

**PUPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* 60 METER
MELALUI PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
118 PALEMBANG**

Nama : LINDA HARTATI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097306063

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

JUDUL SKRIPSI

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER
MELALUI PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
118 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :
LINDA HARTATI
Nomor induk mahasiswa 06097806063
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Strata 1**

S.
796.422.07
Lin
4
2012



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI *SPRINT* 60 METER
MELALUI PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA KLS V SD NEGERI
118 PALEMBANG.**

Skripsi oleh :

LINDA HARTATY

Nomor Induk Mahasiswa 06097806063

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

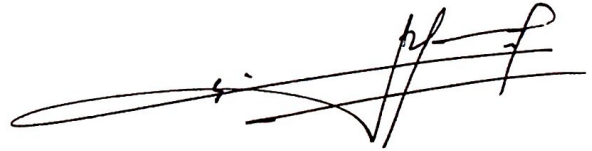
Disetujui

Pembimbing 1



**Drs Syafaruddin. M. Kes
NIP. 195909051987031004**

Pembimbing 2



**Drs. Syamsuramel. M. Kes
NIP. 196303081987021002**

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr.H. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2012

TIM PENGUJI

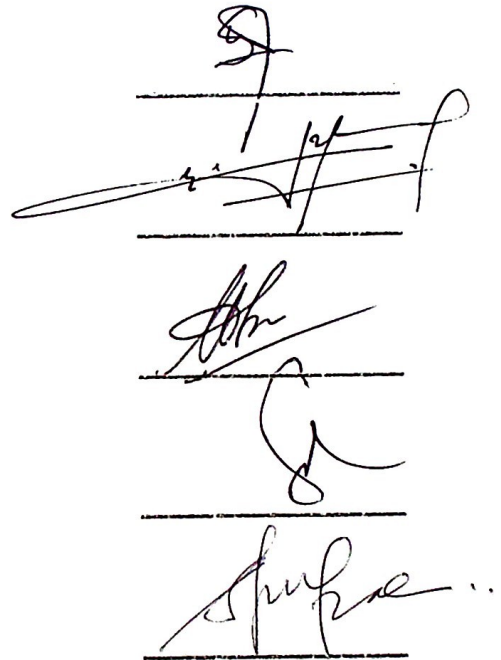
Ketua : Drs. Syafaruddin. M. Kes

Sekretaris : Drs. Syamsuramel. M. Kes

Anggota : Drs. Meirizal Usro. M. Kes

Anggota : Dr.H. Sukirno

Anggota : Drs. Afrizal. M. Kes



Palembang, 1 juni 2012

Diketahui Oleh
Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada :

+ Suami dan anak-anak ku tercinta

| Semua teman-temanku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.

+ Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.

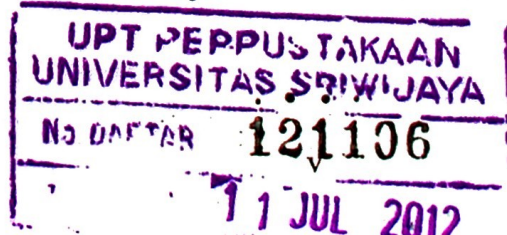
MOTTO :

+ “Wanita adalah tiang negara, baik wanita tegak negara, rusak wanita hancur negara “ (Al-Hadits)

+ “Satu untuk semua, semua untuk satu”.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
ABSTRAK	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 5
2.1 Cabang Olahraga Atletik	5
2.1.1 Pengertian Atletik	5
2.1.2 Sejarah Atletik	5
2.1.3 Nomor-nomor Atletik	7
2.2 Hakikat Pembelajaran	7
2.2.1 Pengertian Pembelajaran	7
2.2.2 Ciri-ciri Pembelajaran	7
2.2.3 Unsur-unsur Pembelajaran	8
2.2.4 Metode Pembelajaran	8
2.3 Pembelajaran Lari 60 Meter	10
2.4 Permainan Bentengan	13
2.4.1 Pengertian Permainan Bentengan	13
2.4.2 Peraturan Permainan Bentengan	13
2.5 Kerangka Berpikir	14
 BAB III PROSEDUR PENELITIAN	 16
3.1 Jenis Penelitian	16
3.2 Rancangan Penelitian	16
3.3 Kegiatan Siklus I	17
3.4 Kegiatan Siklus II	20
3.5 Tempat dan Waktu	22
3.6 Subjek Penelitian	22
3.7 Teknik Pengumpulan Data	23
3.8 Teknik Analisa Data	23
3.9 Sistem Evaluasi Hasil Pembelajaran	23



