

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR NOMOR LARI JARAK PENDEK  
60 METER MELALUI METODE SPEED PLAY PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**Nama : NURAIDAH**

**Nomor Induk Siswa : 56071006112**

**Program studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA**

**2010**

S  
796.407

Nur

P  
2010

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR NOMOR LARI JARAK PENDEK  
60 METER MELALUI METODE SPEED PLAY PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 1 PALEMBANG**

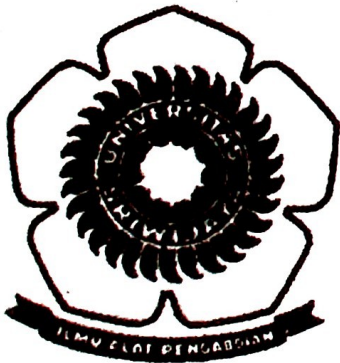


**Skripsi Oleh**

**Nama : NURAIDAH**

**Nomor Induk Siswa : 56071006112**

**Program studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SRIWIJAYA**

**2010**

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR NOMOR LARI JARAK  
PENDEK 60 METER MELALUI METODE SPEED PLAY PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

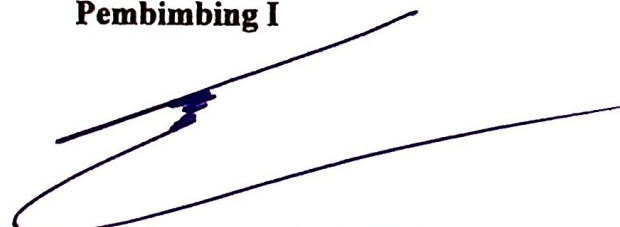
**Nama : NURAIDAH**

**Nomor Induk Siswa : 56071006112**

**Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing I**



**Drs. Djumadin Syafril, M.Pd  
Nip. 195104211977101001**

**Pembimbing II**



**Dra. Hartati, M.Kes  
Nip.196010619850302006**

**Disyahkan**

**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si  
Nip.195112061976021001**

**Telah Diujikan dan Lulus Pada:**

**Hari : Jum'at**  
**Tanggal : 7 Mei 2010**

**TIM PENGUJI**

**1. Ketua : Drs Djumadin Syafril, M.Pd**


**2. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes**

**3. Anggota : Drs. Muherman, M.Pd**

**4. Anggota : Drs. Giartama, M.Kes**

**5. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd**

**Palembang, Mei 2010**  
**Ketua Program Studi Penjas**

  
**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**  
**NIP.19610528197021003**

*Ku Persembahkan Kepada :*

- ↳ *Suamiku "Saudi Dermawi" yg telah mendukungku dengan sepenuh cinta dan kasih*
- ↳ *Anak-anakku tercinta "M.Irwanto", "Dian Eka Sari", "Fahrizal, S.Pd" yang telah mendukung dari jauh, "Dessy Anggiana" dan "Agung Rahmattullah" yang telah ikut membantu dan memberi semangat.*
- ↳ *Semua teman-teman ku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.*
- ↳ *Almamaterku*

**MOTTO :**

- ✎ **"Hidup berawal dari mimpi"**
- ✎ **"Satu untuk semua, semua untuk satu".**

## Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat taufik dan karunia-Nya penyusunan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar sarjana (SI), adapun judul dari tugas akhir ini adalah Peningkatan Hasil Belajar Nomor Lari Jarak Pendek 60 meter Melalui Metode Speed Play Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Palembang.

Dalam penulisan tugas akhir ini penyusun banyak mendapatkan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada : Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr.Badia Perizade, M.B.A, Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Drs. Tatang Suhery, M.A Ph.D yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan adminitrasi penulisan skripsi ini. Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Drs. Djumadin Syafril, M.Pd selaku pembimbing satu dan Dra. Hartati, M.Kes selaku pembimbing dua yang selalu mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran. Kepala Dinas DIKPORA Kota Palembang serta seluruh perangkat SD Negeri 1 Palembang yang telah memberikan izin penelitian.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan berkah-Nya pada kita semua, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan studi bagi rekan-rekan mahasiswa.

