

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LARI CEPAT
DENGAN METODE BERMAIN MELALUI PERMAINAN BERLOMBA
MEMINDAHKAN BALOK PADA ANAK KELAS IV SD.NEGERI 128
SRIJAYA PALEMBANG.**

Skripsi Oleh

Henny Supiyati

Nomor Induk Mahasiswa 06097806006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

S
796.42307
Hen.
U
2012



**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LARI CEPAT
DENGAN METODE BERMAIN MELALUI PERMAINAN BERLOMBA
MEMINDAHKAN BALOK PADA ANAK KELAS IV SD.NEGERI 128
SRIJAYA PALEMBANG.**

Skripsi Oleh
Henny Supiyati
Nomor Induk Mahasiswa 06097806006
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK LARI CEPAT DENGAN
METODE BERMAIN MELALUI PERMAINAN BERLOMBA MEMINDAHKAN
BALOK PADA ANAK KELAS IV (EMPAT) SD NEGERI 128 SRIJAYA
PALEMANG**

SKRIPSI OLEH :

Nama : Henny Supiyati

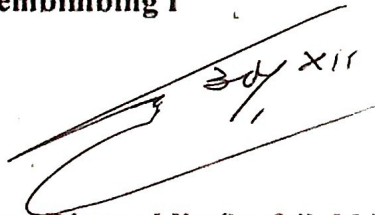
NIM : 06097806006

Program Studi : Pendidikan jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing I



**Drs. Djumaddin Syafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001**

Pembimbing II



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195212121982032001**

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Unsri Kampus Palembang



**Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 13 Januari 2012

TIM PENGUJI

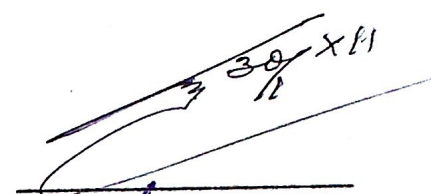
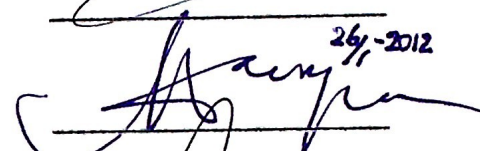


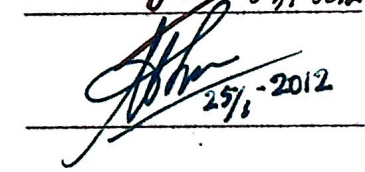
1. Ketua : Drs. Djumaddin Syafril, M. Pd.

2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M. Kes.


3. Anggota : Dra. Hartati, M. Kes.

4. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M. Kes.

5. Anggota : Drs. Meirizai Usra, M. Kes.


30/1/12

26/1-2012

30/1-2012

24/1-2012

25/1-2012

Palembang, 31 Januari 2012
Disetujui Oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP 195601241984031001

Persembahan

Ku persembahkan Skripsi ini untuk :

- 1. Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat dan hidaya Nya kepada peneliti.*
- 2. Suamiku yang tercinta yang selalu memberi dorongan dan semangat serta motivasi*
- 3. Ketiga Anaku (Fersy, Rederik dan Loria) yang selalu mendoakan.*
- 4. Teman – teman senasib seperjuangan (Penjaskes 2009/2010)
Satu untuk semua, semua untuk satu.*

MOTTO

*“ Jadilah kamu pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan kebaikan (yang ma'rif) serta berpalinglah dari orang – orang bodoh “
(qs.ali imran:134).*

Satu Untuk Semua

Semua Untuk Satu

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur yang tak henti – hentinya penulis panjatkan kahadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karuniaNya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Serta tak lupa salam dan shalawat bagi Nabiku Muhammad SAW yang membawa Rahmat bagi alam semesta serta membawa dunia yang gelap ke dunia yang terang benderang.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna mencapai gelar keserjanaan (S1) pada Program Studi dan Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Ibu Rektor UNSRI Prof. Dr. Badia Perizadi, M.B.A.
2. Bapak Ketua Program Studi PENJASKES UNSRI Drs. Waluyo, M.Pd.
3. Seluruh Staf dosen pengajar mata kuliah jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan UNSRI

Berikutnya penulis juga mengucapkan terimakasih yang tiada terhingga kepada Ibu Asnun.L,S.Pd.MM selaku kepala sekolah SD Negeri 128 Palembang yang telah member kesempatan kepada penulis untuk mengembangkan karir didunia kependidikan dan telah memberikan ijin tempat pada penulis untuk melakukan penelitian.

