

**MOTIVASI SISWA KELAS V SD NEGERI 13 BANYUASIN III TERHADAP
LARI SPRINT 60 METER**

Skripsi Oleh

Nama : SANI

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006064

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



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

2011

S
370.15507
San
S
2011.

**MOTIVASI SISWA KELAS V SD NEGERI 13 BANYUASIN III TERHADAP
LARI *SPRINT* 60 METER**

Skripsi Oleh

Nama : SANI

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006064

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

SKRIPSI

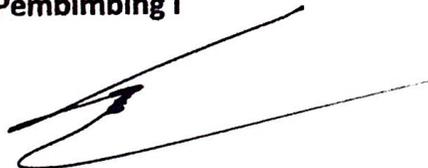
**MOTIVASI SISWA KELAS V SD NEGERI 13 BANYUASIN III
TERHADAP LARI SPRINT 60 METER**

Oleh

Nama : SANI
Nomor Induk Mahasiswa : 56081006064
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I



**Drs Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 19510421 197710 1 001**

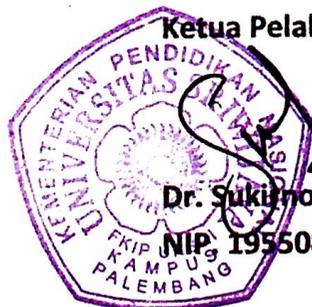
Pembimbing II



**Drs. Afrizal, M.Kes.
NIP. 19610621 198703 1 002**

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 19550810 198303 1 005

Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 21 Juni 2011

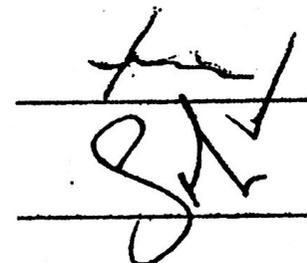
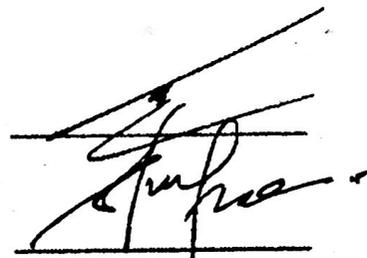
Tim Penguji

1. **Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.**

2. **Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes.**

3. **Anggota : Prof. Dr. Hj. Fauziah N. Kurdi, SpKFR, MPH**

4. **Anggota : Dr. Sukirno**



Palembang, Juni 2011
Ketua Program Studi,
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada :

- ✚ **Isteri dan anak-anak ku tercinta**
- ✚ **Semua teman-teman ku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ✚ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

MOTTO :

- ✚ **“Setiap kamu adalah pemimpin dan setiap pemimpin akan diminta pertanggungjawabannya terhadap yang dipimpin“
(Al-Hadits)**
- ✚ **“Satu untuk semua, semua untuk satu”.**

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat, taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. 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 (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Rektor Prof Dr Badia Perizade, M.B.A Bapak Prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang sudah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menimba ilmu di Universitas Sriwijaya Palembang.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. dan Drs. Afrizal, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucap terima kasih juga dialamatkan kepada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala Kepala Sekolah dan guru SD Negeri 13 Banyuasin III yang telah memberi bantuannya 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, April 2011

Penulis,

SANI

NIM. 56081006064

DAFTAR ISI



	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
ABSTRAK	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah	2
1.2.1 Identifikasi Masalah	2
1.2.2 Pembatasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Hakikat Motivasi Belajar	4
2.1.1 Pengertian Motivasi	4
2.1.2 Pengertian Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya	6
2.2 Hakikat Lari Sprint 60 Meter	7
2.2.1 Pengertian Lari Sprint	7
2.2.2 Jarak Lari Sprint	7
2.2.3 Teknik Dasar Lari Sprint	8
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Variabel dan Definisi Operasional Variabel	14
3.2 Populasi Penelitian	14
3.3 Sampel Penelitian	15
3.4 Metode Penelitian	15
3.5 Teknik Pengumpulan Data	15
3.6 Analisis Data	17
3.7 Kriteria dan Skor Jawaban	17

