

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI 60 METER MELALUI
PERMAINAN MEMINDAHKAN BALOK PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 97 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

KUSNADI

Nomor Induk Mahasiswa 06107406008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

S
796.422 07
KUS
U
2014

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI 60 METER MELALUI
PERMAINAN MEMINDAHKAN BALOK PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 97 PALEMBANG**

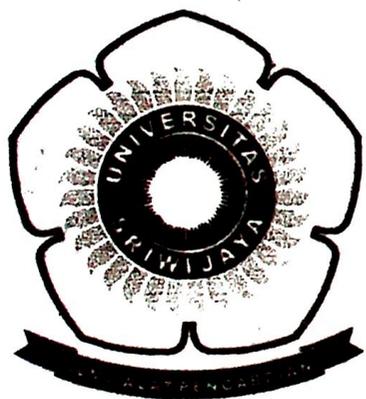
Skripsi Oleh

KUSNADI

Nomor Induk Mahasiswa 06107406008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI 60 METER MELALUI
PERMAINAN MEMINDAHKAN BALOK PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 97 PALEMBANG**

Skripsi oleh

KUSNADI

Nomor Induk Mahasiswa 06107406008

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

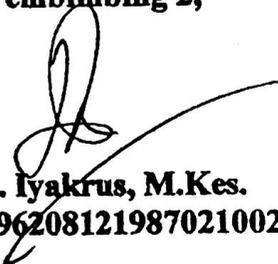
**Disetujui
Sebagai skripsi Program Strata 1,**

Pembimbing 1,



**Dr. Syafaruddin, M.Kes.
NIP 195909051987031004**

Pembimbing 2,



**Drs. Iyakrus, M.Kes.
NIP 196208121987021002**

**Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang,**



**Dr. Sukirno
Nip: 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

H a r i : Jumat

Tanggal : 13 Juni 2014

TIM PENGUJI

1. K e t u a : Dr. Syafaruddin, M.Kes.

2. Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes.

3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.

4. Anggota : Drs. S.Y. Muherman, M.Pd.

5. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.

Palembang, 27 Juni 2014

Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001

Kupersembahkan Kepada :

- Ayah dan Ibu yang tersayang tercinta yang tak bosan bosan memberikan nasehat , semangat, Doa dan restunya semasa hidup
- Istriku (Sarinah) dan ketiga anakku yang tercinta (Riko Kurniadi, Medi Saputra , Ridho Saputra) Yang merupakan sumber spirit dan inpirasiku
- Kakak – kakak dan Adik – adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spiritual
- Teman – temanku yang selalu bersama – sama baik dalam suka maupun duka
- Almamater yang ku banggakan Universitas Sriwijaya

Motto

1. Nilai Manusia adalah bukan bagaimana dia mati, melainkan bagaimana dia hidup. Bukan apa yang telah dia peroleh, Melainkan apa yang telah dia berikan , Bukan apa pangkatnya, Melainkan tugas apa yang telah dia laksanakan dengan baik
2. Ringan sama dijinjing berat sama dipikul

UCAPAN TERIMAH KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan junjungan Nabi besar Muhammad S.A.W atas rahmat karunianya –Nyalah Skripsi ini berjudul “

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI 60 METER MELALUI PERMAINAN MEMINDAHKAN BALOK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 97 PALEMBANG “ dapat diselesaikan . Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada FKIP Unsri.

Pada kesempatan ini, Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs, Syafaruddin , M.Kes sebagai pembimbing I dan Drs lyakrus, M. Kes sebagai pembimbing II yang telah memberikan perhatian , bimbingan , motivasi dan semangat selama pelaksanaan penelitian dan penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada prof. Dr. Hj. Badia perizade ,M,B,Arektor unsri, sofendi, M,.A, ph.D dekan FKIP unsri, Dr. sukirno yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administrasi penulis skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada arna elhami, S,Pd yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Mudah-mudahan skripsi dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan,teknologi,dan seni.

