

## **ABSTRAK**

**ROIS S. ATIMA, 831410251.** 2014. “Meningkatkan Kemampuan Lari Jarak Pendek Pada Siswa Kelas XB2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara”. Skripsi Penjaskesrek Jurusan Keolahragaan, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra, Nurhayati Liputo M.Pd dan Pembimbing II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah Kurangnya Kemampuan siswa terhadap Lari Jarak Pendek. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan Lari Jarak Pendek Pada siswa Kelas Xb2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara, dengan indikator 70% siswa mampu melakukan Lari Jarak Pendek.

Penelitian ini dilakukan dalam II siklus yang masing-masing tiga kali tindakan pembelajaran dengan penerapan metode bermain.

Pada observasi awal nilai rata-rata siswa dalam melakukan lari jarak pendek hanya mencapai 46,82 dengan presentase 0% semua siswa belum mampu melakukan gerakan-gerakan dalam melakukan lari jarak pendek dengan baik, setelah diberi tindakan pada siklus 1 meningkat menjadi 68,56 tujuh orang dengan presentase 28% sudah baik, sedangkan pada siklus II nilai rata-rata siswa mencapai 85,94, dengan presentase ketuntasan 100% siswa sudah mampu melakukan Lari jarak pendek dengan baik.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan penerapan metode bermain maka kemampuan lari jarak pendek pada siswa kelas XB2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara dapat meningkat. Hal ini dapat dilihat pada capaian nilai rata-rata hasil belajar siswa kelas XB2 SMA Negeri 6 Gorontalo Utara sebagai subjek penelitian yang mencapai 70% dalam kategori Baik.

**Kata kunci : Lari Jarak Pendek, Dengan Metode Bermain.**

## ABSTRACT

**ROIS S. ATIMA, 831410251. 2015.** “ Improving the ability of Sprint In Grade Xb2 SMA North 6 Gorontalo Utara”. Thesis penjasokesrek sport department, faculty of health sciences and sport, state University of gorontalo. Supervisor I Dra, Nurhayati Liputo M.Pd and supervisor II Suriyadi Datau S.Pd M.Pd.

The problem in this research is the lack of ability of students to sprint. The purpose of this research is to improve the ability of sprint on Xb2 grade students of SMA 6 North Gorontalo, witch Indikator 70% of students were able to perform sprint.

This research was conducted in the second cycle three times each action learning with application of the method of play. At the beginning of observation average value of students in doing sprint only reached 46.82 with a presentage 0% of all students have not been able to perform the movements in doing sprint well, after being given the action at first cycle increased 68.56 seven those with a presentage of 28% is good, while the second cycle students, average value reached 85.94 with a percentage of completeness 100% Of students have been able to perform well running short distances.

The conclusion of this study is the application oh the method of playing the capability to run short distances Xb2 grade students Of SMA 6 North gorontalo can be increased. This can be seen in the achievements of the average value of students learning outcomes Xb2 class SMA 6 North Gorontalo as research subjects reaching 70% in the Good category.

Keywords : Sprint, Playing method.