Palembang, Mei 2010

Penyusun

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan .....	ii
Halaman Pengesahan Tim.....	iii
Halaman Persembahan .....	iv
Halaman Ucapan Terima Kasih.....	v
Dftar Isi .....	vi
Daftar Table .....	ix
Daftar Gambar .....	x
Daftar Lampiran .....	xi
Abstrak .....	xii
<b>Bab I Pendahuluan .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Rumusan Masalah .....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
<b>Bab II Tinjauan Pustaka.....</b>	<b>5</b>
2.1 Pengertian Belajar dan Pembelajaran.....	5
2.2 Pengertian Atletik.....	6
2.3 Pengertian Lari Sprint.....	7
2.4 Kecepatan Berlari.....	8
2.5 Jenis Dan Manfaat Speed Play.....	9
2.5.1 Jenis Permainan.....	9
2.5.2 Manfaat Permainan.....	10
2.6 Metode Speed Play Dengan Cara Pendekatan Bermain.....	10

<b>Bab III Metode Penelitian.....</b>	<b>12</b>
3.1 Metode Penelitian.....	12
3.2 Lokasi Dan Subiek Penelitian.....	12
3.3 Populasi Dan Sampel.....	12
3.3.1 Populasi.....	12
3.3.2 Sampel.....	13
3.4 Bahan Dan Alat.....	13
3.5 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	13
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	22
<b>Bab IV Hasil Penelitian Dan Pembahasan.....</b>	<b>24</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	24
4.1.2 Data Awal.....	25
4.1.3 Data Hasil Penelitian.....	26
4.1.3.1 Siklus I.....	26
4.1.3.2 Hasil Penelitian Siklus I.....	28
4.1.3.3 Refleksi Siklus I.....	29
4.1.3.4 Siklus II.....	30
4.1.3.5 Hasil Penelitian Siklus II.....	34
4.1.3.6 Refleksi Siklus II.....	35
4.1.3.7 Siklus III.....	35
4.1.3.8 Hasil Penelitian Siklus III.....	38
4.1.3.9 Refleksi Siklus III.....	39
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1 Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Sebelum Menggunakan Metode Speed Play.....	40
4.3 Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Sebelum Menggunakan Metode Speed Play.....	40
4.3.1 Siklus I.....	40



4.3.2 Siklus II.....	43
4.3.3 Siklus III.....	45
<b>Bab V Simpulan Dan Saran.....</b>	<b>48</b>
5.1 Simpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
<b>Daftar Pustaka.....</b>	<b>50</b>
<b>Lampiran-Lampiran.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Lari Zig-Zag.....	28
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Lari Bolak-Balik.....	34
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Lari Estafet.....	39
Tabel 4. Rekapitulasi Data Observasi Setelah Melakukan Penelitian Pada Siklus I.....	41
Tabel 5. Rekapitulasi Data Observasi Setelah Melakukan Penelitian Pada Siklus II.....	43
Tabel 6. Rekapitulasi Data Observasi Setelah Melakukan Penelitian Pada Siklus III.....	45

## DAFTAR GAMBAR

Halaman		
Gambar I	Siklus setiap pelaksanaan.....	13
Gambar II	Bentuk lintasan lari zig-zag.....	14
Gambar III	Bentuk lintasan Lari shuttle-run1.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

halaman		
Lampiran 1	RPP Siklus I.....	51
Lampiran 2	RPP Siklus II.....	54
Lampiran 3	RPP Siklus III.....	57
Lampiran 5	Foto pelaksanaan penelitian.....	60
Lampiran 6	Usulan Judul Skripsi.....	64
Lampiran 7	Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	65
Lampiran 8	Surat Izin Penelitian dari Proram Studi.....	66
Lampiran 9	Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	67
Lampiran 10	Surat Izin Penelitian dari Kepala Dinas Dikpora.....	68
Lampiran 11	Surat keerangan telah melaksanakan penelitian di SD Negeri 1 Palembang.....	69
Lampiran 12	Kartu bimbingan skripsi.....	70
Lampiran 13	Persetujuan untuk ujian akhir.....	71