Palembang, Juni 2014

Penulis,



Kusnadi

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Kusnadi
NIM : 06107406008
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul “

UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI 60 METER MELALUI PERMAINAN MEMINDAHKAN BALOK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 97 PALEMBANG ”

Ini seluruh isinya adalah benar – benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakkan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini

Palembang, Juni 2014

Yang membuat Pernyataan



Kusnadi



DAFTAR ISI

| | |
|---|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO..... | iii |
| UCAPAN TERIMAKASIH | iv |
| SURAT PERNYATAAN | v |
| DAFTAR ISI | vi |
| DAFTAR TABEL | viii |
| DAFTAR GAMBAR | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN | x |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 1 |
| 1.2 Identifikasi Masalah | 6 |
| 1.3 Batasan Masalah | 7 |
| 1.4 Rumusan Masalah | 7 |
| 1.5 Tujuan Penelitian | 8 |
| 1.6 Manfaat Penelitian | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 10 |
| 2.1 Pembelajaran Pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah | 10 |
| 2.2 Pengertian Metode | 11 |
| 2.3 Hakekat Bermain | 11 |

| | |
|--|-----------|
| 2.4 Pengertian Lari | 12 |
| 2.4.1 Pengertian Lari Jarak Pendek | 13 |
| 2.4.2 Pembelajaran Lari Jarak pendek | 13 |
| 2.5 Pembelajaran Lari Jarak Pendek melalui Permainan | |
| Memindahkan Balok..... | 18 |
| 2.6 Kerangka Berpikir | 20 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 21 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 21 |
| 3.2 Tempat dan Waktu Penelitian | 23 |
| 3.2.1 Waktu Penelitian | 23 |
| 3.2.2 Lokasih Penelitian | 23 |
| 3.3 Subyek Penelitian | 23 |
| 3.4 Tehnik Pengumpulan Data | 27 |
| 3.4.1 Tes | 27 |
| 3.4.2 Metode Dokumentasi | 28 |
| 3.5 Tehnik Analisa Data | 28 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 30 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 30 |
| 4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian | 31 |
| 4.1.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Siklus I | 32 |
| 4.1.1.2 Deskripsi Pelaksanaan Siklus II | 35 |
| 4.1.2 Deskripsi Data | 39 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 4.1.2.1 Data Tes Awal | 39 |
| 4.1.2.2 Data Siklus I | 40 |
| 4.1.2.3 Data Siklus II | 41 |
| 4.2 Analisis Data | 42 |
| 4.3 Pembahasan | 46 |
| BAB V KESIPULAN DAN SARAN | 50 |
| 5.1 Kesimpulan | 50 |
| 5.2 Saran..... | 50 |
| DAFTAR PUSTAKA | 52 |

DAFTAR TABEL

HALAMAN

| | |
|---|----|
| 1. Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Lari Cepat 40 Meter..... | 4 |
| 2. Distribusi Hasil Tes Awal..... | 31 |
| 3. Hasil Tehnik Lari Jarak Pendek 60 Meter Siklus I | 34 |
| 4. Hasil Tehnik Lari Jarak Pendek 60 Meter Siklus II | 38 |
| 5. Distribusi Ketuntasan Belajar Peserta Didik Pada Tes Awal | 39 |
| 6. Distribusi Ketuntasan Belajar Peserta Didik Pada Siklus I | 40 |
| 7. Distribusi Ketuntasan Belajar Peserta Didik Pada Siklus II | 41 |
| 8. Rekapitulasi Persentase Aktivitas Peserta Didik Dari Siklus I Sampai Dengan Siklus II | 42 |
| 9. Hasil Tehnik Lari Jarak Pendek 60 Meter Peserta Didik Pada Siklus I, II dan III...44 | |

DAFTAR LAMPIRAN

| | HALAMAN |
|---|---------|
| 1. Biodata Penulis | 56 |
| 2. Usulan Judul | 57 |
| 3. SK Pembimbing | 58 |
| 4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas | 59 |
| 5. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari DisDikPora Palembang | 60 |
| 6. SK Telah Melakukan Penelitian Dari Kepala SD N 97 Palembang..... | 61 |
| 7. Foto Penelitian | 65 |
| 8. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Dan II..... | 75 |
| 9. Kartu Bimbingan | 89 |

