UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN KEMAMPUAN GERAKAN LARI 50 METER MELALUI METODE BERMAIN MEMINDAHKAN KUBUS PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 40 PALEMBANG

Skripsi oleh

NURFAJRI

Nomor Induk Mahasiswa 56081006061

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

TAHUN 2011

S
796.4207
Nur
u
2011.

UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN KEMAMPUAN GERAKAN LARI 50 METER MELALUI METODE BERMAIN MEMINDAHKAN KUBUS PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 40 PALEMBANG

UPT PERPUSTAKAAN

Skripsi oleh

NURFAJRI

Nomor Induk Mahasiswa 56081006061

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG

TAHUN 2011

UPAYA MENINGKATKAN MINAT DAN KEMAMPUAN GERAKAN LARI 50 METER MELALUI METODE BERMAIN MEMINDAHKAN KUBUS PADA SISWA KELAS VII D SMP NEGERI 40 PALEMBANG

Skripsi oleh

NURFAJRI

Nomor Induk Mahasiswa 56981006061

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Djumadin Syafril, M.Pd	**Dra. Hartati, M.Kes**
NIP 195104211977101001	**NIP 196006101985032006**

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang

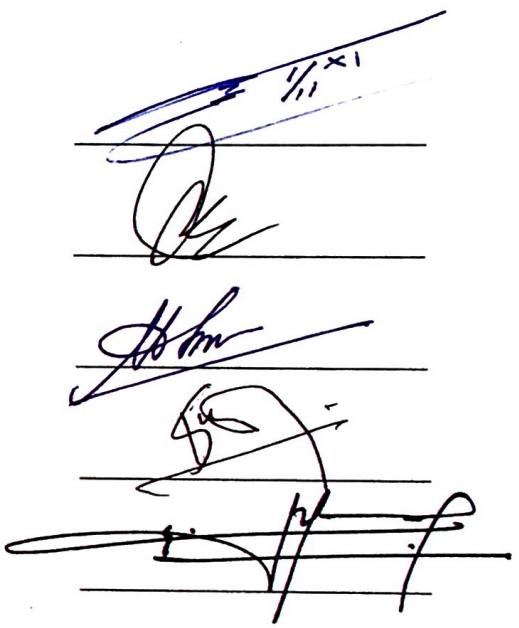
DR. Sukirno
NIP 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu
Tanggal : 22 Oktober 2011

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
2. Sekretaris : Dra. Hartati, M.Kes
3. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes
4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes
5. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes



Palembang, Oktober 2011
Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- *Ayah dan Ibu tersayang yang senantiasa memberi nasehat, semangat, doa dan restunya,*
- *Suamiku Sulis yang tercinta yang tak bosan memberikan dukungan, semangat, doa dan selalu siap membantuku,*
- *Saudara-saudaraku tersayang yang telah banyak memberi dukungan moril maupun spiritual,*
- *Sahabat-sahabatku yang selalu bersama dalam suka dan duka*
- *Almamater yang kubanggakan.*

Motto :

- *Nilai manusia adalah bukan bagaimana dia mati, melainkan bagaimana dia hidup, bukan apa yang telah dia peroleh, melainkan apa yang telah dia berikan, bukan apa pangkatnya, melainkan tugas apa yang telah dapat ia laksanakan dengan sebaik-baiknya*
- *Satu untuk semua, 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, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof.Dr. Badia Perizade, M.B.A, Rektor Universitas Sriwijaya, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan FKIP Unsri, DR. Sukirno, Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang, dan Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberi kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Pd dan Dra. Hartati, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Meirizal Usra, M.Kes, Drs. Syafaruddin, M.Kes, Drs. Syamsuramel, M.Kes, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh dosen mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Abubakar Wass, S.Pd, MM, selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 40 Palembang, dan segenap karyawan administrasi Universitas Sriwijaya yang telah memberikan bantuannya dan kelancaran dalam

pengurusan administrasi sehingga penulis dapat mengikuti ujian dan skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama Negeri 40 Palembang dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Oktober 2011
Penulis ,

Nurfajri

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL.....i
LEMBAR PERSETUJUAN.....ii
LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI.....iii
HALAMAN PERSEMBAHAN dan MOTTO.....iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....v
DAFTAR ISI.....vii
DAFTAR TABEL.....x
DAFTAR GAMBAR.....xi
DAFTAR LAMPIRAN.....xii
ABSTRAK.....xiii

