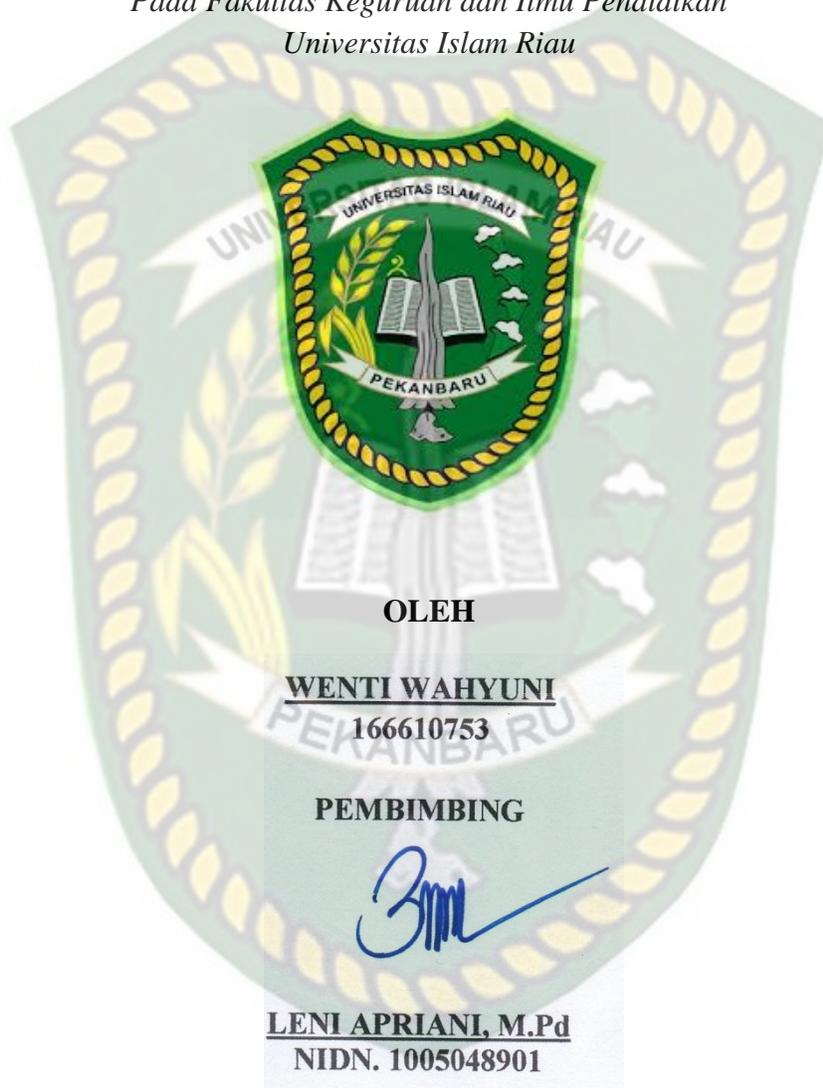


**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *TEAMS GAMES TOURNAMENT* (TGT)  
UNTUK MENINGKATKAN TEKNIK DASAR LARI *SPRINT* SMA NEGERI 1 XIII  
KOTO KAMPAR**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar S1  
Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau*



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM RIAU  
PEKANBARU  
2020**

## PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : WENTI WAHYUNI  
Npm : 166610753  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

**PEMBIMBING**



**LENI APRIANI, M.Pd**  
NIDN: 1005048901

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**LENI APRIANI, M.Pd**  
NIDN: 1005048901

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

Wakil dekan bidang akademik FKIP UIR



**Dra. Hj. Tity Hastuti, M.Pd**  
NIDN: 10031095901

## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : WENTI WAHYUNI  
Npm :166610753  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

**PEMBIMBING**



**LENI APRIANI, M.Pd**

NIDN: 1005048901

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam Riau



**LENI APRIANI, M.Pd**

NIDN: 1005048901

## SURAT KETERANGAN

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

Nama : WENTI WAHYUNI  
Npm : 166610753  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

Telah selesai menyusun skripsi dan siap untuk diajukan.

Demikian surat ini dibuat, agar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

**PEMBIMBING**



**LENI APRIANI, M.Pd**

**NIDN: 1005048901**

## ABSTRAK

### **WENTI WAHYUNI (166610753) : Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar**

Penelitian ini dilaksanakan karena belum diketahuinya peningkatan penerapan *teams games tournament* (TGT) terhadap teknik dasar lari *sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran teknik dasar lari *sprint* dengan menggunakan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar. Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). Variabel yang digunakan adalah rubrik penilaian teknik dasar lari *sprint*. Subjek penelitian yang digunakan adalah siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan teknik dasar lari *sprint* siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar sudah sangat baik. Hasil yang diperoleh untuk teknik dasar lari *sprint* siswa kelas XI MIPA 1 SMA Negei 1 XIII Koto Kampar pada siklus I yang tuntas 18 siswa dengan persentase (75%) yang tidak tuntas 6 siswa dengan persentase (25%), pada siklus II yang tuntas 22 siswa dengan persentase (92%) yang tidak tuntas 2 siswa dengan persentase (8%). Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa dengan menggunakan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) pada siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar dapat meningkatkan teknik dasar lari *sprint*.

**Kata Kunci : Lari *Sprint*, Model *Teams Games Tournament* (TGT)**

## ***ABSTRACT***

### **WENTI WAHYUNI (166610753) : Application of Games Tournament (TGT) Learning Model to Improve Basic Techniques of Running Sprint at SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar**

This research was conducted because there was no known increase in the application of the Teams Games Tournament (TGT) on the basic techniques of sprinting at SMA Negeti 1 XIII Koto Kampar. The purpose of this study was to improve learning basic sprint running techniques using the Teams Games Tournament (TGT) learning model for class XI MIPA 2 students of SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar. This research uses classroom action research (PTK). The variable used is a rubric for assessing basic sprint running techniques. The research subjects used were students of class XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar. The data analysis techniques used is descriptive statistics with percentages. The results showed that the improvement of the basic technique of sprint running for class XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar was very good. The results obtined for the basic technique of sprint running for class XI MIPA 2 students of SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar in cycle I completed 18 students with a percentage (75%) of 6 students who did not complete it with a percentage (25%) in the complete cycle II 22 students with a percentage (92%) who did not complete 2 students with a percentage (8%). Based on the results of research data analysis that has been carried out, it can be concluded that by using the Teams Games Tournament (TGT) learning model in class XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar can improve basic sprint running techniques.

**Keywords :** *Sprint Running, Model Teams Games Tournament (TGT)*

## BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : WENTI WAHYUNI  
Npm : 166610753  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Pembimbing : LENI APRIANI, M. Pd  
Judul Skripsi : Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

TANGGAL	BERITA BIMBINGAN	PARAF
14 – 10– 2019	Pengajuan Judul	31
12 – 12– 2019	Perbaiki cover, kata pengantar, latar belakang, teori, bab II, gambar, bahasa asing, ukuran kertas dan anti nama permainan	31
13 – 12– 2019	Perbaiki ukuran kertas, penulisan dan gambar	31
16 – 12– 2019	Acc Proposal	31
04 – 03 – 2020	Ujian Seminar Proposal	31
04 – 08 – 2020	Melakukan penelitian dan pengolahan data	31
22 – 09 - 2020	Perbaiki grafik dan kesimpulan	31
23 – 09 - 2020	Perbaiki kata pengantar, UU dirubah, bahasa asing, dan grafik	31
03 – 10 - 2020	Acc skripsi untuk diuji	31



Pekanbaru, Oktober 2020  
Wakil Dekan Bidang Akademik

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

## SURAT PERNYATAAN

Nama : WENTI WAHYUNI  
Npm : 166610753  
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul Skripsi : Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya sendiri, kecuali ringkasan dan kutipan yang penulis ambil dari berbagai narasumber yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan fkip universitas islam riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat murni dari skripsi orang lain, maka saya bersedia menerima skripsi pencabutan gelar ijazah yang telah saya terima dan saya dituntut sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

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

Pekanbaru, November 2020



**WENTI WAHYUNI**  
**NPM.166610753**

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpah rahmat dan karunia-Nya shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad Saw. Sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* SMA Negeri I XIII Koto Kampar.** Penulisan skripsi dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimakasih kepada,

1. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku Pembimbing yang luar biasa sudah meluangkan waktu dan tempat untuk mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku ketua Program Studi Penjaskesrek.

3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd sebagai Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan.
4. Dr. Sri Amnah, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
6. Teristimewa buat keluarga tercinta yang telah banyak berkorban yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Khususnya Ayahanda tercinta AZWIR, dan tentunya Ibunda tercinta NURBAITI. Kemudian yang terkhusus adek tercinta WINNO MARDIANSYAH.
7. Teman-teman seperjuangan khususnya angkatan 2016 yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terimakasih atas dukungan kalian.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak disengaja. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, November 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT KETERANGAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB. I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah .....	2
C. PembatasanMasalah .....	2
D. PerumusanMasalah.....	2
E. TujuanPenelitian.....	5
F. ManfaatPenelitian.....	5
<b>BAB. II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. LandasanTeori .....	6
1. Hakikat Model pembelajaran (TGT).....	6
a. Pengertian Model Pembelajaran (TGT) .....	6
b. Kelebihan dan Kekurangan (TGT).....	8
2. Jenis Permainan Dalam <i>Teams Games Tournaent</i> (TGT) .....	10
1. Permainan Hijau Hitam .....	10
2. Permainan Kasti.....	12
3. Hakikat Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> ).....	17
a. Pengertian Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> ).....	17
b. Analisis Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> ) .....	19
c. Analisis Gerak Memasuki Garis <i>Finish</i> .....	27
d. Faktor yang Mempengaruhi Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> ).....	28
B. Kerangka Pemikiran .....	29
C. Pertanyaan Penelitian .....	30
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	31
B. Langkah-Langkah Penelitian.....	32

C.	Subjek Penelitian.....	35
D.	Definisi Operasional.....	35
E.	Pengembangan Instrumen .....	36
F.	Teknik Pengumpulan Data .....	38
G.	Teknik Analisa Data .....	41

