

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR LARI 100 METER
MELALUI METODE DEMONSTRASI DI KELAS VIII
SMP NEGERI 8 BOLAANG UKI**

Oleh
BAMBANG SUSILO LAMRI HASAN
NIM. 831416054

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2 001

Pembimbing II



Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19870428 201903 2 014

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



Dr. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MENINGKATKAN KETERAMPILAN DASAR LARI 100 METER
MELALUI METODE DEMONSTRASI DI KELAS VIII
SMP NEGERI 8 BOLAANG UKI

Oleh
BAMBANG SUSILO LAMRI HASAN
NIM. 831416054

Telah dipertahankan didepan dewan penguji
Hari/Tanggal : Jum'at, 26 November 2021
Waktu : 08.00 - Selesai

Penguji

1. Prof. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra. M.Kes
NIP. 19580520 198203 2 002
2. Drs. H. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19580520 198203 1 002
3. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2 001
4. Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd
NIP. 19870428 201903 2 014



Gorontalo, Desember 2021

Mengetahui Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



Drs. Aswan Dai, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1 002

ABSTRAK

Bambang Susilo Lamri Hasan. NIM. 831416054. Meningkatkan Keterampilan Dasar Lari 100 Meter Melalui Metode Demonstrasi Di Kelas VIII SMP Negeri 8 Bolaang Uki. Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Risna Podungge, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah metode demonstrasi dapat meningkatkan Keterampilan Teknik Lari 100 Meter Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 8 Bolaang Uki?”. tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan Keterampilan Teknik Lari 100 Meter Siswa di Kelas VIII SMP Negeri 8 Bolaang Uki melalui metode demonstrasi. hipotesis tindakan dalam penelitian ini yaitu jika dalam materi teknik lari 100 meter, guru menggunakan metode demonstrasi maka keterampilan siswa di Kelas VIII SMP Negeri 8 Bolaang Uki pada materi tersebut akan meningkat.

Berdasarkan data yang telah diperoleh pada penelitian tindakan kelas dengan penerapan metode demonstrasi sebagai metode pembelajaran dalam tahap atletik nomor lari dimata pelajaran Penjasorkes yang dilaksanakan dengan satu siklus, ternyata keberanian siswa mengalami peningkatan yang signifikan. Digambarkan pada tahap observasi awal ketuntasan hasil keterampilan dasar lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Bolaang Uki meningkat dari 48.65 pada kondisi awal menjadi 62.46 pada akhir siklus I kemudian di lanjutkan ke siklus ke II dan meningkat menjadi 80.48 pada akhir siklus II. Dengan demikian ini membuktikan bahwa dengan menggunakan metode demonstrasi dalam pembelajaran mempunyai pengaruh yang positif untuk meningkatkan keterampilan dasar lari 100 meter.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa dengan menggunakan metode demonstrasi dalam pembelajaran memberikan peran dan motivasi belajar yang sangat besar terhadap hasil belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan terutama dalam pembelajaran keterampilan dasar lari 100 meter.

Kata Kunci : Atletik, Lari 100 Meter, Metode Demonstrasi

ABSTRACT

Hasan, Bambang Susilo Lamri. Student ID Number. 831416054. Improving Basic Running Skills 100 Meters Through Demonstration Method In Class VIII Junior High School 8 Bolaang Uki. S1 Study Program in Physical Education, Health and Recreation, Department of Sports Education, Faculty of Sports and Health, Gorontalo State University. Supervisor is Risna Podungge, S.Pd, M.Pd and Co-Supervisor Ella H. Tumuloto, S.Pd, M.Pd

The problem formulation in this study is "Can the demonstration method improve the 100 Meter Running Technique Skills of Students in Class VIII of State Junior High School 8 Bolaang Uki?". The purpose of this research is to improve the 100 Meter Running Technique Skills of Students in Class VIII of 8 Bolaang Uki State Junior High School through demonstration methods. The hypothesis of action in this study is that if in the material of the 100-meter running technique, the teacher uses the demonstration method then the skills of students in Class VIII of State Junior High School 8 Bolaang Uki on the material will increase.

Based on data that has been obtained in class action research with the application of demonstration methods as a method of learning in the athletic stage of running numbers in the eyes of Penjasorkes lessons carried out with one cycle, it turns out that student courage has increased significantly. Described at the initial observation stage the completion of the results of basic running skills 100 meters in students of grade VIII of State Junior High School 8 Bolaang Uki increased from 48.65 in the initial condition to 62.46 at the end of cycle I then continued to cycle II and increased to 80.48 at the end of cycle II. Thus this proves that by using demonstration methods in learning has a positive influence to improve basic 100 meter running skills.

Based on the results of this study it can be argued that using demonstration methods in learning provides a very good learning and motivation to learn sports and health, especially in learning basic skills running 100 meters.

Keywords: Athletics, 100 Meters Running, Demonstration Methods

