

ABSTRAK

KAROLIUS BARUS. NIM. 071266110022. Optimalisasi Pembelajaran Lari *Sprint* Dengan Menggunakan Media Rintangan Pada Siswa Kelas X SMA Swasta Karya Pembangunan Deli Tua Tahun Ajaran 2012/2013.

(Pembimbing :Dr. Sanusi Hasibuan, M.Kes)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang optimalisasi pembelajaran lari sprint dengan menggunakan media rintangan pada siswa kelas X SMA Karya Pembangunan Tahun Ajaran 2012/2013.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan Tes Hasil Belajar sebelum menggunakan media rintangan, lalu dilakukan pembelajaran menggunakan media rintangan yang terdiri dari siklus I dan II berbentuk aplikasi teknik dasar lari sprint sebanyak dua kali pertemuan.

Setelah data terkumpul akan dilakukan analisis : (1) Dari tes hasil belajar sebelum menggunakan media rintangan (pre test) diperoleh 5 siswa (20%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 20 siswa (80%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata 49,6. Kemudian dilakukan pembelajaran menggunakan media rintangan. (2) dari tes hasil belajar menggunakan media rintangan di siklus I diperoleh 16 siswa (64%) yang telah mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 9 siswa (36%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata 65,6. Kemudian dilaksanakan siklus II setelah refleksi. (3) dari siklus II diperoleh 23 siswa (92%) yang mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 2 siswa (8%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata hasil siswa adalah 73. Berdasarkan hasil analisis data dapat dikatakan bahwa melalui penerapan media rintangan dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* pada siswa kelas X SMA Karya Pembangunan Deli Tua Tahun Ajaran 2012/2013.