

**JUDUL SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LARI SPRINT 30 METER MELALUI  
LARI BOLAK-BALIK MEMINDAHKAN BENDA PADA SISWA KELAS V  
SEKOLAH DASAR NEGERI 17 LUBAI MUARA ENIM**

**Skripsi Oleh**

**JOHAN IZMI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06107206006**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Strata 1**



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



S  
706.422.207  
S64  
4  
2012  
C1.122173



**JUDUL SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LARI SPRINT 30 METER MELALUI LARI BOLAK-BALIK MEMINDAHKAN BENDA PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 17 LUBAI MUARA ENIM**

**Skripsi Oleh**

**JOHAN IZMI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06107206006**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Strata 1**



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

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LARI SPRINT 30 METER MELALUI  
LARI BOLAK-BALIK MEMINDAHKAN BENDA PADA SISWA KELAS V  
SEKOLAH DASAR NEGERI 17 LUBAI MUARA ENIM**

**Skripsi Oleh**

**JOHAN IZMI**

**Nomor Induk Mahasiswa 06107206006**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing 1**



**Drs. H. Iyokus, M. Kes**  
**NIP.195208121987021002**

**Pembimbing 2**



**Dra. Hartati, M. Kes**  
**NIP.196006101985032006**

**Disahkan**  
**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



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

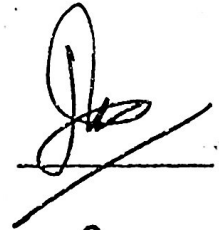
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 18 Oktober 2012

**TIM PENGUJI**

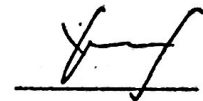
Ketua : Drs. H.Iyakrus, M.Kes



Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes



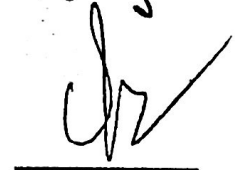
Anggota : Prof.DR.Dr.Hj.Fauziah Nuraini Kurdi,SpRM.MPH



Anggota : Drs.Muhaimin



Anggota : Drs.Maskur Ahmad,M.Kes



Palembang, 13-11-2013  
Diketahui oleh  
Ketua Program Studi Penjaskes,



Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001



**Kupersembahkan Kepada :**

- ❖ Kedua orang tua yang telah membesarkan aku dengan segenap jiwa dan raganya untuk keberhasilan ku
- ❖ Isteriku “ Lismarita “ yang telah banyak membantu ku, menemani dalam kehidupan baik suka maupun duka, sebagai penyemangat hidup dan karir dan cita-cita Ku.
- ❖ Anak-anak Ku yang tersayang “Si Sulung” Evika Kurnia, Ira Anggraini, Ilma Aprianti, Irka Yuriza dan “Si Bungsu Ku Keisha Dianti.
- ❖ Saudara-saudaraku yang telah ikut membantu mendo’akan perjalanan karir ku
- ❖ Semua teman-teman ku di Penjas khususnya, daku terkenang dari hari berganti hari, bulan pun berganti, hingga tahun telah berlalu akhirnya tercapailah cita-cita kita sebagai pemegang serpih Sarjana Pendidikan Olahraga
- ❖ Kepala Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim yang telah memberikan izin atas kesuksesan penelitian ini dan rekan-rekan sejawat yang telah memberikan kerelaan waktunya demi suksesnya penelitian ini
- ❖ Seluruh Almamater ku Khususnya “ Mutmainah, S.Pd yang telah banyak membantu dan memberi masukan serta mensupport dalam pengerjaan penelitian hingga menjadi sebuah Skripsi.