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari 60 Meter Melalui Permainan Memindahkan Balok Pada Kelas V Sekolah Dasar Negeri 97 Palembang. Yang dilakukan pada tanggal 24 April s/d 9 Mei 2014. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui permainan lari memindahkan balok dapat meningkatkan kemampuan lari. Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lari *Sprint*. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut *Classroom action research* dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 97 Palembang yang berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan dari observasi lapangan. Setelah siswa melakukan pembelajaran lari 60 meter dengan metode memindahkan balok berulang – ulang, kemudian diadakan test lari pada akhir siklus pertama dan diperoleh data bahwa siswa mencapai 66,67 % baik dari 30 orang siswa, 33,33 % kurang dari 30 orang siswa. Pada siklus kedua pelaksanaan tidak jauh berbeda dengan siklus pertama hanya tehnik larinya saja yang diperbaiki dan dilakukan test secara berulang – ulang, kemudian diadakan test lari, pada akhir siklus kedua dan diperoleh data bahwa siswa yang memenuhi kriteria baik mencapai 86, 67 % 26 Siswa dari 30 siswa dan 4 orang yang kurang 13, 33 %. Secara keseluruhan hasil yang diperoleh 26 orang siswa tuntas atau 86,67 %. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan metode latihan lari 60 memindahkan balok, ternyata dapat meningkat.

KATA KUNCI : Lari cepat bolak balik menggunakan balok perorangan atau beregu

Penelitian Tindakan Kelas (PTK)



BAB I PENDHAULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik adalah cabang olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia. Hal ini dapat dilihat dalam kegiatan alami manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar, karena itu atletik merupakan induk dari beberapa cabang olahraga. Olahraga Atletik dapat dilakukan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan dapat dilakukan di dalam maupun di luar ruangan.

Olahraga Atletik di Indonesia sudah dikenal sejak lama, sehingga olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Salah satu cabang atletik yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu cabang lari cepat. Menurut Adisasmita (1992:35), lari cepat (*sprint*) adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter, masih digolongkan dalam lari jarak pendek.

Hal yang sangat penting bagi siswa di sekolah adalah penguasaan terhadap keterampilan gerak dasar. Keterampilan gerak dasar merupakan unsur utama yang harus diajarkan pada anak-anak di sekolah. Penguasaan gerak dasar sangat diutamakan dalam rangka pencapaian prestasi yang optimal. Dengan demikian agar siswa mempunyai kemampuan yang baik, maka mereka dituntut untuk dapat melakukan unsur gerak dari gerak dasar lari yang benar. Untuk meningkatkan prestasi dalam lari, penguasaan gerak dasar harus didahulukan dalam proses latihan. Gerak dasar yang ada dalam lari harus dilatihkan secara sistematis, berulang-ulang dan kontinyu guna mencapai tujuan hasil latihan yang optimal. Penguasaan terhadap gerak dasar lari merupakan unsur pokok dalam lari khususnya lari jarak pendek. Tolok ukur keberhasilan dalam latihan lari adalah penguasaan gerak dasar lari yang dimiliki oleh para siswa. Siswa di SD pada umumnya belum memiliki keterampilan yang baik, sehingga unsur gerak ini harus mendapat prioritas dalam pembinaan.

Berlari merupakan gerak yang mendasari kemampuan lari jarak pendek yang harus dimiliki oleh atlet pada umumnya terutama pada siswa semua tingkat pendidikan. Upaya meningkatkan kemampuan berlari harus dilakukan melalui metode yang baik dan tepat.

Nomor lari salah satu yang penting yaitu kecepatan, pada pelaksanaan latihan gerak dasar berlari ternyata kemampuan lari dalam hal ini kecepatannya masih rendah. Masih rendahnya kemampuan lari siswa kelas V di SD Negeri 97 Palembang tahun 2013/2014 tersebut perlu ditelusuri faktor penyebabnya.