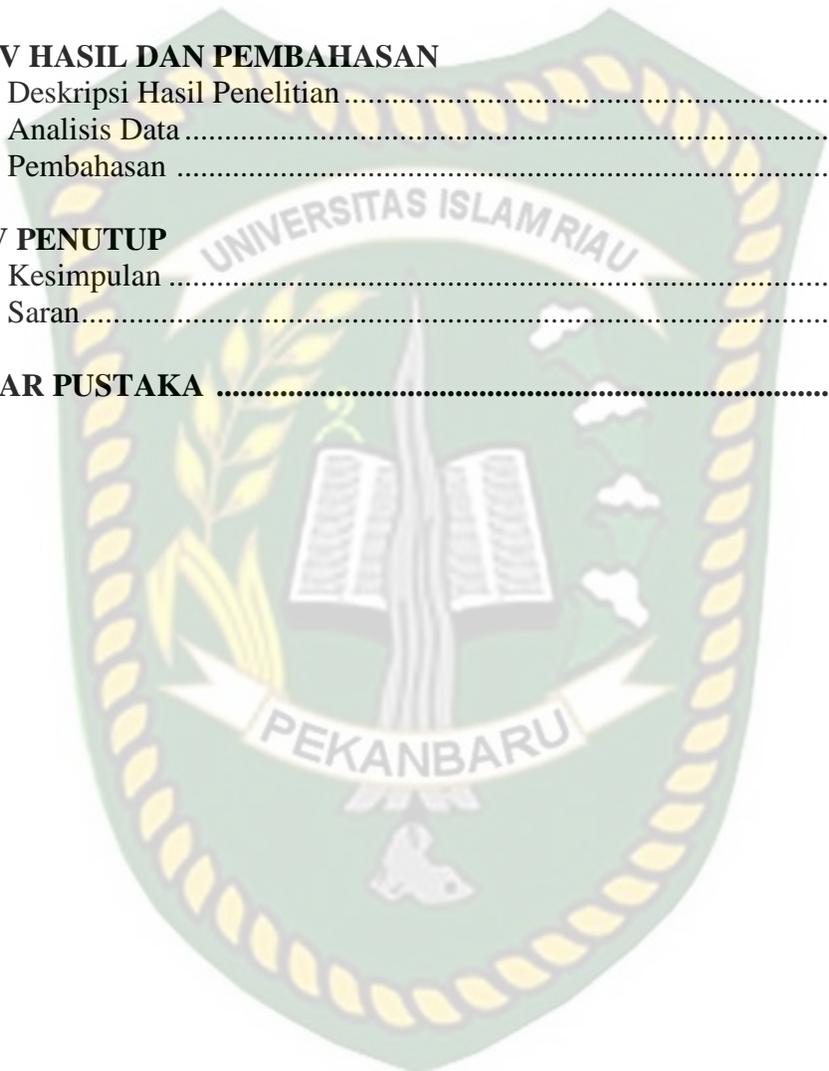
**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A.	Deskripsi Hasil Penelitian .....	43
B.	Analisis Data .....	46
C.	Pembahasan .....	48

**BAB V PENUTUP**

A.	Kesimpulan .....	50
B.	Saran.....	50

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>52</b>
-----------------------------	-----------



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Permainan Hitam Hijau .....	11
2. Permainan Kasti.....	12
3. Fase Lari Jarak Pendek .....	19
4. Penempatan Kaki Pada <i>Start</i> -blok .....	20
5. Posisi Aba-Aba “BERSEDIA” .....	21
6. Posisi Aba-Aba “SIAAAP” .....	22
7. Posisi Aba-Aba “YAAK” .....	23
8. Fase Lari Percepatan.....	24
9. Fase Deskripsi .....	24
10. Fase Topang Depan dan Dorong .....	25
11. Fase Layang.....	26
12. Saat Memasuki Garis <i>Finish</i> .....	27
13. Siklus Penelitian Tindakan kelas (PTK) .....	31
14. Grafik Penilaian Siklus I.....	45
15. Grafik Penilaian Siklus .....	46

## DAFTAR DIAGRAM

<b>Diagram</b>	<b>Halaman</b>
1. Grafik Penilaian Siklus I .....	45
2. Grafik Penilaian Siklus II.....	46
3. Grafik Kemampuan Siswa.....	48



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Kesiswaan SMA Negeri I XIII Koto Kampar .....	35
2. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Teknik Lari <i>Sprint</i> .....	40
3. Tabel Interval Kategori Kemampuan Teknik Lari <i>Sprint</i> .....	42
4. Tabel Penilaian Siklus I .....	44
5. Tabel Penilaian Siklus II .....	45
6. Tabel Distribusi Frekuensi Peningkatan Ketuntasan pada Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i> Menggunakan Model TGT .....	46
7. Tabel Ketuntasan Siswa Penilaian Siklus I dan Siklus II Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i> dengan Menggunakan Model TGT .....	47
8. Tabel Data Unjuk Kerja Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i> Siswa Kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar Siklus I .....	55
9. Tabel Data Unjuk Kerja Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i> Siswa Kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar Siklus II .....	56

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Unjuk Kerja Siklus I.....	55
2. Data Unjuk Kerja Siklus II .....	56
3. Data Kemampuan Siklus I .....	57
4. Data Kemampuan Siklus II.....	58
5. Analisis Statistik Siklus I.....	59
6. Analisis Statistik Siklus II.....	60
7. Kriteria Ketuntasan Persentase I.....	61
8. Kriteria Ketuntasan Persentase II.....	62
9. Dokumentasi .....	63
10. RPP .....	66
11. Silabus.....	80

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan suatu kegiatan yang dijalankan dengan sengaja, teratur dan terencana dengan maksud mengubah dan mengembangkan perilaku yang diinginkan. Saat ini pemerintah sedang berupaya meningkatkan prestasi olahraga agar dapat membawa nama baik bangsa Indonesia. Pemerintah juga sudah menempuh strategi dan upaya pembinaan dalam meningkatkan perkembangan prestasi olahraga, diantaranya itu adalah permasalahan tentang pembibitan, pemanduan bakat, meningkatkan sarana dan prasarana, serta penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi baik dalam sekolah maupun umum.

Olahraga bisa dijadikan sebagai alat pemersatu. olahraga juga bisa membuat tubuh menjadi sehat jasmani dan rohani dan akhirnya akan membentuk tubuh sehat bagi manusia, sehingga bisa menjadikan manusia Indonesia yang berkualitas, pemerintah juga mengadakan pembinaan dan pengembangan diseluruh bidang olahraga.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 11 menyatakan bahwa: “Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian,, kesehatan dan kebugaran jasmani’.

Berdasarkan penjelasan diatas bahwa olahraga adalah segala aktivitas gerak yang dilakukan seseorang baik untuk dipertandingkan maupun untuk aktivitas fisik lainnya. Kegiatan olahraga dapat mempertahankan kesegaran jasmani serta menimbulkan solidaritas dan tidak mementingkan dirinya sendiri. Dimana tujuan olahraga adalah menjadikan manusia sehat jasmani dan rohani serta dijadikan alat pemersatu.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang menjadikan olahraga sebagai suatu media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Dalam pendidikan jasmani banyak cabang olahraga yang dipelajari salah satunya adalah atletik nomor lari *sprint*. Lari *sprint* adalah berlari dalam jarak pendek dengan kecepatan yang maksimal dari *start* sampai *finish*. Dalam lari cepat terdapat ukuran lari yang diperlombakan yaitu 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Dalam perlombaan lari cepat menggunakan *start* jongkok digaris *start*. Dalam lari 100 meter pelaksanaan larinya dimulai dengan *start* jongkok. Pelaksanaan lari 100 meter mulai berlari hingga memasuki garis *finish*. Tujuan lari *sprint* adalah berlari secepat mungkin untuk mencapai jarak atau target yang ditentukan.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus bisa mengajarkan keterampilan gerak dasar, teknik, serta strategi dalam permainan atau olahraga. Aktivitas yang diberikan harus mendapatkan sentuhan metode, sehingga bisa mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani ini diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang menyenangkan, kreatif, inovatif, dan terampil.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti terhadap siswa di SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar terdapat beberapa faktor yang membuat hasil belajar siswa kurang baik, yaitu sebagai berikut : 1) minat dan kemauan siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik sangat rendah, khususnya pada materi lari *sprint*. Mereka tidak berlari dengan teknik yang sesuai, 2) kesalahan umum yang sering dilakukan siswa adalah pada saat sikap *start* dan sikap *finish*, 3) masih ada diantara siswa yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan awal dalam aba-aba sehingga tidak maksimal saat berlari, 4) pada saat memasuki garis *finish* posisi badan sering salah dilakukan siswa, sehingga hasilnya kurang maksimal.

Untuk meningkatkan hasil belajar olahraga atletik, khususnya teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*) diperlukan salah satu metode yaitu dengan menggunakan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT), metode yang dapat membantu peserta didik dalam mengatasi kesulitan belajar dan meningkatkan perhatian siswa selama pembelajaran berlangsung. Namun pembelajaran TGT harus diikuti aturan yang sesuai dengan bidang olahraga yang diajarkan, agar tidak melanggar tujuan dari pelajaran tersebut. Model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) adalah salah satu tipe atau model pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan. Melibatkan siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan maka perlu dilakukannya tindakan dengan tujuan agar pembelajaran lari *sprint* dapat ditingkatkan khususnya lari *sprint* 100 meter. Penulis tertarik mengangkat masalah tersebut

menjadi penelitian yang berjudul :**Penerapan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar**

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, dapat di identifikasikan beberapa masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Minat dan kemauan siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik sangat rendah, khususnya pada materi lari *sprint*. Mereka tidak berlari dengan teknik yang sesuai.
2. Kesalahan umum yang sering dilakukan siswa adalah pada saat sikap *start* dan sikap *finish*.
3. Masih ada diantara siswa yang ragu-ragu dalam melakukan gerakan awal dalam aba-aba sehingga tidak maksimal saat berlari.
4. Pada saat memasuki garis *finish* posisi badan sering salah dilakukan siswa, sehingga hasilnya kurang maksimal.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat luasnya penelitian tentang olahraga lari *sprint* ini, maka penulis membatasi masalah pokok penelitian diatas, yaitu penerapan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) untuk meningkatkan teknik dasar lari *sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dibuat agar lebih jelas dan terarah masalahnya, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah model

pembelajaran *teams games tournament* (TGT) dapat meningkatkan teknik dasar lari *sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah yang diuraikan diatas, maka tujuan penelitian adalah: untuk meningkatkan teknik dasar lari *sprint* melalui penerapan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

#### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka hasil penelitian ini berguna untuk:

1. Bagi siswa: sebagai masukan untuk lebih meningkatkan hasil belajar dalam lari *sprint*
2. Bagi guru: sebagai bahan masukan untuk masa yang akan datang dan mempermudah guru dalam menyampaikan materi lari *sprint*
3. Bagi sekolah: menambah prestasi sekolah pada cabang olahraga atletik, khususnya cabang lari *sprint*
4. Bagi peneliti: menambah wawasan dan sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya, serta untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan di Universitas Islam Riau.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Landasan Teori

##### 1) Hakikat Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT)

##### a. Pengertian Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT)

Pembelajaran *team games tournament* (TGT) merupakan aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran untuk memungkinkan siswa dapat belajar dengan rileks dan dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, dan dapat merangsang aktif siswa dalam pembelajaran. Menurut Shoimin (2014:203) “model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) adalah salah satu tipe atau model pembelajaran kooperatif yang mudah diterapkan, melibatkan aktivitas seluruh siswa tanpa harus ada perbedaan status, melibatkan peran siswa sebagai tutor sebaya dan mengandung unsur permainan dan *reinforcement*. Dalam TGT siswa dibentuk dalam kelompok-kelompok kecil yang terdiri dari tiga sampai lima yang heterogen, baik dalam prestasi akademik, jenis kelamin, ras, maupun etnis”.

