

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI 50 METER MELALUI  
PERMAINAN KECIL KAMBING-KAMBINGAN (KAMBING DAN HARIMAU) PADA  
SISWA KELAS V SD NEGERI 29 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**ANWAR ALI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806016**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2012**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI 50 METER MELALUI PERMAINAN KECIL KAMBING-KAMBINGAN (KAMBING DAN HARIMAU) PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 29 PALEMBANG**



**Skripsi Oleh :**

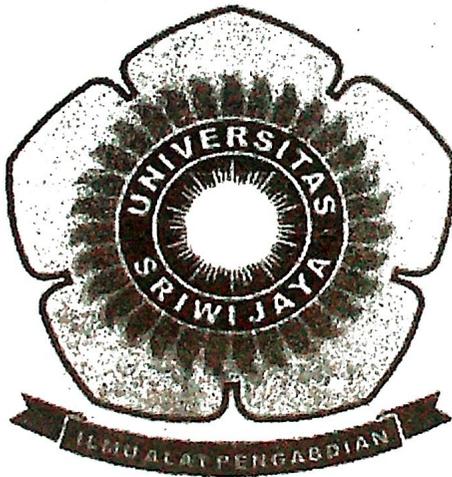
**ANWAR ALI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806016**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

S.  
796-427.07.  
Anw  
U  
2012  
C. 130024



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2012**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI 50 METER MELALUI PERMAINAN KECIL KAMBING-KAMBINGAN (KAMBING DAN HARIMAU) PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 29 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**ANWAR ALI**

**Nomor Induk Mahasiswa : 06097806016**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan**

**Disetujui Oleh :**

**Pembimbing I**



**Drs. Giartama M.Pd**

**NIP.195707021985031001**

**Pembimbing II**



**Drs. Djumadin Syafril M.Pd**

**NIP. 195104211977101001**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana FKIP Palembang**



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

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jumat  
Tanggal : 14 Desember 2012

TIM PENGUJI

Ketua : Drs. Giartama, M.Pd

Sekretaris : Drs. Djumadin Syafri M.Pd

Anggota : Drs. Syamsuramel M.Kes

Anggota : Drs. Hartati M.Kes

Anggota : Drs. Waluyo M.Pd

Palembang, 31 Desember 2012

Disetujui oleh  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo M.Pd  
NIP. 195601241984031001

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

- ❖ *“ Jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolong. Dan sesungguhnya yang demikian itu. Sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyu ” (QS.AL-BAQARAH : 45 )*
- ❖ *Lakukan yang terbaik dalam segala hal, karena mengeluh itu tidak akan menghasilkan apa-apa. Kerjakan bagian kita dan biarkan Allah melautkan bagian-Nya.*

## PERSEMBAHAN

*Kupersembahkan skripsi ini kepada*

- ❖ *Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat, hidayah, anugrah serta kesehatan hingga terselesainya skripsi ini.*
- ❖ *Ayah (alm) dan ibu (almh) yang tercinta yang tidak bosan memberikan nasehat, semangat, doa, dan restu semasa hidup.*
- ❖ *Istriku(Rismaniar) dan ketiga anakku tercinta (Andries anwar, Andela Putri Anwar, Efran Saputra) yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.*
- ❖ *Semua teman-teman seangkatan yang senantiasa membantu dalam suka-duka selama kita bersama di kampus FKIP Unsri tercinta.*
- ❖ *Almamater kebanggaan ku*

## KATA PENGANTAR

*Assalammualaikum Wr. Wb*

Puji dan Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesianya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Unsri Prof. Dr. Badia Perizadi, M.B.A. Tak lupa juga kepada Bapak Drs. Giartama, M.Pd dan Drs. Djumaidin Syafril, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini dengan baik, serta kepada Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan beserta para staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 29 Palembang yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Palembang, 2012

Penulis  
Anwar Ali



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
ABSTRAK.....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasih Masalah.....	2
1.3 Rumusan Masalah.....	3
1.4 Pembatasan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Hakikat Atletik .....	5
2.1.1 Pengertian Atletik.....	5
2.1.2 Pengertian Lari Jarak Pendek.....	6
2.1.3 Cara melakukan Start Jongkok.....	7
2.2 Hakekat Bermain.....	9
2.3 Manfaat Bermain Bagi Anak.....	10
2.4 Pengaruh Permainan pada Perkembangan Anak.....	11