2.10 Kriteria Ketuntasan Minimal	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
4.1 Hasil Penelitian	27
4.1.1 Lokasi Penelitian	27
4.1.2 Karakteristik Sampel	27
4.1.3 Deskrip Data	28
4.2 Pembahasan	31
4.2.1 Siklus I	31
4.2.2 Siklus II	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Simpulan	34
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
DAFTAR LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Norma Peneilaian	24
Tabel 2	: Kriteria Penilaian Lari Sprint	25
Tabel 3	: Distribusi Frekuensi Nilai Teknik Lari <i>Sprint</i> Siklus I	29
Tabel 4	: Distribusi Frekuensi Nilai Teknik Lari <i>Sprint</i> Siklus II	30
Tabel 5	: Perbandingan Antar Siklus	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Teknik Start	11
Gambar 2 : Teknik Ayunan Tangan	11
Gambar 3 : Teknik Kecondongan Badan	12
Gambar 4 : Teknik Memasuki Finish	13
Gambar 5 : Lapangan Permainan Bentengan	13

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Data Hasil Nilai Teknik Lari <i>Sprint</i> Siswa Siklus I	29
Grafik 2 : Data Hasil Nilai Teknik Lari <i>Sprint</i> Siswa Siklus II	31
Grafik 3 : Perbandingan Antar Siklus	33

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari *Sprint* 60 Meter melalui Permainan Bentengan pada Siswa Kelas V SD Negeri 118 Palembang”.

Latar belakang dari penelitian ini adalah materi lari *sprint* dalam cabang atletik merupakan materi yang mudah membosankan siswa, sehingga minat siswa terhadap lari *sprint* sangat rendah, kemudian hasil pengamatan peneliti dalam proses pembelajaran pada setiap kelas hanya terdapat 2 sampai 3 orang siswa yang mampu berlari dengan teknik lari yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dapat pembelajaran lari *sprint* 60 meter ditingkatkan melalui permainan bentengan pada siswa kelas V SD Negeri 118 Palembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dan tiap-tiap siklus terdiri dari dua putaran atau pertemuan yang meliputi kegiatan sebagai berikut, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 118 Palembang semester II tahun pelajaran 2011/2012.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1) Data hasil penilaian pada siklus I

Diperoleh 35 % siswa yang mencapai kriteria tinggi. Kemudian 63 % siswa tergolong dalam kriteria cukup dan selebihnya 2 % siswa tergolong dalam kriteria rendah teknik lari *sprint* melalui permainan bentengan. KKM para siswa tersebut baru mencapai 59 %.

2) Data hasil penilaian pada siklus II

Diperoleh 8 % dari jumlah siswa yang mencapai kriteria sangat tinggi dalam proses pembelajaran pada siklus II, kemudian selebihnya sebagian besar siswa (92 %) dari jumlah siswa yang mencapai kriteria tinggi teknik lari *sprint* melalui permainan bentengan. KKM para siswa tersebut sudah mencapai 76 %.

Berdasarkan data hasil penilaian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran lari *sprint* 60 meter dapat ditingkatkan melalui permainan bentengan pada siswa kelas V SD Negeri 118 Palembang.

Kata Kunci : Pembelajaran, lari *sprint* 60 meter, permainan bentengan

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Teknik lari cepat sebetulnya dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran tanpa melalui latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler, asalkan proses pembelajaran yang diselenggarakan kondusif, nyaman dan menyenangkan. Konsep pembelajaran yang nyaman dan menyenangkan membuat siswa ingin mengulanginya kembali, kadang-kadang meskipun beban atau materi yang disuguhkan berat sekalipun tidak terasa oleh anak, karena anak senang. Kemudian cara berikutnya, yaitu dengan memberi materi dalam bentuk bervariasi, sehingga anak memiliki keinginan untuk mencoba dan setelah mencoba kesan pertama terhadap olahraga tersebut mengasik dan menyenangkan. Hal inilah yang menjadi prinsip dasar keberhasilan dalam prestasi olahraga, sebagaimana diungkapkan Lutan (2002:80) bahwa proses pembelajaran yang menyenangkan inilah yang menjadi prinsip dasar untuk mencapai suatu keberhasilan dalam prestasi olahraga.

Model pembelajaran yang menyenangkan cenderung mengarah kepada bentuk olahraga permainan terutama permainan kecil yang memang dikhususkan untuk anak usia sekolah dasar. Berbagai bentuk permainan kecil baik menggunakan alat ataupun tanpa alat dapat dijadikan media untuk memperbaiki pembelajaran lari cepat dengan jarak 60 meter para siswa, yang diantaranya adalah permainan bentengan.

