

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN TEKNIK LARI  
CEPAT 40 METER MELALUI PERMAINAN RAJA RATU PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 23 RANTAU BAYUR KABUPATEN BANYUASIN**

**SKRIPSI OLEH :**

**Nama : Tan Malaka**  
**NIM : 06097406016**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

S  
796.422 207  
Tan  
u  
C-131846  
2013

R-22730/23265

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN TEKNIK LARI  
CEPAT 40 METER MELALUI PERMAINAN RAJA RATU PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 23 RANTAU BAYUR KABUPATEN BANYUASIN**

**SKRIPSI OLEH :**

Nama : Tan Malaka  
NIM : 06097406016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN TEKNIK LARI  
CEPAT 40 METER MELALUI PERMAINAN RAJA RATU PADA SISWA  
KELAS V SD NEGERI 23 RANTAU BAYUR KABUPATEN BANYUASIN**

**SKRIPSI OLEH :**

**TAN MALAKA**

**Nomor Induk Mahasiswa 06097406016**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Pembimbing I**



**Drs. Sy. Muherman, M.Pd**  
**NIP.196009131987021001**

**Pembimbing II**



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

**Mengetahui,**  
**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



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

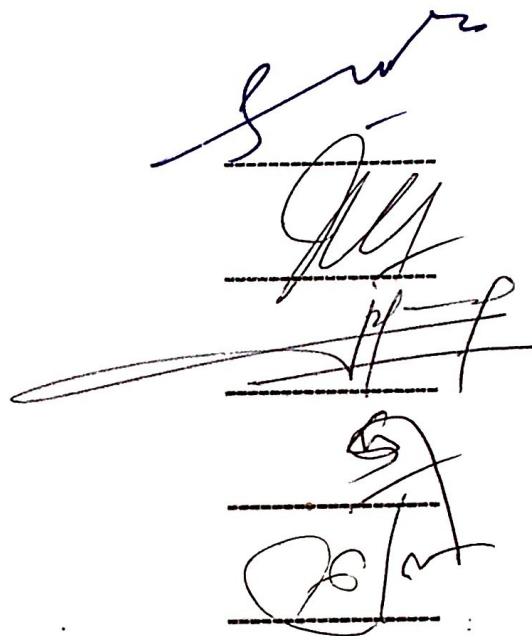
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 29 Juli 2013

**Tim Penguji**

1. Ketua : Drs.Sy.Muherman,M.Kes
2. Sekretaris : Dr.Hartati, M.Kes.
3. Anggota : Drs.Syamsuramel,M.Kes
4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes.
5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd.



**Palembang, Juli 2013**

**Mengetahui :  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP 195601241984031001**

## **Kupersembahkan Kepada :**

- ❖ Rasa syukurku kepada Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW
- ❖ Ayanda dan Ibunda yang tercinta yang tak bosan –bosan memberikan dorongan, nasehatsemangat,dan do'a kepadaku
- ❖ Istriku Samimi tersayang dan ketiga anakku yang tercinta Teddy Noprianto dan Sedy Patika yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku dalam kemajuan karierku dalam bekerja
- ❖ Kakak-kakakku serta adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moral maupun spiritual.
- ❖ Teman-temanku yang telah memberiku olahraga dalam menyusun skripsi
- ❖ Agamaku dan Alamamater yang kubanggakan.

## **Motto**

- Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai, kerjakanlah dengan sungguh-sungguh yang lain dan hanya kepada tuhan-mulah hendaknya kamu berharap (Q.S Alam Nasyah ayat 6-8).
- One for all all and all for one (satu untuk semua dan semua untuk satu)

## UCAPAN TERIMA KASIH

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 selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs.Sy.Muherman, M.Pd dan Dr.Hartati,M,Kes. Sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sofendi, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Unsri, Dr. Sukirno dan Drs Waluyo.M.pd. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Marino, S.Pd.SD selaku Kepala Sekolah SD Negeri 23 Rantau Bayur Kabupaten Banyuasin, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk Pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, SD Negeri 23 Rantau Bayur Kabupaten Banyuasin, dan yang membaca skripsi ini