2.5	Hakekat Bermain Atletik.....	11
2.6	Permainan Tradisional Kambing-Kambingan (Kambing dan Harimau).....	12
2.7	Jalannya Permainan.....	14
	2.7.1 Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	15
	2.7.2 Jenis Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	16
2.8	Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas.....	16
2.9	Kerangka Berpikir.....	17

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Tempat Dan Waktu Penelitian .....	18
3.2	Subjek Penelitian.....	18
3.3	Pengumpulan Data.....	18
3.4	Metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	19
3.5	Desain Penelitian.....	20
3.6	Tahapan Siklus.....	21
	3.6.1 Siklus Awal.....	21
	3.6.2 Siklus Akhir II.....	21
	3.6.3 Evaluasi Setiap Siklus.....	22
	3.6.4 Skor Penilaian.....	22
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.8	Instrumen Penilaian.....	23
3.9	Teknik Analisis Data.....	25

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian.....	26
4.2	Data Awal.....	26

4.3	Data Hasil Penelitian.....	28
4.3.1	Siklus I.....	28
4.3.1.1	Tahap Perencanaan.....	28
4.3.1.2	Tindakan (Pelaksanaan).....	29
4.3.1.3	Tahap Pengamatan (Observasi).....	31
4.3.1.4	Refleksi.....	36
4.3.2	Siklus II.....	37
4.3.2.1	Perencanaan.....	37
4.3.2.2	Tindakan (Pelaksanaan).....	38
4.3.2.3	Evaluasi.....	40
4.3.2.4	Refleksi.....	42
4.4	Pembahasan.....	43
4.4.1	Pembelajaran Lari 50 Meter Sebelum Metode Permainan Kecil Kambing-Kambingan (Kambing Dan Harimau).....	43
4.4.2	Pembelajaran lari 50 meter setelah menggunakan metode permainan kecil kambing-kambingan (kambing dan harimau).....	43
4.4.3	Hasil Analisis Dan Pembelajaran Test Praktek.....	44
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan.....	46
5.2	Saran.....	47
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		
		48

## DAFTAR TABEL

Tabel I	Lembar Penelitian.....	23
Tabel II	Kriteria Penilaian.....	23
Tabel III	Data Hasil Ovservasi <i>Pretest</i> Pembelajaran Lari 50 Meter.....	27
Tabel IV	Hasil Pengamatan Peningakatan Pembelajaran Lari 50 Meter Siklus I.....	33
Tabel V	Perbandingan Hasil pembelajaran Data awal dan siklus I.....	35
Tabel VI	Hasil Pengamatan Peningkatan Pembelajaran Lari 50 Meter Pada Siklus II.....	40
Tabel VII	Perbandingan Hasil pembelajaran Data awal, siklus I dan II.....	42
Tabel VIII	Rekavitulasi Hasil Pembelajaran Lari 50 Meter Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Tindakan.....	44

## **DAFTAR GAMBAR**

**Gambar.I Lapangan permainan kambing-kambingan(kambing dan harimau)....13**

## ABSTRAK

Dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar, pembelajaran cabang olahraga atletik khusus nya pada nomor lari kurang sekali di gemari dan sangat membosankan bagi setiap siswa, sehingga minat siswa dalam olahraga atletik lari sprint sangat rendah. Kemudian hasil pengamatan peneliti dalam proses pembelajaran pada setiap kelas hanya terdapat 5 sampai 7 orang siswa yang mampu berlari dengan baik dan benar. Maka dari itu perlu ada nya metode pembelajaran 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 ditemukan metode bermain, yaitu permainan kecil kambing-kambingan (kambing dan harimau) untuk upaya peningkatan pembelajaran lari 50 meter pada siswa kelas V SD Negeri 29 Palembang dapat berhasil dengan baik.