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	18
4.1 Hasil Penelitian	18
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	18
4.1.2 Karakteristik Sampel	18
4.1.3 Diskripsi Data Hasil Angket	19
4.2 Pembahasan	32
4.2.1 Diskripsi Data Dimensi Semangat	32
4.2.2 Diskripsi Data Dimensi Percaya Diri	32
4.2.3 Diskripsi Data Dimensi Kemauan Keras	32
4.2.4 Diskripsi Data Dimensi Disiplin	33
4.2.5 Diskripsi Data Dimensi Berorientasi Pada Tujuan	33
4.2.6 Perbandingan Antar Dimensi	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Simpulan	34
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
DAFTAR LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Populasi Penilaian	14
Tabel 2 : Kisi Kisi Instrumen Motivasi	16
Tabel 3 : Skor Angket	17
Tabel 4 : Data Hasil Dimensi Semangat	20
Tabel 5 : Data Hasil Dimensi Percaya Diri (+)	21
Tabel 6 : Data Hasil Dimensi Percaya Diri (-)	22
Tabel 7 : Data Hasil Dimensi Kemauan Keras	24
Tabel 8 : Data Hasil Dimensi Displin (+)	26
Tabel 9 : Data Hasil Dimensi Disiplin (-)	27
Tabel 10 : Data Hasil Dimensi Berorientasi Pada Tujuan (+)	29
Tabel 11 : Data Hasil Dimensi Berorientasi Pada Tujuan (-)	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Long Start.....	9
Gambar 2 : Medium Start	9
Gambar 3 : Short Start	10
Gambar 4 : Aba aba Bersedia, Siap, Yak	11
Gambar 5 : Teknik Ayunan Tangan	12
Gambar 6 : Teknik Langkah Kaki	12

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Data Hasil Dimensi Semangat	20
Grafik 2 : Data Hasil Dimensi Percaya Diri (+)	22
Grafik 3 : Data Hasil Dimensi Percaya Diri (-)	23
Grafik 4 : Data Hasil Dimensi Bekerja Keras	25
Grafik 5 : Data Hasil Dimensi Displin (+).....	26
Grafik 6 : Data Hasil Dimensi Disiplin (-).....	28
Grafik 7 : Data Hasil Dimensi Berorientasi Pada Tujuan (+)	30
Grafik 8 : Data Hasil Dimensi Berorientasi Pada Tujuan (-)	31

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Motivasi Siswa Kelas V SD Negeri 13 Banyuasin III terhadap Lari *Sprint* 60 Meter” Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar motivasi siswa kelas V SD Negeri 13 Banyuasin III terhadap lari *sprint* 60 meter. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode angket. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah kelas V yang berjumlah 40 orang siswa. Hasil penelitian adalah sebagai berikut.

- 1) Semangat siswa mengikuti materi lari *sprint* 60 meter mencapai 75%.
- 2) Percaya diri siswa mengikuti materi lari *sprint* 60 meter mencapai 75%.
- 3) Kemaun keras siswa mengikuti materi lari *sprint* 60 meter mencapai 72%.
- 4) Disiplin siswa mengikuti materi lari *sprint* 60 meter mencapai 74%.
- 5) Berorientasi pada tujuan siswa mengikuti materi lari *sprint* 60 meter mencapai 85%.

Berdasarkan data tersebut maka rata-rata lima dimensi dalam motivasi siswa terhadap lari *sprint* 60 meter adalah 76%. Sehingga dengan demikian dapat disimpulkan bahwa motivasi siswa kelas V SD Negeri 13 Banyuasin III terhadap lari *sprint* 60 meter cukup besar, yaitu mencapai 76%.

Kata Kunci : Motivasi dan lari *sprint*

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga atletik terdiri dari beberapa nomor perlombaan, seperti lari, lompat, lempar dan jalan, kemudian dari nomor-nomor tersebut masih terbagi beberapa tangkai, misalnya nomor lari terdiri dari lari jarak pendek (lari *sprint*), lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Lari *sprint* merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang atletik, yang jarak tempuhnya 100 meter, 200 meter dan 400 meter, namun untuk usia dini (anak SD) jarak tempuhnya 60 meter untuk putri dan 80 meter untuk putra. Lari *sprint* merupakan nomor yang sarat dengan teknik, sejak dari awal *start* sampai seorang pelari memasuki garis *finish*, oleh karena itu untuk mencapai kecepatan lari maksimal salah satu usahanya seorang pelari harus menguasai teknik.

Memperoleh kecepatan maksimal dalam lari *sprint* membutuh proses latihan yang sangat panjang dan banyak faktor pendukung yang mau tidak mau harus diikuti sertakan dalam proses latihan tersebut, yang salah satunya adalah faktor penguasaan pelari terhadap teknik dasar lari *sprint*. Kemudian penguasaan teknik dasar lari *sprint* pun harus ditunjang oleh kemampuan fisik pelari terhadap komponen latihan, seperti *power* (kekuatan dan kecepatan) dan daya tahan.

Pada dasarnya seorang pelari dianggap menguasai teknik dasar lari *sprint* apabila seorang pelari meluncur ketika *start* lebih tepat dan cepat dari pelari lainnya, gerakan tangan diayun mantap, langkah kaki lebar dan cepat dan ada koordinasi yang harmonis antara gerakan tangan dan kaki jika dilihat dari sisi kiri atau kanan, kecondongan badan lebih rendah bila dibandingkan dengan lari jarak menengah atau lari jarak jauh.