Nomor lari jarak pendek sangat dipengaruhi oleh kecepatan, *explosive power* (daya ledak), stamina dan koordinasi yang maksimal untuk dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal. Agar pembinaan dapat mencapai tujuan yang diinginkan, maka perlu diketahui beberapa faktor yang ikut berpengaruh dan menentukan keberhasilan lari jarak pendek khususnya dalam lari jarak 60 m. Hasil observasi peneliti di SD Negeri 97 Palembang, diketahui bahwa kecepatan lari jarak pendek (40 meter) siswa kurang maksimal. Hal ini disebabkan oleh beberapa permasalahan, antara lain: (1) Teknik dasar lari masih rendah dan perlu ditingkatkan. Nomor lari 60 m yang dilakukan sering tidak sesuai dengan harapan, misalnya, gerakan tungkai yang dilakukan siswa kurang menghasilkan kecepatan maksimal, koordinasi gerakan lengan yang kurang benar, (2) Metode pembelajaran yang diberikan belum sesuai, (3) Kegiatan pembelajaran hanya dimanfaatkan untuk belajar bagian-bagian kondisi fisik tertentu saja, misalnya: teknik dasar saja, kecepatan saja, daya tahan saja, stamina saja atau koordinasi saja, (4) Siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan kegiatan pembelajaran, (5) Sarana prasarana, dan fasilitas yang terbatas belum dapat meningkatkan kemampuan lari 60 m. Aktivitas siswa terhadap konsep lari cepat dikategorikan kepada konsep yang memerlukan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, percaya diri, serta dapat dikembangkan melalui keterampilan secara fisik dan memerlukan pemahaman yang lebih tinggi, seorang guru harus dapat menyajikan konsep ini secara awal serta konkrit, dan menghubungkan dengan lingkungan sekitarnya, sehingga konsep dapat dipahami dan dilaksanakan lebih

mudah. Pernyataan tersebut didasarkan atas pandangan Dienes, (Riyanto, 2010:4) bahwa “Konsep dapat dipelajari dengan baik oleh siswa bila penyajiannya dimulai dengan benda-benda nyata yang beraneka ragam. Sedangkan teori perkembangan anak menurut Piaget (Riyanto, 2010:54), menyatakan bahwa usia 11-14 tahun anak berada pada tahap operasional formal, pada tahap ini timbul ide-ide baru terbentuk serta menghubungkan dan mengaitkan dengan konsep yang baru yang akan dipelajarinya, sehingga memperoleh keseimbangan dalam belajar.

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa tahap kemampuan kondisi fisik anak usia sekolah dasar harus dikaitkan dengan hal-hal bersifat nyata dan belajar secara kontinyu, serta untuk memudahkan siswa dalam mempelajari konsep lari cepat dalam proses pembelajarannya diperlukan alat bantu sebagai motivasi siswa terhadap pembelajaran yang dilakukannya. Selain pembelajaran dan alat bantu yang menunjang untuk mencapai tujuan yang diharapkan diperlukan juga kondisi suasana kelas atau lingkungan yang nyaman dan kondusif, dimana guru harus mampu menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan bagi siswanya, sehingga pembelajaran akan bermakna, berdasarkan Usman (dikutip Mulyasa, 2008:5) “kemampuan menciptakan iklim belajar mengajar yang tepat melalui pengelolaan kelas yang baik, memungkinkan siswa merasa aman untuk belajar“. Oleh karena itu, guru harus dapat memilih dan menggunakan model dan metode pembelajaran yang dapat menunjang siswa dalam memahami konsep yang diajarkan sehingga pembelajaran akan lebih bermakna. Pembelajaran yang bermakna merupakan suatu proses dalam mengaitkan informasi baru pada konsep-konsep yang relevan dalam struktur kognitif, apektif, dan psikomotorik seseorang berdasarkan pengalaman hidupnya. Ausubel (Mulyasa, 2008:4). Dari pendapat tersebut, terkandung makna bahwa pada saat siswa mempelajari sesuatu, sebenarnya siswa telah memiliki kerangka dan konsep awal untuk dikaitkan dengan konsep yang baru yang akan dipelajarinya, sehingga memperoleh keseimbangan dalam belajar.