BAB I. PENDAHULUAN.....1

1.1 Latar Belakang.....1
1.2 Rumusan Masalah.....3
1.3 Tujuan Penelitian.....4
1.4 Manfaat Penelitian.....4

BAB II.TINJAUAN PUSTAKA.....5

2.1 Pengertian Minat.....5
2.2 Pengertian Gerak.....6
2.3 Gerak Dasar Atletik.....6
2.4 Pengertian Lari.....7
2.5 Gerakan Lari.....7
2.6 Pengertian Belajar.....8

UPT PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
NO.DAFTAR: 112628
TANGGAL : 23 NOV 2011

2.7 Pengertian Bermain.....9
2.8 Pengertian Kubus.....10

BAB III. METODE PENELITIAN.....11

3.1 Metode Penelitian.....11
3.2 Setting Penelitian.....11
3.2.1 Lokasi Penelitian.....11
3.2.2 Subjek Penelitian.....11
3.3 Jadwal Penelitian.....11
3.3.1 Materi Pembelajaran Atletik Kelas VII Sekolah Menengah Pertama.....12
3.4 Bahan dan Alat.....13
3.5 Prosedur Penelitian.....13
3.6 Data dan Cara Pengambilannya.....27
3.6.1 Sumber Data.....27
3.6.2 Data Awal.....28
3.6.3 Jenis Data.....28
3.6.4 Cara Pengambilannya.....28
3.7 Indikator Kinerja.....31

BAB IV. PELAKSANAAN DAN PEMBAHASAN PTK.....32

4.1 Gambaran Selintas Tentang Setting.....32
4.2 Uraian Penelitian Seacara Umum.....32
4.3 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....33
4.4 Hasil Penelitian dan Pembahasan Data Awal.....33
4.5 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus Pertama.....34

4.6 Data Hasil Penelitian dan Pembahasan Siklus Kedua.....37

BAB V. SIMPULAN DAN SARAN.....40

5.1 Simpulan.....40

5.1.1 Simpulan Siklus Pertama.....40

5.1.2 Simpulan Siklus Kedua.....40

5.2 Saran.....41

DAFTAR PUSTAKA.....43

LAMPIRAN.....44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) Kelas VII Materi Pelajaran Atletik.....12

Tabel 2 Lembar Pengamatan dan Pedoman Penilaian Minat Siswa.....19

Tabel 3 Lembar Penilaian Keterampilan Gerak Lari Cepat Siswa.....20

Tabel 4 Lembar Pengamatan dan Pedoman Penilaian Minat Siswa.....25

Tabel 5 Lembar Penilaian Keterampilan Gerak Lari Cepat Siswa.....26

Tabel 6 Lembar Pengamatan dan Pedoman Penilaian Minat Siswa.....29

Tabel 7 Lembar Penilaian Keterampilan Gerak Lari Cepat Siswa.....30

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Data Awal Minat Siswa.....34

Tabel 9 Distribusi Frekuensi Data Awal Keterampilan Gerak Lari Jarak Pendek 50 Meter.....34

Tabel 10 Distribusi Frekuensi Minat Siswa Siklus Pertama.....35

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Siklus Pertama.....36

Tabel 12 Distribusi Frekuensi Minat Siswa Siklus Kedua.....38

Tabel 13 Distribusi Frekuensi Keterampilan Gerak Siklus Kedua.....38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Siklus Penelitian.....13

Gambar 2. Siklus Pembelajaran.....15

Gambar 3. Menjelaskan Materi Pembelajaran Siklus Pertama.....16

Gambar 4. Persiapan Lari Membawa dan Memindahkan Kubus Berpasangan.....17

Gambar 5. Mempraktikkan Lari Membawa dan Memindahkan Kubus Berpasangan.....17

Gambar 6. Menjelaskan Materi Pembelajaran Siklus Kedua.....22

Gambar 7. Persiapan Lari Membawa dan Memindahkan Kubus Perorangan.....23

Gambar 8. Mempraktikkan Lari Membawa dan Memindahkan Kubus Perorangan.....23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Siklus Pertama.....44

Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Siklus Kedua.....54

Lampiran 3. Lembar Hasil Pengamatan.....61

Lampiran 4. Foto Penelitian.....74

Lampiran 5. Usul Judul.....81

Lampiran 6. SK Pembimbing.....82

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....83

Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dari DIKNAS Kota.....84

Lampiran 9. SK Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah.....85

Lampiran 10 . Kartu Bimbingan Skripsi.....86

UPT PERPUSTAKAAN

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Upaya Meningkatkan Minat dan Kemampuan Gerakan Lari 50 Meter Melalui Metode Bermain Memindahkan Kubus Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang " .

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah " Apakah metode bermain atletik dapat membuat anak bergerak secara aktif, senang, percayadiri, sehingga dapat meningkatkan minat, dan proses pembelajaran keterampilan gerakan lari 50 meter pada siswa kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang " .

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah penerapan metode bermain untuk anak SMP dapat membuat anak bergerak aktif, senang dan percayadiri sehingga dapat meningkatkan proses pembelajaran Atletik di Sekolah Menengah Pertama.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilakukan dengan mengikuti prosedur penelitian berdasarkan pedoman Arikunto (dalam Suyadi).2011 yang mencakup kegiatan : Perencanaan, Tindakan, Observasi dan Refleksi (Evaluasi). Keempat kegiatan ini berlangsung secara berulang dalam bentuk siklus. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang yang berjumlah 40 orang siswa.

Penelitian ini dilakukan dua siklus, yaitu siklus pertama berlari sambil bermain membawa dan memindahkan kubus dengan berpasangan. Data yang dikumpulkan dari hasil observasi dilapangan dengan jenis data yaitu minat, partisipasi, kerjasama, dan mentaati peraturan, serta keterampilan gerakan lari cepat 50 meter dalam mengikuti proses pembelajaran atletik lari jarak pendek. Siklus pertama peningkatan pembelajaran siswa belum mencapai kriteria yang telah ditentukan peneliti, yaitu $\geq$ 75%, dan untuk minat baru mencapai 65% atau dengan skor rata-rata 6.9, keterampilan gerak 65%. Siklus kedua atletik dengan bermain membawa dan memindahkan kubus secara perorangan , proses pembelajaran meningkat secara signifikan : minat siswa mencapai hasil 80% atau dengan skor rata-rata 7,5, dan keterampilan gerakan lari 50 meter mencapai hasil 77,5% dari jumlah siswa yang mengikuti pembelajaran atletik yaitu 40 orang siswa, maka dengan tercapainya standar kriteria yang peneliti tentukan maka penelitian ini dinyatakan berhasil.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa " Metode Bermain Dapat Meningkatkan Proses Pembelajaran Atletik Lari Jarak Pendek 50 Meter Di Sekolah Menengah Pertama Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang ".

Kata Kunci : ***Minat, Atletik, Gerakan Lari 50 Meter, Metode Bermain Memindahkan Kubus***

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan adalah usaha untuk mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan siswa kearah kehidupan yang sehat jasmani dan rohani. Usaha tersebut berupa kegiatan jasmani yang diprogramkan secara ilmiah, terarah, dan sistematis yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten. Engkos Kosasih (1992:2) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah serangkaian kegiatan jasmani yang terencana guna meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, dan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental guna terbentuknya kecerdasan, watak, dan sikap yang dewasa dalam diri seseorang. Kegiatan Pendidikan Jasmani disekolah berfungsi sebagai alat pendidikan, dengan demikian Pendidikan Jasmani merupakan salah satu bidang studi yang wajib dipelajari diseluruh jenjang pendidikan dasar dan menengah mulai dari TK sampai SMA di seluruh Indonesia.

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar (Ballesteros, 1993: 1). 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, sosial, serta emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Pendidikan atletik disekolah dapat membantu siswa

memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kesegaran jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif, serta keterampilan gerak (M.Djumidar,2004 : VII).