Menurut Rusman dalam Arifuddin dkk (2013:224) mengatakan bahwa “*teams games tournament* (TGT) adalah salah satu tipe pembelajaran kooperatif yang menempatkan siswa dalam kelompok-kelompok belajar yang beranggotakan 5 sampai 6 orang siswa yang memiliki kemampuan, jenis kelamin, suku dan ras yang berbeda. Guru menyajikan materi, dan siswa bekerja dalam kelompok mereka masing-masing”.

Sani (2013:135) menyatakan bahwa aktivitas belajar dengan permainan yang dirancang dalam pembelajaran *teams games tournament* (TGT) memberi peluang kepada peserta didik untuk belajar lebih rileks disamping menumbuhkan tanggung jawab, kejujuran, kerjas sama, persaingan sehat, dan keterlibatan belajar.

Menurut Wahyudi dkk (2018:4) Pembelajaran *teams games tournament* (TGT) merupakan metode pembelajaran dengan siswa bekerja dalam kelompok yang memiliki kemampuan heterogen. Bentuk dan pola-pola kerjasama dapat dijumpai pada semua kelompok manusia. Bentuk kerjasama tersebut berkembang apabila seseorang dapat digerakkan untuk mencapai suatu tujuan bersama dan harus ada kesadaran bahwa tujuan tersebut dikemudian hari mempunyai manfaat bagi semua.

Berdasarkan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran *teams games tournament* (TGT) merupakan salah satu teknik dengan menggabungkan kelompok belajar dan kompetensi dalam tim yang digunakan untuk meningkatkan pembelajaran dan keterampilan peserta didik. Sehingga dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar siswa dalam proses pembelajaran.

Taniredja dkk (2014:67-68) menyatakan, ada 4 komponen utama dalam model pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT). Yaitu:

1. Penyajian Kelas (*Class Pressentation*)

Penyajian kelas dalam pembelajaran kooperatif tipe *Teams Games Tournament* (TGT) tidak berbeda dengan pengajaran biasa atau pengajaran klasikal oleh guru, hanya pengajaran lebih difokuskan pada materi yang dibahas

saja dan ketika pembelajaran berlangsung mereka sudah berada dalam kelompoknya. Dengan demikian mereka akan memperhatikan dengan serius selama pengajaran penyajian kelas berlangsung sebab setelah ini mereka harus mengerjakan *games* akademik dengan sebaik baiknya dengan skor mereka akan menentukan skor kelompok mereka.

## 2. Kelompok (*Teams*)

Kelompok disusun dengan beranggotakan 4-5 orang yang mewakili pencampuran dari berbagai keragaman dalam kelas seperti kemampuan akademik, jenis kelamin, ras dan etnik.

## 3. Permainan (*Games*)

*Games* disusun dan dirancang dari materi yang relevan dengan materi yang telah disajikan untuk menguji pengetahuan yang diperoleh dan mewakili masing-masing kelompok.

## 4. Kompetisi/Turnamen (*Tournament*)

*Tournament* adalah susunan beberapa *games* yang dipertandingkan. Biasanya dilaksanakan pada akhir minggu atau akhir unit pokok bahasan.

Berdasarkan komponen-komponen pembelajaran *teams games tournament* (TGT) di atas dapat disimpulkan bahwa penjelasan materi disampaikan oleh guru, dan didalam pembelajaran *teams games tournament* (TGT) ini dibagi menjadi beberapa kelompok yang disesuaikan dengan jumlah siswa dan dengan kemampuan yang berbeda. Selanjutnya seluruh kelompok itu diarahkan untuk melakukan semua kegiatan dan pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru.

### **b. Kelebihan dan kekurangan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT)**

Pembelajaran *teams games tournament* (TGT) ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Tetapi pembelajaran *teams games tournament* (TGT) ini memiliki banyak kelebihan dibandingkan kekurangannya. Sehingga model pembelajaran ini sangatlah cocok digunakan dalam meningkatkan hasil belajar disekolah.

Model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) mempunyai kelebihan dan kekurangan. (Nugroho, 2013:162). Yaitu:

1. Kelebihan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) yaitu:
  - a. Lebih meningkatkan pencurahan waktu untuk tugas gerak.
  - b. Mengedepankan penerimaan terhadap perbedaan individual.
  - c. Dengan waktu yang sedikit dapat menguasai materi secara mendalam.
  - d. Proses belajar mengajar berlangsung dengan keaktifan dari siswa.
  - e. Mendidik siswa untuk berlatih bersosialisasi dengan orang lain.
  - f. Motivasi belajar lebih tinggi.
  - g. Hasil belajar lebih baik.
  - h. Meningkatkan kebaikan budi, kerjasama, dan persaingan sehat.
2. Kekurangan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) yaitu:
  - a. Sulitnya pengelompokan siswa yang mempunyai kemampuan heterogen dari segi akademis.
  - b. Masih adanya siswa berkemampuan tinggi kurang terbiasa dan sulit memberikan penjelasan kepada siswa lainnya.

Dari kutipan diatas dapat disimpulkan kelebihan maupun kekurangan pembelajaran *teams games tournament* (TGT). Pembelajaran *teams games tournament* mengajarkan bagaimana saling bekerja sama dalam kelompok dan menyelesaikan masalah dalam kelompok melalui diskusi agar dapat bertukar pemikiran satu sama lain yang memiliki perbedaan pendapat. Sehingga dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan pemikiran bersama yang dianggap telah baik dan benar.

## 2) Jenis Permainan dalam *Teams Games Tournament* (TGT)

Permainan tradisional sendiri dapat dikatakan sebagai permainan rakyat. Pada dasarnya permainan merupakan sesuatu yang bersifat menyenangkan dan permainan tradisional merupakan permainan yang mengandung nilai budaya atau kebiasaan-kebiasaan yang biasanya dilakukan oleh leluhur, maka permainan tradisional tentunya tidak hanya diartikan sebagai permainan-permainan yang bersifat aktif. Menurut Ismail dalam Hasanah dan Hardiyanti (2016:34) permainan tradisional merupakan “jenis permainan yang mengandung nilai-nilai budaya yang hakikatnya merupakan warisan leluhur”. Permainan ini salah satu bentuk model yang diterapkan dalam pembelajaran lari *sprint* di SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar. Dengan bentuk permainan ini kemungkinan siswa akan lebih tertarik dan termotivasi dalam melakukan proses pembelajaran lari *sprint*. Menurut Hartati dkk (2013:113-117) berikut beberapa permainan yang dapat meningkatkan teknik dasar lari *sprint* sebagai berikut:

### 1. Permainan Hitam Hijau

Menurut Aip Sarifuddin dalam Ilham dkk (2015:162-163) Permainan hitam hijau merupakan permainan kecil tanpa alat. Dikatakan permainan kecil tanpa alat karena dalam pelaksanaannya tidak dibutuhkan peralatan khusus, seperti permainan lain yang menggunakan peralatan yang mana permainan tersebut tidak bisa dimainkan apabila tidak ada alat dari permainan tersebut. Selain itu permainan ini belum memiliki wadah atau organisasi.

Dikatakan permainan hitam hijau karena permainannya dibagi dua kelompok, kelompok satu diberi nama hijau dan kelompok satunya lagi diberi

nama hitam. Kelompok hijau dan hitam saling mengejar satu sama lainnya.

Berikut lapangan permainan hijau hitam.



Gambar 2. Permainan Hitam Hijau  
(Sumber: Ilham dkk, 2015)

Keterangan gambar:

X : Anggota kelompok barisan hitam

0 : Anggota kelompok barisan hijau

→ Arah lari saat dikejar anggota kelompok barisan hijau

← Arah lari saat dikejar anggota kelompok barisan hitam

No 1 Garis finish pada daerah Hitam

No 2 Garis star pada daerah Hitam

No 3 Garis star pada daerah Hijau

No 4 Garis finish pada daerah Hijau

Cara pelaksanaan permainan Hitam Hijau yang digunakan dalam penelitian ini

yaitu:

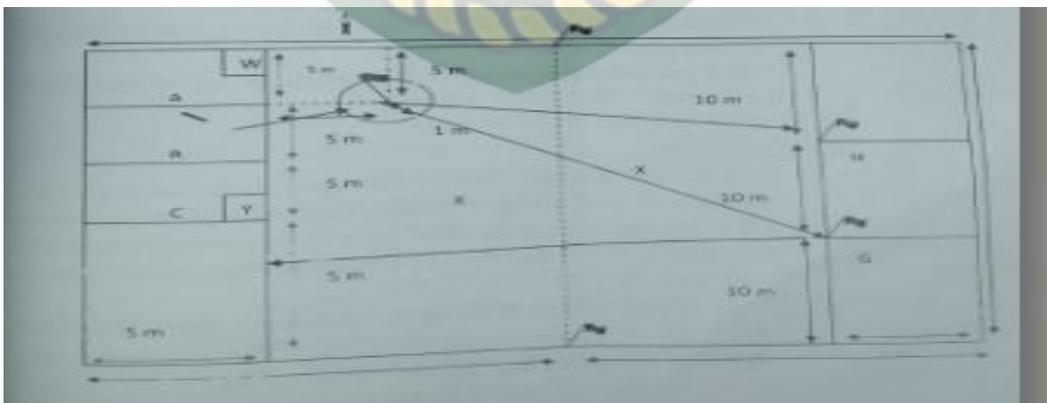
- Dilakukan pembagian anggota regu dengan jumlah yang sama
- Memberi nama masing-masing regu (regu satu diberi nama Hitam dan regu dua diberi nama Hijau)

- c) Dibariskan dengan membentuk dua saf dengan saling membelakangi
- d) Memberi penjelasan apa yang harus dilakukan pada saat *star* dan saat melewati garis *finish*
- e) Menganjurkan melakukan star jongkok sambil diarahkan oleh tenaga pembantu peneliti yang telah dilatih sebelumnya
- f) Tenaga pembantu peneliti yang telah ditunjuk salah satu nama regu (Hitam atau Hijau). Nama yang disebut harus berlari melewati garis *finish* dan dikejar oleh kelompok regu yang tidak disebut nama kelompoknya (saat melewati garis *finish* anggota regu harus mempraktikkan cara melewati garis *finish* yang telah diarahkan oleh tenaga pembantu peneliti yang telah dilatih sebelumnya
- g) Begitulah seterusnya dilakukan secara berulang-ulang

## 2. Permainan Kasti

- a. Gambar Permainan

Panjang lapangan adalah 45 m - 60 m (ditambah ruang bebas 5 m) dan lebarnya adalah 30 m.



