangka memberi masukan pada guru yang mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran.
2. Guru diharapkan dapat menggunakan metode dalam mengajar dengan menggunakan metode demonstrasi pada saat mengajarkan lari 100 meter ini.
3. Melalui metode demonstrasi diharapkan dapat meningkatkan rasa percaya diri, rasa senang, dan meningkatkan pemahaman serata pengetahuan bagi siswa terhadap proses pendidikan jasmani khususnya pada gerak dasar lari 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, dkk, 2008. *Atletik Lari-Lopat-Lempar*. Yogyakarta : Pustaka Insan Mandani.
- Aji,S. 2016. *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta : PT. Serambi Semesta Distribusi.
- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2012. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Astuti wida 2017. Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Matematika Materi Pokok Simetri Pada Siswa Kelas V SD Negeri Sayangan No. 244 Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Volume 18, Nomor 43
- Dipdiknas. 2007. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta : Depdiknas.
- Djamrah, Bahri, S dkk. 2010. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Fadhila, Rachmat. 2009. *Kenapa Atletik Disebut Induk Semua Cabang Olahraga*. Jakarta Selatan : Buana Cipta Pustaka.
- Gafur Abdul. 2018. Peningkatan Hasil Belajar IPA Terpadu Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Sano Nggoang Manggarai Barat Tahun Pelajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*. Volume 2, Nomor 1.
- Jakni. 2017. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Bandung. CV Alfabeta.
- Kunandar. (2012). *Langkah-Langkah Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Mulyadi, H. Fareira. 2014. Peningkatan Hasil Belajar Lari 100 Meter Melalui Pendekatan Bermain. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Volume 13, Nomor 01. 44-59.
- Nawir, Arafah. 2015. Penerapan Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Keterampilan Melukis Peserta Didik Kelas XII Ipa 3 Sma Negeri 1 Donri kabupaten Soppeng. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*. Volume 1, Nomor 1.
- Priyanto Aris. 2013. Peningkatan Motivasi Belajar Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Penjas Siswa Kelas V Sd I Donotirto Kretek Bantul *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 9, Nomor 1.

- Ridwan, Iwan. 2008. *Seri Pendidikan Jasmani dan Olahraga Atletik*, Bandung : PT. Widya Duta Grafika.
- Sudjiono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Supriadie, Darmawan. 2012. *Komunikasi Pembelajaran*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Sunaryo. 2018. Upaya Meningkatkan Motivasi Dan Keaktifan Dalam Pembelajaran Lari Cepat Melalui Bermain Pada Siswa Kelas V SDN 1 Ringin Semester II Tahun Ajaran 2016 / 2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 4, Nomor 49.
- Sidik, Zafar, Didik. 2014. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Saputra Eka. 2013. Penerapan Metode Demonstrasi Dan Media Film Untuk Meningkatkan Keaktifan Dalam Pembelajaran Prestasi Dan Prestasi Sistem Rem. *Jurnal Taman Vokasi*, Volume 4, Nomor 2.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga