

**PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM MENGIKUTI PELAJARAN  
PENJASKES DENGAN METODE PERMAINAN BERLOMBA CABANG  
OLAHRAGA ATLETIK NOMOR LARI 50 METER KELAS VII SMP  
NEGERI 45 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**BUDI WALUYO**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006003**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2011**

S  
796.42107  
Bud  
P  
2011



**PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM MENGIKUTI PELAJARAN  
PENJASKES DENGAN METODE PERMAINAN BERLOMBA CABANG  
OLAHRAGA ATLETIK NOMOR LARI 50 METER KELAS VII SMP  
NEGERI 45 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**BUDI WALUYO**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006003**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2011**

**PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM MENGIKUTI PELAJARAN  
PENJASKES DENGAN METODE PERMAINAN BERLOMBA CABANG  
OLAHRAGA ATLETIK NOMOR LARI 50 METER KELAS VII SMP  
NEGERI 45 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**BUDI WALUYO**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006003**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui sebagai Skripsi program Strata 1**

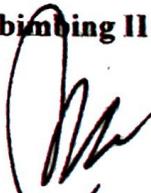
**Pembimbing I**



**Prof. Dr. Fuad A. Rachman, M.Pd**

**NIP 194812171976031002**

**Pembimbing II**



**Dra. Hartati, M.Kes**

**NIP. 196006101985032006**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**

**NIP. 195508101983031005**

**PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA DALAM MENGIKUTI PELAJARAN  
PENJASKES DENGAN METODE PERMAINAN BERLOMBA CABANG  
OLAHRAGA ATLETIK NOMOR LARI 50 METER KELAS VII SMP  
NEGERI 45 PALEMBANG**

**SKRIPSI**

**Telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 29 Juli 2011**

**TIM PENGUJI**

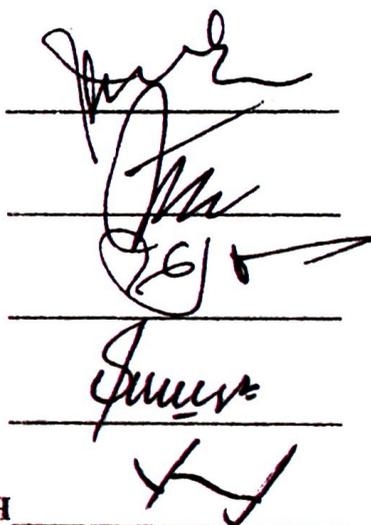
**Ketua : Prof. Dr. Fuad A. Rachman, M.Pd**

**Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes**

**Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**

**Anggota : Drs. Maskur Achmad, M.Kes**

**Anggota : Prof. Dr. Hj. Fauziah NK. Sp. RM. MPH**



Four handwritten signatures are shown, each on a horizontal line. The signatures are: 1. Prof. Dr. Fuad A. Rachman, M.Pd (top), 2. Dra. Hartati, M.Kes, 3. Drs. Giartama, M.Pd, and 4. Drs. Maskur Achmad, M.Kes (bottom). The signature for Prof. Dr. Hj. Fauziah NK. Sp. RM. MPH is not visible.

**Palembang, Agustus 2011**

**Ketua Program Studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**

**NIP 195601241984031001**

***Kupersembahkan Skripsi ini kepada :***

- 1. Kedua orang tuaku tercinta Bapak Tusiran dan Mamak Kantun, yang selalu memberikan dorongan dan bantuan moril maupun materil kepadaku.***
- 2. Untuk Kakakku : Sunarto, Suwandi, Suwardi, Sumono (Alm), Suwarman, Suwarno, Murti Handayani, dan Adikku : Kodar Edi Prawoto.***
- 3. Untuk ALMAMATERKU, Universitas Sriwijaya.***
- 4. Para pendidik yang saya hormati.***
- 5. Teman-temanku senasib dan seperjuangan (PENJASKES 2007 Kampus Palembang) Sudibio H, Marfirayansah, Beni Y, Kamrullah, Fachrurozi, Jamzani, Alifiwiza, Bayu A, Noralita D, Reno M, Rhymaldo C, M Reza D, Reno, Melsen H, Aprianto, Dian K, Sumarlin R, Tri susanto, M Hidayat, Dwi H S, Oktarini, Rian H, Mitra Y, M Dodi A, Ningmas M, Candra K, Rional S P, Fajar T, Arhamdani M, Jepriansyah, Endi R, AgungP.***
- 6. Teman-teman Mess Unsri blok B yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan Semangat dan motifasi.***

## **MOTTO**

- ***“Bersabarlah, tabahlah, jangan putus asa dan jangan pula berputus harapan dari nikmat Allah. Optimislah, karena sesungguhnya Allah selalu bersamamu. Cukupilah Allah bagimu, karena Dialah satu-satunya penjamin dan penolongmu”***
- ***Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat (QS. Almujudalah : 11)***
- ***SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU***

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas Taufik dan Hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana ( S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ( FKIP ) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Fuad A. Rachman, M.Pd dan Dra. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D selaku Dekan FKIP Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selajutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada M. Ahmadil, S. Pd. M.M selaku Kepala sekolah SMP Negeri 45 Palembang yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Juli 2011

Budi Waluyo

Nim. 56071006003

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO .....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1. Latar Belakang.....	1
I.2. Identifikasi Masalah.....	6
I.3. Pembatasan Masalah.....	6
I.4. Perumusan Masalah.....	7
I.5. Tujuan Penelitian.....	7
I.6. Manfaat Penelitian.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1. Konsep Keaktifan.....	8
2.1.1. Jenis – jenis Keaktifan Dalam Belajar.....	8
2.1.2. Faktor Yang Mempengaruhi Keaktifan Belajar .....	9
2.2. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	10
2.2.1. Pendekatan Pembelajaran Penjaskes .....	10
2.2.2. Hakikat Metode, Permainan, Berlomba .....	11
2.2.2.1. Hakikat Metode .....	11
2.2.2.2. Hakikat Permainan .....	11
2.2.2.3. Hakikat Berlomba.....	12
2.2.2.4. Metode Permainan.....	12
2.3. Keterkaitan Antara Metode Permainan Berlomba Cabang Olahraga Atletik Lari 50 Meter Dalam Keaktifan Siswa.....	13
2.4. Atletik.....	13
2.4.1. Hakikat Lari .....	13
2.4.2. Lari Jarak Pendek 50 Meter .....	14
2.4.3. Tehnik Dasar Lari .....	14
2.5. Pembelajaran Atletik di SMP.....	15
2.5.1. Hakikat Pembelajaran .....	15

2.5.2. Tujuan Pembelajaran.....	16
2.5.3. Teori-teori Belajar.....	16
2.5.4. Materi Pembelajaran Atletik .....	17
2.6. Evaluasi Hasil Belajar .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>19</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	19
3.2. Lokasi Dan Subjek Penelitian .....	19
3.3. Populasi Dan Sampel .....	19
3.3.1. Populasi .....	19
3.3.2. Sampel.....	20
3.4. Jadwal penelitian.....	20
3.5. Bahan Dan Alat.....	20
3.6. Prosedur Penelitian.....	20
3.6.1. Siklus I .....	22
3.6.2. Siklus II .....	25
3.7. Data Dan Cara Pengambilannya .....	28
3.7.1. Sumber Data.....	28
3.7.2. Jenis Data .....	28
3.7.3. Teknik Analisis Data.....	28

3.7.4. Cara Pengambilan Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	30
4.2. Hasil Penelitian .....	30
4.2.1. Data Awal.....	30
4.2.2. Siklus I .....	32
4.2.3. Siklus II .....	34
4.3. Pembahasan.....	37
4.3.1. Pembahasan Siklus I .....	37
4.3.2. Pembahasan Siklus II.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>40</b>
5.1. Kesimpulan .....	40
5.2. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Kelas VII Materi Pelajaran Atletik .....	18
2. Format Lembar Observasi Kebenaran Gerak Lari Siswa Siklus I .....	24
3. Format Lembar Observasi Kebenaran Gerak Lari Siswa Siklus II .....	27
4. Distribusi Frekuensi Kebenaran Gerak Lari 50 Meter Pada Tes awal .....	31
5. Distribusi Frekuensi Kebenaran Gerak Siswa Pada Siklus I .....	33
6. Distribusi Frekuensi Kebenaran Gerak Siswa Pada Siklus II .....	36

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Diagram Alur Penelitian Tindakan Kelas Model Kemmis dan Mc Taggart .....	21
2. Bentuk Permainan Lari Melewati Kardus Siklus I .....	23
3. Bentuk permainan berlomba lari melewati kardus Siklus II .....	26
4. Diagram batang kebenaran gerak lari 50 Meter pada tes awal .....	31
5. Diagram batang kebenaran gerak lari 50 Meter pada siklus I .....	33
6. Diagram batang kebenaran gerak lari 50 Meter pada siklus II .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	43
2. Hasil Penelitian .....	51
3. Perbandingan Hasil Penelitian .....	60
4. Riwayat Peneliti .....	62
5. Pembagian Dosen Pembimbing 1 dan Pembimbing 2 .....	63
6. Profil Sekolah.....	64
7. Foto Penelitian .....	70
8. Usul Judul Penelitian.....	71
9. SK Pembimbing .....	72
10. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	73
11. Surat Izin Penelitian Dari Diknas Kota Palembang .....	74
12 : Surat Izin Penelitian Dari SMP Negeri 45 Palembang .....	75
13 : Kartu Pembimbing Skripsi.....	76

## ABSTRAK

Dalam pendidikan jasmani, pembelajaran dengan pendekatan permainan yang di berikan cukup terbatas karena alokasi waktu dan jenis permainan yang di berikan juga terbatas. dari hasil pengamatan dan pengalaman, tidak semua cabang olahraga menggunakan metode permainan dalam meningkatkan keaktifan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hal inilah yang mungkin merupakan salah satu sebab yang mempengaruhi perhatian siswa dan minat siswa untuk kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada cabang atletik khususnya pada nomor lari 50 Meter.

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa kurang aktif dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani pada cabang olahraga atletik nomor lari 50 Meter dan bagaimanakah perkembangan keaktifan siswa bila guru menggunakan metode permainan berlomba dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada cabang atletik nomor lari 50 Meter. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk ada tidaknya peningkatan keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran penjaskes dengan metode permainan berlomba cabang olahraga atletik nomor lari 50 meter kelas VII SMP Negeri 45 Palembang. Manfaat penelitian ini adalah bagi peneliti dapat di jadikan informasi dalam rangka memilih model pembelajaran yang lebih baik pada olahraga atletik Siswa SMP Negeri 45 Palembang.

Metode yang di pergunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dan di laksanakan dua siklus, setiap siklus di mulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas VII SMP Negeri 45 Palembang yang berjumlah 38 siswa. Data di kumpulkan dari obsevasi dilapangan. Penelitian di lakukan dua siklus dengan hasil pada siklus satu 55.88% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran, pada siklus ke dua keaktifan siswa mencapai 77.78% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran. Kesimpulan penelitian ini dengan menggunakan metode permainan berlomba lari dapat meningkatkan hasil belajar atletik lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 45 Palembang. Pada siswa lebih serius dalam kegiatan pembelajaran penjaskes.

***Kata Kunci : Atletik lari 50 meter, metode permainan, tindakan kelas ( Action Research).***

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Zaman yang serba moderen saat ini pendidikan sangat di perlukan, apalagi pendidikan formal ( Sekolah ). Pendidikan di sekolah merupakan awal dari setiap langkah keberhasilan suatu bangsa, sekolah merupakan tempat di mana seseorang yang tidak tahu menjadi tahu, tidak bisa menjadi bisa, dalam pendidikan formal (Sekolah) banyak siswa mendapatkan ilmu di antaranya adalah mata pelajaran Pendidikan jasmani dan Kesehatan (Penjaskes). Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang (Depertemen Agama, 2004:353).

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat. Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, tetapi juga mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga. Pendidikan jasmani



merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan dikdodik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Belajar merupakan proses internal yang kompleks. Yang terlibat dalam proses internal tersebut adalah seluruh mental yang meliputi ranah-ranah kognitif, afektif, dan psikomotor.

Lari 50 meter yang terdapat didalam nomor atletik memiliki atau syarat dengan tehnik, dari tehnik start, tehnik ayunan tangan, tehnik langkah kaki, posisi badan ketika lari, sampai kepada tehnik memasuki garis finish semuanya harus dikuasai seseorang pelari 50 meter jika berkeinginan berprestasi. Namun yang jadi kendala guru pendidikan jasmani pada umumnya adalah proses pembelajaran atletik kurang diminati dan kurang disenangi oleh siswa. Berbeda dengan materi permainan, siswa sangat antusias menerima atau menyabut informasi dari guru pendidikan jasmani ketika menyampaikan materi yang akan dilaksanakan. Menurut penulis ada beberapa hal yang menyebabkan materi atletik kurang diminati, antara lain karena materi atletik mudah menjenuhkan, mudah membosankan dan mudah melelahkan.

Fenomena atau kenyataan ini hampir terjadi diseluruh lembaga pendidikan dan jenjang pendidikan baik dari sekolah dasar, sekolah menengah atas dan juga sekolah menengah atas. Menurut peneliti ini merupakan tantangan bagi para guru

pendidikan jasmani agar dalam melaksanakan proses pembelajaran selalu mengembangkan sikap kreatif dan inovatif agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan siswa merasa puas dan menyenangkan. Menciptakan dan mengkondisikan suasana proses pembelajaran yang menyenangkan dan memberikan kepuasan pada siswa bukanlah merupakan perkara yang mudah, semudah membalakan telapak tangan, akan tetapi perlu perjuangan dan kemauan yang sungguh-sungguh dari guru pendidikan jasmani, tanpa hal itu jangan berharap terlalu banyak.

Suasana proses pembelajaran yang menyenangkan biasanya membangkitkan minat dan motivasi siswa untuk mengulanginya kembali kegiatan tersebut, hal inilah yang menjadi dasar guru penjaskes dalam membangun prestasi olahraga disekolah. Oleh karena itu mengkondisikan suasana yang menyenangkan merupakan suatu keharusan pada setiap guru penjaskes dalam proses pembelajaran, jika tidak jangan berharap prestasi yang membanggakan akan tercapai. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Proses belajar pendidikan jasmani dan kesehatan di SMP Negeri 45 Palembang khususnya pada cabang olahraga atletik lari 50 Meter kurang berjalan maksimal, hal ini terjadi karena tingkat kejenuhan dan kebosanan siswa terhadap pembelajaran tersebut sangat tinggi, sehingga tingkat keaktifan siswa untuk mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani menurun. Hal ini terjadi karena metode yang digunakan saat melakukan pembelajaran kurang tepat pada karakteristik siswa SMP Negeri 45 Palembang. Untuk mengatasi hal tersebut seorang guru olahraga harus mampu mengetahui karakteristik siswa dalam menerima pembelajaran sehingga tingkat keaktifan siswa dalam menerima pembelajaran meningkat.

Pada SMP Negeri 45 Palembang sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran atletik khususnya pada nomor lari 50 meter kurang memadai, oleh

karena itu tingkat kejenuhan pada siswa sangat tinggi. Penyelenggaraan program pendidikan jasmani hendaknya mencerminkan karakteristik program pendidikan jasmani itu sendiri yaitu tugas ajar yang di sampaikan harus memperhatikan perubahan kemampuan atau kondisi anak, dan dapat membantu mendorong perubahan tersebut. Dengan demikian tugas ajar tersebut harus sesuai dengan tingkat perkembangan dan tingkat kematangan anak didik yang di ajarnya. Perkembangan atau kematangan di maksud mencakup fisik, psikis maupun keterampilanya (Kiswanti, 2009:2). Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Lari menurut Soegito dalam Nurpisah(2010:9) adalah suatu cara mengerakan badan kedepan, dengan melangkah kaki kanan dan kiri berganti-ganti yang setiap kali bertolak ada saat melayang. Sedangkan menurut Syarifuddin dan Muhadi (1991:63) Lari jarak pendek (*sprint*) adalah suatu cara lari dimana si atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan yang semaksimal mungkin. Nomor lari yang diperlombakan untuk putra maupun putri, terdiri atas : (1) 100 M, (2) 200 M, dan (3) 400 M (Syarifuddin dan Muhadi, 1991:63). Sedangkan menurut Depdiknas (2006:18) jarak lari untuk siswa adalah 50 Meter. Mengapa 50 meter dalam penelitian ini karena di sekolah bukan dituntut untuk berprestasi, melainkan untuk pembelajaran dan pengetahuan untuk siswa sedangkan diambil lari 50 meter karena yang minimal.

Dari hasil pengamatan dan pengalaman, pembelajaran atletik sangat kurang di ajarkan pada siswa pada setiap pelajaran pendidikan jasmani sarta tidak adanya bentuk modifikasi lain dalam proses pembelajaran atletik dan tidak ada peraturan yang khusus saat pembelajaran berlangsung. Hal inilah yang mungkin merupakan salah satu sebab yang mempengaruhi kurang aktifnya siswa pada pembelajaran atletik nomor lari 50 meter. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa di SMP Negeri 45 Palembang dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Melalui

Pendidikan Jasmani siswa diharapkan aktif dalam mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dengan menerapkan metode pembelajaran bermain dalam cabang olah raga atletik, dalam hal ini siswa di diharapkan akan lebih aktif dan beregerak dalam proses pembelajaran dengan menerapkan metode bermain ini.

Kartono (1994:2), Menyatakan bahwa :

Permainan adalah suatu bentuk persaingan antara dua orang atau pihak atau antara dua kelompok atau grup yang saling berhadapan dan menggunakan aturan-aturan yang diketahui oleh kedua belah pihak yang saling berhadapan.

Matakupan dalam Adidaya (2010:3), Menyatakan bahwa

Berlomba adalah suatu bentuk persaingan yang masih pada tingkat sederhana antar individu, kelompok atau masyarakat. Bentuk yang kompleks biasanya di dapat dalam pertandingan-pertandingan olahraga. Sumbernya adalah naluri manusia yang ingin menonjolkan diri.

Pada pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan pembelajaran olahraga Atletik nomor lari 50 meter masih terbatas karena kurang tepatnya metode pembelajaran yang digunakan oleh guru olahraga yang bersangkutan, faktor pendukung lain yang mengakibatkan keaktifan siswa dalam belajar olahraga adalah penyampaian materi yang dilakukan guru masih menggunakan metode demonstrasi saja tanpa didukung metode yang lain. Hal inilah yang mungkin mempengaruhi kurang aktifnya siswa pada pembelajaran Atletik nomor lari 50 meter yang ada di SMP Negeri 45 Palembang. Dari hasil observasi yang saya amati anak-anak merasa bosan dan malas dalam melakukan olahraga atletik nomor lari 50 meter. Maka dari itu peneliti akan mengenalkan permainan berlomba agar anak-anak tidak merasa bosan dan malas dalam berolahraga.

Dalam melakukan metode permainan berlomba lari 50 Meter ini dalam setiap proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, tidak akan mengurangi aktifitas siswa dalam melaksanakan pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

Dengan adanya metode pengajaran yang benar dan tepat, kemungkinan besar keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya cabang olahraga atletik nomor lari 50 Meter disekolah tersebut dapat meningkat.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengkaji hal tersebut. Oleh karena itu penulis mengambil judul : Peningkatan Keaktifan Siswa Dalam Mengikuti Pelajaran Penjaskes Dengan Metode Permainan Berlomba Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari 50 Meter Kelas VII SMP Negeri 45 Palembang.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Mengapa siswa kurang aktif dalam pembelajaran atletik pada nomor lari 50 meter?
2. Apakah guru olahraga selama ini sudah menggunakan metode mengajar yang tepat?
3. Apakah metode mengajar atletik selama ini telah menggunakan metode permainan?

## **1.3. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah yang telah di kemukakan agar penelitian tidak terlalu luas, maka penelitian di batasi pada :

1. Hanya pada siswa kelas VII SMP Negeri 45 Palembang Tahun ajaran 2010/2011.
2. Metode permainan berlomba pada pembelajaran atletik nomor lari 50 meter.