Serta yang tak kalah pentingnya juga, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada senior kami Bapak Hambari, S.Pd yang telah banyak memberikan bantuannya kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah – mudahan apa yang telah Bapak dan Ibu lakukan untuk penulis, akan menjadi amal ibadah yang baik disisi Allah SWT, Amin.

Palembang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK	xii
BAB. I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	2
1.3. Rumusan Masalah	2
1.4. Tujuan Penelitian	3
1.5. Manfaat Penelitian	3
BAB. II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Pengertian Lari	4
2.2. Metode Pembelajaran	5
2.3. Evaluasi hasil belajar	6
BAB. III. METODE PENELITIAN	8
3.1. Jenis Penelitian	8
3.2. Rancangan Penelitian	8
3.3. Lokasi dan subjek Penelitian	8
3.4. Jadwal Penelitian	9
3.5. Alat	9
3.5.1. . Alat	9
3.6. Proses Pelaksanaan Penelitian	9
3.7. Teknik Pengumpulan Data	10
3.7.1. Observasi	10

3.7.2. Tes	10
3.7.3. Dokumentasi	10
3.7.4. Instrument Penilaian	11
3.8. Teknik Analisa Data	11
3.8.1. Reduksi Data	11
3.8.2. Penyajian Data	11
3.8.3. Penyimpulan Data dan Verifikasi Data	12
BAB. IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	13
4.1. Data Awal	13
4.2. Data Hasil Penelitian	16
4.2.1. Siklus 1	16
4.2.1.1. Perencanaan	16
4.2.1.2. Tindakan (Pelaksanaan)	17
4.2.1.3. Evaluasi	19
4.2.1.4. Refleksi	23
4.2.2. Siklus 2	25
4.2.2.1. Perencanaan	25
4.2.2.2. Tindakan (Pelaksanaan)	26
4.2.2.3. Evaluasi	27
4.2.2.4. Refleksi	31
4.3. Pembahasan	31
4.3.1. Keterampilan gerak lari cepat sebelum Menggunakan metode bermain permainan berlomba Memindahkan balok	31
4.3.2. Keterampilan gerak lari cepat setelah Menggunakan metode bermain permainan berlomba Memindahkan balok	31
4.3.3. Hasil Analisis dan Pembelajaran Tes Praktek	32
BAB. V. KESIMPULAN DAN SARAN	34
5.1. Kesimpulan	34
5.2. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data awal hasil observasi keterampilan gerak lari cepat siswa kelas IVa SDN.128 Srijaya Palembang	15
Tabel 2.	Hasil observasi tes keterampilan gerak lari cepat Kelas IVa SDN.128 Srijaya Palembang saat evaluasi siklus 1.....	20
Tabel 3.	Perbandingan hasil belajar keterampilan Gerak lari cepat antara data awal dan siklus 1.....	22
Tabel 4.	Hasil observasi tes keterampilan gerak lari cepat anak kelas IVa SDN.128 Srijaya Palembang saat Evaluasi siklus 2	27
Tabel 5.	Perbandingan terjadinya peningkatan keterampilan Gerak lari cepat pada siswa kelas IVa SDN. 128 Srijaya Palembang Dari data awal, siklus 1 dan siklus 2	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1
- Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2
- Lampiran 3. Usul Judul
- Lampiran 4. SK Pembimbing
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Dinas Dikpora Kota Palembang
- Lampiran 7. Surat keterangan telah melakukan penelitian Dari Kepala Sekolah SD.Neg.128 Srijaya Palembang
- Lampiran 8. Foto Penelitian
- Lampiran 9. Kartu Bimbingan

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Pelaksanaan kegiatan pembelajaran siklus 1

Gambar 2 Pelaksanaan kegiatan pembelajaran siklus 2

ABSTRAK

Dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar, Pembelajaran Cabang Olahraga Atletik khususnya pada nomor lari kurang digemari oleh setiap anak. Hal inilah yang mungkin menyebabkan pembelajaran gerak lari anak tidak terbentuk dengan baik dan benar. Padahal kelas IV dalam usia yang tepat untuk dibentuk gerakannya kedalam cabang-cabang olahraga tertentu. Dengan adanya kasus seperti ini, peneliti berusaha untuk melakukan perbaikan dan penyempumaan terhadap gerak-gerak dasar yang telah dimiliki oleh anak-anak ke cabang olahraga tertentu.

