

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI
SPRINT 60 METER DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V.C
SEKOLAH DASAR NEGERI 182 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Nama : ENDANG SUGIARTI
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006090
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



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

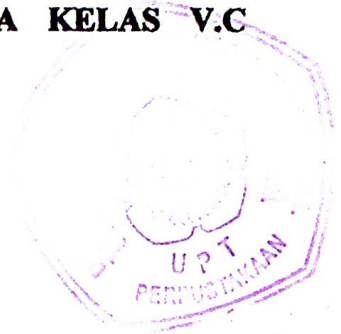
2012

S
796.42207
End
u
2012.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI
SPRINT 60 METER DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V.C
SEKOLAH DASAR NEGERI 182 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Nama : ENDANG SUGIARTI
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006090
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



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

2012

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI
SPRINT 60 METER DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS V.C
SEKOLAH DASAR NEGERI 182 PALEMBANG**

Skripsi

ENDANG SUGIARTI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006090

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui sebagai skripsi program strata 1

Pembimbing I



Dra. Hartati, M.Kes.

NIP. 196006101985032001

Pembimbing II



Drs. H. Iyakrus, M. Kes.

NIP. 196208121987021002

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang,



Dr. Sukirno

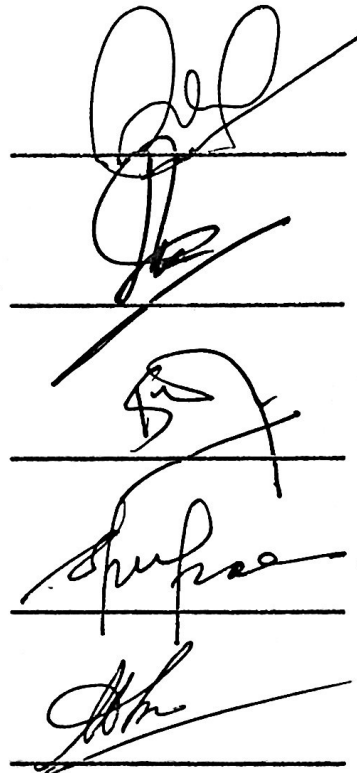
NIP : 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 13 Januari 2012

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dra. Hartati, M.Kes.**
- 2. Sekretaris : Drs. H. Iyakrus, M.Kes.**
- 3. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes.**
- 4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes.**
- 5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.**



Palembang, 30 Januari 2012

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Kedua orang tuaku yang telah bersusah payah dan penuh penderitaan membesarkan aku dengan penuh tanggung jawab dan penuh kasih sayang, mendoakan aku dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan ini.
- ❖ Suamiku “Kusriyadi” yang telah mendukungku dengan sepenuh cinta dan kasih.
- ❖ Anak-anakku tercinta “Yudhistira Adyatama, Anisa Khoriyah”, yang telah ikut membantu dan memberi semangat.
- ❖ Semua teman-temanku Penjaskes se-angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di kampus FKIP UNSRI tercinta.
- ❖ Kepala Sekolah Dasar Negeri 182 Palembang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian tersebut.
- ❖ Seluruh almamaterku yang telah banyak membantu dan mensupport dalam pengerjaan penelitian dan skripsi ini.

MOTTO :

- ❖ Kejujuran dasar dari moral dan kebajikan seseorang.
- ❖ Jangan pernah berputus asa, tiada keberhasilan tanpa semangat, kerja keras, doa dan pengorbanan
- ❖ Baktiku “Satu untuk semua semua untuk satu”

Ucapan Terima Kasih

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat taufik dan karunia-Nya penyusunan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S1). Adapun judul dari tugas akhir ini adalah Upaya Meningkatkan Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sprint 60 Meter Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V.C Sekolah Dasar Negeri 182 Palembang.

Dalam penulisan tugas akhir ini penyusun banyak mendapatkan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada : Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Parisade, M.B.A, Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Drs. Tatang Suhery, M.A. Ph.D, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini, Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Dra. Hartati, M.Kes., selaku pembimbing satu dan Drs. H. Iyakrus, M.Kes., selaku pembimbing dua yang selalu mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran, tim penguji ujian skripsi yaitu : Drs. Syafarudin, M.Kes, Drs. Afrizal, M.Kes., dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes., Kepala Dinas Dikpora Kota Palembang serta seluruh perangkat SD Negeri 182 Palembang yang telah memberikan izin penelitian.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan berkah-Nya pada kita semua, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan studi bagi rekan-rekan mahasiswa.

Palembang, Januari 2012

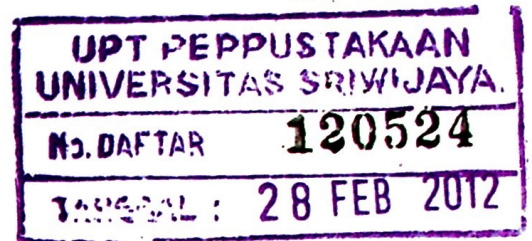
Penyusun

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sprint 60 Meter Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Melalui Permainan Tradisional Pada Siswa Kelas V.C Sekolah Dasar Negeri 182 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan proses pembelajaran atletik nomor lari Sprint 60 meter melalui permainan tradisional pada siswa kelas V.C Sekolah Dasar Negeri 182 Palembang. Siswa akan menjadi aktif dalam mengikuti proses pembelajaran atletik nomor lari Sprint 60 meter. Atletik merupakan salah satu materi pokok dalam kurikulum yang di dalamnya mencakup jalan, lari, lompat dan lempar. Yang menjadi kendala guru pendidikan jasmani pada umumnya adalah proses pembelajaran atletik kurang diminati dan kurang disenangi oleh siswa. Berbeda dengan materi permainan, siswa sangat antusias menyambut informasi dari guru pendidikan jasmani ketika menyampaikan materi yang akan dilaksanakan. Ada beberapa hal yang menyebabkan materi atletik misalnya pada cabang lari kurang diminati, antara lain karena materi atletik pada cabang lari mudah menjenuhkan, mudah membosankan dan mudah melelahkan. Berdasarkan kenyataan tersebut ada pemikiran untuk mengadakan kolaborasi antara materi atletik dan permainan, dengan maksud agar materi atletik dapat terlaksana tanpa siswa mengalami kejenuhan dan kelelahan yang berarti melalui penyelenggaraan proses belajar mengajar. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas merupakan jenis penelitian yang menawarkan cara/prosedur baru dalam proses pembelajaran. Penelitian ini dilakukan secara bersiklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V.C SD Negeri 182 Palembang yang berjumlah 34 siswa. Data dikumpulkan dari hasil observasi.

Berdasarkan hasil penelitian dari siklus satu siswa yang aktif mengikuti pembelajaran atletik nomor lari Sprint 60 meter mencapai 12 siswa (36%). Pada siklus dua siswa yang aktif dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari Sprint 60 meter meningkat menjadi 29 siswa (88%), dan siklus kedua dinyatakan berhasil dan dianggap tidak perlu melakukan tindakan siklus berikutnya karena telah mencapai target penelitian yang telah ditetapkan sebesar 75%. Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dengan standar ketuntasan SD Negeri 182 Palembang, yaitu jika siswa yang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran mencapai 75%, maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari siklus akhir (29%), siswa yang aktif mencapai 88%, dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil, sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya (tiga). Dari hasil yang diketahui bahwa siswa sangat senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60 meter melalui permainan tradisional.

Kata kunci : Meningkatkan pembelajaran atletik lari sprint melalui permainan tradisional.



DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Persembahan	iv
Ucapan Terima Kasih	v
Daftar Isi	vi
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
Abstrak	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	5
2.2 PAKEM	6
2.3 Sejarah Singkat Atletik	8
2.4 Pengertian Lari	9
2.5 Gerakan Lari	10
2.6 Pengertian Permainan Bentengan	10
2.7 Pengertian Permainan Kucing dan Tikus	12
2.8 Jumlah Pemain	13
2.9 Cara Bermain Kucing dan Tikus	13
2.10 Pengertian Metode Bermain, Permainan dan Berlomba	15

2.11 Metode Permainan (<i>Game</i>)	15
2.12 Evaluasi Belajar	16
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Rancangan Penelitian	17
3.3 Prosedur Penelitian	19
3.4 Lokasi Penelitian dan Subjek Penelitian	21
3.5 Subjek Penelitian	21
3.6 Bahan dan Alat	22
3.7 Proses Pelaksanaan Penelitian	22
3.8 Teknik Pengumpulan Data	23
3.9 Teknik Analisa Data	23
3.10 Rencana Tindakan Penelitian	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
4.1.2 Data Awal	32
4.1.3 Data Hasil Penelitian	32
4.1.3.1 Siklus 1	32
4.1.3.2 Hasil Penelitian Siklus Pertama	34
4.1.3.3 Refleksi Siklus Pertama	38
4.1.3.4 Siklus II	39
4.1.3.5 Hasil Penelitian Siklus Kedua	43
4.1.3.6 Refleksi Siklus Kedua	48
4.2 Pembahasan	49
4.2.1 Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sprint 60 Meter Sebelum Menggunakan Metode Permainan Tradisional	49

4.3 Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Atletik Nomor Lari Sprint	
60 Meter Melalui Permainan Tradisional	49
4.3.1 Siklus 1	49
4.3.2 Siklus 2	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
Daftar Pustaka	54
Lampiran-lampiran	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Frekuensi Hasil Permainan Bentengan	37
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Hasil Penilaian Kucing Menangkap Tikus Dalam Lorong	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Skema Permainan Kucing dan Tikus Formasi Lingkaran	14
Gambar 2	Skema Permainan Kucing dan Tikus Formasi Berbaris	14
Gambar 3	Desain Penelitian	18
Gambar 4	Permainan Bentengan	19
Gambar 5	Permainan Kucing Menangkap Tikus Dalam Lorong	20
Gambar 6	Permainan Bentengan	24
Gambar 7	Permainan Kucing Menangkap Tikus Dalam Lorong	25
Gambar 8	Permainan Bentengan dan Kucing Menangkap Tikus Dalam Lorong	33
Gambar 9	Permainan Bentengan	35
Gambar 10	Permainan Bentengan	39
Gambar 11	Permainan Kucing Menangkap Tikus Dalam Lorong	40
Gambar 12	Permainan Bentengan dan Kucing Menangkap Tikus Dalam Lorong	44
Gambar 13	Histogram Distribusi Kucing Menangkap Tikus Dalam Lorong Pada Siklus II	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 RPP Siklus 1
- Lampiran 3 RPP Siklus 2
- Lampiran 4 Foto Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5 Usul Judul Skripsi
- Lampiran 6 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 7 Surat Izin Penelitian Dari Program Studi
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Dari Kepala Dinas Dikpora
- Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
 Dari SD Negeri 182 Pakembang
- Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi
- Lampiran 12 Persetujuan Untuk Ujian Akhir

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang

Proses pembelajaran merupakan kegiatan utama di suatu sekolah. Dalam proses pembelajaran terjadi interaksi antara guru dengan siswa, interaksi yang terjadi adalah proses pembelajaran interaksi dari proses komunikasi dalam pemahaman suatu bahan ajar. Proses interaksi yang terjadi diwarnai oleh metode yang digunakan, metode pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan akan menarik siswa untuk memberi perhatian dan berinteraksi di dalamnya, sehingga terjadi peningkatan kualitas pendidikan (Suharsimi, 1987:128). Pentingnya pembelajaran atletik bagi sekolah dasar menjadi salah satu kegiatan yang digemari dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar sesuai dengan ciri perkembangannya, siswa di sekolah dasar pada dasarnya sudah terampil melakukan unsur gerakan kegiatan atletik.

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. Namun tidak jarang atletik menjadi kegiatan yang membosankan, untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan. Guru harus berusaha seoptimal mungkin dalam merancang tugas gerak yang menggembirakan, tanpa itu mustahil mutu pembelajaran atletik akan meningkat bahkan akan tumbuh sikap tidak senang pada anak-anak terhadap kegiatan atletik (Yudha, 2001:45).

Sekolah Dasar Negeri 182 Palembang yang merupakan tempat peneliti melakukan penelitian, di dalam pelaksanaan proses belajar mengajar masih terdapat banyak kendala seperti sarana prasarana dapat dikatakan masih kurang memadai untuk melakukan semua jenis permainan olahraga, seperti lapangan sepakbola, lapangan basket, yang belum ada dan sebagainya, maka alternatif yang paling tepat adalah mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan yang sarana dan prasarana sederhana saja, tidak membutuhkan biaya tinggi serta berorientasi kepada aktivitas siswa. Selain daripada kendala atas kekurangan-kekurangan tersebut di atas, maka kendala lain yang dihadapi guru dalam melaksanakan proses belajar mengajar adalah kurangnya aktivitas siswa terhadap pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan, khususnya nomor Lari Sprint 60 meter dan permainan tradisional, termasuk permainan tradisional Kucing Menangkap Tikus dalam Lorong, sehingga dalam hal ini selain mengajarkan pendidikan jasmani dan kesehatan, peneliti juga sekaligus mengenalkan salah satu budaya daerah di Indonesia yang bermanfaat bagi siswa Sekolah Dasar Negeri 182 Palembang sebagai generasi penerus.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 2.1. Kurangnya aktivitas anak mengikuti pembelajaran atletik khususnya nomor Lari Sprint 60 meter.
- 2.2. Guru kurang memperkenalkan pembelajaran atletik dalam permianan.

- 2.3. Guru masing mengikuti kurikulum tahun 2004.
- 2.4. Guru kurang memakai model pembelajaran yang cocok untuk materi pembelajaran atletik.
- 2.5. Guru kurang dapat memotivasi anak dalam proses pembelajaran khususnya nomor atletik.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah dikemukakan dalam penelitian ini agar peneliti tidak terlalu luas, peneliti hanya menitikberatkan pada pembelajaran atletik nomor Lari Sprint 60 meter melalui permainan tradisional Kucing Menangkap Tikus dalam Lorong.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah : Apakah pembelajaran atletik nomor Lari Sprint 60 meter dapat ditingkatkan melalui permainan tradisional Kucing Menangkap Tikus dalam Lorong ?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang akan dicapai antara lain adalah ingin :

- 1.5.1. Mengetahui proses pembelajaran atletik nomor Lari Sprint 60 meter melalui permainan tradisional Kucing Menangkap Tikus dalam Lorong.
- 1.5.2. Mengetahui tentang pelaksanaan pembelajaran atletik nomor Lari Sprint 60 meter di Sekolah Dasar Negeri 182 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai berikut :

1.6.1. Bagi Siswa :

1.6.1.1. Dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran.

1.6.1.2. Dapat menumbuhkan rasa kebersamaan bagi siswa.

1.6.2. Bagi Guru :

1.6.2.1. Dapat digunakan sebagai bahan kajian untuk meningkatkan profesional guru dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan.

1.6.2.2. Dapat meningkatkan kemampuan guru untuk memecahkan masalah yang muncul dari siswa.

1.6.2.3. Bagi Sekolah. Sebagai pedoman jangka panjang dalam menyusun silabus dan rencana pembelajaran bagi semua guru olahraga di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, 2011. 30-31. *PAIKEM (Sebuah Analisis Teoritis, Konseptual dan Praktis)*. Prestasi Pustaka, Jakarta.
- Afrizal, 2007. *Permainan Tradisional*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sriwijaya.
- Dimiyati, 1994: 219. *Belajar dan Pembelajaran*. Rineka Cipta.
- Depdikbud, *Direktorat Keolahragaan*. 1998.
- Kunandar, 2010: 4. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Lutan, 2001. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*, FPOK Universitas Terbuka Indonesia.
- Masrian, 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas I*. Erlangga.
- Muhajir, 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Yudhistira.
- M. Djumidar, 2004: 13. *Belajar Ebrlatih Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta PB. PASI.
- Roji, 2004: 270. *Pendidikan Jasmani Kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi, 1987. *Penelitian Tindakan Kelas*. Bumi Aksara.
- Sutoto, 1993. *Pendidikan Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta: Depdikbud.
- Yudha, 2001. *Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar*. Depdikbud dan Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.