#### **1.4. Perumusan masalah**

Apakah dengan menggunakan metode permainan berlomba keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan jasmani dan kesehatan kelas VII di SMP Negeri 45 Palembang pada cabang olahraga atletik nomor lari 50 meter dapat ditingkatkan?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan keaktifan siswa dalam mengikuti pelajaran penjas kes dengan metode permainan berlomba cabang olahraga atletik nomor lari 50 meter kelas VII SMP Negeri 45 Palembang.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Kontribusi ( manfaat ) yang di harapkan atau yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi guru

- Agar dapat memilih metode yang tepat dalam mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan disekolah.
- Agar metode ini dapat juga di manfaatkan oleh guru yang lain.

2. Bagi siswa.

- Untuk meningkatkan keaktifan siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada cabang olahraga atletik nomor lari 50 meter.

3. Bagi sekolah.

- Dengan hasil penelitian ini, Di SMP Negeri 45 Palembang mempunyai siswa yang aktif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adidaya. 2010. *Peningkatan Keaktifan Siswa dalam Mengikuti Pelajaran Penjaskes Melalui Pendekatan Permainan Bola Tepak Pada Siswa MTS Negeri 1 Kelas VII Palembang*. FKIP Universitas Sriwijaya, Palembang.
- Arifuddin, 2009. Penerapan metode permainan simulasi untuk meningkatkan kemampuan berbicara pada siswa kelas V sekolah dasar negeri No 1 banjar tegal singlaraja. <http://lambitu.wordpress.com/2009/12/29/penerapan-metode-permainan-simulasi-untuk-meningkatkan-kemampuan-berbicara-pada-siswa-kelas-v-sekolah-dasar-negeri-no-1-banjar-tegal-singaraja/>. Diakses tanggal 03 Mei 2011.
- Depdiknas, 2006. *Contoh/model silabus mata pelajaran pendidikan jasmani sekolah menengah pertama*.
- Depertemen Agama, 2005. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi Madrasah Tsanawiyah*. Jakarta.
- Kartono, 1994. *Teori Permainan*, Andi Offset. Yogyakarta.
- Kiswanti, S. 2009. Pembelajaran passing bawah dalam permainan bola voli menggunakan metode mengajar keseluruhan, bagian, keseluruhan (*whole part whole*) dengan peralatan yang dimodifikasi untuk siswa kelas VII 3 SMP Negeri 1 Rantau Panjang tahun ajaran 2008/2009.
- Kurniawati, D. 2009. Meningkatkan keaktifan siswa kelas XA MA Al-Asror Patemon dalam belajar sejarah melalui penerapan penelitian sejarah sederhana tahun 2008/2009. <http://www.docstoc.com/docs/43534394/MENINGKATKAN-KEAKTIFAN-SISWA-KELAS-XA-MA-AL-ASROR-PATEMON-DALAM>. Diakses 16 April 2011.
- Nurpisah. 2010. *Upaya Meningkatkan Minat Lari Sprint Menggunakan Metode Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 19 Palembang*. Universitas Sriwijaya. Palembang.
- Nurtiningsih. 2010. *Upaya peningkatan pembelajaran atletik lari 60 meter pada siswa kelas V melalui metode permainan bermain memindahkan balok di SD Negeri 54 Palembang*. Universitas Sriwijaya. Palembang.
- Rodhiyah, 2006. *Kemampuan Menyelesaikan Operasi Perkalian dan Pembagian Dengan Metode Permainan Pada Siswa Kelas IV SDN Purwoyoso 03*

*Semarang Tahun Ajaran 2006/2007. PGKSD FIP. Universitas Negeri Semarang.*

- Sudijono, A. 2009. *Pengantar Statistik Pendidikan*. PT. RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Sudono, A. 2000. *Sumber Belajar dan Alat Permainan ( untuk pendidikan anak usia dini )*. PT. Grasindo. Jakarta.
- Sumaryoto F, Totok. 2007. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif Dalam Penelitian Pendidikan Seni*. Penerbitan pada UNNES PRESS. Semarang.
- Syarifuddin A, dan Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan, Jakarta.
- Toha Anggoro, M. 2007. *Metode Penelitian*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Widya, Moehamad Djumidar, 2004. *Belajar Berlatih Gerak - Gerak Dasar ATLETIK Dalam Permainan* : PT. RajaGrafindo Persada, Jakarta.

