

## ABSTRAK

**Maria Meriyanti Simbolon, Nim 6121111023” Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Sprint Melalui Pendekatan Bermain 3 Pos Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 11 Medan Tahun Ajaran 2016/2017**

**Pembimbing : Saipul Ambri Damanik S.Pd, M.Pd**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan bermain 3 pos ( Memindahkan kardus, menyusun puzzle, dan menyentuhkan dada ke bola ) pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Medan Tahun Ajaran 2016/2017. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 11 Medan yang berjumlah 36 orang, yang diberikan tindakan berupa pengajaran lari sprint melalui pendekatan bermain 3 pos.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes hasil belajar lari sprint diakhir setiap siklus yang berbentuk portofolio penilaian, penelitian ini dilaksanakan selama dua minggu atau dua kali pertemuan.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis, maka diperoleh hasil analisisnya dengan diberikan penerapan melalui model pembelajaran pendekatan bermain 3 pos, maka diperoleh tes hasil belajar pada siklus I sebanyak 18 orang siswa yaitu 50% telah mencapai tingkat ketuntasan belajar dan 18 orang siswa yaitu 50% belum mencapai tingkat ketuntasan belajar dengan nilai rata-rata hasil belajar adalah 68,51 (tidak tuntas). Pada siklus I belum dapat memenuhi kriteria ketuntasan secara klasikal seperti yang diharapkan yaitu 85%. Maka dilakukanlah siklus II dengan memperoleh data sebanyak 31 orang siswa yaitu 86,11% yang telah mencapai ketuntasan belajar dan 5 orang lainnya masih belum tuntas dengan nilai sebesar 13,89 % dengan nilai rata-rata hasil belajar adalah 76,11 (tuntas). Dengan kata lain terdapat peningkatan klasikal siklus I 50% menjadi 86,11 % pada siklus II.

Berdasarkan hasil data analisis dapat disimpulkan bahwa melalui pendekatan bermain 3 pos tersebut dapat meningkatkan hasil belajar lari sprint pada siswa kelas VII SMP Negeri 11 Medan Tahun Ajaran 2016/2017.