Berdasarkan hasil observasi di lapangan pembelajaran lari cepat 60 meter siswa terlihat tidak semangat mengikuti pembelajaran karena tidak dikemas dalam

bentuk permainan membuat siswa kurang antusias untuk mengikuti pembelajaran tersebut. Diakibatkan dari guru tidak memodifikasi terhadap konsep yang mengarah ke pembelajaran lari cepat. Untuk melengkapi data penelitian ini, peneliti melakukan tes praktik lari cepat sebagai data awal, selain tes praktik tersebut siswa diberikan angket untuk mengetahui antusias terhadap pembelajaran yang diberikan. Adapun pemerolehan hasil tes awal yang dilakukan peneliti diperoleh sebagai berikut:

Tabel 1
Hasil Belajar Siswa pada Pembelajaran Lari Cepat 40 Meter

| No. | Rentang Waktu Lari 40 Meter Siswa Umur 10 – 12 Tahun | Frekuensi | % | Kriteria |
|--------|--|-----------|-------|---------------|
| 1 | < 6,4 – 6,9 detik | 3 | 10.00 | Baik Sekali |
| 2 | 6,4 – 6,9 detik | 6 | 20.00 | Baik |
| 3 | 7,0 – 7,7 detik | 10 | 33.33 | Sedang |
| 4 | 7,8 – 8,8 detik | 11 | 36.67 | Kurang |
| 5 | > 8,9 detik | 0 | 0.00 | Kurang Sekali |
| Jumlah | | 30 | 100 | - |

Sumber: Erwin (2010:16)

Studi Pendahuluan di SDN 97 Palembang, 2014.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Januari 2014 di SDN 97 Palembang diperoleh informasi bahwa rata-rata waktu tempuh siswa dalam lari 40 meter 7,8 – 8,8 detik atau kategori kurang. Dari 30 orang siswa tersebut ada 6 orang siswa (20%) dinyatakan tuntas, dan 24 orang siswa (80%) dinyatakan belum tuntas. Dengan demikian, hasil belajar siswa di kelas V SD Negeri 97 Palembang dalam pembelajaran lari cepat 40 meter masih rendah dan perlu diperbaiki. Permasalahan tersebut terjadi karena siswa di kelas V SD Negeri 97 Palembang belum menguasai gerak dasar lari cepat, serta dalam pembelajaran tidak dikemas ke dalam bentuk permainan. Oleh karena itu, peneliti berinisiatif untuk melakukan penelitian tindakan kelas yang bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui permainan memindahkan balok. Untuk pembelajaran lari cepat 60 meter di SD lebih menekankan pada proses, namun orientasi pendidikan lebih cepat, lebih jauh, dan lebih tinggi, dapat juga disiapkan. Tugas semacam ini, menanamkan sifat bahwa

atletik merupakan wahana bagi pendidikan jasmani. Karena itu ide-ide bermain harus dipilih secara cermat guna mengoptimalkan pencapaian tujuan pendidikan dan pengajaran dalam pendidikan jasmani. Permainan yang tujuannya untuk mengembangkan kecepatan atau daya tahan harus diatur secara tepat, seperti bentuk latihan yang dibutuhkan guna peningkatan kualitas fisik yang dimaksud. Terutama penentuan kepadatan rangsangan, harus benar-benar diperhatikan. Perkembangan kecepatan untuk lari sprint misalnya, melakukan bentuk latihan yang menuntut kecepatan lari maksimal jarak lari harus pendek dan ada waktu antara untuk pemulihan.

