

**MODEL *SPEED PLAY* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK
SISWA KELAS VIII.A SMP NEGERI 2 BANYUASIN I
KABUPATEN BANYUASIN TAHUN AJARAN 2008-2009**

SKRIPSI OLEH:

SUTINAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124027

Program Study Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2009

S
796-420 7
Sut
m
e-091536
2019

**MODEL SPEED PLAY DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK
SISWA KELAS VIII.A SMP NEGERI 2 BANYUASIN I
KABUPATEN BANYUASIN TAHUN AJARAN 2008-2009**

SKRIPSI OLEH:

SUTINAH

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124027

Program Study Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2009**

**MODEL *SPEED PLAY* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK
SISWA KELAS VIII.A SMP NEGERI 2 BANYUASIN I
KABUPATEN BANYUASIN TAHUN AJARAN 2008-2009**

SKRIPSI OLEH

SUTINAH

06043124027

Program Study Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

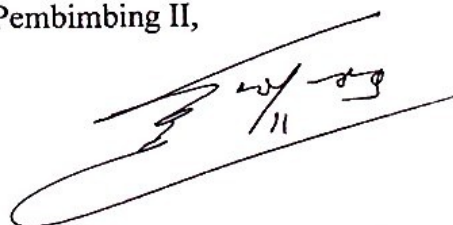
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Dra. Hartati, M. Kes
NIP. 131481383

Pembimbing II,



Drs. Djumadin Syafril, M. Kes
NIP. 130671746

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP. 131658700

Telah disajikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 27 Oktober 2009

TIM PENGUJI :

Ketua : Dra. Hartati, M.Kes.
Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Kes.
Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes.
Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.
Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes.



Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
NIP. 131658700

Kupersembahkan kepada:

- *Kedua orang tuaku yang selalu mendo'akan, mendukung, dan membesarkanku dengan Penuh kesabaran dan kasih sayang.*
- *Anakku Galuh Chandra Kirana yang selalu memberi semangat padaku*
- *Hendi Pribakti yang selalu memberi semangat dan dukungan padaku.*
- *Kedua kakakku Nardi dan Narso, kedua ayukku Sugiarti dan Muji Sugiarti yang selalu Memberiku motivasi.*
- *Teman-teman seperjuanganku Prodi Penjaskes Angkatan 2004 yang selalu menjunjung Tinggi semangat " Satu untuk semua, semua untuk satu." Novita,, Rahmadi, Uswatun, Rini, Angga, Syukri, Ari, Robi, Andi, Ekmar, Zulhimi, Beni, Wahyu, Eries, Alven Erik, Deni, Dani, Fahrizal, Edi, Rendra, Senja, Jhon, Adi, Alvian, Ade, Lilis, Ayu, Novi, Sari, Fitria, Okta, Fajar, Kokoh, Gunawan, Keenan, Andre, Udin.*
- *Adik-adik tingkatku Prodi Penjaskes, jagalah terus kekompakkan dan kesatuan Prodi Penjaskes supaya tidak terpecah belah.*
- *Teman-temanku Heppy, Ami yang senantiasa selalu membantu dalam kondisi apapun.*
- *Almamaterku*

Motto:

- ☞ *Hidup jangan pantang menyerah dalam menghadapi Masalah.*
- ☞ *Dimana ada kemauan pasti ada jalan keluar.*
- ☞ *Satu untuk semua, semua untuk satu.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puja dan puji syukur senantiasa kupersembahkan kehadirat Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayah-Nya juaalah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dra. Hartati, M.Kes. sebagai Pembimbing I yang selalu memberi dorongan dan dukungan serta telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Tatang Suhery, M.A.,ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Muhammad Effendi, S.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 2 Banyuasin I dan Bapak Markus dan Bapak Anang selaku guru Penjaskes di sekolah tersebut yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah-mudahan dengan adanya skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan.



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	1
1.3 Rumusan Masalah.....	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II LANDASAN TEORI.....	4
2.1 Pengertian Motivasi.....	4
2.2 Jenis-jenis Motivasi.....	4
2.3 Pengertian Pembelajaran.....	5
2.4 Teori-teori Belajar.....	5
2.5 Pengertian Atletik.....	7
2.6 Pengertian Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	7
2.7 Pengertian Bermain.....	8
2.8 Jenis dan Manfaat Permainan <i>Speed Play</i>	8
(Bermain-main dengan Kecepatan)	
2.8.1 Jenis Permainan.....	8
2.8.2 Manfaat Permainan.....	9