Permainan bentengan muatan intinya adalah lari, oleh karena itu menurut peneliti permainan tersebut sangat tepat apabila dijadikan media untuk meningkatkan perbaikan pembelajaran lari cepat pada siswa sekolah dasar dengan cara sambil berlari dimasukkan dengan unsure teknik berlari yang benar.

Pembelajaran yang baik tentu akan memperbaiki teknik lari dan teknik lari yang baik pada akhirnya tentu akan dapat meningkatkan kecepatan ini lari seseorang terutama pada lari cepat. Standarisasi lari dianggap memiliki teknik yang baik adalah harus memiliki kriteria sebagai berikut: reaksi meluncur dari *start* cepat, ayunan tangan bergerak 90°, langkah kaki lebar dan cepat, dan sikap badan pada saat lari condong kedepan (PB.PASI. 1988:3). Menurut pengamatan peneliti bahwa di SD Negeri 118 Palembang belum mendekati kriteria diatas, meskipun terdapat beberapa siswa (2 atau 3 siswa) yang memiliki teknik lari cepat yang agak baik dari temannya yang lain, namun karena kurangnya pembinaan dalam kegiatan ekstrakurikuler, maka kecepatan perkembangan lari *sprint* siswa tersebut terkesan lambat dan sebetulnya sudah beberapa kali guru penjasorkes menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler cabang olahraga atletik, namun minat para siswa sangat rendah.

Menurut peneliti ada beberapa penyebab rendahnya minat siswa terhadap nomor lari *sprint* 60 meter, yaitu materi lari mudah melelahkan sehingga siswa tidak memiliki keinginan untuk mengulanginya, kemudian materi lari kurang menarik sehingga mudah menjenuhkan siswa, dan kemungkinan kurang kreatif dan inovatif guru dalam member materi lari sehingga membuat siswa mudah bosan.

Berdasarkan beberapa alasan yang dikemukakan di atas tentang penyebab rendahnya minat siswa terhadap materi lari dalam proses pembelajaran peneliti berkeinginan untuk mengangkat permainan bentengan sebagai media untuk memperbaiki pembelajaran sekaligus memperbaiki teknik lari cepat dengan jarak 60 meter, kemudian mendiskripsikan penelitian ini dengan judul, “Upaya Peningkatan

Pembelajaran Lari *Sprint* 60 Meter melalui Permainan Bentengan pada Siswa Kelas V SD Negeri 118 Palembang.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas teridentifikasi masalah sebagai berikut:

- 1.2.1 Materi lari mudah melelahkan sehingga siswa tidak memiliki keinginan untuk mengulanginya.
- 1.2.2 Kemudian materi lari kurang menarik sehingga mudah menjenuhkan siswa
- 1.2.3 Kurang kreatif dan inovatif guru dalam memberi materi lari sehingga membuat siswa mudah bosan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah dapat pembelajaran lari *sprint* 60 meter ditingkatkan melalui permainan bentengan pada siswa V SD Negeri 118 Palembang ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah dapat pembelajaran lari *sprint* 60 meter ditingkatkan melalui permainan bentengan pada siswa kelas V SD Negeri 118 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini ,yaitu :

- 1.5.1 Bagi siswa, sebagai penambah pengalaman dan pengetahuan tentang meningkatkan kecepatan lari *sprint* melalui permainan bentengan, sehingga diharapkan kecepatan diperoleh dan diproses pembelajaran menyenangkan.
- 1.5.2 Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dan menambah wawasan tentang modifikasi dalam proses pembelajaran, yaitu menggabungkan dua materi kecepatan lari *sprint* permainan bentengan.
- 1.5.3 Bagi peneliti, sebagai bahan masukan dan informasi tentang modifikasi dalam proses pembelajaran, yang sekaligus sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studi strata I.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Depdiknas. (1995). *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Lari Srint*. Jakarta: Depdiknas.
- Depdiknas. 2009. *Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM)*. Jakarta: Depdiknas.
- Hadi. 2005. *Statistik*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Hamalik. 1994. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Harsono. 1988. *Caoching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres
- Kosasih, 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Kressindo
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Lutan, Rusli. 2002. *Supervisi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: DEPDIKNAS
- PB. PASI. 1988. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik*. Jakarta : PB. PASI
- . 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: PB. PASI
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Subarjah. 2005. *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: UT.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : U.T.