**MOTTO :**

- ❖ Manusia tak selamanya benar, dan juga tak selamanya salah, Kecuali kita pandai mengoreksi apa yang kita perbuat
- ❖ Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama
- ❖ Bakti ku “ Satu untuk semua semua untuk satu”

### **Kupersembahkan Kepada :**

- ❖ **Kedua orang tua yang telah membesarkan aku dengan segenap jiwa dan raganya untuk keberhasilan ku**
- ❖ **Isteriku “ Lismarita “ yang telah banyak membantu ku, menemani dalam kehidupan baik suka maupun duka, sebagai penyemangat hidup dan karir dan cita-cita Ku.**
- ❖ **Anak-anak Ku yang tersayang “Si Sulung”Evika Kurnia, Ira Anggraini, Ilma Aprianti, Irka Yuriza dan Si Bungsu Ku Keisha Dianti.**
- ❖ **Saudara-saudaraku yang telah ikut membantu mendo’akan perjalanan karir ku**
- ❖ **Semua teman-teman ku di Penjas khususnya, daku terkenang dari hari berganti hari, bulan pun berganti, hingah tahun telah berlalu akhirnya tercapailah cita-cita kita sebagai pemegang serpitikat Sarjana Pendidikan Olahraga**
- ❖ **Kepala Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim yang telah memberikan izin atas kesuksesan penelitian ini dan rekan-rekan sejawat yang telah memberikan kerelaan waktunya demi suksesnya penelitian ini**
- ❖ **Seluruh Almamater ku Khususnya “ Mutmainah,S.Pd yang telah banyak membantu dan memberi masukan serta mensupport dalam pengerjaan penelitian hingah menjadi sebuah Skripsi.**

### **MOTTO :**

- ❖ **Manusia tak selamanya benar, dan juga tak selamanya salah, Kecuali kita pandai mengoreksi apa yang kita perbuat**
- ❖ **Sabar dalam mengatasi kesulitan dan bertindak bijaksana dalam mengatasinya adalah sesuatu yang utama**
- ❖ **Bakti ku “ Satu untuk semua semua untuk satu”**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmad dan hidayah-Nya, sehinggah skripsi yang berjudul “Upaya meningkatkan teknik lari sprint 30 meter melalui lari bolak-balik memindahkan benda pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim” dapat diselesaikan.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimah kasih kepada:

12. Prof.Dr.Badia Farizade,M.B.A. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya Palembang.
13. Prof.Drs.Tatang Suhery,MA.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.
14. Drs.Waluyo,M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya Palembang.
15. Dr.H.Iyakrus,M.Kes. Selaku Pembimbing I.
16. Dra.Hartati,M.Kes. Selaku Pembimbing II.
17. Kepada Bapak dan Ibu Penguji yang telah memberikan pengarahan.
18. Kepala Dinas Pendidikan Muara Enim yang telah memberikan Rekomendasi.
19. Kepala Dinas Unit Pelayanan Tehnis Dasar Lubai Muara Enim.
20. Kepala Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim dan rekan-rekan sejawat.
21. Sahabat-sahabat ku satu angkatan 2010 yang saling bahu-membahu
22. Alumni, sahabat ku Mutmainah,S.Pd, yang banyak memberi saran dan masukan, serta motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, dan kesalahan-kesalahan, bahkan jauh dari kata sempurna, namun kesempurnaan hanya

milik Sang Khaliq, semoga kekurangan itu dapat dimaklumi oleh para pembaca dan pada akhirnya penulisan skripsi ini sebagai wawasan pengembangan keilmuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sebagai landasan Penelitian Tindakan Kelas.

Akhir kata, hanya kepada Allah SWT, hamba memohon ampunan, semoga khilaf dan salah dalam penulisan ini mendapat ampunan-Nya. Mudah-mudahan skripsi ini berguna bagi penulis, maupun bagi yang membacanya, sekaligus sebagai wawasan pengembangan keilmuan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Lubai, September 2012  
Penyusun

