

**PENGARUH PENERAPAN METODE BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN *SPRINT* PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS VII
SMP NEGERI 1 PRAMBON KAB NGANJUK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi



Oleh :

MUHAMMAD REZA IRNAAZMI

NPM: 2115030194

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2026

Skripsi oleh:

MUHAMMAD REZA IRNAAZMI

NPM: 2115030194

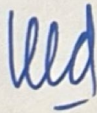
Judul :

**PENGARUH PENERAPAN METODE BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN *SPRINT* PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS VII SMP
NEGERI 1 PRAMBON KAB NGANJUK**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

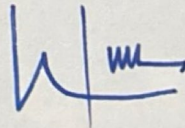
Tanggal : 26 Juni 2026

Pembimbing I



Weda, M.Pd
NIDN. 0721088702

Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh :

MUHAMMAD REZA IRNAAZMI

NPM: 2115030194

Judul :

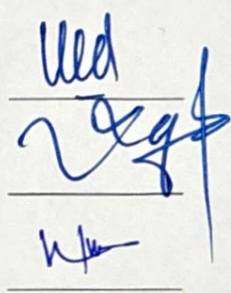
**PENGARUH PENERAPAN METODE BERMAIN TERHADAP
KEMAMPUAN *SPRINT* PADA SISWA LAKI-LAKI KELAS VII SMP
NEGERI 1 PRAMBON KAB NGANJUK**

Telah dipertahankan didepan panitia ujian/sidang skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

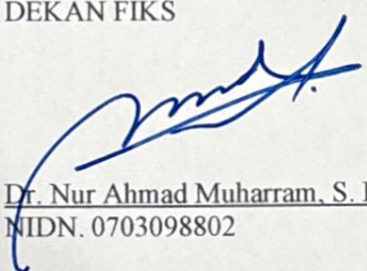
Pada tanggal : 13 Juli 2026

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|------------------------------------|---|
| 1. Ketua | : Weda, M.Pd. |  |
| 2. Penguji I | : Dr. Budiman Agung Pratama, M. Pd | |
| 3. Penguji II | : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. | |

Mengetahui,
DEKAN FIKS


Dr. Nur Ahmad Muharram, S. Pd., M.Or
NIDN. 0703098802

MOTO

**Pendidikan adalah senjata paling ampuh yang bisa kamu gunakan untuk
mengubah dunia.**

“Nelson Mandela”

Kupersembahkan karya ini buat:
Seluruh keluargaku tercinta.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : MUHAMMAD REZA IRNAAZMI
Jenis kelamin : LAKI-LAKI
Tempat/tgl. lahir : Jombang, 14 Desember 2002
NPM : 2115030194
Fak/jur./Prodi : FIKS/PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tuis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, Juni 2026
Yang menyatakan

Muhammad Reza Irnaazmi
NPM: 2115030194



PRAKATA

Puji Syukur Kami panjatkan kehadiran Allah SWT, karena hanya atas perkenan-Nya penyusunan Skripsi/Tugas Akhir ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul Pengaruh Penerapan Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Sprint* Pada Siswa Laki-Laki Kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk ini ditulis guna memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi FIKS UNP Kediri.

Pada kesempatan ini diucapkan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi, M.Pd, selaku Rektor UN PGRI Kediri.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or, selaku Dekan FIKS UN PGRI Kediri.
3. Bapak Weda, M. Pd, selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek dan Dosen Pembimbing I.
4. Bapak Weda, M. Pd Selaku
5. Bapak Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
6. Selaku Dosen Pembimbing II
7. Kedua orang tua yang telah membimbingku dan membesarkanku menjadi seperti sekarang ini serta saudara-saudara yang selalu memberi semangat.
8. Seluruh siswa putra SMP Negeri 1 Prambon kelas VII Kab Nganjuk yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, Juni 2026

RINGKASAN

MUHAMMAD REZA IRNAAZMI Pengaruh Penerapan Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Sprint* Pada Siswa Laki-Laki Kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk, Skripsi, PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI, FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS UN PGRI Kediri 2026