Gambar 1. Permainan Kasti  
(Sumber: Hartati dkk, 2013)

Keterangan Gambar:

- A: Ruang Penangkap
- W : Tempat Pemain Penangkap
- B : Ruang Pemukul
- Y : Tempat Pemain Pelambung
- C : Ruang Pelambung
- D : Ruang Bebas  
Pemain Pemukul
- E : Tiang Pertolongan  
Pemain defence
- F : Bendera Tengah  
Kayu pemukul
- G : Tiang Bebas  
Pemimpin Permainan
- H : Tiang Bebas
- X : P

b. Peralatan yang digunakan

- 1) Kayu pemukul panjangnya 50 atau 60 m, penampangnya bergaris tengah 5 m dan 3,5 cm (bulat telur)
- 2) Bola dari karet, beratnya 70 atau 80 gram, dan kelilingnya kurang lebih 20 gram
- 3) Tiang pertolongan kurang lebih tingginya 1,5 m dan diberi bendera

c. Cara Bermain

- 1) Pertama adalah regu pemukul bergantian sesuai urutan untuk memukul diruang pemukul, kemudian diwaktu memukul, tidak maupun mengenai bola harus menuju tiang pertolongan, setelah dari tiang pertolongan kemudian menuju ke tiang bebas
- 2) Di tiang bebas dan di tiang pertolongan boleh ditempati lebih dari satu pemain. Setelah itu, dari tiang bebas rute selanjutnya adalah menuju ke ruang bebas

- 3) Dan dalam menuju ke ruang bebas, baik dari rut eke tiang pertolongan, rute ke tiang bebas, dan rute menuju ke ruang bebas usahakan tidak terkena bola karena jika terkena bola maka akan mati

d. Peraturan Permainan

1) Jumlah Pemain

- a) Dalam permainan ini terdapat 2 regu
- b) Dalam setiap regu terdapat 12 orang pemain
- c) Setiap regu harus ada pembeda

2) Regu Pemukul

- a) Pemukul dilakukan satu persatu di daerah ruang pemukul sesuai dengan urutan pemukul yang ditentukan
- b) Bola jika dilambungkan dengan benar, maka harus dipukul
- c) Bila lambungannya jelek hingga 3 kali, pemukul boleh ke tiang pertolongan dengan bebas

1. Pukulan

- a) Hak memukul adalah 1 kali, sedangkan pemain yang terakhir sendiri mempunyai hak memukul 3 kali
- b) Pukulan salah, jika terpukul oleh tangan dan juga ketika pemukul memukul lambung dan kemudian regu bertahan menangkapnya langsung sebelum jatuh di tanah

- c) Pukulan salah juga jika pemukul menangkap bola yang di lambungkan pelambung

## 2. Hinggap

Caranya kedua kaki harus masuk kelingkarannya, jika tidak maka dapat dimatikan

## 3. Pembebas

Pembebas, pemukul terakhir, tapi setelah pukulan pertama, ada temannya yang berhasil masuk ruang bebas, maka dia hanya berhak satu kali saja

## 3) Regu *Defence*

- a) Tidak boleh mengganggu jalannya atau lari pemukul
- b) Mematikan (lemparan)
  - 1) Melempar dan langsung mengenai pemukul tadi, meskipun tidak sengaja
  - 2) Melempar dan mengenai bajunya
  - 3) Pada waktu melempar tidak boleh dengan berlari dan juga tidak boleh mengenai kepala, jadi daerah bahu ke atas

## c) Pembagian Tugas (tempat)

- 1) Satu pemain menjadi pelambung
- 2) Satu pemain diruang penangkap
- 3) Sedangkan pemain lainnya menyebar didaerah party lapangan

## d) Pelambung

Berdiri di dalam petaknya, tidak boleh membuat gerak tipu, dan juga arah lemparan ada di antara kepala sampai lutut

## e) Membakar

Jika setelah pembebas memukul ketiga, dan party pemukul belum masuk ruang bebas, maka ruang bebas dapat dibakar

## 4) Waktu

Waktu yang digunakan dalam permainan ini adalah 30 menit. Dan waktu istirahatnya 10 menit

## 5) Pergantian

## a) Bebas

1) Regu *defence* menangkap bola 3 kali, sebelum bola jatuh di tanah

2) Jika pembebas, pemain terakhir, setelah memukul 3 kali, dan tidak kena semuanya

3) Bila ruang bebas dibakar

4) Jika pemain pemukul lari ke luar dan melewati batas lapangan

5) Bila kayu pemukul ke luar dari ruang pemukul

## b) Tidak Bebas

Jika pelari kena lemparan, meskipun berada diruang pemukul

## 6) Penilaian

- a) Mendapat nilai 1, jika orang yang memukul apabila dia berhasil memukul, dan kembali ke ruang bebas dengan selamat, dengan selamat, dengan selamat adalah bantuan dari temannya pada saat memukul
- b) Poin 2 didapat apabila pemukul bias memukul sendiri bola dan bola tidak tertangkap oleh tim defence dan dia bias langsung kembali ke ruang bebas dengan selamat, tanpa bantuan temannya (pukulan temannya)
- c) Poin 1 untuk tim defence apabila dia bias menangkap bola hasil pukulan dari tim offence secara langsung sebelum menyentuh tanah

## 7) Pemenang

- a) Pemenang adalah regu yang mendapat point terbanyak
- b) Regu yang kalah mendapat hukuman

## 8) Wasit

Dibantu 2 orang penjaga garis yang melaporkan pelanggaran. Dan jika wasit ragu, maka dapat meminta pertimbangan dari penjaga garis

**3) Hakikat Lari Jarak Pendek (*Sprint*)****a. Pengertian Lari Jarak Pendek (*Sprint*)**

Sejarah dunia mencatat bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki nilai yang unik. Atletik hanya terdiri jalan, lari, lompat, dan lempar boleh dikatakan cabang olahraga yang tertua sama tuanya dengan usia manusia pertama didunia. Salah satu olahraga atletik itu yaitu lari. Lari adalah

frekuensi yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Menurut Wiarto (2013:9) teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan maksimal. Setelah melakukan gerakan *start* dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan gerakan lari cepat. Dalam berlari gerakan kaki ketika melangkah harus lebar dan kaki mencengkram kuat pada lintasan.

Menurut Carr (2000:13) menyatakan *sprint* sebagai salah satu kategori cabang lomba mencakup semua jarak hingga 400 meter, dimana 400 meter diklasifikasikan sebagai sprint panjang. Perlombaan melebihi 400 meter biasanya termasuk dalam kategori jarak menengah, walaupun atlet elit dapat berlari cepat melebihi jarak tersebut.

Suherman dkk (2001:30) lari cepat (*sprint*) adalah kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari kecil (*jogging*). Yang tergolong kedalam kelompok lari cepat adalah lari 100 meter, 200 meter, 400 meter. Ketiga jenis lari cepat ini memiliki karakteristik yang sama hanya pengaturan irama langkah yang nampak sedikit berbeda.

Menurut Sutanto (2016:21) lari adalah salah satu cabang olahraga atletik. Lari dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan cara maupun jarak yang ditempuh oleh pelari. Lari jarak pendek sering juga disebut *sprint*. Jarak yang

ditempuh bisa bervariasi, mulai dari 100 meter, 200 meter, atau 400 meter. Dalam olahraga ini, pelari harus berlari secepat mungkin sejak awal hingga garis *finish*.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek (*sprint*) merupakan gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan maksimal mulai dari garis *start* sampai *finish*, dengan variasi berlari mulai dari 100 meter, 200 meter sampai 400 meter. Lari cepat (*sprint*) terdiri dari tiga jenis keterampilan yaitu: lari cepat, lari gawang, dan lari estafet.

#### **b. Analisis Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek (*Sprint*)**

Keterampilan gerak lari jarak pendek (*sprint*) ini memiliki beberapa tahap yang harus dipelajari, sehingga akan mempermudah siswa melaksanakan atau melakukan gerakan tersebut.

Menurut Sumaryoto dkk (2016:65-70) dalam lari jarak pendek/*sprint*, beberapa hal yang harus dipelajari tahap-tahapnya yaitu

##### **a. Analisis Gerak Start jongkok**



Bersedia “siaap” dorongan → ← percepatan →

Gambar 2. Fase lari jarak pendek  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

Lari jarak pendek dibagi dalam empat fase:

1) Posisi “BERSEDIA”

Dalam posisi bersedia pelari telah siap di *start*-blok dan mengambil sikap/posisi awal.



Gambar 3. Penempatan kaki pada *start*-blok  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

Tujuan : untuk memasang/menempatkan *start*-blok disesuaikan dengan ukuran perawakan dan kemampuan pelari.

Sifat-sifat teknis :

- Blok depan ditempatkan 1,5 panjang kaki di belakang garis *start*.
- Blok belakang dipasang 1,5 panjang kaki di belakang blok depan.
- Blok depan biasanya dipasang lebih datar.
- Blok belakang biasanya lebih curam.

Posisi “BERSEDIA”

Tujuan : mengambil sikap start posisi-awal yang layak.

Sifat-sifat teknis :

- Kedua kaki dalam keadaan menyentuh tanah.
- Lutut kaki belakang terletak di tanah.