Johan Izmi



## Ucapan Terimah Kasih

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sajana ( S.1 ) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fkultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terimah kasih kepada : Bapak Drs.H.Iyakrus, M.Kes dan Ibu Dra.Hartati,M,Kes. Sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimah kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery,MA.Ph.D. Dekan FKIP Unsri, dan Bapak Drs. Meirizal Usra,M.Kes. Prodi Penjas Priode 2010, serta Bapak Drs.Waluyo,M.Pd. sebagai Prodi Penjas 2012 sekarang, serta Bapak Dr.H.Sukirno, sebagai Ketua Pelaksana Kampus Palembang yang telah memberikan kemudahan-kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

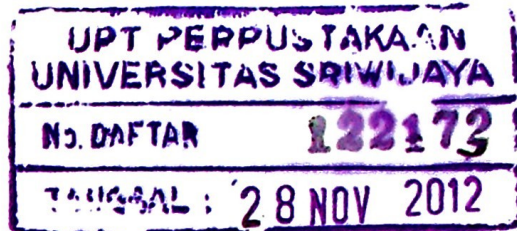
Ucapan terimah kasih juga ditujukan kepada Bapak Ibu Tim Penguji yang telah memberi saran dan masukan hinggah selesainya skripsi ini

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimah kasih kepada Bapak Kepala Dinas Pendidikan Muara Enim, dan Bapak Kepala UPTD Pendidikan Lubai, serta kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim beserta rekan sejawat, yang telah *memberikan bantuannya sehinggah skripsi ini dapat penulis selesaikan.*

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk Proses Belajar Mengajar di Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim sekaligus sebagai informasi pengembangan Ilmu Pengetahuan Teknologi, Serta semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membaca dan menjadi studi bagi rekan –rekan Mahasiswa. Kebenaran adalah milik Sang Kholik semata

Palembang,     September 2012  
Penulis

Johan Izmi



## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PERSEMBAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Rumusan Masalah.....	4
1.5. Tujuan Penelitian.....	4
1.6. Manfaat Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1. Pengertian Pembelajaran.....	6
2.2. Tujuan Pembelajaran.....	7
2.3. Ciri-ciri Pembelajaran.....	7
2.4. Pembelajaran PAKEM.....	7
2.5. Hakekat Atletik.....	9
2.6. Atletik Untuk Pemula.....	9
2.7. Atletik dalam bermain.....	10
2.8. Pengertian Lari.....	10
2.9. Gerakan Lari.....	11
2.10. Lari bolak-balik memindahkan benda.....	11
2.11. Permainan Hijau Hitam.....	12
2.12. Pengertian Metode, Bermain, Permainan, dan Berlomba.....	13
2.13. Metode Permainan ( <i>Game</i> ).....	14
2.14. Evaluasi Belajar.....	14
2.15. Kerangka Berpikir.....	15
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>16</b>
3.1. Jenis Penelitian.....	16



