

SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT
DENGAN MENGGUNAKAN METODE BELAJAR
KOOPERATIF LEARNING TIPE JIGSAW PADA
MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
KELAS VII SMP NEGERI 1 BARUSJAHE
T.P 2022/2023**

Oleh :

VERONIKA BR TARIGAN

NPM : 2115030045



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI

TAHUN 2023

PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT DENGAN
MENGUNAKAN METODE BELAJAR KOOPERATIF LEARNING TIPE
JIGSAW PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS VII
SMP NEGERI 1 BARUSJAHE T.P 2022/2023

Nama : VERONIKA BR TARIGAN

Program Studi : POR UQB

Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB

Medan, 06 June 2023

Menyetujui
Tim Pembimbing

Pembimbing Utama



Julius Boy Nesra Basgimata Barus S.Pd., M.Pd
NIP.0117038701

Pembimbing Pendamping



Drs. Sejahtra , M.Pd
NIP.0017096602

Ketua Program Studi
Universitas Quality Berastagi



Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd
NIP.0119089201

Dekan FKIP UQB
Universitas Quality Berastagi






Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd.,M.Pd
NIP.0107118802

LEMBAR PERSETUJUAN REVISI UJIAN AKHIR STUDI
UJIAN AKHIR STUDI

Nama : VERONIKA BR TARIGAN
NPM : 2115030045
Fakultas : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB
Prodi : POR UQB
Judul : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT
DENGAN MENGGUNAKAN METODE BELAJAR
KOOPERATIF LEARNING TIPE JIGSAW PADA MATA
PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS VII SMP
NEGERI 1 BARUSJAHE T.P 2022/2023

Bahwa mahasiswa tersebut di atas benar telah melakukan perbaikan Ujian Akhir Studi sesuai dengan saran yang telah disampaikan para Bapak/Ibu tim pembanding pada waktu Ujian Akhir Studi.

No.	Nama Pembanding	keterangan	Tanda Tangan
1	Aser Paul Nainggolan S.Pd., M.Pd	Pembanding I	
2	Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd, M.Pd	Pembanding II	
3	Julius Boy Nesra Basgimata Barus S.Pd., M.Pd	Pembanding III	



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, telp. (0628) 92188
web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

BERITA ACARA
UJIAN AKHIR STUDI
PROGRAM STUDI POR UQB
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UQB
UNIVERSITAS QUALITY

Pada hari ini : Kamis , 06 Juli 2023 bertempat di ruang sidang FKIP UQB Universitas Quality, Jalan Nguman
Surbakti No. 18 Medan, telah dilaksanakan Ujian Akhir Studi atas :

Nama Mahasiswa : VERONIKA BR TARIGAN
NPM : 2115030045
Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT
DENGAN MENGGUNAKAN METODE BELAJAR KOOPERATIF
LEARNING TIPE JIGSAW PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI KELAS VII SMP NEGERI 1 BARUSJAHE T.P 2022/2023

Dengan Tim Penguji :

No	Kriteria Penilaian	Nilai Rata-Rata	Persentase	Total Nilai
1	Seminar Proposal	76	20%	15
2	Seminar Hasil	86	35%	30
3	Ujian Akhir Studi	92	45%	41
Rata-Rata				86 (A-)
Nilai Dengan Huruf				86 (A-)

Berdasarkan hasil nilai diatas, maka Ujian Akhir Studi atas nama mahasiswa tersebut diatas
dinyatakan :

LULUS

Demikian Berita Acara ini diperbuat dengan sebenarnya.

Diketahui :
Dekan,



Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd.,M.Pd.

NIDN. 0107118802

Medan,

Ketua Program Studi POR UQB



**Rizki Bastanta B. Manalu S.Pd.,
M.Pd.**

NIDN. 0119089201

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat dan rahmat-Nya Penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal ini dengan judul Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint dengan menggunakan metode belajar kooperatif learning tipe jigsaw pada mata pelajaran pendidikan jasmani kelas VII SMP Negeri 1 Barusjahe T.P 2022/2023