Berdasarkan pengamatan peneliti, pembelajaran Penjaskes di kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang, khususnya cabang atletik nomor lari jarak pendek, sedikit ada hambatan dalam penerimaan pembelajaran yang diberikan, dimana peneliti melihat para siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 50 M terlihat kurang berminat dan bersemangat karena masih ada anak yang berjalan, serta gerakan larinya yang salah, terutama sikap badannya kurang condong kedepan, ayunan lengan yang tidak benar, frekuensi langkah, panjang langkah dan pendaratan pada telapak kaki yang salah. Oleh sebab itu peneliti mencoba mencari solusi tentang bagaimana cara untuk meningkatkan keterampilan dasar cabang olahraga terutama cabang atletik nomor lari jarak pendek 50 meter agar dapat meningkatkan minat dan keterampilan gerakan lari 50 meter pada siswa kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang, dengan metode bermain yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa agar mau ikut berpartisipasi dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran tersebut. Peneliti sengaja memilih kelas VII D karena berdasarkan pengamatan peneliti siswa kelas VII yang terdiri dari tujuh kelas, yaitu dari kelas VII A sampai dengan VII G, ternyata di kelas VII D paling banyak siswanya yang kurang bersemangat, disamping masih banyak anak kelas VII D yang berjalan dan berlari dengan gerakan yang salah. Berdasarkan hal tersebut peneliti berupaya mencoba untuk memperbaiki proses pembelajaran dengan menggunakan metode bermain

memindahkan kubus yang diterapkan pada siswa agar dapat meningkatkan minat dan keterampilan gerakan lari 50 meter. Materi atletik tersebut disajikan dalam bentuk permainan dengan variasi gerakan yang dibuat sedemikian rupa sehingga dapat mendorong siswa untuk senang mempelajari atletik. Berdasarkan uraian di atas maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian mengenai : ***"Upaya Meningkatkan Minat dan Kemampuan Gerakan Lari 50 Meter Melalui Metode Bermain Memindahkan Kubus Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang ".***

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apa yang menyebabkan siswa kelas VII D SMPN 40 Palembang kurang berminat dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran lari jarak pendek 50 meter ?
2. Mengapa masih banyak siswa kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang yang kurang menguasai gerakan dasar lari 50 meter dan tidak jujur serta berjalan pada waktu disuruh lari ?
3. Metode pembelajaran apa yang dapat meningkatkan minat dan keterampilan gerakan lari jarak pendek 50 meter ?
4. Apakah metode bermain dapat meningkatkan minat dan kemampuan gerakan lari 50 meter pada siswa kelas VII D SMP Negeri 40 Palembang ?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran lari 50 meter menggunakan metode bermain
2. Untuk memperbaiki gerak dasar lari 50 meter melalui metode bermain
3. Untuk menemukan metode yang cocok bagi siswa kelas VII D agar dapat meningkatkan minat, dan keterampilan gerakan dasar lari jarak pendek 50 meter.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Bagi Siswa
   - Terbentuknya minat dan perhatian siswa terhadap pelaksanaan pembelajaran atletik lari 50 meter dengan metode bermain.
   - Menggunakan metode bermain dalam pembelajaran lari 50 meter dapat meningkatkan keterampilan, semangat dan aktivitas siswa sehingga kemampuan gerakan lari meningkat.
2. Bagi Guru
   - Sebagai sumbangan pemikiran dan bahan pengembangan model pembelajaran untuk meningkatkan minat dan kemampuan gerakan dasar lari jarak pendek 50 meter.
3. Bagi Sekolah
   - Sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Ballesteros.Jose,Manual.1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih.* Jakarta : PB PASI.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1995. *Kamus Besar Bahasa Indonesia.* Ed.2. Jakarta : Balai Pustaka.

Djumidar M. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain.* Jakarta : PB PASI.

IAAF. 2000. *Pedoman Resmi Mengajar Atletik Level I.* Jakarta : PB PASI.

Kesumah, Wijaya. 2008. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas.*Jakarta : PT Indeks

Kosasih, Engkos. 1992. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek.* Jakarta : Erlangga.

Muslich, Masnur. 2009. *Melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas itu mudah.* Jakarta : Bumi Aksara.

Mc Ginnis, P.M. 2008. *Biomechanics of Sport and Exercise.* New Jersey : Prentice-Hall Inc.

Roji. 2004. *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII.* Jakarta : Erlangga.

Samsudin, 2008. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.*SD/MI PT. Pajar Inter Pratama Jakarta : Litera.

Sardiman AM. 2010. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar.* Jakarta : Rajawali pers.

Sukadi. 2006. *Guru Powerful Guru Masa Depan.*Bandung : Kolbu.

Suyadi. 2011. *Panduan Penelitian Tindakan Kelas* . Jogjakarta : DIVA Press.

Slamento. 2010. *Belajar dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi* . Jakarta: PT Rineka Cipta.

Yonny,Acep.2011.*Begini Menjadi Guru Inspiratif & Disenangi Siswa.*Jakarta : Pustaka Widyatama.