**Palembang, Agustus 2013**



**Tan Malaka**

## PERNYATAAN

Saya yang bertnda tangan di bawah ini:

Nama : Tan Malaka  
NIM : 06097406016  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “upaya meningkatkan hasil pembelajaran lari 40 meter melalui permainan raja ratu pada siswa kelas V SD Negeri 23 Rantau Bayur Kabupaten Banyuasin “ ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang,

Yang Membuat Pernyataan,



Tan Malaka



**DAFTAR ISI**

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN TELAH DIUJIKAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	<b>1</b>
1.2 Identifikasi Masalah.....	<b>4</b>
1.3 Batasan Masalah.....	<b>4</b>
1.4 Perumusan Masalah .....	<b>4</b>
1.5 Tujuan Penelitian .....	<b>5</b>
1.6 Manfaat Penelitian .....	<b>5</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Hakikat Pembelajaran 40 Meter.....	<b>6</b>
2.2 Hakikat Permainan Raja Ratu .....	<b>13</b>
2.3 Kerangka Berfikir.....	<b>15</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>16</b>
3.1 Metode Penelitian.....	<b>16</b>
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian .....	<b>16</b>
3.2.1 Waktu Penelitian .....	<b>16</b>
3.2.2 Tempat Penelitian .....	<b>16</b>
3.3 Subjek Masalah .....	<b>17</b>
3.4 Desain Penelitian.....	<b>17</b>



3.4.1	Siklus I.....	17
3.4.2	Siklus II.....	20
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.6	Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>27</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	27
4.1.1	Gambaran Selintas Tentang Setting.....	27
4.1.2	Data Awal.....	27
4.2	Data Hasil Penelitian.....	29
4.2.1	Siklus I.....	29
4.2.2	Siklus II.....	30
4.2.3	Refleksi Siklus I.....	32
4.2.4	Siklus II.....	31
4.2.5	Peningkatan Kegiatan Pembelajaran Lari 40 Meter.....	32
4.2.6	Refleksi Siklus II.....	33
4.3	Pembahasan.....	34
4.2.1	Pembahasan Siklus I.....	34
4.2.2	Pembahasan Siklus II.....	35
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>36</b>
5.1	Kesimpulan.....	36
5.2	Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>38</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>39</b>

## DAFTAR TABEL

<b>TABEL</b>	<b>HALAMAN</b>
1. Data Awal Lari 40 meter Siswa .....	28
2. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter (Siklus I) .....	30
3. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter (Siklus II).....	33

## DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Aba-aba "Bersedia".....	11
2. Aba-aba "Siap".....	11
3. Aba-aba "Ya".....	12
4. Sikap yang Benar pada Saat Berlari.....	12
5. Sikap Memasuki Garis Finish.....	13
6. Pelaksanaan Permainan Raja Ratu.....	21
4. Sikap yang Benar pada Saat Berlari.....	12
5. Sikap Memasuki Garis Finish.....	13
6. Pelaksanaan Permainan Raja Ratu.....	21
7. Pelaksanaan Permainan Raja Ratu Siklus II.....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	HALAMAN
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	39
2. Foto Penelitian.....	49
3. Penilaian.....	52
4. Usul Judul Skripsi .....	60
3. SK Pembimbing .....	61
4. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	62
5. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas Kab. Banyuasin .....	63
6. SK Telah melakukan Penelitian Dari Kepala SD.....	64
7. Kartu Bimbingan Skripsi.....	65
8. Biodata.....	67

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran lari 40 meter melalui permainan raja ratu. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian tindakan kelas (PTK) dengan dua siklus. Peneliti melakukan observasi terhadap subyek sebelum dilakukannya penelitian. Sebelumnya subyek telah diberikan pembelajaran lari 40 meter akan tetapi hasil pembelajaran menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil dari jumlah siswa yang mampu melakukan lari 40 meter dengan baik. Oleh karena itu peneliti memberikan pembelajaran lari 40 meter melalui permainan raja ratu. Setelah dilakukan penelitian ternyata hasilnya menunjukkan peningkatan, dengan keberhasilan siswa mencapai 62,50% atau 25 siswa. Tetapi hal ini belum dikatakan berhasil karena belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal sehingga dilanjutkan pada siklus kedua. Setelah dilakukan penelitian pada siklus kedua terjadi peningkatan yang signifikan yaitu menjadi 87,50% atau 32 siswa yang mampu melakukan lari 40 meter dengan baik. Dengan demikian penelitian telah selesai karena siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mampu meningkatkan hasil pembelajaran lari 40 meter melalui permainan raja dan ratu mulai dari siklus pertama sampai siklus kedua.