Dalam penyusunan proposal ini, penulis banyak mengalami kesulitan ,namun berkat dorongan dan bantuan serta arahan dari berbagai pihak maka proposal ini dapat diselesaikan .Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penyusunan dan penulisan proposal skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Prof. Dr Erna Frida, M.Si selaku Rektor Universitas Quality Berastagi.
2. Bapak Drs.Sejahtra,M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi sekaligus sebagai Dosen pembimbing II yang telah meluangkan banyak waktu serta membimbing penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
3. Bapak Julius Boy NB Barus,M.Pd selaku Ketua Prodi Pend.Olahraga FKIP Universitas Quality Berastagi sekaligus sebagai pembimbing I yang telah membantu serta membimbing penulis selama proses penyelesaian proposal ini.
4. Seluruh Dosen FKIP pada Prodi Pend.Olahraga yang telah memberikan pendidikan serta seluruh Pegawai Administrasi yang telah membantu penulis sehingga bisa menyelesaikan proposal ini.
5. Teristimewa kepada Orangtua tercinta yang hebat dan luar biasa yang senantiasa mendampingi proses akhir studi saya.
6. Kepada teman-teman yang selalu mendukung dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Tentunya proposal ini masih belum sempurna, masih banyak kekurangan, oleh karena itu terhadap kekurangan yang ada, penulis menerima saran dan kritik yang membangun demi perbaikan serta kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga proposal ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Berastagi, Januari 2023

Penulis,

VERONIKA BR TARIGAN



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KERANGKA TEORITIS	9
A. Kajian Teoritis	9
1. Pengertian Belajar	9
2. Pengertian Pembelajaran	10
3. Pengertian Mengajar	12
4. Pengertian Hasil Belajar	13
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Belajar	15
6. Pengertian Model Pembelajaran	16
7. Pengertian Model Pembelajaran <i>Kooperatif Tipe Jigsaw</i>	17
8. Kelebihan dan Kekurangan Model Pembelajaran <i>Kooperatif Tipe Jigsaw</i>	18
9. Langkah-langkah Model Pembelajaran <i>Kooperatif Tipe Jigsaw</i>	19

10. Pengertian Pendidikan Jasmani	19
11. Hakekat Belajar Pendidikan Jasmani	20
12. Materi Pokok Pendidikan Kesehatan	20
13. Penelitaian Tindakan Kelas	24
14. Pelaksanaan Pembelajaran	28
15. Ketuntasan Belajar	29
B. Kerangka Berfikir	29
C. Hipotesis	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	32
C. Subjek dan Objek Penelitian	32
D. Prosedur Penelitian	33
E. Alat Pengumpulan Data	36
F. Teknik Pengumpulan Data	39
BAB. IV PEMBAHASAN [ENELITIAN	41
BAB. V KESIMPULAN DAN SARAN	62
DAFTAR PUSTAKA	65
Lampiran	72



DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar III. 1 Arikunto (2012: 18) Skema Penelitian Tindakan Kelas (PTK) 33



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel I. 1 Data nilai penjas	4
Tabel II. 1 Kriteria pelaksanaan pembelajaran aktivitas guru	28
Tabel II.2 Kriteria pelaksanaan pembelajaran aktivitas siswa	28
Tabel II. 3 Tingkat penguasaan belajar siswa	29
Tabel III. 1 Lembar observasi guru yang diamati	37
Tabel III. 2 Lembar observasi siswa yang diamati	38
Tabel III. 3 Kisi-kisi soal siklus I	39
Tabel III. 4 Kisi-kisi soal siklus II	39
Tabel III. 5 Kriteria penilaian dan pelaksanaan pembelajaran aktivitas guru ...	40
Tabel III. 6 Kreiteria penilaian pelaksanaan pembelajaran aktivitas siswa	40
Tabel III. 7 Penugasan Belajar Siswa	41



Lampiran

Surat keterangan penelitian

Lembar observasi siswa

Lembar observasi guru

Lembar kisi- kisi



SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Veronika Br Tarigan

Npm : 2115030045

Prodi : POR

Fakultas : FKIP

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul : "UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI SPRINT DENGAN MENGGUNAKAN METODE BELAJAR KOOPERATIF LEARNING TIPE JIGSAW PADA MATA PELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KELAS VII SMP NEGERI 1 BARUSIAHE"

Adalah hasil penelitian saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di perguruan tinggi. Skripsi ini juga tidak terdapat karya atau pendapat orang lain yang pernah di tulis dan di terbitkan, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan di cantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan aturan yang berlaku.

Berastagi, 8 juli 2023

Yang Menyatakan



Veronika Br Tarigan

Npm: 2115030045