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Nomor Lari Jarak Pendek 60 meter Melalui Metode Speed Play Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Palembang”. Tujuan penelitian ini adalah Meningkatkan pembelajaran atletik melalui metode *speed play* Pada siswa kelas V.D SD Negeri 1 Palembang. Siswa akan menjadi aktif dalam mengikuti proses

Atletik merupakan salah satu materi pokok dalam kurikulum yang di dalamnya mencakup, jalan, lari, lompat dan lempar. Yang menjadi kendala guru pendidikan jasmani pada umumnya adalah proses pembelajaran atletik kurang diminati dan kurang disenangi oleh siswa. Berbeda dengan materi permainan, siswa sangat antusias menyambut informasi dari guru pendidikan jasmani ketika menyampaikan materi yang akan dilaksanakan. Ada beberapa hal yang menyebabkan materi atletik misalnya pada cabang lari kurang diminati, antara lain karena materi atletik pada cabang lari mudah menjenuhkan, mudah membosankan dan mudah melelahkan. Berdasarkan kenyataan tersebut ada pemikiran untuk mengadakan kolaborasi antara materi atletik dan permainan, dengan maksud agar materi atletik dapat terlaksana tanpa siswa mengalami kejenuhan dan kelelahan yang bearti melalui penyelenggaraan proses belajar mengajar.

Jenis Penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas merupakan jenis penelitian yang menawarkan cara/ prosedur baru dalam proses pembelajaran

Penelitian ini dilakukan secara bersiklus, setiap siklus dimulai dengan Perencanaan, tindakan, Observasi, Refleksi. Subjek Penelitian ini adalah siswa kelas V.D SD Negeri 1 Palembang yang berjumlah 30 siswa. Data dikumpulkan dari hasil observasi. Berdasarkan hasil penelitian dari siklus satu siswa yang aktif mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60m mencapai 12 siswa (40%). Pada siklus dua siswa yang aktif dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60m meningkat menjadi 20 siswa (66%). Pada siklus ke-tiga siswa yang aktif dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60m meningkat menjadi 26 siswa (86%) dan siklus tiga dinyatakan berhasil dan dianggap tidak perlu melakukan tindakan siklus berikutnya karena telah mencapai target penelitian yang telah ditetapkan sebesar 85%.

Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dengan standar ketuntasan SD Negeri 1 Palembang, yaitu jika siswa yang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran mencapai 85%, maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari siklus akhir (tiga), siswa yang aktif mencapai 86%, dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil, sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya (tiga). Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dengan standar ketuntasan SD Negeri 1 Palembang, yaitu jika siswa yang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran mencapai 85%, maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari siklus akhir (dua), siswa yang aktif mencapai 98%, dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil, sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya (tiga). Dari hasil yang diketahui bahwa siswa sangat senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran Atletik nomor lari jarak pendek 60m dengan Metode *Speed Play*.



## BAB I

### PPENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan adalah usaha dasar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan, ketangkasan dan keterampilan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan bagian yang integral dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial dan aspek pola hidup sehat yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka menempuh Pendidikan nasional (*Suherman,2000*).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) adalah kelompok mata pelajaran yang diajarkan dari jenjang pendidikan dasar sampai pendidikan tinggi. Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani olahraga kesehatan salah satunya adalah permainan dan olahraga yang meliputi olahraga tradisional, permainan, keterampilan lokomotor - nonlokomotor dan manipulatif, atletik, permainan bola besar, permainan kecil dan bela diri (*Depdiknas 2006*).