- c) Kedua tangan diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit, jari-jari tangan menyirip ke samping/dilengkungkan.
- d) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedang mata menatap lurus ke bawah.



Gambar 4. Posisi aba-aba “BERSEDIA”  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

## 2) Posisi “SIAAAP”

Dalam posisi “Siaaap” pelari telah bergerak ke suatu posisi *start* yang optimal.

Tujuan : untuk bergerak masuk ke posisi *start* yang optimal dan dipertahankan.

Sifat-sifat teknis :

- a) Lutut-lutut ditekan ke belakang.
- b) Lutut kaki-depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku.
- c) Lutut kaki-belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat.
- d) Pinggang sedikit diangkat tinggi dari pada bahu, tubuh sedikit condong ke depan.

- e) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari ke dua tangan.



Gambar 5. Posisi aba-aba “SIAAAP”  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

- 3) Gerakan/Fase dorongan (*drive*). Saat aba-aba “YAA” atau bunyi pistol

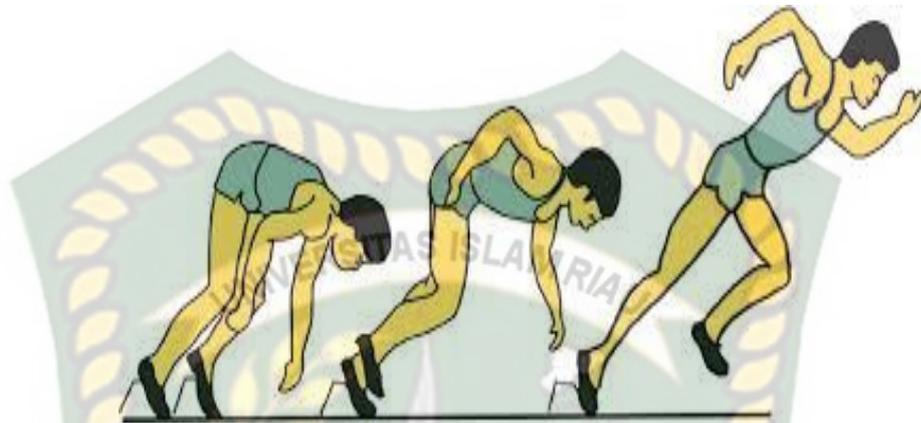
Dalam tahap dorongan, pelari meninggalkan *start*-blok dan melakukan/membuat langkah pertama lari.

Tujuan : untuk meninggalkan *start*-blok dan untuk mempersiapkan pembuatan langkah lari pertama.

Sifat-sifat teknis :

- a) Badan diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menekan keras pada *start*-blok.
- b) Kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian.
- c) Kaki belakang mendorong kuat/singkat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat/keras namun lebih lama.
- d) Kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.

- e) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



Gambar 6. Posisi aba-aba “YAA”  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

#### 4) Fase Lari percepatan/akselerasi

Dalam fase lari percepatan, menambah kecepatan lari dan membuat/melakukan transisi ke gerakan berlari.

Tujuan : Untuk menambah kecepatan dan membuat gerakan transisi yang efisien ke gerakan lari.

Sifat-sifat teknis :

- a) Kaki depan ditempatkan dengan cepat pada telapak kaki untuk membuat langkah pertama.
- b) Condong badan ke depan dipertahankan.
- c) Tungkai-tungkai bawah dipertahankan selalu parallel dengan tanah saat pemulihan (*recovery*).
- d) Panjang langkah dan frekuensi gerak langkah meningkat dengan setiap langkah.

- e) Badan ditegakkan setelah jarak 20-30 meter.



Gambar 7. Fase lari percepatan  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

#### b. Analisis Gerak Lari



Gambar 8. Fase deskripsi  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

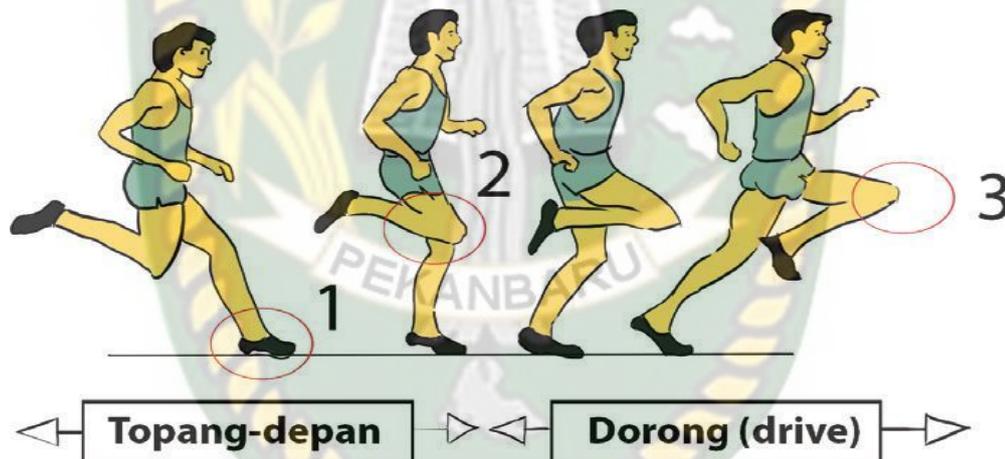
Tiap langkah terdiri dari suatu fase topang (yang dapat dirinci menjadi satu fase topang depan dan satu fase-dorong) dan suatu fase layang (yang dirinci menjadi fase-ayun-depan dan satu fase pemulihan).

- 1) Fase Topang Depan dan Dorong (*drive*)

Tujuan : untuk memperkecil hambatan saat sentuh-tanah dan untuk memaksimalkan dorongan ke depan.

Sifat-sifat teknis :

- a) Mendarat pada telapak kaki (1).
- b) Lutut kaki-topang bengkok harus minimal pada saat amortisasi; kaki ayun adalah dipecepat (2).
- c) Pinggang, sendi lutut dan mata-kaki dari kaki-topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.
- d) Paha kaki ayun naik dengan cepat ke suatu posisi horizontal (3).



Gambar 9. Fase topang depan dan dorong  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

## 2) Fase Layang

Tujuan : untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang efektif saat sentuh-tanah.

Sifat-sifat teknis :

- a) Lutut kaki ayun bergerak ke depan dan ke atas (untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah) (1).

- b) Lutut kaki kaki topang bengkok dalam pada fase pemulihan (untuk mencapai suatu bandul pendek) (2).
- c) Ayunan lengan aktif namun rileks.
- d) Berikutnya kaki topang bergerak ke belakang (untuk memperkecil gerak menghambat pada saat sentuh tanah) (3).



Gambar 10. Fase layang  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

- 3) Gerakan langkah kaki :
  - a) Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki (tumpuan) selalu pada ujung telapak kaki, lutut sedikit dibengkokkan.
  - b) Ayunan lengan dilakukan dari belakang ke depan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.
  - c) Posisi 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 rapat, pandangan ke depan lintasan.

**c. Analisis Gerak Memasuki Garis *Finish***

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

Teknik memasuki garis *finish* :

- a) Membedungkan dada ke depan, saat menjelang garis *finish*.
- b) Menjatuhkan salah satu bahu ke depan bawah, saat masih dalam posisi lari.

Yang dilarang adalah :

- a) Tidak boleh meloncat pada saat memasuki garis *finish*.
- b) Tidak boleh menggapai pita *finish* dengan tangan, dan
- c) Tidak boleh berhenti mendadak di garis *finish*.



Gambar 11. Saat memasuki garis *finish*  
(Sumber: Sumaryoto dkk, 2016)

**d. Faktor yang mempengaruhi lari jarak pendek (*sprint*)**

Pada cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lari jarak pendek (*sprint*), kecepatan merupakan kunci dari lari itu. Sehingga semakin tinggi kecepatan, maka waktu yang digunakan akan semakin baik. Menurut Harsono (2001:36) berikut adalah faktor yang mempengaruhi lari jarak pendek yaitu:

a) Kecepatan (*speed*)

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan (*speed*) merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang-cabang olahraga sprint, tinju, anggar, nomor lempar, dan lompat. Kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan untuk menggabungkan suatu gerak pada sebuah sendi atau gerak tubuh secara menyeluruh (Ambarukmi 2007:43). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh, (Bafirman, 2008:101).

## B. Kerangka Pemikiran

Adapun kerangka konseptual yang dikembangkan dalam penelitian ini adalah lari jarak pendek (*sprint*). Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan gerakan yang menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan maksimal mulai dari garis *start* sampai *finish*. Dengan variasi berlari mulai dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Didalam lari jarak pendek (*sprint*) terdapat beberapa teknik yaitu *start* jongkok, gerak saat berlari, dan memasuki garis *finish*.

Didalam olahraga atletik lari jarak pendek (*sprint*) ini memiliki faktor yang mempengaruhi yaitu kecepatan (*speed*). Sehingga seseorang harus memiliki kecepatan yang tinggi agar menghasilkan lari yang maksimal dan terarah. Siswa harus fokus dan bersungguh-sungguh saat melakukan gerakannya. Jika kemampuan dan kemauan siswa kurang maka akan sulit untuk melaksanakan gerakan tersebut. Sebab teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*) ini terlihat mudah tetapi sulit untuk dilakukan.

Maka dari penjelasan diatas peneliti menggunakan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT). *Teams games tournament* (TGT) Merupakan salah satu teknik pembelajaran yang menggabungkan kelompok belajar dan kompetisi dalam tim yang digunakan untuk meningkatkan hasil belajar siswa.

Didalam model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) ini memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya yaitu meningkatkan penerimaan terhadap perbedaan individual. Dapat menguasai materi secara mendalam dalam waktu yang singkat. Keaktifan dari siswa akan mempermudah proses belajar mengajar

yang sedang berlangsung. Siswa dididik untuk berlatih sosialisasi dengan orang lain. Motivasi belajar lebih tinggi. Hasil belajar lebih baik. Serta meningkatkan kebaikan budi, kerjasama, dan persaingan sehat. Sedangkan kekurangannya yaitu sulitnya pengelompokan siswa yang mempunyai kemampuan heterogen dari segi akademis. Masih adanya siswa berkemampuan tinggi kurang terbiasa dan sulit memberikan penjelasan kepada siswa lainnya.

Dengan adanya model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) ini nantinya bisa menumbuhkan kembali kemauan dan keinginan siswa untuk mengikuti pembelajaran tanpa bermalas-malasan dan dapat meningkatkan hasil belajar siswa.

### **C. Pertanyaan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, landasan teori, anggapan dasar, maka penelitian ini mengajukan hipotesis tindakan sebagai berikut: Apakah terdapat peningkatan dengan menggunakan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT) terhadap teknik dasar lari *sprint* SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan kelas yaitu penelitian yang dilakukan dalam kelas dengan tujuan untuk meningkatkan teknik dasar lari *sprint* dengan model pembelajaran *Teams Games Tournament*. Menurut Arikunto (2016: 124) menyatakan bahwa penelitian tindakan kelas (PTK) adalah penelitian yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. PTK berfokus pada proses belajar-mengajar yang terjadi di kelas, dilakukan pada situasi alami.

Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus, dan siklus penelitian tindakan kelas (PTK) menurut Arikunto (2016 : 42) adalah sebagai berikut:



Gambar 12. Siklus Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) (Arikunto, 2016:42)

## B. Langkah-Langkah Penelitian

### 1. Siklus I

#### a. Perencanaan

1. Menetapkan melalui pelajaran yakni olahraga lari *sprint*
2. Mempersiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
3. Menganalisis materi pembelajaran
4. Mempersiapkan bahan observasi serta alat dan bahan yang diperlukan dalam pelaksanaan proses pembelajaran
5. Membuat rencana pelaksanaan pembelajaran
6. Mempersiapkan lembaran penelitian

#### b. Pelaksanaan

1. Guru menjelaskan materi yang akan dipelajari
2. Guru memperkenalkan metode dan alat yang akan digunakan
3. Menyiapkan alat yang sesuai dengan materi pembelajaran
4. Mengajar berbasis, berdoa dan melakukan gerakan pemanasan serta mendemonstrasikan materi
5. Melakukan gerakan teknik dasar olahraga lari jarak pendek(*sprint*)
6. Melakukan gerakan awalan lari jarak pendek (*sprint*)
7. Melakukan gerakan lari jarak pendek(*sprint*) sesuai arahan atau target yang telah diterapkan
8. Guru mengawasi siswa saat melakukan permainan

**c. Observasi**

1. Mengamati pelaksanaan penyusunan perencanaan pengajaran pendidikan jasmani
2. Mendokumentasikan aktivitas lari jarak pendek (*sprint*) yang dilakukan oleh siswa
3. Mendokumentasikan cara pemanfaatan alat yang digunakan
4. Mencatat hasil observasi dan permainan yang dilakukan
5. Informasi ini berguna untuk memperoleh hasil dari data kemampuan anak terhadap gerakan teknik lari *sprint* dengan menggunakan model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT)

**d. Refleksi**

1. Meningkatkan rencana untuk menyusun rencana pengajaran
2. Menganalisis hasil dari kegiatan yang dilakukan oleh peserta didik dalam mengikuti kegiatan pembelajaran terdapat kelemahan dari tindakan yang dilakukan untuk dapat diperbaiki pada siklus berikutnya

**2. Siklus II****a. Perencanaan**

1. Tindakan untuk memperbaiki yang telah diajarkan pada siklus satu
2. Guru mempersiapkan materi pembelajaran yang akan diajarkan
3. Menyusun lembar observasi pengamatan proses pembelajaran
4. Menyusun lembar evaluasi
5. Menyusun skenario pelaksanaan pembelajaran

**b. Pelaksanaan**

Pada siklus ke II pelaksanaan tindakan akan disesuaikan dengan hasil refleksi. Sebagai berikut:

1. Memberikan petunjuk atau penjelasan dan memberikan arahan kepada peserta didik memperhatikan dan melakukan gerakan
2. Guru menyiapkan materi yang akan diajarkan
3. Membagi siswa sesuai dengan lapangan yang disediakan
4. Mengembangkan dan mengkoordinasikan model pembelajaran *team games tournament* (TGT)
5. Mengawasi pelaksanaan yang dilakukan siswa
6. Melakukan observasi dan evaluasi melalui lembar observasi yang sudah disediakan

**c. Observasi**

1. Mengamati pengembangan dan mengordinasikan materi pengajaran
2. Melakukan observasi terhadap pelaksanaan tugas kelompok dan individu
3. Memantau dalam jenis kegiatan pembelajaran
4. Mendokumentasikan penggunaan alat bantu sesuai dengan kompetisi
5. Mengumpulkan informasi yang relevan dengan tujuan penilaian

**d. Refleksi**

1. Persiapan bahan laporan

### C. Subjek Penelitian

Menurut Mulyasa (2009:68) subjek penelitian merupakan sumber-sumber yang akan memberikan data dan informasi dalam PTK, seperti peserta didik, guru, dan teman-teman. Subjek dalam PTK ini adalah siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar. Berdasarkan fakta di lapangan jumlah siswa yang terdapat di kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar adalah sebanyak 24 orang.

**Tabel 1. Data Kesiswaan SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar**

NO	Kelas	Putera	Puteri	Jumlah
1	XI MIPA 2	10	14	24

Sumber: Data Kesiswaan SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar

### D. Defenisi Operasional

Untuk menghindari penafsiran, maka penulis perlu memberikan pembatasan pengertian judul sebagai berikut:

#### 1. *Teams Games Tournament (TGT)*

*Teams Games Tournament (TGT)* merupakan salah satu teknik dengan menggabungkan kelompok belajar dan kompetisi dalam tim yang digunakan untuk meningkatkan pembelajaran dan keterampilan peserta didik. Sehingga dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, kejujuran, kerja sama, persaingan sehat dan keterlibatan belajar siswa dalam proses pembelajaran.

#### 2. *Lari Sprint*

Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ketempat lainnya secara

cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari kecil (*jogging*). Dengan variasi berlari mulai dari 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

## E. Pengembangan Instrumen

### 1. Perangkat Pembelajaran

#### a. Silabus

Silabus adalah rencana pembelajaran pada suatu mata pembelajaran tertentu yang mencakup standar kompetensi, kompetensi dasar, materi pokok, kegiatan pembelajaran, indikator, pencapaian kompetensi untuk penilaian, alokasi waktu dan sumber pembelajaran. Komponen silabus memuat : identitas sekolah, standar kompetensi dan kompetensi dasar, materi pokok, indikator, kegiatan pembelajaran, alokasi waktu, penilaian dan sumber belajar.

#### b. Rencana Pelaksanaan Pelajaran (RPP)

Rencana Pelaksanaan Pelajaran (RPP) adalah rencana yang menggambarkan pengorganisasian pembelajaran untuk mencapai suatu kompetensi dasar yang ditetapkan dalam standar isi dan dijabarkan dalam silabus. Komponen RPP minimal memuat Tujuan pembelajaran, indikator, materi, kegiatan pembelajaran, metode pembelajaran dan sumber belajar.

c. Tes Unjuk Kerja

1) Teknik Start

a) Bersedia

Jongkok, salah satu lutut ditanah dan kedua telapak kaki dijinjit, tangan lurus disamping badan, jari-jari membentuk huruf V terbalik ditanah dan pandangan ke bawah

b) Start Siap

Pantat diangkat lebih tinggi dari bahu, Lutut ditekuk membentuk sudut tumpul dan tangan lurus menopang berat badan.

c) Yaak

Pantat diangkat lebih tinggi dari bahu, lutut ditekuk membentuk sudut tumpul dan tangan lurus menopang berat badan.

2) Ayunan Tangan

Memiliki power, sudut siku lebih kurang  $90^{\circ}$  dan ujung jari depan maksimal batas dahi

3) Langkah Kaki

Panjang, cepat dan mantap serta menapak dengan ujung telapak kaki

4) Posisi Togok

Condong kedepan, kepala simetris dengan togok dan lurus menghadap kedepan

### 5) *Finish*

Kecepatan stabil bahkan ditingkatkan, dada lebih dahulu dan pandangan kedepan.

## 2. Instrument Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi untuk mengamati segala kegiatan berlangsung dalam proses pembelajaran.

Lembar observasi terdiri dari :

### a. Lembaran observasi aktivitas siswa

Aktivitas yang dilakukan oleh guru diamati oleh observer dengan mengisi kolom hasil pengamatan siswa dengan memperhatikan kegiatan yang dituntun dalam langkah-langkah model pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT).

## F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, penulis memakai metode tes dan pengukuran, disamping itu dilengkapi dengan kepustakaan dan observasi.

### 1. Observasi

Observasi dilakukan sebelum pembuatan skripsi dan pada saat melakukan penelitian. Peneliti mengamati secara langsung obyek yang diteliti, lalu mencatat dengan benar kejadian yang dilakukan oleh siswa.

### 2. Perpustakaan

Peneliti mengambil data-data yang bersumber dari buku yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

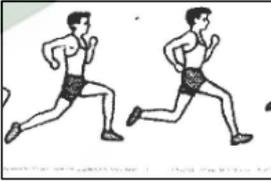
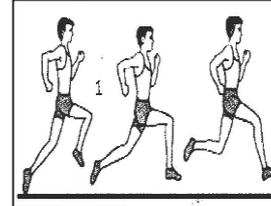
### 3. Penilaian

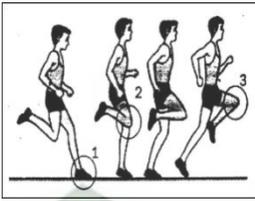
Pada penilaian praktek lari *sprint* di lapangan supaya peneliti dapat mengetahui apakah siswa memiliki kemajuan atau pun perubahan dalam proses pembelajaran yang telah dilakukan selama melakukan penelitian, serta peneliti mengetahui sejauh manakah kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar lari jarak pendek (*sprint*).

Adapun bentuk aspek penilaian pada lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

1. *Start* saat jongkok, salah satu lutut ditanah, kedua telapak kaki dijinjit, tangan lurus disamping badan, jari-jari membentuk huruf V terbalik ditanah, dan pandangan ke bawah.
2. *Start* saat siap, pantat diangkat lebih tinggi dari bahu, lutut ditekuk membentuk sudut tumpu, dan tangan lurus menopang berat badan.
3. *Start* saat Yaak, reaksi cepat, tolakan kaki maksimal dan meluncur bukan melompat.
4. Ayunan Tangan, memiliki power, sudut siku lebih kurang  $90^0$  dan ujung jari depan maksimal batas dahi
5. Langkah Kaki panjang, cepat dan mantap serta menapak dengan ujung telapak kaki.
6. Posisi Togok, condong kedepan, kepala simetris dengan togok, lurus menghadap kedepan.
7. *Finish* , kecepatan stabil bahkan ditingkatkan, dada lebih dahulu, dan pandangan kedepan.