Dalam melakukan penelitian, peneliti memilih penelitian tindakan kelas (PTK) dengan metode bermain. Tujuan dari penelitian ini tidak lain untuk mengetahui apakah dengan metode bermain dapat memberikan kontribusi yang berdampak menimbulkan efek peningkatan pembelajaran lari pada siswa. Disamping juga sebagai informasi bagi peneliti dalam rangka memilih metode pembelajaran yang tepat untuk pembelajaran atletik khusus nya lari 50 meter.

Penelitian ini dilakukan secara bersiklus yaitu sebanyak II siklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 29 Palembang. Dan jumlah subjek yang diteliti sebanyak 20 siswa, yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 9 siswa perempuan.

Dari data-data yang telah dikumpulkan lewat observasi dilapangan pada siklus I siswa yang ketuntasan dalam pembelajaran sebanyak 12 siswa atau mencapai 71,02% dari 20 siswa. Sedangkan pada siklus II, terjadi peningkatan sehingga mencapai 17 siswa yang mencapai ketuntasan atau kalau di persentasikan 86,02%. Sedangkan standar ketuntasan minimal yang telah ditetapkan oleh peneliti adalah 80%, maka terjadi peningkatan setelah diberikan pembelajaran dengan menerapkan metode bermain, maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

**Kata Kunci :** *Permainan kecil kambing-kambingan (kambing dan harimau), Pembelajaran lari 50 meter, upaya mengatasi masalah*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga hampir seluruh gerakan pada cabang olahraga terdapat dalam olahraga atletik. Yang meliputi gerakan jalan, lari, lompat dan lempar sehingga atletik dikatakan sebagai induk semua cabang olahraga, pembentukan gerak dasar atletik adalah sesuatu dorongan dalam usaha menggalikan bentuk-bentuk gerakan yang dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik, karena pentingnya peranan atletik, maka cabang olahraga atletik merupakan mata pelajaran pendidikan jasmani yang wajib diajarkan kepada siswa-siswi SD sampai ke perguruan tinggi, pembinaan dan pengembangan olahraga atletik khususnya lari dimulai sejak usia dini yaitu periode umur anak kurang lebih 6 tahun, sampai dengan 12 tahun yang merupakan bagian dari kebijakan nasional. Namun sekarang ini pelajaran pendidikan jasmani khususnya untuk cabang olahraga atletik kurang diminati siswa-siswi SD Negeri 29 Palembang, khususnya olahraga lari. Hal ini dikarenakan, olahraga lari bagi anak sekolah dasar merupakan olahraga yang membosankan dan tidak menyenangkan, bagi mereka bermain kejar-kejaran lebih menyenangkan daripada melakukan olahraga lari, oleh karena itu untuk membuat siswa-siswi sekolah dasar menjadi suka terhadap olahraga lari, maka penulis mencoba menerapkan konsep pembelajaran atletik dengan pendekatan bermain, dimana materi yang disajikan berupa aktivitas bermain atletik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengungkap sejauh mana aktivitas bermain atletik tersebut dapat meningkatkan motivasi belajar pendidikan jasmani khususnya motivasi untuk mengikuti pelajaran lari dan bagaimana membuat siswa-siswi sekolah dasar yang tidak gemari olahraga lari menjadi olahraga yang mereka gemari sehingga mereka senang melakukannya dengan cara melakukan permainan kecil kambing-kambingan (kambing dan harimau) pada siswa sekolah dasar.

Adapun cara melakukan permainan ini yaitu anak-anak dibimbing kemudian dibagi menjadi tiga kelompok, kelompok pertama berperan sebagai kelompok harimau, kelompok kedua berperan sebagai kelompok kambing, dan kelompok tiga sebagai kandang dengan membuat lingkaran, yang perannya menjadi harimau harus berusaha mengejar temannya yang berperan sebagai kambing sampai tertangkap dan peran sebagai kandang harus menutup kandang agar kelompok harimau tidak mengejar kelompok kambing. dan selanjutnya anak-anak yang menjadi kandang kambing menggantikan peran temannya sebagai kambing dan ada sebagai harimau sampai semua anak mendapat giliran bermain, dengan permainan ini anak-anak secara tidak langsung diajak melakukan olahraga lari, karena dengan mengejar teman-temannya yang berperan sebagai kambing secara tidak langsung mereka melakukan olahraga lari yang kurang mereka gemari.

