

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK LARI JARAK PENDEK
50 METER MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA
KELAS V MI QUR'ANIAH 5 PALEMBANG**

DRAF SKRIPSI OLEH :

Nama : MARDIAH
Nomor induk mahasiswa : 06097406021
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

**UPAYA MENINGKATKAN TEHNIK LARI JARAK PENDEK
50 METER MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA
KELAS V MI QUR'ANIAH 5 PALEMBANG**



DRAF SKRIPSI OLEH :

Nama : MARDIAH
Nomor induk mahasiswa : 06097406021
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

S
796.422 207
Mar
4
2013
e. 146003



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2013**

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LARI PENDEK 50 M MELALUI
METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V M.I QUR'ANIAH 5
PALEMBANG**

OLEH :

MARDIAH

Nomor induk mahasiswa : 06097406021

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

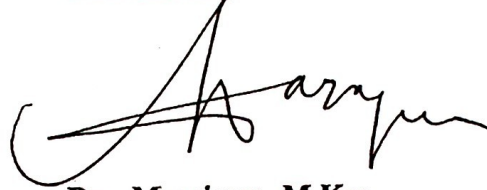
**Disetujui
Sebagai Skripsi Program Strata 1**

Pembimbing I



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP : 19600101985032006**

Pembimbing II



**Drs. Marsiyem, M.Kes
NIP : 1953121219820321**

**Disahkan,
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**




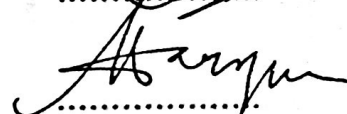

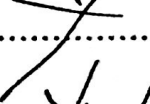

**Dr. Sukirno
NIP 19550810198301005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 19 November 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Hartati M.Kes.
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes.
3. Anggota : Dr. Sukirno, M.Pd.
4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes
5. Anggota : Prof. Dr. Hj. Fauziah, NK.SP.RM.,M.P.H.


.....

.....

.....

.....

.....

Palembang, 20 Des 2013.
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




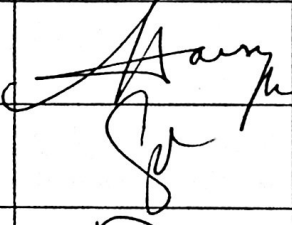
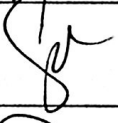


Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP. 195601241984031001



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**


IZIN JILID

Nama : Mardiah
Nim : 06097406021
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

No	Nama Dosen	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr.Hartati, M.Kes	Pembimbing I	
2	Dra. Marsiyem, M.kes	Pembimbing II	
3	Dr. Sukirno	Anggota	
4	Drs. Syafarudin, M.Kes	Anggota	
5	Prof.Dr.Hj.fauziah,NK.SP.RM.M.P.H	Anggota	

JUDUL : Upaya meningkatkan tehnik lari jarak pendek 50 melalui metode bagian. pada siswa kelas 5 MI ALQURANIAH 5 PALEMBANG

Palembang, 20 Desember 2013
Ketua Program Penjaskes


Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP 195601241984031001

MOTTO

- Wanita itu tiang Negara , rusak wanita maka hancurlah Negara dan baik wanita, baiklah Negara
- Kata yang benar dan yang salah itu salah walaupun pahit untuk dirasakan
- Satu untuk semua dan semua untuk Satu

Ku Persembahkan Kepada :

- Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW .
- Ibunda R.A Nurbaya tercinta yang tak bosan memberikan dorongan, nasihat, semangat, dan doa kepadaku.
- Suamiku Nasrial tersayang dan kepada ketiga anak ku yang tercinta yang merupakan sumber spirit dan inspirasi dalam kemajuan karierku dalam bekerja.
- Semua teman – teman ku seangkatan yang senantiasa saling bahu-membahu dalam suka maupun duka selama kita bersama di kampus FKIP Unsri tercinta.
- Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum namamu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.

Pernyataan

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mardiah
NIM : 06097406021
ProgramStudi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Tehnik Lari Jarak Pendek 50 Meter Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V MI Qur’aniah 5 Palembang” ini seluruhnya adalah benar – benar hasil karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan perjiplakan 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 Peguruan 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



Mardiah

Ucapan Terima Kasih

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayahnya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi pendidikan jasmani dan kesehatan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan (FKIP), universitas sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati M.Kes dan Dra Marsiyem M.Kes Sebagai pembimbing yang tekah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini .

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Sofendi,M.A.,Ph.D., Dekan FKIP Unsri dan Drs Waluyo. M.pd Ketua prodi pendidikan jasmani dan kesehatan , yang telah memberikan kemudahan dalam dalam mengurus administrasi penulisan skripsi ini.

Ucap terima kasih juga dialamatkan kepada Dosen penguji dan anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimah kasih kepada bapak Mohammad Idris Spd.i Selaku kepala Sekolah M.I Qur'aniah 5 Palembang, yang telah memberikan bantuan dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

Mudah – mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani, dan kesehatan. Amin !

Palembang oktober 2013
Penulis,



Mardiah
NIM. 06097406021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN DAN MOTTO	iii
UCAPAN TERIMAH KASIH	iv
SURAT PERNYATAAN	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	x
ABSTRAK	xi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Perumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Sejarah Atletik	4
2.2 Pengertian Lari	5
2.3 Metode Bagian	8
2.4 Kerangka Berfikir	9

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	10
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	10
3.2.1 Waktu Penelitian	10
3.2.2 Tempat Penelitian	10
3.3 Subjek Penelitian	11
3.4 Prosedur Penelitian	11
3.4.1 Siklus I	11
3.4.2 Siklus II	13
3.5 Tehnik Pengumpulan Data	16



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitia	17
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	17
4.1.2 Tes Awal	17
4.1.3 Data Hasil Penelitian	18
4.2 Pembahasan	27
4.2.1 Pembahasan Siklus I	28
4.2.2 Pembahasan Siklus II	28
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Kesimpulan	29
5.2 Saran	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN	32

DAFTAR TABEL

TABEL	HALAMAN
1. Instrument Tehnik Lari Jarak Pendek 50 Meter	15
2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Tehnik Lari Jarak Pendek	17
3. Distibusi Frekuensi Tes Tehnik Lari Jarak pendek Silklus Pertama	20
4. Distibusi Frekuensi Tes Tehnik Lari Jarak pendek Silklus Kedua	26
5. Hasil Tes Tehnik Lari Jarak Pendek Siklus awal	32
6. Hasil Tes Tehnik Lari Jarak Pendek Siklus Pertama	33
7. Hasil Tes Tehnik Lari Jarak Pendek Siklus Kedua	34
8. Daftar Penilaian Keterampilan Siswa	35

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR	HALAMAN
1. Gambar Pada Saat aba □ aba “Bersedia”	5
2. Gambar Pada Saat aba □ aba “Siap”	5
3. Gambar Pada Saat aba □ aba “ya”	6
4. Gambar Sikap Tubuh Melewati Garis Finish	6
5. Gambar Contoh Start Jongkok	19
6. Gambar Contoh Gerakan Lari	23

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN

1. Penilaian Tehnik Lari Jarak Pendek
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
3. Foto Penelitian
4. Usulan Judul
5. SK Pembimbing
6. Surat Izin Penilaian Dari Fakultas
7. Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Diknas Dikpora
8. SK Telah Melakukan Penelitian Dari Kepala MI Qur'aniah 5
9. Kartu Bimbingan Skripsi
10. Biodata

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Tehnik Lari Jarak Pendek 50 Meter melalui metode bagian pada siswa kelas V MI Qur'aniah 5 Palembang. Yang digunakan yaitu metode penelitian tindakan kelas (PTK) melalui dua siklus peneliti melakukan observasi, refleksi, subjek penelitian ini adalah siswa kelas V MI Qur'aniah 5 Palembang yang berjumlah 40 orang data yang dikumpulkan dari observasi lapangan. Setelah melakukan penelitian ternyata pada siklus pertama hasilnya menunjukkan peningkatan, dengan keberhasilan siswa mencapai 70 %. Akan tetapi hal ini belum dikatakan berhasil karena secara keseluruhan, siswa belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal sehingga dilanjutkan pada siklus kedua. Setelah dilakukan penelitian pada siklus kedua terjadi peningkatan yaitu menjadi 90% siswa yang mampu melakukan tehnik lari jarak pendek 50 meter melalui metode bagian dengan baik. Dengan demikian penelitian telah selesai karena siswa telah mencapai kriteria ketuntasan minimal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mampu memperbaiki tehnik pembelajaran lari jarak pendek melauai metode bagian dari siklus pertama sampai siklus kedua.

Kata kunci : Atletik, Metode Bagian, Tehnik dasar Lari Jarak Pendek

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerak – gerakan yang dinamis dan harmonis seperti jalan, lari, lompat, dan lempar (Mochamad Djumidar 1996:13). Sebagai salah satu unsur pendidikan jasmani dan kesehatan, atletik berperan penting dalam pembinaan dan pengembangan Individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social, serta emosional yang selaras, serasi, dan seimbang. Pendidikan atletik disekolah dapat membantu siswa memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kesegaran jasmani melalui pemahaman, penguasaan sikap yang positif, serta keterampilan gerak (Mochamad Djumidar 1996). Pembelajaran atletik disekolah dasar merupakan upaya perletakan dasar kemampuan olah tubuh dan olah gerak sehingga dalam proses pembelajarannya menekankan pada faktor kegembiraan pada anak dari permainan gerak dan kegiatan olahraga atletik. Unsur – unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Lompat jauh merupakan salah satu bagian dalam pembelajaran atletik disekolah dasar sesuai dengan muatan materi kurikulum. Siswa sekolah dasar masih dalam usia gemar bermain. Oleh sebab itu dalam memberikan pembelajaran tehnik lari pendek tidak langsung diajarkan begitu saja. Peneliti memberikan pembelajaran tehnik lari jarak pendek di harapkan dapat menunjang tehnik lari jarak pendek dengan metode bagian.



Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan di M I Qur'aniah 5 Palembang. Jalan Segaran Lrg. Kebanggan Kecamatan Ilir Timur II Palembang. Populasi penelitian adalah kelas V M I Qur'aniah 5 Palembang yang berjumlah 40 orang siswa . Selama ini peneliti mempunyai data awal dimana hasil lari jarak pendek siswa belum maksimal baru mencapai 50 %

Rancangan yang akan digunakan dalam peneliti ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut action research. Peneliti Tindakan Kelas adalah penelitian dilakukan oleh guru didalam kelasnya sendiri melalui refleksi diri, dengan tujuan untuk memperbaiki kinerja sebagai guru sehingga hasil belajar siswa meningkat. Setelah data terkumpul hasilnya akan diolah menggunakan rumus Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber (IGAK Warhdani, 2007 : 1.3). Berdasrkan uraian diatas maka peneliti bermaksud mengambil judul : “Upaya meningkatkan tehnik lari jarak pendek 50 meter melalui metode bagian pada siswa kelas V M I Qur'aniah 5 Palembang”.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Siswa SD / MI Tidak bersemangat dalam pembelajaran lari 50 meter.
2. Kecepatan lari anak kurang maksimal
3. Lapangan olahraga kurang memadai

1.3. Batasan Masalah

Dari latar belakang tersebut diatas, maka rumusan penelitian yang diajukan adalah Apakah metode bagian dapat meningkatkan lari jarak pendek .

1.4. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah melalui metode bagian siswa dapat meningkatkan hasil tehnik lari jarak pendek 50 meter.

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka tujuan dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui metode bagian dapat meningkatkan proses pembelajaran lari jarak pendek

1.6. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai wawasan dan masukan bagi :

1. Siswa : Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi anak yang mengalami kesulitan dalam melakukan tehnik lari jarak pendek 50 meter.
2. Guru : Dapat menjadi sumbangan pemikiran bagi guru pendidikan jasmani dalam menggunakan cara mengajar lari jarak pendek 50 meter melalui metode bagian pada siswi kelas V MI Qur'aniah 5 Palembang.
3. Bagi sekolah : Bagi sekolah hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi sekolah dalam rangka perbaikan pembelajaran tehnik lari jarak pendek.
4. Program studi pendidikan jasmani,olahraga,dan kesehatan , FKIP Unsri : Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran olahraga tehnik lari jarak pendek 50 meter melalui metode bagian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Carr, Gery A. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : Rajawali Grafindo Persada
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Standar Isi Kurikulum 2006 untuk sekolah menengah umum*. Jakarta : Badan Nasional Pendidikan
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD-MI*. Jakarta : Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS UNS
- Igak Wardahni. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Mochamad Djumidar A. Widya. *Belajar dan Berlatih Gerak – Gerakan Dasar Atletik dalam Bermain*. FPOK. Jakarta
- Soegito, Bambang W, Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atlet Buku I Modul 1-6*. Jakarta : Universitas Terbuka, Depdikbud
- Suyatno. 2009. *Menjelajah Pembelajaran Inovatif*. Sidoarjo: Masmedia Buana
- Totok Sumaryanto. 2007. *Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif*. Semarang : Universitas Negeri Semarang