Tidak mudah memang dalam usaha peningkatan suatu pembelajaran gerak lari dalam olahraga, karena perlu adanya metode yang tepat dan adanya kesesuaian antara metode yang digunakan dengan cabang olahraga yang akan diajarkan. Namun walaupun demikian sebagai seorang guru tentu memiliki berbagai cara untuk mengatasi segala permasalahan yang ada. Dengan ditemukannya metode bermain, permainan berlomba memindahkan balok, peningkatan pembelajaran gerak lari cepat pada anak kelas IV SD.Neg.128 Srijaya Palembang dapat berhasil dengan baik.

Dalam melakukan penelitian, peneliti memilih penelitian tindakan kelas, dengan metode bermain. Tujuannya tidak lain untuk mengetahui apakah dengan metode bermain dapat memberikan kontribusi yang berdampak menimbulkan efek peningkatan terhadap keterampilan gerak lari cepat pada anak-anak. Disamping itu juga kontribusi dari penelitian ini adalah sebagai informasi bagi peneliti dalam rangka memilih metode pembelajaran yang lebih baik pada pembelajaran Atletik, khususnya nomor lari.

Penelitian ini dilakukan secara bersiklus yaitu sebanyak 2 siklus. Setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah kelas IVa SD.Neg.128 Srijaya Palembang, tahun ajaran 2011/2012, pada semester ke satu yang berjumlah 30 orang anak yang terdiri dari 17 laki-laki dan 13 perempuan..

Dari data-data yang dikumpulkan lewat observasi dilapangan pada siklus satu anak yang ketuntasan dalam pembelajaran sebanyak 15 anak atau mencapai 50% dari 30 orang anak. Sedang pada siklus dua, terjadi peningkatan hingga mencapai 26 orang anak yang mencapai ketuntasan atau kalau dipersentasekan 86,67%. Terjadinya peningkatan ini setelah diberi pembelajaran dengan menerapkan metode bermain. Maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

Kata – kata kunci : Metode bermain, peningkatan keterampilan, kontribusi dari penelitian, dan upaya mengatasi masalah.



BAB I

PENDAHULUAN

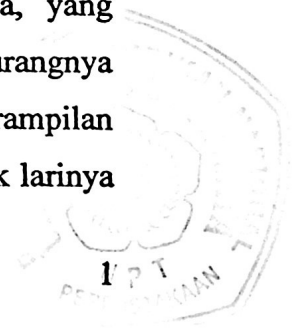
1.1 Latar Belakang

Lari adalah termasuk dalam cabang olahraga atletik, yang mana atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen – komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. (Widya, 2004 : 14)

Khusus pada olahraga lari, banyak sekali manfaat yang diperoleh dari gerakan lari yang dilakukan, jika lari dilakukan secara teratur dan kontinyu serta diimbangi dengan kebutuhan gizi yang memadai. Manfaat lari dari aspek fisik misalnya, dapat meningkatkan kecepatan, daya tahan, kekuatan, keterampilan dan kelincahan. Dengan terpenuhinya aspek fisik tersebut, manfaatnya tubuh memiliki kekebalan terhadap penyakit. Disamping kemampuan fisik meningkat, secara mental juga meningkat lebih seperti : meningkatnya rasa percaya diri, rasa keberanian, kebersamaan, disiplin diri dan sebagainya. (Widya, 2004 : 14)

Dengan demikian lari mempunyai arti penting bagi kesehatan jasmani, pertumbuhan dan perkembangan bagi setiap orang. Untuk itu lari perlu dibudayakan dari sejak usia dini.

Bertitik tolak dari uraian di atas. Memang lari mempunyai manfaat dan nilai yang sangat besar bagi kesehatan jasmani dan rohani. Namun dalam upaya pelaksanaannya dilapangan sering menemui kendala. Hal ini terjadi dari hasil pembelajaran pada anak kelas IV(empat) SD Negeri 128 Palembang. Yang mana dari 36 anak yang diberi materi pembelajaran lari, hanya 16,67% atau ±5 orang anak yang larinya dilakukan baik. Sementara 83,33% atau ±25 orang anak lainnya tidak menunjukkan hasil yang baik. Dari hasil pengamatan diketahui bahwa, yang menyebabkan gerakan lari anak tidak baik atau tidak maksimal adalah : kurangnya latihan gerak dasar lari, menyebabkan kecepatan, daya tahan, kekuatan, keterampilan dan kelincahan pada saat lari tidak terkoordinasi dengan baik. Sehingga anak larinya



tidak maksimal, gampang capek, dan gerakan larinya terlihat kaku serta gampang menyerah.

Disadari memang, selama ini anak – anak selalu disugahi dengan pembelajaran yang itu – itu saja tanpa adanya modifikasi sebagai motivasi dalam pembelajaran untuk meningkatkan minat anak dalam mengeluarkan kemampuannya untuk berlari cepat.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Karena permasalahan ini terjadi secara klasikal, maka peneliti akan melakukan penelitian ini dengan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dengan rencana ketuntasan untuk individu, setiap anak minimal mendapat nilai 65.

Untuk meningkatkan gerakan lari cepat anak dalam proses pembelajaran, peneliti berupaya untuk menuntaskan permasalahan diatas dengan menggunakan metode bermain.

1.2 IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut, maka masalah yang kemungkinan besar menjadi kurangnya kemampuan anak untuk melakukan gerak lari cepat pada anak kelas IV SD Negeri 128 Palembang dapat dirumuskan adalah :

1. Kurangnya kemampuan anak untuk melakukan gerak dasar lari cepat
2. Teknik lari yang benar tidak diajarkan guru
3. Guru tidak mengajarkan gerak dasar lari melalui metode bermain
4. Gerak dasar lari tidak disenangi oleh anak – anak.

1.3 RUMUSAN MASALAH

Dengan permasalahan tersebut diatas, apakah dengan metode bermain, melalui permainan berlomba memindahkan balok dapat meningkatkan keterampilan gerak lari cepat pada anak kelas Iva SD. Negeri 128 Palembang?

1.4 TUJUAN DAN MANFAAT PENELITIAN

1. Tujuan Penelitian

Dengan mendasarkan pada permasalahan yang ada, maka tujuan penelitian tindakan ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Meningkatkan efektifitas dan mutu pembelajaran penjas orkes di SD Negeri 128 Palembang.
- b. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan guru penjas orkes dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran penjas orkes.
- c. Memverifikasi efektivitas pembelajaran penjas orkes yang menekankan pada pembentukan keterampilan bergerak anak – anak.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini diharapkan akan memberikan beberapa manfaat, yaitu :

1. Memberi sumbangan bagi peningkatan mutu dan efektivitas pembelajaran penjas orkes di sekolah.
2. Bagi guru, akan dapat membantu mengatasi permasalahan pembelajaran yang dihadapi dan mendapat tambahan wawasan serta keterampilan pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan mutu pembelajaran.
3. Bagi anak, akan memperoleh pelajaran penjas orkes yang lebih menarik, menyenangkan dan memungkinkan bagi dirinya untuk memperoleh nilai – nilai positif dari penjas orkes yang sangat berguna bagi kehidupannya.
4. Bagi dosen, akan terjalin kemitraan yang lebih erat dengan para guru penjas orkes, sehingga akan dapat mengetahui berbagai kesulitan dan permasalahan para guru penjas orkes dalam menjalankan tugasnya.
5. Bagi sekolah, akan dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran disekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmojo, Moelyono Biyakto, 1995. Evaluasi Pengajaran Penjaskes .
Universitas Terbuka, Depdikbud. Jakarta.
- Azhar, 1991. Proses Belajar Mengajar Pola CBSA, Surabaya : Usaha
Nasional
- J.Matakupan, 1995. Teori Bermain untuk D2 PGSD Penjaskes, Universitas Terbuka,
Depdikbud, Jakarta.
- Petunjuk Pelaksanaan Penilaian di SD, SDLB, SLB Tingkat Dasar dan MI.
Depdiknas Ditjen Dasar dan Menengah Th.2002.
- Petunjuk Teknis Penilaian di SD/MI Depdikbut Ditjen Dasar dan Menengah
Tahun 1993
- Pontjo Poetro Soetoto, 2007. Permainan Anak, Tradisional dan Aktivitas Ritmik,
Universitas Terbuka, Depdiknas, Jakarta.
- Rusli Lutan, 2001. Asas-Asas Penjas, Pendekatan Pendidikan Gerak di SD. Dirjen
Olahraga, Depdiknas, Jakarta Pusat.
- Sukidin dkk, 2007. Manajemen Penelitian Tindakan Kelas
Insan Cendikia: Jakarta
- Sugiyono, 2008. Memahami Penelitian Kualitatif
CV. Alfa Beta : Bandung.
- Tangkudung James, 2006. Kepelatihan Olahraga, Pembina Prestasi Olahraga.
CV.Cerdas Jaya : Jakarta.
- Widya, Mochamad Djumidar A, 2004. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar
ATLETIK Dalam Permainan : PT.Raja Grafindo Persada, Jakarta.