Sekolah Dasar Negeri 29 Palembang tempat peneliti mengajar adalah salah satu sekolah yang mengalami permasalahan tentang kurangnya minat dan kegemaran siswa-siswinya terhadap olahraga lari, dimana mereka hanya menggemari olahraga yang bersifat permainan seperti sepak bola, maka dengan cara permainan ini penulis mencoba menyelesaikan permasalahan yang mungkin dihadapi hampir diseluruh sekolah dasar yang siswa-siswinya kurang meminati olahraga lari menjadi olahraga yang mereka sukai dengan permainan kecil kambing- kambing (kambing dan harimau) pada siswa sekolah dasar.

## **1.2 Identifikasih Masalah**

Lari 50 meter merupakan salah satu jenis olahraga atletik, untuk mendapatkan hasil pembelajaran lari 50 meter yang optimal diperlukan adanya kerja sama antara pihak sekolah dengan keadaan lingkungan tempat tinggal siswa tersebut, keadaan ekonomi siswa, sarana prasarana disekolah untuk membelajarkan atletik kurang memadai, serta faktor kondisi fisik dan teknik, kondisi fisik akan terlihat pada saat pembelajaran. Kemudian subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri

29 Palembang. Sebagian subjek dalam penelitian ini dijumpai berbagai permasalahan dari hasil identifikasi masalah yang dilakukan oleh penulis yaitu sebagai berikut :

1. Minat siswa kelas V SD Negeri 29 Palembang masih kurang dalam mengikuti pembelajaran lari 50 meter.
2. Metode mengajar yang digunakan kurang tepat untuk materi lari 50 meter
3. Dalam mengikuti pembelajaran atletik masih banyak yang tidak dimengerti oleh siswa, karena sarana dan prasarana kurang memadai.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah yang ada didalam penelitian ini adalah, Apakah melalui permainan kecil kambing- kambing (kambing dan harimau) dapat meningkatkan pembelajaran lari 50 meter pada siswa kelas V SD Negeri 29 Palembang.

### **1.4 Pembatasan Masalah**

1. Permainan kecil yang dimaksud adalah permainan kecil kambing-kambing (kambing dan harimau).
2. Pembelajaran lari 50 meter, setelah siswa diberi latihan permainan kecil kambing- kambing (kambing dan harimau)
3. Subjek yang diteliti siswa kelas V SD Negeri 29 Palembang

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut

1. Mengetahui peningkatan pembelajaran lari 50 meter melalui permainan kecil kambing- kambing (kambing dan harimau) pada siswa kelas V SD Negeri 29 Palembang.
2. Mengetahui aktifitas siswa selama melakukan permainan kecil kambing-kambing (kambing dan harimau) pada siswa kelas V SD Negeri 29 Palembang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat antara lain.

1. Bagi guru olahraga dapat menambah pengetahuan dalam ilmu olahraga pada umumnya dan dapat menjadikan permainan kecil sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan pembelajaran lari 50 meter
2. Bagi sekolah, diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan mutu pendidikan di sekolah pada mata pelajaran penjasorkes lari 50 meter.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Depdiknas, 1995. *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta :  
Depdiknas Puskesjasrek
- Hamalik. 1995. *Kurikulum dan pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Khomsin. 2011. *Atletik I*. Semarang : UNNES PRESS.
- Kosasi, Engkos.1985. *Olahraga Teknik Proram Latihan*. Jakarta : Akademika Presido
- Mukholik Agung, Sutopo P. Siti Amina. 1994. " *Pendidikan dan permainan anak dan aktifitas ritmik* " Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah. Jakarta
- Nurhasan, 2007. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sukirno. 2011. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik*. Palembang : UNSRI
- Sunendar, tatang M.Si. 2008. *Penelitian Tindakan Kelas*.  
Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP) Jawa Barat
- Tamat Dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta :  
Universitas Terbuka.
- Trisnawati, Ici. 201. " *Pengaruh Permainan Kecil Tukang Pos Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 50 Meter Pada Siswa Kelas VII Di SMP Mardi Wacana Palembang* ". Skripsi. Palembang : Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia