

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

Skripsi Oleh

**HAMBARI**

Nomor Induk Mahasiswa 56071006133

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**2010**

S  
796.4207  
Ham  
u  
2010

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

Skripsi Oleh

HAMBARI

Nomor Induk Mahasiswa 56071006133

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2010**

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN KOORDINASI GERAK LARI  
DENGAN METODE BERMAIN MELALUI PERMAINAN BERLOMBA  
MEMINDAHKAN BALOK PADA SISWA KELAS IV (EMPAT) SD NEGERI 128  
SRIJAYA PALEMBANG.**

**Skripsi Oleh**

**Nama : Hambari**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 56071006133**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

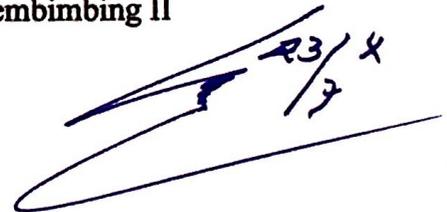
**Sebagai Skripsi Program Strata I**

**Pembimbing I**



**Drs. Syafaruddin, M.Kes**  
**NIP. 195909051987031004**

**Pembimbing II**



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

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana FKIP Unsri Kampus Palembang**



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si**  
**NIP. 195112061976021001**

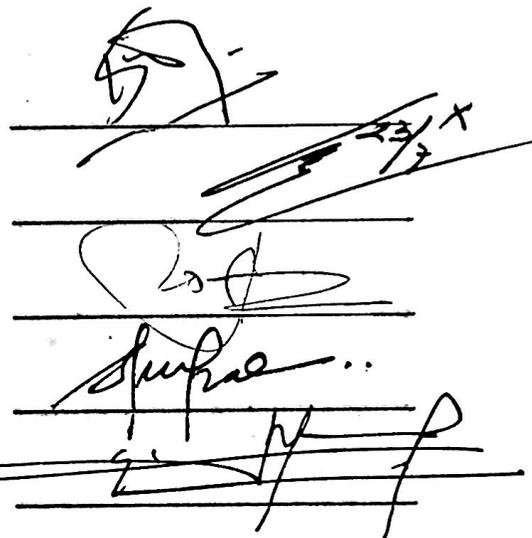
Telah diujikan dan lulus pada

Hari : Senin

Tanggal : 14 Juni 2010

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syafaruddin M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes
5. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.Kes



Mengetahui

Ketua Program Studi PENJASKES



Drs. MEIRIZAL USRA. M.Kes

Nip.196105281987021003

## *Persembahan*

*Ku persembahkan skripsi ini untuk :*

- 1. Allah SWT, yang selalu memberikan rahmat dan hidayah Nya kepada peneliti*
- 2. Istriku yang tercinta yang selalu memberi dorongan dan semangat serta motivasi*
- 3. ketiga anakku ( M. Aidil, Rima Tungga Dewi dan M. Alham Syarif) yang selalu mendoakan*
- 4. teman-teman senasib seperjuangan ( PENJASKES 2007/2008) satu untuk semua, semua untuk satu*

## *Motto*

" jadilah kamu pemaaf dan suruhlah orang mengerjakan  
kebaikan (yang Ma"ruf) serta berpalinglah dari orang-  
orang bodoh

(Q.S Ali Imran :134)

Satu untuk semua

Semua untuk satu

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan.

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

Dengan selesainya penulisan Skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syafaruddin M.Kes dan Bapak Drs. Djumaddin Syafril selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh staf Dosen pengajar mata kuliah Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya tanpa terkecuali.

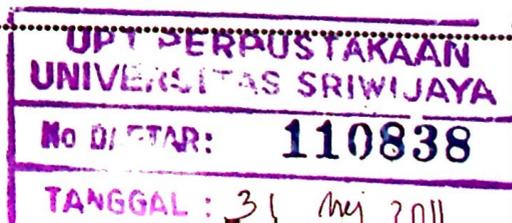
Berikutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Asnun.L.S.Pd, Kepala SD.Neg.128 Srijaya Palembang dan Ibu Henny Supiyati guru penjaskes SD.Neg,128 Srijaya Palembang, yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah – mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan khususnya dan Pengembangan Ilmu Pengetahuan umumnya.

Palembang, Juni 2010  
Penulis,

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
PERSEMBAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
UCAPAN TRIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
<b>BAB.I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar belakang masalah.....	1
1.2. Identifikasi masalah.....	3
1.3. Rumusan masalah.....	3
1.4. Pemecahan masalah.....	3
1.5. Tujuan masalah.....	3
1.6. Manfaat penelitian.....	4
<b>BAB.II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>5</b>
2.1. Pengertian keterampilan koordinasi gerak.....	5
2.2. Pengertian lari.....	5
2.3. Metode Pembelajaran Dalam Atletik.....	7
2.4. Pengertian permainan berlomba memindahkan balok.....	7
2.5. Peraturan dan cara bermain permainan berlomba memindahkan balok.....	8
2.6. Evaluasi hasil belajar.....	9



<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1. Metode Penelitian.....</b>	<b>10</b>
<b>3.2. Rancangan Penelitian.....</b>	<b>10</b>
<b>3.3. Lokasi dan subjek Penelitian.....</b>	<b>10</b>
<b>3.4. Populasi dan sampel penelitian.....</b>	<b>10</b>
3.4.1. populasi.....	10
3.4.2. sampel.....	10
<b>3.5. Jadwal Penelitian.....</b>	<b>10</b>
<b>3.6. Bahan dan alat.....</b>	<b>11</b>
3.6.1. Bahan .....	11
3.6.2. Alat .....	11
<b>3.7. Prosedur Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>11</b>
<b>3.8. Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>18</b>
3.8.1. observasi .....	18
3.8.2. Tes.....	18
3.8.3. Wawancara.....	19
3.8.4. Dokumentasi.....	19
<b>3.9. Analisa Data.....</b>	<b>19</b>
3.9.1. Reduksi Data.....	20
3.9.2. Penyajian Data.....	20
3.9.3. Penyimpulan dan verifikasi Data.....	20

<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>21</b>
<b>4.1.Data Awal.....</b>	<b>21</b>
<b>4.2.Data Hasil Penelitian.....</b>	<b>23</b>
<b>4.2.1.Siklus 1.....</b>	<b>23</b>
<b>4.2.1.1.Perencanaan.....</b>	<b>23</b>
<b>4.2.1.2.Tindakan.....</b>	<b>24</b>
<b>4.2.1.3.Evaluasi.....</b>	<b>25</b>
<b>4.2.1.4.Refleksi.....</b>	<b>30</b>
<b>4.2.2.Siklus 2.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2.2.1.Perencanaan.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2.2.2.Tindakan.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2.2.3.Evaluasi.....</b>	<b>33</b>
<b>4.2.2.4.Refleksi.....</b>	<b>36</b>
<b>4.3.Pembahasan.....</b>	<b>37</b>
<b>4.3.1.keterampilan koordinasi metode gerak lari</b> <b>sebelum menggunakan metode bermain</b> <b>permainan berlomba memindahkan balok.....</b>	<b>37</b>
<b>4.3.2.keterampilan koordinasi gerak lari</b> <b>setelah menggunakan metode bermain</b> <b>permainan berlomba memindahkan balok.....</b>	<b>39</b>
<b>4.3.2.hasil analisis dan pembelajaran tes praktek.....</b>	<b>39</b>
<b>BAB. V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>44</b>
<b>5.1. Kesimpulan.....</b>	<b>44</b>
<b>5.1.1 Siklus 1.....</b>	<b>44</b>
<b>5.1.2. Siklus 2.....</b>	<b>44</b>
<b>5.2. Saran.....</b>	<b>45</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Data awal hasil observasi keterampilan koordinasi Gerak lari siswa kelas Iva SDN.128 Srijaya Palembang.....	48
Tabel 2.	Hasil observasi tes keterampilan koordinasi gerak lari kelas Iva SDN.128 Srijaya Palembang saat evaluasi siklus 1.....	49
Tabel 3.	Perbandingan hasil belajar koordinasi gerak lari antara data awal dan hasil belajar siklus 1.....	50
Tabel 4.	Hasil observasi tes keterampilan koordinasi gerak lari siswa kelas Iva SDN.128 Srijaya Palembang saat evaluasi siklus 2.....	51
Tabel 5.	Perbandingan terjadinya peningkatan keterampilan koordinasi gerak lari pada siswa kelas Iva SDN.128 Srijaya Palembang dari data awal, siklus 1 dan siklus 2.....	52
Tabel 6.	Daftar nilai harian siswa kelas Iva SDN.128 Srijaya Palembang hasil dari proses pembelajaran pada siklus 1 dan siklus 2.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1 .....	54
Lampiran 2.	Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 2 .....	58
Lampiran 3.	Usul Judul.....	62
Lampiran 4.	SK Pembimbing.....	63
Lampiran 5.	Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	64
Lampiran 6.	Surat Izin Penelitian dari Dinas Dikpora Kota Palembang.....	65
Lampiran 7.	Surat keterangan telah melakukan penelitian Dari Kepala Sekolah SD.Neg.128 Srijaya Palembang.....	66
Lampiran 8.	Foto Penelitian.....	67
Lampiran 9.	Kartu Bimbingan.....	68

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran Siklus 1

Gambar 2 Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran Siklus 2

## ABSTRAK

Dalam Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar. Pembelajar Cabang Olahraga Atletik khususnya pada nomor lari sangat digemari oleh setiap siswa. Namun dikarenakan alokasi waktu yang ditetapkan cukup terbatas, materi pembelajaran lari tidak di ajarkan secara maksimal. Hal ini yang mungkin menyebabkan keterampilan koordinasi gerak lari siswa tidak terbentuk dengan baik dan benar. Padahal kelas IV dalam usia yang tepat untuk dibentuk gerakannya kedalam cabang-cabang tertentu. Dengan adanya kasus seperti ini, peneliti berusaha untuk melakukan perbaikan dan penyempurnaan terhadap gerak-gerak dasar dari berbagai cabang olahraga, khususnya dalam nomor lari.

Tidak mudah memang dalam usaha peningkatan suatu keterampilan olahraga, karena perlunya metode yang tepat dan adanya kesesuaian antara metode yang digunakan dengan cabang olahraga yang akan diterapkan. Namun walaupun demikian peneliti berusaha dan permasalahannya dapat diatasi. Dengan ditemukannya metode bermain, permainan berlomba memindahkan balok, peningkatan keterampilan koordinasi gerak lari pada siswa kelas IV SD.Neg.128 Srijaya Palembang, dapat berhasil dengan baik.

Dalam melakukan penelitian, peneliti memilih penelitian tindakan kelas, dengan metode bermain, permainan berlomba memindahkan balok. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah melalui metode bermain permainan berlomba memindahkan balok dapat memberikan dampak peningkatan terhadap keterampilan gerak lari pada siswa. Sedangkan manfaat 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 2009/2010, semester ke-2 yaitu berjumlah 36 siswa.

Dari data yang dikumpulkan hasil observasi dilapangan pada siklus satu siswa yang tuntas secara individu sebanyak 17 siswa atau mencapai 75% dari 36 siswa. Sedangkan pada siklus 2, siswa yang tuntas sebanyak 32 siswa secara individu, dan tuntas klasikal mencapai 88,89%. Jika dibandingkan dengan siklus 1, adanya peningkatan pada siklus 2. Hal ini terjadi setelah diberi pembelajaran menggunakan metode bermain permainan berlomba memindahkan balok. Maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

**Kata-kata Kunci : Keterbatasan waktu, metode pembelajaran,  
tujuan dan manfaat penelitian dan koordinasi gerak.**

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar ialah mengembangkan keterampilan gerak. Dengan berkembangnya berbagai macam karakteristik jasmani, dan kematangan anak, maka berkembang juga kecakapan anak dalam membentuk keterampilan geraknya.

Sebagian besar dari perilaku manusia adalah dipelajari atau diajarkan. Manusia mempunyai masa belajar yang panjang. Salah satu faktor penentu untuk mempelajari perilaku (perbuatan) itu ialah faktor perkembangan anak dan kematangannya. Faktor kematangan ini membatasi jenis-jenis keterampilan, dan jumlah jenis keterampilan. Perluasan dan penguasaan keterampilan gerak terutama bergantung pada derajat kemajuan perkembangan anak, disamping peran dari lingkungan.

Menurut Gabbard dkk (dalam Matakupan, 1995 : 32) mengutarakan hubungan umur, karakteristik anak dan keterampilan gerak atas :

a. Masa anak-anak 0-2 tahun.

Gerak tidak sempurna, karakteristik perilaku : berguling, merayap, merangkak, berdiri, berjalan, memegang.

b. Masa anak-anak awal 2-7 tahun.

Gerak dasar dan pemahaman gerak. Karakteristik perilaku : lokomotor, non lokomotor, manipulasi, dan kesadaran gerak.

c. Masa anak-anak tengah bagian akhir 8-12 tahun

Gerak khusus (khas). Karakteristik perilaku : penghalusan keterampilan gerak dan menyadari gerak melalui penggunaan dasar gerak.

d. Masa remaja dewasa 12 tahun – dewasa.

Spesialis gerak untuk cabang-cabang olahraga.

Dari pendapat teori diatas maka, tepat sekali kiranya keterampilan koordinasi gerakan lari diterapkan pada siswa kelas IV(empat), mengingat usia anak

kelas IV(empat) termasuk pada masa anak-anak tengah bagian akhir. Disamping itu juga dari dua kali pertemuan pembelajaran yang dilaksanakan pada kelas IV(empat) dengan materi pembelajaran lari cepat 60m, terlihat jelas pada siswa kurangnya keterampilan koordinasi gerakan. Misalnya :

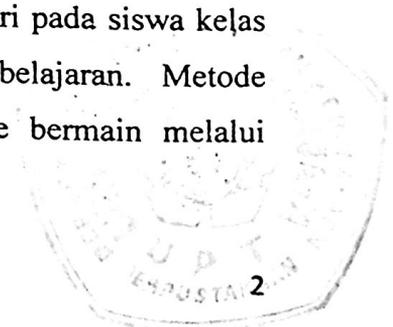
1. Gerakan langkah kaki tidak seirama dengan ayunan kedua tangan.
2. Badan tegak, tidak condong kedepan.
3. Gerakan kedua kaki dan ayunan kedua tangan terlihat kaku tidak ada kelenturan.
4. Pada saat lari keluar lintasan lari, dalam arti kurangnya keseimbangan serta kecepatan lari kurang optimal.

Menurut Lutan (2001 : 55) umur 7-9 tahun, merupakan tahap transisi, yaitu suatu tahap dari mampu menguasai keterampilan gerak dasar yang sudah ada, ketahap penguasaan keterampilan gerak dasar dalam olahraga. Dikatakan gerak dasar olahraga, sebab keterampilannya belum begitu kompleks.

Dari pendapat diatas maka, keterampilan koordinasi gerak pada kelas IV(empat) jelas belum terkoordinasi dengan baik. Wajar jika dari 2(dua) kali pertemuan dalam proses pembelajaran dengan materi lari 60m, kebanyakan siswa yang melakukan gerakan lari tidak dengan sikap yang baik.

Mengingat dari teori dan pendapat Gabbard dkk serta dari Lutan diatas maka, perlu adanya upaya guna meningkatkan keterampilan koordinasi gerakan, terutama pada gerakan lari. Mengapa keterampilan koordinasi gerakan lariyang diutamakan? Karena lari merupakan pondasi utama gerakan dari cabang-cabang olahraga yang lain.

Sesuai dengan usianya kelas IV ( empat ) yang termasuk masa anak-anak tengah bagian akhir, yaitu 8-12 tahun, usia yang masih menyukai permainan maka, solusi untuk memperbaiki dalam peningkatan koordinasi gerak lari pada siswa kelas IV (empat) yaitu dengan metode pendekatan dalam pembelajaran. Metode pendekatan dalam pembelajaran tersebut yaitu dengan metode bermain melalui permainan anak dengan alat "Berlomba memindahkan balok".



Untuk menilai baik atau tidak nya terhadap siswa yang melakukan aktivitas gerakan, dilakukan dengan cara pengamatan dan diformalkan dalam bentuk lembar pengamat. Sementara standarisasi nilai dari hasil pembelajaran rata-rata siswa mendapat nilai 65. Untuk ketuntasan pembelajaran adalah 75% dari seluruh siswa.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, masalah yang kemungkinan besar menjadi kurangnya keterampilan koordinasi gerak lari pada siswa kelas IV ( empat ) SD.Negeri 128 Srijaya Palembang adalah sebagai berikut :

1. Belum ditemukannya metode pembelajaran yang tepat.
2. Masih kurangnya minat guru penjaskes dalam melakukan penelitian.
3. Kurangnya minat siswa dalam olahraga lari.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Bertitik tolak pada masalah tersebut Apakah dengan metode bermain melalui permainan berlomba memindahkan balok dapat meningkatkan keterampilan koordinasi gerak lari pada siswa kelas IV ( empat ) SD Negeri 128 Srijaya Palembang.

## **1.4. Pemecahan Masalah**

Untuk mengatasi masalah diatas, sebagai konsekuensinya, peneliti menggunakan metode bermain melalui permainan berlomba memindahkan balok.

## **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sampai sejauh mana peningkatan keterampilan koordinasi gerak lari siswa kelas IV (empat) dengan metode bermain melalui permainan berlomba memindahkan balok dalam pembelajaran atletik.

## 1.6. Manfaat Penelitian

Kontribusi (manfaat) yang diharapkan atau yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi guru
  - Dapat menemukan metode mengajar yang tepat.
  - Metode ini dapat juga dimanfaatkan oleh guru yang lain
  - Membentuk sikap siswa agar dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan tingkat kemampuan dan usianya.
2. Bagi Siswa
  - Untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam keterampilan gerak, khususnya cabang lari dan olahraga lain umumnya.
3. Bagi Sekolah
  - Dengan hasil penelitian ini, di SD.Negeri 128 Srijaya Palembang mempunyai siswa yang terampil, sehat kuat dan mempunyai nilai-nilai kepribadian yang baik.

## 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.
- Muslich, Masnur, 2009. Melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas itu mudah  
PT. Bumi Aksara, Jakarta. 13200
- Petunjuk Pelaksanaan Penilaian di SD, SDLB, SLB Tingkat Dasar dan MI.  
Depdiknas Dikjen 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.
- 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.