Atletik merupakan salah satu materi pokok dalam kurikulum misalnya saja pada nomor lari jarak pendek. Pengaturan alokasi waktu ketika menyusun rencana dalam pembelajaran atletik terutama pada nomor lari harus lebih banyak porsi dari materi lain.

Namun yang menjadi kendala guru pendidikan jasmani pada proses pembelajaran atletik misalnya pada nomor lari jarak pendek adalah kurang diminati dan kurang disenangi oleh siswa pada SD Negeri 1 Palembang, melalui pengamatan observasi belajar atletik minat siswa untuk lari jarak pendek 60 meter sangat rendah sekali, berbeda dengan materi permainan, siswa sangat antusias menyambut informasi dari guru pendidikan jasmani ketika menyampaikan materi yang akan dilaksanakan. Ada beberapa hal yang menyebabkan materi atletik pada nomor lari jarak pendek kurang diminati yaitu, karena materi atletik pada nomor lari jarak pendek mudah menjenuhkan, mudah membosankan dan mudah melelahkan.

Fenomena ini hampir terjadi di seluruh lembaga pendidikan dan jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai ke sekolah atas, dan menurut penulis ini merupakan tantangan bagi para guru pendidikan jasmani, agar dalam melaksanakan proses pembelajaran terutama pembelajaran atletik pada nomor lari baik jarak pendek maupun jarak jauh harus dikembangkan sikap kreatif dan inovatif agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan siswa merasa puas dan menyenangkan.

Berdasarkan kenyataan tersebut penulis ingin mengadakan penelitian mengenai gabungan antara materi atletik pada nomor lari jarak pendek dengan permainan *Speed Play*, dengan maksud agar materi atletik pada nomor lari dapat terlaksana tanpa siswa mengalami kejenuhan dan kelelahan yang berarti melalui penyelenggaraan proses belajar mengajar menggunakan metode *speed play*. Kemudian penulis mendiskripsikan tulisan ini dengan judul "Peningkatan Hasil

Belajar Nomor Lari Jarak Pendek 60 meter Melalui Metode *Speed Play* Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Palembang”.

## **I.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60 meter. Identifikasi masalah tersebut antara lain :

1. Rendahnya hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 60 meter
2. Rendahnya aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek 60 meter.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian ini rumusan masalahnya adalah : Apakah Metode *speed play* dapat meningkatkan hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 60 meter siswa kelas V SD Negeri 1 Palembang?

## **1.4. Tujuan Penelitian**

Dengan memperhatikan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk :

- a. Mengetahui apakah metode *speed play* dapat meningkatkan hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 60 meter.
- b. Mengembangkan pembelajaran atletik melalui metode *speed play* untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 1 Palembang.



### 1.5. Manfaat Penelitian

- a. Dapat menambah pengalaman bagi guru olahraga sekolah-sekolah dalam menerapkan metode *speed play*.
- b. Dengan diadakannya penelitian ini siswa diharapkan aktif mengikuti pendidikan jasmani dan kesehatan.



## DAFTAR PUSTAKA

- Dimiyanti dan Mudjiono.2009.*Belajar dan Pembelajaran*.Jakarta: Rineka cipta
- Djumidar, A. 2002. *Belajar Berlatih Gerakan Dasar Atletik dalam Permainan*.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres.
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Lutan, Rusli. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DEPDIKNAS
- Matakupang. 1995. *Teori Bermain*. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Olahraga
- PB. PASI. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*: PB.PASI
- Sudjana.1996.*Metode statistik*. Bandung: PT Tarsito
- Sugiyono.2004. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung: CV. Alfabeta
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasa-Dasar Kepelatihan*, Jakarta: Unversitas Terbuka
- Suherman, A. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*.Jakarta: DEPDIKNAS
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Soekamtasi. 1994. *Permainan Bola BesarI*. Jakarta: DEPDIKBUD
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Universitas Terbuka