Kata Kunci: Peningkatan, Kemampuan, *Sprint*

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penerapan metode bermain terhadap peningkatan kemampuan lari sprint pada siswa SMP Negeri 1 Prambon, Kab Nganjuk. Penelitian ini termasuk dalam jenis *quasi experiment* atau eksperimen semu.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk, dengan sampel sebanyak 20 siswa putra. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa tes lari sprint 60 meter. Teknik analisis data dilakukan menggunakan uji *paired t-test* untuk membandingkan nilai rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* pada sampel yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Sebelum dilakukan uji tersebut, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kemampuan siswa setelah diberikan perlakuan metode bermain, yaitu sebesar 1,088. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode bermain memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL_____	i
LEMBAR PERSETUJUAN_____	ii
LEMBAR MOTO_____	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN_____	iv
PRAKATA_____	v
RINGKASAN_____	vi
DAFTAR ISI_____	vii
DAFTAR TABEL_____	ix
DAFTAR GAMBAR_____	x
DAFTAR LAMPIRAN_____	xi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Penelitian_____	1
B. Fokus Penelitian_____	2
C. Batasan Masalah_____	2
D. Rumusan Masalah_____	2
E. Tujuan Penelitian_____	3
F. Manfaat Penelitian_____	3
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori_____	4
1. Atletik Ditinjau dari Hakikat_____	4
2. Pendekatan Berbasis Permainan_____	5
3. Lari Cepat Jarak Pendek (<i>Sprint</i>)_____	8
B. Kajian Penelitian Terdahulu_____	13
C. Definisi Operasional Konsep_____	14
D. Alur Berfikir_____	15
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian_____	18

B. Tempat dan Waktu Penelitian	18
C. Data dan Sumber Data	19
D. Prosedur Pengumpulan Data	19
E. Teknik Analisis Data	21
F. Pengecekan Keabsahan Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data	24
B. Temuan Hasil Penelitian	26
C. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian	29
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	32
B. Implikasi Penelitian	32
C. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	34

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Gambaran Data Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i>	24
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pretest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i>	25
Tabel 4.3 Gambaran Data Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i>	25
Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Hasil <i>Posttest</i> Kemampuan Lari <i>Sprint</i>	25
Tabel 4.5 : Peningkatan/Perubahan Kemampuan Lari <i>Sprint</i>	26
Tabel 4.6. Hasil Perubahan Waktu Tempuh Lari <i>Sprint</i>	27
Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas	28
Tabel 4.8. Hasil Uji Hipotesis	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Analisa Struktur Prestasi Lari Jarak Pendek_____	10
Gambar 2.2 Berlari Mencapai Batas Garis Depan_____	11
Gambar 2.3. Berlari Cepat Menuju Lingkaran_____	11
Gambar 2.4. Lari ABC_____	17
Gambar 2.5 Harnes <i>Running</i> _____	12
Gambar 2.6. Lari dengan Mengejar_____	12
Gambar 2.7. Lari dengan Percepatan_____	13
Gambar 2.8. Lari dengan <i>Start</i> Melayang 20 Meter_____	13
Gambar 2.9. Alur Berpikir Peneliti_____	16
Gambar 3.1. Ilustrasi <i>One Group Pretest-Posttest</i> _____	18
Gambar 3.2. Rumus Perhitungan Persentase_____	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan Penelitian Program Treatment_____	37
Lampiran 2 Dokumentasi Kegiatan Penelitian_____	59

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan Sekolah Menengah Pertama merupakan proses pembelajaran yang bertujuan mengembangkan pengetahuan, sikap, dan perilaku peserta didik. Salah satu mata pelajaran penting dalam kurikulum adalah pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (PJOK), yang memberikan pengalaman belajar melalui aktivitas fisik secara langsung. Pembelajaran ini dirancang secara sistematis untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, pola hidup sehat, serta menanamkan nilai sportivitas.

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam sistem pendidikan karena tidak hanya mengembangkan aspek fisik, tetapi juga kemampuan berpikir, emosional, sosial, dan moral siswa. Melalui aktivitas jasmani, siswa dapat mengekspresikan diri, meningkatkan kreativitas, serta membentuk kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, pelaksanaannya perlu didukung oleh metode pembelajaran yang tepat, sarana yang memadai, serta peran guru yang profesional.

Dalam proses pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama, guru diharapkan mampu mengajarkan keterampilan gerak dasar dan olahraga melalui pendekatan yang aktif dan menyenangkan, bukan hanya bersifat teoritis. Guru memiliki peran penting dalam menciptakan suasana belajar yang kondusif serta meningkatkan motivasi dan hasil belajar siswa melalui strategi yang tepat.