2.9 Prinsip Bermain.....	9
2.10 Modifikasi Pendekatan Bermain.....	10
2.11 Nilai-Nilai yang Terkandung dalam Proses Pembelajaran	10
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	11
3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian	11
3.3 Populasi dan Sampel	11
3.3.1 Populasi.....	11
3.3.2 Sampel.....	11
3.4 Bahan dan Alat.....	12
3.5 Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....	12
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	16
3.6.1 Observasi.....	16
3.6.2 Wawancara.....	16
3.6.3 Angket.....	17
3.7 Teknik Analisis Data.....	17
3.7.1 Tahap Reduksi Data	17
3.7.2 Tahap Penyajian Data	17
3.7.3 Tahap Penarikan Kesimpulan (Verifikasi).....	18
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	19
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	19
4.1.2 Data Awal.....	20
4.1.3 Data Hasil Penelitian.....	20
4.1.3.1 Siklus I	20
4.1.3.2 Siklus II	23

4.2 Pembahasan.....	26
4.2.1 Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek sebelum Menggunakan Model Speed Play	26
4.2.2 Keaktifan Siswa Saat Mengikuti Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek dengan menggunakan Model Speed Play.....	26
4.2.3 Hasil Analisis dan Pembahasan Data Angket	28
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	33
5.1.1 Siklus I	33
5.1.2 Siklus II	33
5.2 Saran.....	34
 DAFTAR PUSTAKA	
	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Indikator terhadap soal angket yang disajikan.....	28
Tabel 2. Jawaban Siswa dari Pernyataan nomor 1	29
Tabel 3. Jawaban Siswa dari Pernyataan nomor 2	29
Tabel 4. Jawaban Siswa dari Pernyataan nomor 3	30
Tabel 5. Jawaban Siswa dari Pernyataan nomor 4	30
Tabel 6. Jawaban Siswa dari Pernyataan nomor 5	31
Tabel 7. Jawaban Siswa dari Pernyataan nomor 6	31
Tabel 8. Jawaban Siswa dari Pernyataan nomor 7	32
Tabel 9. Jawaban Siswa dari Pernyataan nomor 8	32

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Siklus Setiap Pelaksanaan	12
Gambar 2. Bentuk Lintasan Segitiga	13
Gambar 3. Bentuk Lintasan Lintang	14
Gambar 4. Bentuk Lintasan Zin-zag	15

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. RPP Siklus I.....	38
Lampiran 2. RPP Siklus II	40
Lampiran 3. Soal Angket	42
Lampiran 4. Foto Pelaksanaan Penelitian	44
Lampiran 5. Usulan Judul Skripsi.....	49
Lampiran 6. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi	50
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Program Studi	51
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian dari Fakultas	52
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kab. Banyuasin	53
Lampiran 10. Surat Keterangan telah Melaksanakan Penelitian dari SMP Negeri 2 Banyuasin I Kabupaten Banyuasin	54
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi.....	55
Lampiran 12. Persetujuan untuk Ujian Akhir	56



**MODEL *SPEED PLAY* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI
PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI JARAK PENDEK SISWA
KELAS VIII.A SMP NEGERI 2 BANYUASIN 1 KABUPATEN BANYUASIN
TAHUN AJARAN 2008/2009**

ABSTRAK

"Model *Speed Play* dalam meningkatkan motivasi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek siswa Kelas VIII.A SMP Negeri 2 Banyuasin I Kabupaten Banyuasin Tahun Ajaran 2008/2009" merupakan judul dari penelitian ini.

Pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek yang dimodifikasi *speed play* pada siswa kelas VIII.A SMP Negeri 2 Banyuasin I, siswa akan menjadi aktif dan termotivasi dalam mengikuti proses pembelajaran yang dilaksanakan jenis penelitian ini adalah tindakan kelas, yang dilaksanakan dua siklus.

Setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dari penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VIII.A SMP Negeri 2 Banyuasin I yang berjumlah 34 siswa. Data dikumpulkan dari observasi, wawancara dan angket.

Hasil dari siklus satu siswa yang aktif mengikuti pelajaran atletik nomor lari jarak pendek mencapai 24 siswa atau 70% dari 34 siswa, yang mengikuti pembelajaran. Pada siklus dua siswa yang aktif dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek meningkat menjadi 30 siswa atau 91% dari 34 siswa yang mengikuti pembelajaran.

Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dengan standar ketuntasan SMP di Kabupaten Banyuasin, yaitu bila siswa yang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran mencapai 85%, maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari siklus akhir (dua), siswa yang aktif mencapai 91%, dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil, sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya (tiga). Dari hasil wawancara dan angket diketahui bahwa siswa sangat senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dengan model *speed Play*.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan olah raga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan rohani direncanakan secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan mutu pendidikan emosional. Untuk itu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tidak kalah penting dengan pelajaran yang lain. Seperti : IPA, IPS, Matematika, dan lain-lain. Pendidikan jasmani yang benar akan memberikan sumbangan yang sangat berarti terhadap pendidikan anak secara keseluruhan, hasil nyata yang diperoleh dari penjas orkes adalah perkembangan yang lengkap meliputi aspek fisik, mental, emosional dan moral. Perubahan tersebut sangat sederhana tetapi memiliki arti dan perubahan yang sangat mendasar, perubahan tersebut antara lain; a) Proses pembelajaran, b) Metode, c) Cara melilainya. (Depdiknas, 2006).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) memiliki ruang lingkup mata pelajaran yang mencakup, 1) Permainan dan olahraga, meliputi, permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik dan bela diri, 2) Aktivitas pengembangan meliputi; sikap tubuh komponen kebugaran jasmani, 3) Ujian diri meliputi; senam ketangkasan sederhana, senam tanpa alat, senam tanpa alat, senam dengan alat senam lantai, 4) Aktivitas rumit meliputi; senam SKJ, senam aerobec, 5) Aktivitas air meliputi; permainan di air, keterampilan bergerak di air dan renang, 6) Pendidikan kelas meliputi; piknik,