Permainan memindahkan balok adalah jenis permainan yang dilakukan dengan menggunakan alat yaitu balok yang biasa dilakukan oleh anak-anak kecil pada saat mereka bermain dan berkumpul (Soemitro, 2012:30). Permainan memindahkan balok ini biasanya lebih dikenal dimata masyarakat yaitu permainan rakyat, dan biasanya dengan adanya permainan memindahkan balok ini hubungan sosial makin erat. Permainan memindahkan balok adalah salah satu permainan kecil yang biasa dilakukan anak-anak pada saat acara lomba-lomba lari estafet yang sering ditemui di kampung-kampung ketika merayakan 17 Agustus. Permainan ini dapat dilakukan baik secara individu maupun kelompok. Siswa diminta meminta balok yang ada di satu titik (lingkaran) untuk dibawa berlari kemudian diletakkan ke titik (lingkaran) yang lainnya, dengan jarak 10 meter, banyaknya lintasan 6 kali. Permainan ini dipandu oleh guru dan dibantu oleh anak-anak lainnya. Melalui penerapan model permainan memindahkan balok, pembelajaran lari cepat akan terasa lebih menarik, dan siapapun tidak akan cepat bosan, mendapatkan banyak variasi dalam pembelajaran, memotivasi kreativitas semangat belajar siswa, selain itu juga siswa dapat belajar sambil bermain. Supaya pembelajaran lari cepat dapat berjalan dengan lancar, guru harus biasa memberikan motivasi atau dorongan yang bisa membuat siswa terpacu semangatnya untuk mengikuti pembelajaran lari cepat ini, apabila siswa tidak mempunyai motivasi untuk melakukan pembelajaran lari cepat

maka tidak akan timbul pembelajaran seperti yang diharapkan sesuai tujuan yang akan dicapai.

Bertitik tolak dari fakta empiris yang sudah dikemukakan di atas, maka peneliti menganggap permasalahan tersebut haruslah dicari solusinya. Maka peneliti melakukan penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek 60 Meter melalui Permainan Memindahkan Balok pada Siswa Kelas V SDN 97 Palembang” Dalam penelitian ini yang ditekankan adalah proses dan hasil belajar siswa dalam melakukan lari jarak pendek 60 meter. Dalam usaha peningkatan pembelajaran lari tersebut, guru di tuntut harus kreatif dalam memberikan materi. Salah satu metode atau pendekatan pembelajaran yang dirasa oleh peneliti cukup menarik dan sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa adalah melalui permainan memindahkan balok .

Pendekatan dengan permainan memindahkan balok sangatlah cocok diterapkan di dalam proses pembelajaran khususnya di sekolah dasar (SD). Menurut Tamam (2009:1), pendekatan bermain pada umumnya diberikan untuk anak prasekolah, Taman Kanak-Kanak dan anak usia SD. Pendekatan dengan cara bermain dirasa efektif karena dapat meningkatkan kemampuan kognitif, memenuhi perasaan ingin tahu, kemampuan inofatif, kritis, dan kreatif, juga membantu mengatasi perasaan bimbang dan tertekan. Alasan utama dipilihnya permainan memindahkan balok adalah karakteristik siswa sekolah dasar secara umum masih senang bermain. Melalui permainan memindahkan balok diharapkan siswa akan lebih merasa senang dan tertarik untuk mempelajari lari jarak pendek, sehingga proses pembelajaran lari dapat lebih meningkat. Pendekatan permainan memindahkan balok juga belum pernah digunakan dalam pembelajaran lari di SD Negeri 97 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Melihat latar belakang masalah yang telah diungkapkan di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- a. Peserta didik masih mengalami kesulitan di dalam melakukan lari jarak pendek.

- b. Siswa menganggap bahwa lari jarak pendek kurang menarik untuk dilakukan.
- c. Fasilitas dan sarana prasarana penunjang pembelajaran lari masih kurang.
- d. Evaluasi hasil belajar siswa yang selama ini dilakukan oleh guru pendidikan jasmani masih subjektif dan belum berpatokan pada KKM.
- e. Guru pendidikan jasmani belum pernah menggunakan pendekatan bermain dalam proses pembelajaran lari jarak pendek.
- f. Kurangnya pemahaman dari siswa tentang maksud dan tujuan pendidikan jasmani sehingga pada proses pembelajaran belum semua antusias untuk beraktivitas jasmani.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini memiliki beberapa batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian ini tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Batasan batasan masalah tersebut adalah sebagaimana berikut ini :