Salah satu materi dalam PJOK adalah atletik, yang mencakup gerak dasar seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Lari *Sprint* merupakan bagian

dari atletik yang menuntut kecepatan maksimal dengan teknik yang baik, meliputi start, fase berlari, dan finish. Pada tingkat Sekolah Menengah Pertama, pembelajaran lari *Sprint* umumnya menggunakan jarak 60 meter dengan prinsip teknik yang sama seperti nomor lainnya.

Berdasarkan hasil observasi, siswa kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk menunjukkan kurangnya minat dan antusiasme dalam pembelajaran lari *Sprint*. Hal ini disebabkan oleh metode pembelajaran yang masih monoton dan kurang variatif, sehingga siswa merasa bosan dan kurang termotivasi.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan inovasi dalam pembelajaran, salah satunya melalui metode bermain. Pendekatan ini dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan kerja sama, kreativitas, serta motivasi siswa. Dengan demikian, metode bermain diharapkan mampu meningkatkan aktivitas gerak dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari *Sprint*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh metode bermain terhadap kemampuan lari *Sprint* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk.

B. Fokus Penelitian

Untuk fokus penelitian sehingga tidak meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti memfokuskan penelitian pada “Pengaruh Penerapan Metode Bermain Terhadap Kemampuan *Sprint* Pada Siswa Laki-Laki Kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk”

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Peserta didik menunjukkan antusiasme yang rendah saat mengikuti pembelajaran atletik pada nomor lari cepat.
2. Guru belum menerapkan variasi permainan dalam kegiatan pembelajaran lari cepat pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk.
3. Kemampuan serta keterampilan siswa dalam melakukan lari cepat masih tergolong rendah.

D. Rumusan Masalah

Berangkat dari latar belakang dan fokus penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut:

“Apakah penerapan metode bermain dalam lari *Sprint* 60 meter memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lari *Sprint* pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk?”

E. Tujuan Penelitian

Mengacu pada permasalahan yang telah dirumuskan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk memperoleh deskripsi mengenai peningkatan hasil belajar atau hasil latihan lari *Sprint* melalui penerapan pendekatan bermain pada siswa laki-laki kelas VII SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak yang berkepentingan, baik dari sisi teori maupun penerapan di lapangan.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas wawasan dalam bidang olahraga secara umum, serta secara khusus terkait pelaksanaan pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk.

2. Secara praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan pemahaman dan pengetahuan mengenai pengembangan kemampuan lari *Sprint* melalui pendekatan bermain.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang serta meningkatkan mutu pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi atletik nomor lari.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan bagi pihak sekolah mengenai pentingnya pelaksanaan pembelajaran atletik, khususnya nomor lari *Sprint*, di SMP Negeri 1 Prambon Kab Nganjuk.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, A., & Narbuko, C. (1997). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Pustaka.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dapan, & Purnomo, E. (2013). *Dasar-Dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Dapan, & Purnomo, E. (2017). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi Perkembangan Anak (alih bahasa: Istiwidayanti & Soedjarwo)*. Jakarta: Erlangga.
- HuSMParta, H. J. S. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- IAAF. (2000). *Pedoman Mengajar Lari, Lompat, Lempar Level I*. Jakarta: Development Programme.
- Ismail, A. (2009). *Pengertian Bermain*. Diakses dari <http://sites.google.com/a/apedukatif.co.cc/www/artikel> pada.
- Kaswari, & Purnomo. (2014). *Pengaruh Metode Bermain terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung*. Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 3(6), Universitas Tanjungpura.
- Mariani, D. A. (2008). *Bermain dan Kreativitas pada Anak Usia Dini [Artikel]*. Diakses dari <http://deviarimariani.com/2008/06/12/bermain-dan-kreativitas-anak-usia-dini/>.
- Milman, Y. (2010). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Prayetno, M. (2012). *Teori Bermain Menurut Ahli [Artikel]*. Diakses dari <http://mulyoprayetno.blogspot.com/2012/02/teori-bermain-menurut-ahli.html>.
- Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2007). *Perilaku Organisasi*. Jakarta: Salemba Empat.

- Saputra, Y. P. (2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sinaga, M., & Hadiati, S. (2001). *Pemberdayaan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Lembaga Administrasi Negara Republik Indonesia.
- Soemitro. (1991). *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud.
- Sulistiyani, D. P. (2007). *Mari Berolahraga Lari*. Jakarta: CV Satubuku.
- Tedjasaputra, M. S. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan untuk Usia Dini*. Jakarta: Grasindo.
- Widya, M. A., & Djumidar. (2004). *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.