menjelajah dan mendaki gunung, 7) Kesehatan meliputi penalaran budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, merawat lingkungan yang sehat, memiliki makanan-minuman yang sehat, P3K dan UKS. (Depdiknas, 2006).

Pada tanggal 15 Mei 2009, peneliti melihat pada saat guru mengajar siswa yang melakukan kegiatan Penjaskes Orkes terutama atletik nomor lari jarak pendek banyak yang main-main melakukan kegiatan tidak maksimal dan pada saat melakukan kegiatan inti banyak yang malas dan merasa jenuh.

Proses pembelajaran pada mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga, aktivitasnya lebih banyak dilakukan di lapangan dibandingkan di dalam ruangan kelas. Maka dari itu, untuk pelaksanaan pembelajaran penjas orkes dibutuhkan sarana dan prasarana agar proses pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan tak kalah penting metode pembelajaran yang diberikan guru kepada siswa harus bisa membuat siswa itu aktif dan tidak jenuh. Apa lagi dalam pembelajaran atletik, biasanya siswa malas untuk mengikuti pelajaran karena membosankan. Untuk itu, guru merupakan peranan penting dalam membentuk kualitas dan kuantitas pelajaran yang dilaksanakan sehingga dapat meningkatkan kualitas mengajar, untuk meningkatkan kualitas mengajar, untuk memenuhi hal tersebut guru dituntut mampu mengelola proses pembelajaran yang memberikan rangsangan kepada peserta didik agar termotivasi untuk mau bergerak. Berdasarkan uraian di atas, maka guru harus dapat menciptakan model-model pembelajaran yang dapat menarik minat siswa untuk dapat bergerak.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian dalam meningkatkan pembelajaran dengan judul “Model *Speed Play* Dalam Meningkatkan Motivasi Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek Siswa Kelas VIII.A SMP Negeri 2 Banyuasin I Kabupaten Banyuasin Tahun Ajaran 2008-2009”

I.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dapat diidentifikasi berbagai masalah yang berkaitan dengan factor model speed play dalam meningkatkan motifikasi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek. Identifikasi masalah tersebut antara lain : Apakah peranan model speed play dapat meningkatkan motifasi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek dan apakah minat anak untuk mengikuti pembelajaran penjas orkes lebih termotivasi bila pembelajaran lari jarak pendek guru menggunakan model speed play ?

I.3. Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini bagaimana peran Model Speed Play dalam meningkatkan motivasi pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek siswa kelas VIII.A SMP Negeri 2 Banyuasin I Kabupaten Banyuasin ?

I.4. Tujuan Penelitian

Dengan memperhatikan permasalahan di atas, maka peningkatan ini bertujuan untuk :

- 1.1. Meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek melalui model *Speed Play*.
- 1.2. Mengembangkan motivasi pembelajaran atletik melalui model *Speed Play* untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek siswa kelas VIII. A SMP Negeri 2 Banyuasin I Kabupaten Banyuasin Tahun 2008-2009.

I.5. Manfaat Penelitian

- 1.1. Dapat menambah pengalaman bagi guru olahraga sekolah-sekolah dalam menerapkan model *Speed Play*.
- 1.2. Dengan diadakannya penelitian ini siswa diharapkan aktif mengikuti pendidikan pelajaran jasmani dan kesehatan serta tidak merasa jenuh.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aqib, Zainal. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Irama Widya.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Asas-asas Pendidikan Olahraga, Dekdibdud Universitas Terbuka.
- Hadi, Amirul. Haryono. 2005 *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV. Pustaka Setia.
- Hamalik, Oemar. 2003. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hamalik, Oemar. 1994. *Pengembangan kurikulum dan Pembelajaran*. Bandung: Trigenda Karya.
- Hamzuri. 1998. *Permainan Tradisional Indonesia*. Jakarta: Direktorat Permuseuman.
- Margono, S. 2005. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Asdi Mahastya.
- Martaniah, Sri, Mulyani. 1983. *Mitif Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Seiden, Art. *Dasar-dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Sugiyono. 2006. *Memahami Penelitian Kuenitatif*. Bandung: Afabeta.
- Suherman, Adang. 2001. *Pembelajaran Atletik*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Widya, Mochamad Djumidar A. 2002. *Belajar Berlatih Gerakan-Gerakan Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: Rawamangun.