Table 2 :Rubrik penilaian unjuk kerja teknik lari *sprint*

No	Indikator	Aspek	Gambar	SKOR		
				1	2	3
1	Bersedia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jongkok, salah satu lutut ditanah dan kedua telapak kaki dijinjit.</li> <li>2. Tangan lurus disamping badan, jari-jari membentuk huruf V terbalik ditanah.</li> <li>3. Pandangan ke bawah</li> </ol>				
	Start Siap	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pantat diangkat lebih tinggi dari bahu</li> <li>2. Lutut ditekuk membentuk sudut tumpu.</li> <li>3. Tangan lurus menopang berat badan.</li> </ol>				
	Yaak	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reaksi cepat.</li> <li>2. Tolakan kaki maksimal.</li> <li>3. Meluncur bukan melompat</li> </ol>				
2	Ayunan Tangan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memiliki power</li> <li>2. sudut siku lebih kurang 90<sup>0</sup></li> <li>3. Ujung jari depan maksimal batas dahi</li> </ol>				
3	Langkah Kaki	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Panjang</li> <li>2. Cepat</li> <li>3. Mantap serta menapak dengan ujung telapak kaki</li> </ol>				

4.	Posisi Togok	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Condong kedepan</li> <li>2. Kepala simetris dengan togok.</li> <li>3. Lurus menghadap kedepan</li> </ol>				
5	<i>Finish</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kecepatan stabil bahkan ditingkatkan</li> <li>2. Dada lebih dahulu</li> <li>3. Pandangan kedepan</li> </ol>				
Jumlah		21				

Sumber: Jurnal Sport Area Raffly Henjilito

Keterangan Kriteria penilaian :

Skor 0 gagal melakukan semua point gerakan

Skor 1 Apabila 1 point gerakan yang dilakukan dengan benar

Skor 2 Apabila 2 point gerakan yang dilakukan dengan benar

Skor 3 Apabila semua poin gerakan yang dilakukan semuanya benar

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Teknik Lari *Sprint*

Untuk mengetahui teknik lari *sprint* maka dilakukan tes. Tes yang dilakukan yaitu unjuk kerja, yaitu melakukan praktek teknik dasar lari *sprint*. Kemudian hasil dari tes tersebut dilakukan penilaian, selanjutnya dilakukan perhitungan dengan rumus sebagai berikut:

#### a. Teknik penilaian

Tes unjuk kerja

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skor yang diperoleh}}{\text{jumlah skor maksimal}} \times 100 \%$$

### 1. Pembelajaran Lari *Sprint*

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase ketuntasan klasikal

F = Frekuensi siswa yang tuntas

N = Jumlah siswa

**Tabel 3. Interval Kategori Kemampuan Teknik Lari *Sprint***

No	Interval	Kategori
1	91 sd 100	Sangat Kompeten
2	76 sd 90	Kompeten
3	51 sd 70	Cukup Kompeten
4	31 sd 50	Kurang Kompeten
5	11 sd 30	Tidak Kompeten

Sumber : Sumaryoto dkk, (2016)

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian untuk meningkatkan Teknik Dasar Lari *Sprint* dengan menggunakan Model Pembelajaran *Teams Games Tournament* (TGT) SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar, diperoleh hasil pengolahan data sebagai berikut:

##### 1. Pra Siklus (TGT) *Teams Games Tournament*

Hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh peneliti dan pedoman dari hasil kemampuan siswa dalam pembelajaran lari *sprint* maka masih banyak siswa yang belum menguasai teknik dalam lari *sprint* oleh sebab itu maka sebelum dimulainya pembelajaran dengan model TGT terlebih dahulu peneliti membagi siswa dalam beberapa kelompok, dalam kelompok tersebut terdapat siswa yang sudah baik dan kurang baik dalam lari *sprint* khususnya pada teknik dasar lari *sprint* dengan tujuan agar pembelajaran berjalan dengan sangat baik.

Karena subjek penelitian berjumlah 24 siswa maka peneliti membentuk 2 kelompok yang mana setiap kelompok terdiri dari 12 siswa. Setelah itu peneliti menerapkan pembelajaran yang dilakukan secara berkelompok. Sebelum melakukan pembelajaran peneliti terlebih dahulu menerangkan proses pembelajaran yang akan dilakukan. Nilai ketuntasan dalam penelitian ini diambil dari nilai KKM yaitu 76. Apabila pada saat proses pembelajaran di siklus I siswa masih banyak yang belum mencapai

nilai KKM (76) maka akan dilanjutkan pada siklus selanjutnya yaitu siklus 2.

#### a. Paparan Penilaian Hasil Siklus I

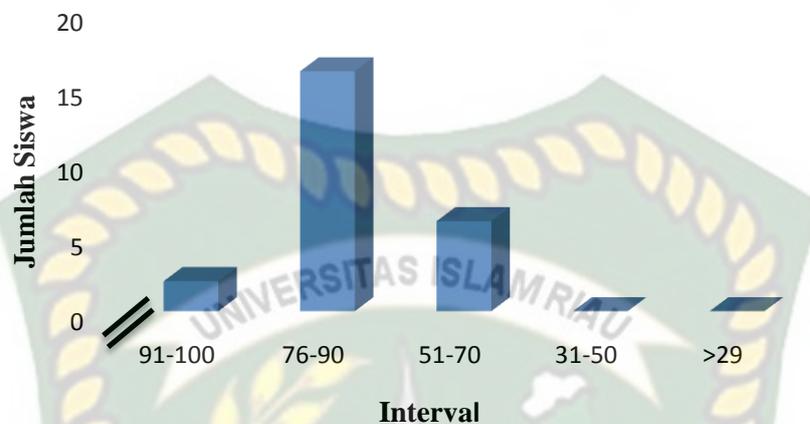
Berdasarkan siklus I terdiri dari dua pertemuan dan I kali ulangan siklus. Pada ulangan siklus I diadakan di pertemuan kedua. Pada pertemuan pertama peneliti hanya ingin melihat daya serap siswa terhadap materi yang diajarkan dan siswa dapat merespon atau tidak dalam materi tersebut dengan menggunakan model pembelajaran TGT. Adapun hasil pada siklus I terdapat pada table di bawah ini.

**Tabel 4. Distribusi frekuensi data siklus I teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar**

NO	Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	91 sd 100	Sangat Kompeten	2	8%
2	76 sd 90	Kompeten	16	67%
3	51 sd 70	Cukup Kompeten	6	25%
4	31 sd 50	Kurang Kompeten	0	0
5	11 sd 30	Tidak Kompeten	0	0
Jumlah			24 Orang	100%

Pada tabel diatas, dapat dijelaskan bahwa ketuntasan siswa pada siklus I dengan kategori sangat kompeten terdapat 2 siswa dengan persentase 8%, kategori kompeten terdapat 16 siswa dengan persentase 67%, dan kategori cukup kompeten terdapat 6 siswa dengan persentase 25%. Jadi pada siklus I peningkatan hasil teknik dasar adalah 75%. Berdasarkan hasil di atas, siswa yang tuntas terdapat 18 siswa dan siswa yang tidak tuntas terdapat 6 siswa. Hal ini dapat dipaparkan dalam grafik sebagai berikut:

## Penilaian Siklus I



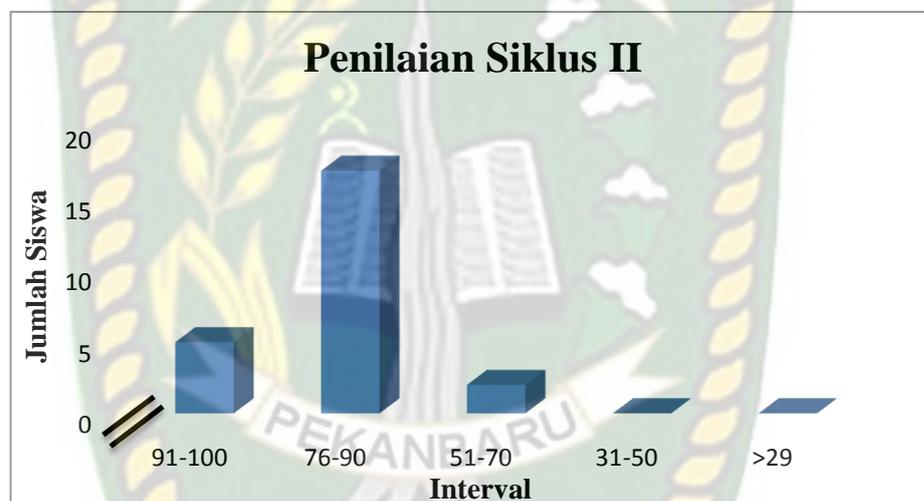
### a. Paparan Hasil Penilaian Siklus II

Berdasarkan siklus II terdiri dari pertemuan ketiga dan ke empat dan I kali ulangan siklus. Pada ulangan siklus II diadakan dipertemuan keempat. Pada pertemuan ketiga peneliti memperbaiki teknik dasar lari *sprint* dengan menggunakan model pembelajaran TGT yang menyenangkan agar siswa dapat menghasilkan nilai yang maksimal. Adapun hasil pada siklus II terdapat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Distribusi frekuensi data siklus II teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar**

NO	Interval	Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
1	91 sd 100	Sangat Kompeten	5	21%
2	76 sd 90	Kompeten	17	71%
3	51 sd 70	Cukup Kompeten	2	8%
4	31 sd 50	Kurang Kompeten	0	0
5	11 sd 30	Tidak Kompeten	0	0
Jumlah			24 Orang	100%

Pada tabel di atas, dijelaskan bahwa ketuntasan siswa pada siklus II dengan kategori sangat kompeten terdapat 5 siswa dengan persentase 21%, kategori kompeten terdapat 17 siswa dengan persentase 71%, dan kategori cukup kompeten terdapat 2 siswa dengan persentase 8%. Jadi pada siklus II mengalami peningkatan hasil teknik dasar adalah 92%. Berdasarkan hasil di atas, siswa yang tuntas terdapat 22 siswa dan siswa yang tidak tuntas terdapat 2 siswa. Hal ini dipaparkan dalam grafik sebagai berikut:



### B. Analisis Data

Data yang diperoleh mulai dari tes awal, siklus I, dan siklus II mengalami peningkatan yang signifikan, pada siklus I terdapat 18 siswa yang tuntas dan pada siklus II terdapat 22 siswa yang tuntas. Untuk lebih jelasnya terpapar pada tabel berikut:

**Tabel 6. Distribusi frekuensi peningkatan ketuntasan pada teknik dasar lari *sprint* menggunakan model pembelajaran TGT**

Mean		Keterangan
Siklus I	Siklus II	
75%	92%	Terjadi Peningkatan

Data Hasil Olahan Penelitian

Ketuntasan pada teknik dasar lari *sprint* melalui model pembelajaran TGT kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar mengalami peningkatan. Hal ini bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 7. Penilaian siklus I dan siklus II teknik dasar lari *sprint* dengan menggunakan model pembelajaran TGT**

Pembelajaran	Kriteria	Jumlah Siswa	Persentase (%)
Siklus I	Kompeten	18	75%
	Tidak Kompeten	6	25%
Siklus II	Kompeten	22	92%
	Tidak Kompeten	2	8%

Data Olahan Penelitian

Dari data ketuntasan keterampilan siswa dari tes siklus I dan tes siklus II di atas dapat dilihat bahwa persentase ketuntasan kemampuan siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar pada siklus I terdapat 75% (18 siswa), dan siklus II terdapat 92% (22 siswa). Pada siklus I dan II terdapat perubahan tes teknik dasar lari *sprint* siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri I XIII Koto Kampar ketuntasan siswa pada siklus I dan II juga dapat dipaparkan dalam bentuk grafik sebagai berikut:

### Ketuntasan Kemampuan Siswa



#### C. Pembahasan

Penerapan model pembelajaran TGT dalam teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar menunjukkan peningkatan. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata siklus I sebesar 75 meningkat disiklus II 92. Jumlah siswa yang kompeten pada siklus I sebanyak 18 siswa dengan persentase ketuntasan 75% kategori belum kompeten dan meningkat pada siklus II menjadi 22 siswa dengan persentase ketuntasan 92% kategori kompeten.

Dengan menggunakan permainan teknik dasar lari *sprint* akan membantu siswa lebih mudah menangkap materi ajar yang diberikan, guru dapat mengubah suasana menjadi lebih santai dan menyenangkan, bahkan siswa bisa tertarik untuk saling berkompetensi, menumbuhkan motivasi siswa, dan antusiasme terhadap materi ajar. Sehingga siswa mulai mampu melakukan teknik dasar lari *sprint* dengan benar. Hal ini membuktikan bahwa permainan dengan menggunakan

model TGT ternyata dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan teknik dasar lari *sprint* pada siswa kelas XI MIPA 2 SMA Negeri 1 XIII Koto Kampar.

Adapun kendala dalam penelitian ini yang pertama terbatasnya waktu. Keterbatasan waktu ini berkaitan dengan masa pandemi covid 19 yang harus mengikuti protokol kesehatan yang dianjurkan pemerintah untuk seluruh masyarakat Indonesia termasuk disekolah. Dan kendala yang kedua dalam penelitian ini kurang memadainya sarana disekolah.

Suherman dalam Wahyudi dkk (2018:5) menyatakan dalam pembelajaran ini diharapkan siswa dengan kemampuan tinggi mau membantu siswa berkemampuan kurang, dan siswa berkemampuan kurang akan merasa diperhatikan sehingga tidak ada perasaan rendah diri atau enggan untuk bergabung dengan siswa berkemampuan tinggi. Dengan demikian proses pembelajaran lebih interaktif lagi.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. KESIMPULAN

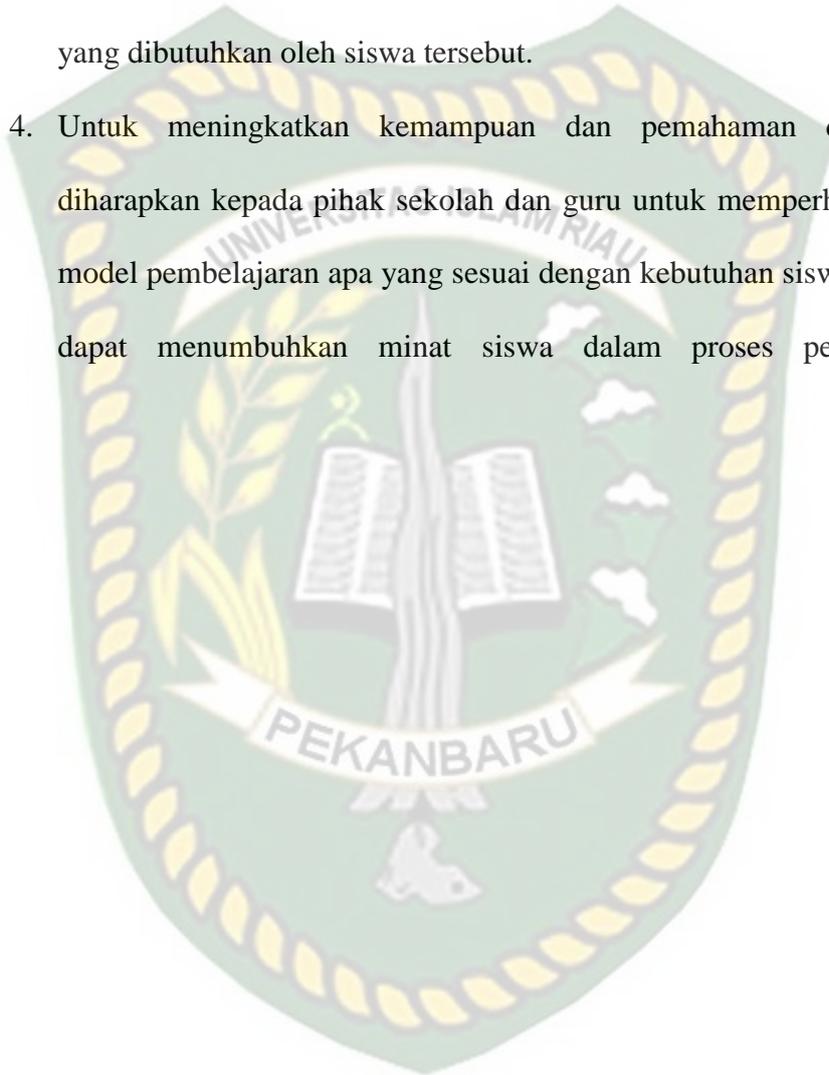
Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siklus I bahwa pada kategori sangat kompeten ada 2 siswa (8%). Pada kategori cukup kompeten ada 16 siswa (67%). Pada kategori cukup kompeten ada 6 siswa (25%). Kemudian siklus II pada kategori sangat kompeten ada 5 siswa (21%). Kategori cukup kompeten ada 17 siswa (71%). Kategori cukup kompeten ada 2 siswa (8%). Jumlah siswa kompeten pada siklus I sebanyak 18 siswa dengan persentase ketuntasan 75% kategori belum kompeten, meningkat pada siklus ke II menjadi 22 siswa dengan persentase ketuntasan 92% kategori kompeten.

#### B. SARAN

Berdasarkan dari hasil analisis data kesimpulan yang telah peneliti peroleh, maka peneliti perlu memberikan saran yang baik sebagai berikut:

1. Guru, dalam melakukan proses pembelajaran agar memperhatikan lagi siswa dan memilih model pembelajaran yang hendak disampaikan dapat diterima dengan baik serta keadaan kelas menjadi lebih kondusif dan pembelajaran menjadi lebih efektif sehingga dapat meningkatkan kemampuan siswa.
2. Siswa, menumbuhkan rasa percaya diri serta saling membantu sesama teman dan juga meningkatkan pengetahuan dari siswa terhadap pendidikan jasmani dengan melakukan model pembelajaran *teams games tournament* (TGT).

3. Sekolah, memberikan kontribusi yang baik kepada sekolah dalam upaya meningkatkan pemahaman siswa dalam proses pembelajaran dengan menggunakan model pembelajaran yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan oleh siswa tersebut.
4. Untuk meningkatkan kemampuan dan pemahaman dari siswa diharapkan kepada pihak sekolah dan guru untuk memperhatikan lagi model pembelajaran apa yang sesuai dengan kebutuhan siswa sehingga dapat menumbuhkan minat siswa dalam proses pembelajaran



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari. (2001). *Pelatihan Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arifuddin, Havera David & Hartati, Yuli Christina Sasminta. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan Efektivitas Pembelajaran Passing dalam Permainan SepakBola. Surabaya: *Jurnal Pendidikan Olahraga dan kesehatan*, 3 (2) 607-614.
- Aziz. (2018). Penerapan Strategi Pembelajaran Sesama Teman Dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Pada Siswa Kelas VII.1 SMP Negeri 21 Pekanbaru. *Journal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2 (1) 52-60.
- Bafirman, Apri Agus. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP Bekerjasama Dengan Wineka Media.
- Carr, A Gerry. (2000). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Zafar, Dikdik Sidik. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hasanah, Izatil Nor & Pratiwi Hardiyanti. (2016). *Pengembangan Anak Melalui Permainan Tradisional*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Hartati, Yuli Christina Sasmita dkk. (2016). *Permainan Kecil (cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial dan emosional)* Surabaya: Wineka Media.
- Henjilito, Raffly. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Jurnal Sport Area*. (1) 70-78.
- Mulyasa, H.E. (2015). *Praktik Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: PT Remaja.
- Nugroho, Riski Dian & Rachman, Abdul. (2013). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe (Teams Games Tournament) TGT Terhadap Motivasi Siswa mengikuti Pembelajaran Bola Voli di Kelas X SMAN 1 Panggul Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1 (1) 161-165.
- Sani, Abdullah. Ridwan (2016). *Inovasi Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

- Shoimin, Aris. (2014). *68 Model Pembelajaran Inovatif Dalam Kurikulum 2013*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Suherman, Adang. Dkk. (2001). *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sumaryoto & Nopembri, Soni.(2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakbar: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Taniredja, Tukiran. Dkk. (2014). *Model-model Pembelajaran Inovatif dan Efektifitas*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyudi, Widi & Budiman Didin.(2018). Penerapan Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT dalam Pembelajaran Permainan Bola Besar Berorientasi Sepak Takraw untuk Meningkatkan Kerjasama dan Keterampilan Bermain. *Journal Pendidikan Pembelajaran Sekolah. Universitas Pendidikan Indonesia*. 1 (2) 1-9.
- Wiarto, Giri. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu Ruko Jambusari 7A.