*Kata-kata Kunci : Hasil pembelajaran, pembelajaran lari 40 meter, permainan raja ratu*

# BAB I

## PENDAHULUAN



### 1.1 Latar Belakang

Perkembangan olahraga saat ini sudah sangat pesat. Olahraga tidak hanya dilakukan oleh atlet-atlet terlatih saja, akan tetapi juga dilakukan oleh sebagian besar manusia dengan tujuan menciptakan kesehatan dan kesegaran jasmani. Banyak sekali olahraga yang dapat dilakukan tanpa menggunakan berbagai jenis alat olahraga, misalnya saja lari. Lari menjadi salah satu olahraga pilihan yang sangat mudah untuk dilakukan, sehingga kemungkinan besar tidak ada masyarakat yang tidak mengenal lari. Karena sejak usia dinipun anak-anak telah mengenal olahraga lari. Para orang tua telah memberikan pengajaran kepada anak-anaknya tentang kesehatan yaitu dengan mengajak anaknya untuk lari pagi. Sehingga dapat diasumsikan bahwa tidak ada yang tidak mengetahui bagaimana cara melakukan olahraga lari.

Lari adalah salah satu bagian (nomor) yang terdapat dalam cabang olahraga atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani, yaitu *Athlon* atau *Athlum* yang artinya pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan, sedangkan orang yang melakukan dinamakan *Athleta* (Atlet). Dengan demikian dapat dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat, dan lempar (Syarifuddin, 1992:2). Didalam perlombaan atletik, ada nomor-nomor yang dilakukan di lintasan dan ada nomor-nomor yang dilakukan di lapangan. Salah satu nomor yang dilakukan

di lapangan adalah lari jarak pendek (*sprint*). Pada dasarnya lari dapat dijadikan tiga bagian besar yaitu nomor lari jarak pendek (*sprint*), nomor lari jarak menengah, dan nomor lari jarak jauh (Syarifuddin, 1992:40). Pada lari pendek ini, pelari harus melakukan lari pada lintasan yang lurus dengan lari secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai dari awal (*start*) sampai dengan garis akhir (*finish*). Lari jarak pendek sudah sering diberikan oleh guru pada siswa sekolah dasar. Akan tetapi pada sekolah dasar biasanya jarak yang harus ditempuh siswa dimodifikasi menjadi lebih pendek, misalnya lari jarak pendek 40 meter.

Atletik dapat diberikan pada anak-anak sekolah dasar karena nomor-nomor atletik bersifat universal (umum) dalam kegiatan sehari-hari, seperti jalan, lari, lompat dan lempar semua gerakan dapat dilakukan dan dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan 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 kegemaran dalam kompetisi sehat, 3) menggunakan peralatan yang merangsang atau memotivasi sehingga akan menimbulkan respon atau tanggapan yang positif, 4) memberikan gerakan atau tugas-tugas yang menjadikan tantangan, 5) memberikan tugas-tugas yang tidak bisa dipisahkan oleh faktor kegembiraan, 6) menguji ketangkasan yang masih tersembunyi sesuai dengan bakat anak (Sukirno dalam Izmi, 2012:1). Akan tetapi tidak jarang pembelajaran atletik menjadi kegiatan yang membosankan bagi siswa. Seperti hasil pengamatan sementara pada siswa kelas V SD Negeri 23 Rantau Bayur Kabupaten

Banyuasin pada pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, pembelajaran atletik sudah diberikan pada awal semester ganjil. Pada materi atletik ini peneliti sudah pernah memberikan pembelajaran lari jarak pendek 40 meter (*sprint*) kepada siswa kelas V. Akan tetapi catatan waktu lari 40 meter siswa tersebut sangat jauh dari apa yang diharapkan. Adapun hasilnya menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa memiliki catatan waktu yang tidak baik serta gerakan atau teknik siswa dalam melakukan lari jarak pendek 40 meter (*sprint*) masih banyak yang salah dalam melakukan teknik lari sehingga hasilnya belum maksimal. Sementara sebagai guru pendidikan jasmani hendaknya dapat berupaya agar siswa mampu mencapai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) pada SD Negeri 23 Rantau Bayur Kabupaten Banyuasin. Adapun besarnya KKM pada pelajaran atletik di SD tersebut yaitu 70. Hanya 6 siswa dari 35 siswa (17%) yang dapat melakukan lari 40 meter dengan baik; sedangkan 15 siswa sedang (43%), dan sebanyak 14 orang kurang (40%) . Hal ini dapat dimungkinkan karena faktor rendahnya minat serta kurangnya motivasi dan daya tarik siswa terhadap pelajaran atletik khususnya lari 40 meter.

Untuk mengatasi hal tersebut, maka peneliti berupaya untuk mengatasinya dengan memberikan kegiatan yang menarik dan menyenangkan. Salah satu upaya yang mungkin dapat dilakukan adalah dengan memberikan permainan yang dapat mendukung atau bahkan akan meningkatkan kemampuan lari 40 meter siswa yaitu dengan permainan raja ratu. Dengan menggunakan permainan tersebut, mungkin dapat menumbuhkan rasa senang siswa terhadap pembelajaran atletik terutama lari 40 meter. Berdasarkan penjelasan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti



mengambil judul penelitian “upaya meningkatkan hasil pembelajaran lari 40 meter melalui permainan raja ratu pada siswa kelas V SD Negeri 23 Rantau Bayur Kabupaten Banyuasin”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang muncul sebagai berikut:

1. Siswa kurang senang mengikuti pembelajaran lari 40 meter.
2. Siswa belum menguasai teknik lari cepat dengan benar
3. Siswa belum tertarik dengan lari cepat.
4. Siswa masih salah dalam melakukan teknik lari

## **1.3 Batasan Masalah**

Peneliti membatasi masalah dalam penelitian ini pada pembelajaran teknik lari cepat 40 meter melalui permainan raja ratu dalam proses belajar mengajar.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah : apakah hasil pembelajaran teknik lari cepat 40 meter dapat ditingkatkan melalui permainan raja ratu pada siswa kelas V SD Negeri 23 Rantau Bayur Kabupaten Banyuasin.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil pembelajaran teknik lari cepat 40 meter melalui permainan raja ratu pada siswa kelas V SD Negeri 23 Rantau Bayur Kabupaten Banyuasin.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Bagi siswa, agar lebih menyenangi pembelajaran lari cepat 40 meter.
2. Bagi guru, sebagai tambahan pengalaman dalam menerapkan permainan raja ratu yang membuat hasil pembelajaran lari cepat 40 meter menjadi lebih baik.
3. Bagi kepala sekolah, sebagai laporan peningkatan kualitas pembelajaran dan pengajaran yang berakibat terhadap peningkatan kualitas siswa dan guru sehingga pada akhirnya akan mampu meningkatkan kualitas sekolah secara keseluruhan.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmadi. 2011. *Sebuah Analisis Teoritis, Konseptual dan Praktis*. Jakarta: Prestasi.
- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan ~ Atletik*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Faruq, Muhyi. 2005. *Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Izmi, Johan. 2012. *Upaya Meningkatkan Teknik Lari Sprint 30 Meter Melalui Lari Bolak Balik memindahkan Benda Pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Lubai Muara Enim*. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukardi, M. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Sulistyo. 2007. "Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada Pembelajaran IPS Sejarah di SMP Negeri 1 Semarang".  
<http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/index/assoc/HASHd5e0.dir/doc.pdf>.  
Diakses Tanggal 14 April 2013.
- Surayin, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Yrama Widya.
- Suryabrata, Sumadi. 2008. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Garfindo Persada.
- Suwarjo, dkk. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Semarang: PT. Gelora Aksara Pratama.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Padang: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.