- a. Dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek. Penelitian ini hanya menitikberatkan pada model pembelajaran pada siswa melalui permainan memindahkan balok.
- b. Penelitian ini menerapkan model pembelajaran dengan pendekatan bermain pada pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan ketrampilan lari jarak pendek siswa melalui pendekatan bermain.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah yang sudah diidentifikasi pada latar belakang, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah: Apakah pembelajaran melalui permainan memindahkan balok dapat meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 97 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Merumuskan tujuan merupakan sesuatu yang penting dalam kegiatan penelitian. Perumusan tujuan dapat menjadi pedoman untuk langkah selanjutnya. Secara umum, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran dan layanan sebagai guru yang profesional. Sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah melalui permainan memindahkan balok bermain dapat meningkatkan kemampuan lari jarak pendek 60 meter siswa kelas V siswa SD Negeri 97 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil yang diharapkan dari penelitian ini nantinya dapat dimanfaatkan secara teoretis dan secara praktis. Manfaat dari penelitian ini diantaranya untuk hal-hal sebagai berikut.

1 . Manfaat Teoretis

- a. Dapat memberikan suatu solusi terhadap permasalahan lari khususnya lari jarak pendek yang dalam beberapa tahun ini mengalami kemandegan prestasi khususnya di SDN 97 Palembang.
- b. Dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan yang sudah ada saat ini
- c. Referensi bagi peneliti berikutnya dalam mengkaji masalah yang sama pada masa mendatang .

2 . Manfaat Praktis

- a. Dapat membantu guru di dalam memecahkan masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran penjas khususnya atletik yaitu cabang lari, sehingga akan meningkatkan profesionalisme guru penjas.
- b. Bagi peserta didik mendapat ilmu pengetahuan baru sehingga akan menambah ketertarikan peserta didik di dalam mempelajari pendidikan jasmani. Selain itu dengan adanya pembelajaran lari jarak pendek ini, dapat meningkatkan proses berikut hasil belajar siswa sehingga peserta didik mampu mencapai KKM yang sudah ditentukan.

- c. Bagi masyarakat, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang perkembangan dan keanekaragaman pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik, Depdikbud Dirjen Dikti*. Jakarta: Proyek. Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Carr, Gerry. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Djumidar. 2010. *Belajar dan Berlatih Gerakan-Gerakan Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Rineka Cipta
- Erwin. 2010. "Perbedaan Pengaruh Latihan Lari dengan Jarak Tetap dan Jarak Bertahap terhadap Kemampuan Lari 40 Meter pada Siswa Putra Kelas IV dan V SD Negeri Gumpang 1 Kartasura Kabupaten Sukoharjo Tahun 2010", *Skripsi Jurusan Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Hafiz. 2010. "Metode Bermain", artikel dimuat dalam <http://alhafizh.com>, diakses 28 Januari 2014.
- Hamalik, Oemar. 2008. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ismail, Andang. 2009. "Pengertian Bermain, artikel dimuat dalam <http://apedukatif.co.cc/artikel>, diakses tanggal 6 Februari 2014.
- Majid, Abdul. 2006 *Perencanaan pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosda karya.
- Moccasport. 2009. "Lari Jarak Pendek", dalam <http://moccasport.co.cc>, diakses tanggal 28 Januari 2014.
- Mulyasa, E. 2008. *Menjadi Guru Propesional*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- PASI. 1995. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta.
- Riyanto. 2010. *Paradigma Bari Pembelajaran*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Soemitro. 2012. *Permainan Kecil*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sujana, Nana. 2006. *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.

-)

Sukintaka. 2007. *Permainan dan Metodik: Untuk SGO*. Jakarta: Erlangga.

U. Jonath, E. Haag, R. Krempel. 1987. *Atletik I*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.

Wardhani, IGAK. 2007. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Universitas Terbuka.