Teknik lari *sprint* merupakan teknik dasar lari secara keseluruhan, karena pada prinsipnya teknik nomor-nomor lari lainnya, seperti lari jarak menengah dan lari jarak jauh sama dengan teknik lari *sprint*. Misalnya ayunan tangan dan langkah kaki

prinsipnya sama, cuma pada lari jarak jauh tangan dan kaki digerakkan seefisien mungkin agar tidak terjadi pengeluaran energi yang berlebihan, kemudian cara memasuki garis *finish* pun sama. Kecuali teknik *start*nya yang berbeda jika lari *sprint* menggunakan *start* jongkok, maka lari jarak menengah dan jauh menggunakan *start* berdiri.

Selain unsur-unsur yang dijelaskan di atas dalam rangka memperoleh prestasi yang optimal ada unsur non teknis yang perlu mendapat perhatian secara khusus oleh pelatih atau guru penjasorkes. Adapun unsur yang dimaksud adalah unsur suasana proses pembelajaran yang menyenangkan, sebab dengan suasana yang menyenangkan biasanya membangkitkan minat dan motivasi siswa untuk mengulanginya kembali kegiatan tersebut, hal inilah yang menjadi dasar guru penjasorkes dalam membangun prestasi olahraga disekolah. Oleh karena itu mengkondisikan suasana yang menyenangkan merupakan suatu keharusan pada setiap guru penjasorkes dalam proses pembelajaran, jika tidak jangan harap prestasi yang membanggakan akan tercapai.

Berdasarkan pengalaman peneliti selama mengajar di SD Negeri 13 Banyuasin III ada permasalahan dalam menyampaikan/penyajian pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes), yaitu minimnya peralatan olahraga yang tersedia sehingga menimbulkan rendahnya minat dan motivasi siswa terhadap proses pembelajaran penjasorkes terutama pada materi-materi yang mudah membuat para siswa cepat jenuh, seperti materi lari *sprint* cabang olahraga atletik.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berkeinginan untuk menggali dan mengkaji lebih mendalam, kemudian mendeskripsikan penelitian ini dengan judul, "Motivasi Siswa Kelas V SD Negeri 13 Banyuasin III terhadap Lari *Sprint* 60 Meter".

1.2 Masalah

1.2.1. Identifikasi masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka muncul dan ditemukan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a) Rendahnya motivasi belajar siswa, terutama pada materi-materi tertentu, seperti materi atletik.
- b) Rendahnya tingkat kreativitas dan inovasi guru penjasorkes dalam menyelenggarakan pembelajaran prektek penjasorkes pada materi lari *sprint*.
- c) Jarangnya dilaksanakan pembelajaran dalam bentuk modifikasi, misalnya materi atletik dimodifikasi dengan bentuk permainan.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada motivasi siswa terhadap salah satu nomor pada cabang atletik, yaitu nomor lari *sprint* 60 meter.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana motivasi siswa kelas V SD Negeri 13 Banyuasin III terhadap lari *sprint* 60 meter?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar motivasi siswa kelas V SD Negeri 13 Banyuasin III terhadap lari *sprint* 60 meter.

1.4 Manfaat Penelitian

- 1.4.1 Bagi siswa, agar memiliki pemahaman dan pengetahuan tentang meningkatkan motivasi belajar lari *sprint*.
- 1.4.2 Bagi guru pendidikan jasmani, agar menjadi pedoman dalam mengajar sehingga proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menyenangkan terutama untuk cabang atletik khususnya nomor lari *sprint*.
- 1.4.3 Bagi sekolah, untuk meningkatkan prestasi olahraga para siswa, sehingga mengangkat prestasi dan prestise sekolah di masyarakat pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Brotosuroyo, Srijono. 1994. *Perencanaan Pengajaran Penjaskes*. Jakarta: UT Depdikbud. (1995).*Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Hamalik. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- HM.Arifin,1977,*Psikologi Da 'wah*, Jakarta:Bulan Bintang
- L.Crow & A.Crow,*Psycologi Pendidikan*.alih bahasa Abdul Rachman Abror. Yogyakarta: Nur Cahaya
- PB.PASI. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta PB.PASI
- _____ 2004. *Buku Pegangan Pelatih Nomor Sprint*. Jakarta: PB. PASI.
- Purwanto, Ngalim. 1996. *Psikologi Pendidikan*. Bandung : Pt Remaja Rosdakarya.
- Syarifudin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Soemanto. 1990. *Psykologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Sudibyoby Styobroto.1993,*Psikologi Kepeleatihan*, Jakarta : CV Jaya Sakti
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno,2011. *Psikologi olahraga dan Kepeleatihan*. Palembang : Dramata
- Suryosubroto, 2008. *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Wasti Soemanto,1990,*Psikologi Pendidikan*,Jakarta : PT. Renika Cipta