3.2. Rancangan Penelitian.....	16
3.3..Prosedur Penelitian.....	18
3.4. Tempat Penelitian.....	22
3.5. Subjek Penelitian.....	22
3.6. Proses pelaksanaan penelitian.....	22
3.7. Teknik pengumpulan data.....	22
3.8. Teknik analisa data.....	23
3.9. Rencana tindakan penelitian.....	23
3.9.1. Siklus I.....	23
3.9.2. Siklus II.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>31</b>
4.1. Hasil Penelitian.....	31
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	31
4.1.2. Data Awal.....	31
4.1.3. Data Hasil Penelitian.....	33
4.1.3.1. Siklus I.....	33
4.1.3.2. Hasil Penelitian Siklus Pertama.....	34
4.1.3.3. Siklus II.....	39
4.1.3.4. Hasil Penelitian Siklus II.....	41
4.2. Pembahasan.....	47
4.2.1.Keaktifan siswa dalam proses pembelajaran passing atas sebelum menggunakan metode inklusi.....	47
4.3. Refleksi hasil penelitian pembelajaran passing atas melalui metode inklusi.....	47
4.3.1. Siklus I.....	47
4.3.2. Siklus II.....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
5.1. Kesimpulan.....	51
5.2. Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Keterangan rentang skor lari sprint 30 meter melalui lari bolak-balik Memindahkan benda dengan jarak 3 X 10 meter.....	25
2. Keterangan rentang skor lari sprint 30 meter melalui permainan Hijau Hitam.....	29
3. Tabel 1 Distribusi frekuensi pengamatan Data Awal lari sprint 30 meter Distribusi frekuensi tingkat keberhasilan data awal lari sprint 30 meter.....	32
4. Keterangan rentang skor lari sprintg 30 meter melalui lari bolak-balik melalui Lari memindahkan benda 3 X 10 meter.....	36
5. Tabel 2 Distribusi frekuensi hasil pengamatan Siklus 1 lari bolak-balik Memindahkan benda siklus I kelas V SD Negeri 17 Lubai Distribusi frekuensi keberhasilan passing atas siklus 1.....	38
6. Keterangan rentang skor lari sprint 30 meter melalui permainan Hijau Hitam Siklus ke II kelas V SD Negeri 17 Lubai.....	43
7. Tabel 3 Distribusi frekuensi hasil pengamatan Siklus II Lari sprint 30 meter Melalui permainan Hijau Hitam kelas V SD Negeri 17 Lubai Distribusi frekuensi keberhasilan lari sprint 30 meter melalui permainan Hijau Hitam SD Negeri 17 Lubai.....	45
8. Tabel 4 Tingkat aktivitas belajar siswa dan Diagram aktivitas siswa dalam Pengamatan dengan menggunakan lembar observasi .....	49
9. Diagram persentase ketuntasan belajar siswa kelas IV SD Negeri 7 Lubai Muara Enim.....	50



## DAFTAR GAMBAR

Halaman

13. Gambar 1 Pelaksanaan lari bolak-balik memindahkan benda.....	12
14. Gambar 2 Pelaksanaan permainan Hijau Hitam.....	13
15. Kerangka Berfikir.....	15
16. Desain Penelitian.....	18
17. Gambar 3 Pelaksanaan lari sprint 30 meter melalui lari bolak-balik Memindahkan benda jarak 30 meter.....	19
18. Gambar 4 Pelaksanaan permainan Hijau Hitam.....	20
19. Gambar 5 Pelaksanaan lari sprint 30 meter melalui lari bolak-balik Memindahkan benda jarak 30 meter.....	24
20. Gambar 6 Permainan pelaksanaan permainan Hijau Hitam.....	28
21. Gambar 7 Pelaksanaan lari bolak-balik memindahkan benda 30 meter Siklus I.....	35
22. Gambar 8 Pelaksanaan permainan Hijau Hitam.....	42

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
2. Lampiran 2 RPP Siklus 1
3. Lampiran 3 RPP Siklus 2
4. Lampiran 4 Foto melaksanakan penelitian
5. Lampiran 5 Usul Judul Skripsi
6. Lampiran 6 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi dari Fakultas
7. Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
8. Lampiran 8 Surat Izin dari Dinas Pendidikan Kabupaten Muara Enim
9. Lampiran 9 Surat Izin melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim
10. Surat Keterangan Teman Sejawat dari Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai
11. Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim
12. Surat Pernyataan Mahasiswa
13. Lampiran 10 Persetujuan Untuk Ujian Akhir Strata 1
14. Lampiran Kartu Bimbingan Skripsi

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya meningkatkan teknik lari sprint 30 meter melalui lari bolak-balik memindahkan benda pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperbaiki proses pembelajaran lari sprint 30 meter melalui lari bolak-balik memindahkan benda pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim. Dengan harapan agar siswa menjadi aktif dalam mengikuti proses pembelajaran lari sprint 30 meter. Pembelajaran lari sprint adalah merupakan salah satu materi pokok dalam Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, yang mana didalamnya mencakup: Sikap permulaan saat melakukan gerakan lari sprint 30 meter, sikap pelaksanaan saat melakukan gerakan dan sikap akhir saat berlari. Yang menjadi kendala bagi Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan pada umumnya adalah proses pembelajaran lari sprint yang kurang menarik, karena guru kurang bisa memodifikasi lari sprint dalam bentuk bermain. Sehingga anak merasa jenuh dan malas untuk melakukan lari sprint tersebut. Berdasarkan kenyataan tersebut ada pemikiran untuk mengadakan penelitian yang sifatnya memodifikasi lari sprint dengan permainan memindahkan benda dan permainan hijau hitam, sehingga dengan harapan untuk memperbaiki proses pembelajaran lari sprint tidak mengalami kejenuhan di samping itu juga peneliti berharap anak merasa senang dan gembira serta antusias dalam proses pembelajaran yang dapat dipandu dengan Pembelajaran yang Aktif, Kreatif, Efektif dan menyenangkan. Sehingga pembelajaran dapat terselenggara dengan baik. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK), yang mana merupakan jenis penelitian yang menawarkan cara / Produk baru dalam proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Penelitian ini dilakukan secara bersiklus, dimana setiap siklus mempunyai tahapan dimulai dari Perencanaan, Tindakan, Observasi dan Refleksi. Sebagai subjek penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim yang berjumlah 30 orang siswa. Berdasarkan data awal penelitian, dari jumlah 30 orang siswa, menurut pengamatan peneliti hanya 15 orang siswa saja yang aktif, jika dipersentasekan berkisar 50%. Selanjutnya peneliti melakukan tindakan di siklus yang kesatu, dimana tingkat keberhasilan siswa mencapai 22 orang siswa yang aktif, jika dipersentasekan mencapai 73,3% siswa yang aktif. Kerena pada siklus yang kesatu tindakannya belum berhasil, maka peneliti melanjutkan dengan siklus yang kedua, setelah diberikan tindakan di siklus yang kedua ini, keaktifan siswa mengalami peningkatan mencapai jumlah 27 orang siswa yang aktif, jika dipersentasekan berkisar 89,9%. Maka pada tindakan yang diberikan pada siklus yang kedua ini dinyatakan berhasil, maka tidak perlu lagi dilakukan siklus berikutnya. Karena tindakan yang dilakukan pada siklus yang kedua sudah berhasil.

**Kata Kunci:** Perbaikan, Pembelajaran lari sprint 30 meter





## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Untuk itu cabang olahraga atletik mendapatkan keistimewaan sebagai induk atau ibu dari cabang olahraga "*Mother of sport*" (Aip Syaripuddin,1997:15). Atletik selain dijadikan sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga baik dalam perlombaan ditingkat Nasional maupun tingkat International. Tetapi yang lebih penting lagi kegiatan pada cabang olahraga atletik dapat dijadikan sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani bagi yang melakukannya. Seperti lari 30 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan (*speed*). Selain itu juga Atletik dapat meningkatkan fisik siswa sehingga lebih bugar, karena itu atletik juga sering dijadikan sebagai kegiatan pembuka atau penutup satuan ajar pendidikan jasmani di sekolah dasar. Atletik dapat diberikan pada anak-anak sekolah dasar karena nomor-nomor atletik bersifat universal (*umum*) dalam kegiatan sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat tolak dan lempar, semua gerakan dapat dilakukan dan dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan nomor atletik untuk anak sekolah dasar adalah diarahkan dalam bentuk permainan, yang mengarahkan pada faktor kegembiraan dan dalam bentuk permainan yang menarik. Hal ini ditandai dengan: 1) menempatkan diri pada situasi pada gerakan yang berirama, 2) melakukan kegembiraan dalam kompetensi sehat, 3) menggunakan peralatan yang merangsang atau memotifasi sehingga akan menimbulkan respon atau tanggapan yang positif, 4) memberikan gerakan atau tugas-tugas yang menjadikan tantangan, 5) memberika tugas-tugas yang tidak bisa dipisahkan oleh faktor kegembiraan, 6) menguji ketangkasan yang masih tersembunyi sesuai dengan bakat anak (Sukirno,2011:20). Namun tidak jarang atletik menjadi kegiatan yang membosankan, untuk mengatasinya diperlukan kemasam baru dalam

bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan . Guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas gerak yang mengembirakan, tanpa itu mustahil mutu pembelajaran atletik khususnya lari sprint 30 meter akan meningkat bahkan akan tumbuh sikap tidak senang pada siswa terhadap kegiatan pembelajaran atletik (Yudha,2001:45).

Pemberian bantuan bermain lari bolak-balik memindahkan benda diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran teknik lari sprint 30 meter melalui lari bolak-balik memindahkan benda pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim yang merupakan tempat peneliti melakukan penelitian. Alternatif yang paling tepat peneliti mencoba melakukan penelitian dan model pengembangan pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan dalam kondisi pembelajaran pendidikan jasmani. Hal ini akan peneliti mencoba dengan cara pemberian bantuan pembelajaran berlari sambil memindahkan benda dengan jarak 3 X 10 meter untuk memberikan motivasi kepada peserta didik. Menurut (Farida M.dkk,2010:20) dalam kegiatan lari bolak balik memindahkan benda siswa di bagi menjadi dua kelompok sama banyak dilanjutkan berlari dari titik A menuju ke titik B dengan jarak 10 meter dilakukan bolak-balik dengan berlomba dan dikemas dalam bentuk bermain *game*. Permainan hijau-hitam adalah nama permainan anak usia dini di bawah 13 tahun (M.Sukardi,2005:54). Kelincahan (*Agility*) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan [http://www.Pojok\\_penjas.Blog\\_sport.Co.cc/2008/08.Kebugaran\\_jasmani.html](http://www.Pojok_penjas.Blog_sport.Co.cc/2008/08.Kebugaran_jasmani.html).

Peneliti mencoba meningkatkan pembelajaran teknik lari sprint 30 meter melalui lari bolak-balik memindahkan benda, agar dapat berkompeten dalam rangka perbaikan pembelajaran tersebut. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim. Dengan berpedoman pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) mencapai nilai 70 pada Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim, selanjutnya dilakukan

dengan penelitian melalui tindakan siklus, kemudian diolah menggunakan rumus penelitian tindakan kelas. Dari data awal pada penelitian ini jumlah siswa kelas V yang berjumlah 30 orang siswa terdiri dari 18 orang siswa putra dan 12 orang siswa putri pada saat sebelum diadakan tindakan, hanya ada 5 orang siswa jika dengan kriteria Baik, jika dipersentasekan hanya 16,6%. Sedangkan 10 orang siswa mendapat kriteria Cukup, jika dipersentasekan hanya 33,4%. Sedangkan sisanya 15 orang siswa putra dan putrid mendapat kriteria Kurang, jika dipersentasekan 50%. Hal ini menurut peneliti karena faktor rendahnya minat dan ketertarikan siswa untuk mengikuti pelajaran atletik khususnya lari, disamping itu juga kurangnya motifasi serta ketidaktahuan guru penjas untuk pengembangan pembelajaran aktif, kreatif, efektif, dan menyenangkan bagi siswa. Dengan berpedoman pada (KKM) Kreteria Ketuntasan Maksimum mencapai 70 pada Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim, selanjutnya dilakukan langkah-langkah pembelajaran dengan menggunakan kegiatan siklus yang bertahap, kemudian diolah menggunakan rumus Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Menurut (Suharsimi,2002:145) alat ukur untuk instrument dalam penelitian tindakan kelas dinyatakan valid bila tindakan itu aflikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Tujuan utama penelitian tindakan kelas adalah untuk memperbaiki dalam proses pembelajaran teknik lari sprint 30 meter yang dihadapi siswa, juga untuk perkembangan kemampuan ketrampilan guru untuk menghadapi permasalahan pembelajaran di kelas atau disekolahnya sendiri. Dari indikasi masalah jelas bahwa faktor kegagalan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah karena siswa belum mengenal teknik lari sprint dalam bentuk bermain (*game*). Dalam hal ini untuk mengatasi persoalan tersebut guru mempunyai solusi atau cara pemecahannya melalui pemberian lari bolak-balik memindahkan benda. Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti mengambil judul “ **Upaya meningkatkan tekhnik lari *sprint* 30 meter melalui lari bolak-balik memindahkan benda pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim.**”



## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul sebagai berikut :

- 1) Siswa kurang senang mengikuti pembelajaran lari *sprint* 30 meter.
- 2) Guru tidak dapat menciptakan model pembelajaran lari *sprint* 30 meter yang disenangi siswa.
- 3) Modifikasi pembelajaran lari *sprint* 30 meter kurang dikuasai guru.

## **1.3. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi yang telah di kemukakan pada penelitian ini dan masalah yang diteliti tidak melebar. Maka peneliti membatasi agar tidak disalah tafsirkan dalam memahami, penelitian hanya menitik beratkan pada pembelajaran lari *sprint* 30 meter melalui lari bolak-balik memindahkan benda.

## **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah : Apakah pembelajaran lari *sprint* 30 meter dapat ditingkatkan melalui lari bolak-balik memindahkan benda pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim.

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini antara lain adalah :

Ingin mengetahui peningkatan proses pembelajaran teknik lari *sprint* 30 meter melalui lari bolak-balik memindahkan benda pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim.

## **1.6. Manfaat Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi :

- 1) Bagi peneliti : Sebagai peningkatan pembelajaran dan wawasan dalam pengembangan pembelajaran tindakan kelas.
- 2) Bagi Sekolah : Penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam membuat kebijakan tentang pengembangan peningkatan kualitas sekolah khususnya di Sekolah Dasar Negeri 17 Lubai Muara Enim
- 3) Bagi Sekolah : Dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran, Untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani siswa agar gemar melakukan kegiatan berolahraga.
- 4) Bagi guru Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan : Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan profesi guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam pengembangan pembuatan Silabus, Prota, Promes dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP), Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam membuat kebijakan tentang pengembangan peningkatan kualitas sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi.2011.*Sebuah Analisis Teoritis, Konseptual dan Praktis*.Prestasi,Jakarta.
- Aip.S,1997.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Jakarta.Grasindo.
- Dimiyati.1994.*Belajar dan Pembelajaran*.Rineka Cipta.Jakarta.
- Farida.M.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Kelas V SD/MI.Pusat  
Pembukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hartati.2010.*Atletik I*.Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.Universitas Sriwijaya  
Palembang.
- <http://www.pojok penjas.blog sport.co.cc/2008/08 kebugaran jasmani>  
Diakses 28/04/2012.
- Kunandar.2010.*Penelitian Tindakan Kelas*.Bumi Aksara.Jakarta
- Kusumah.2009.*Penelitian Tindakan Kelas*.Jakarta
- M.Sukardi.2005.*Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*.Erlangga.Jakarta.
- M.Djumidar.2006.Berlatih gerak dasar atletik dalam bermain.PB.PASI.Jakarta.
- Margono.2005.*Prosedur Penelitian*.PT.Renika Cipta.Jakarta.Edisi Revisi.
- Suharsimi.2009.*Prosedur Penelitian*.Rineka Cipta.Jakarta.
- Sukirno.2011.*Dasar-dasar Atletik dan latihan fisik*.Universitas Sriwijaya.Palembang.
- Sukintaka.2001.*Teori dasar bermain sepak bola*.Tiga serangkai.Solo.
- Sutoto.1993.*Pendidikan Permainan anak aktivitas ritmik*.Depdikbud.Jakarta.
- Wirantini.1998.*Belajar dan Pembelajaran*.Departemen pendidikan Nasional  
Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Yudha.2001.*Pembelajaran atletik di Sekolah Dasar*.Depdikbud dan Direktorat  
Jendral Olahraga.Jakarta.