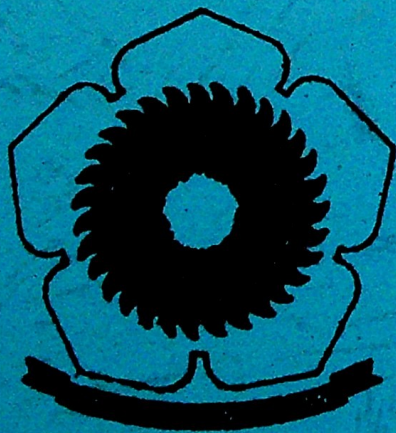


**UPAYA MEMPERBAIKI TEKNIK LARI JARAK PENDEK
MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 75 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

**Teguh Mamasdi
Nomor Induk Mahasiswa 96097806011
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

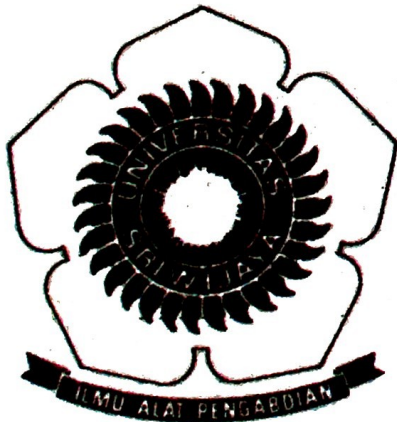
S
796.422.07
Teg
U
2012



**UPAYA MEMPERBAIKI TEKNIK LARI JARAK PENDEK
MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 75 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

**Teguh Mamasdi
Nomor Induk Mahasiswa 06097806011
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2012**

**UPAYA MEMPERBAIKI TEKNIK LARI JARAK PENDEK
MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 75 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

**Teguh Mamasdi
Nomor Induk Mahasiswa 06097806011
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Disetujui

Pembimbing 1



**Drs. Afrizal, M.Kes
NIP. 196106211987031002**

Pembimbing 2



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

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. H. Sukirno
NIP. 19550810983031005**

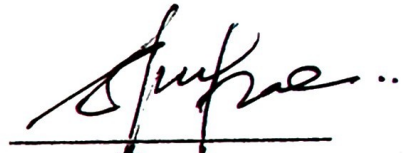
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 9 Juni 2012

TIM PENGUJI :

1. Ketua : Drs. Afrizal, M.Kes



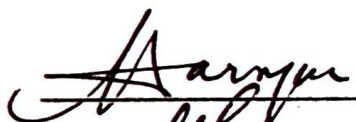
2. Sekretaris : Dr. H. Sukirno



3. Anggota : Drs. Maskur Achmad, M.Kes



4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



Palembang, 3 Agustus 2012
Disetujui Oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Teguh Masmadi
NIM : 06097006011
Fakultas : FKIP UNSRI

Menyatakan bahwa skripsi ini telah ditulis dengan sungguh-sungguh dan tidak ada bagian yang merupakan penjiplakan karya orang lain.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup menerima sanksi berupa pembatalan skripsi dengan segala konsekuensinya.

Palembang, 9 Juni 2012

Penulis

METERAI
TEMPEL
PALEMBANG
TGL. 20

52453ABF060779058

ENAM RIBU RUPIAH
6000

DJP

(Teguh Masmadi)

Persembahan

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

1. Allah SWT, Yang selalu memberikan taupik dan hidayah Nya kepada peneliti.
2. Istri dan anak-anak ku yang selalu memberikan dorongan, semangat dan motivasi.
3. Kepala sekolah dan guru-guru SD Negeri 75 Palembang yang selalu mendoakan.
4. Teman-teman ku seangkatan yang selalu memberikan masukan dan motivasi serta senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka di kampus FKIP Unsri yang tercinta.

MOTTO

Satu Untuk Satu, Semua Untuk Satu

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah – Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S I) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan , Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

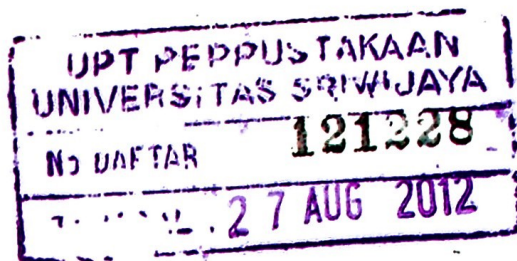
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada : Rektor UNSRI Prof. Dr. Badia Perizadi, M.B.A dan Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M. A, Ph. D sebagai Dekan FKIP UNSRI. Serta tak lupa juga penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Afrizal. M. Kes dan Dr. H. Sukirno sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini dengan baik, serta kepada bapak Drs. Waluyo, MPd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih kepada Dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SD Negeri 75 Palembang yang telah memberikan bantuan dalam hal penelitian sehingga skripsi dapat diselesaikan dengan waktu yang telah ditentukan.

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan disamping itu semoga kita dalam lindungan Yang Maha Kuasa. Amin !

Palembang, Juni 2012
Penulis

Teguh Masmadi



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL HALAMAN PENGESAHAN HALAMAN PERNYATAAN

PERSEMBAHAN	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
ABSTRAK	viii

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi masalah	3
1.3. Pembatasan Masalah	3
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Hakikat Atletik	5
2.2. Pengertian Lari	7
2.3. Pembelajaran Lari Jarak Pendek	8
2.4. Metode Bagian	11
2.5. Kerangka Teori (Kerangka berpikir)	11
2.6. Metode Penelitian	12

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian	17
3.2. Rancangan Penelitian	18
3.3. Lokasi dan Waktu Penelitian	19
3.4. Subjek Penelitian	20
3.5. Instrumen Penelitian	20
3.6. Teknik Pengumpulan Data	21

3.7. Teknik Analisa Data	22
3.8. Pelaksanaan Tindakan	24
3.9. Hasil Pengamatan Mitra	28

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1. Hasil Penelitian	31
4.2. Pembahasan	34

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	39
5.2. Saran	39

DAFTAR PUSTAKA	41
----------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	8
Gambar 2	9
Gambar 3	9
Gambar 4	10
Gambar 5	10
Gambar Desing	12

DAFTAR TABEL.

Halaman

1. Tabel 1 hasil tes teknik lari jarak pendek	29
2. Tabel 2 Rekapitulasi nilai yang diperoleh siswa	30
3. Tabel 3 Jadwal pelaksanaan tindakan	39
4. Tabel 4 Normal penilaian	40
5. Tabel 5 Hasil observasi pretest	41
6. Tabel 6 Hasil pengamatan siklus pertama	43
7. Tabel 7 Hasil pengamatan siklus kedua	45
8. Tabel 8 Perbandingan peningkatan	47

DAFTAR LAMPIRAN

1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I
2. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) siklus II
3. Riwayat penulis
4. Surat keputusan pembimbing
5. Surat permohonan melaksanakan penelitian
6. Surat izin penelitian
7. Surat keterangan
8. Lembaran pengesahan judul

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Memperbaiki teknik lari jarak pendek melalui metode bagian pada Siswa Kelas V SD Negeri 75 Palembang. Yang dilakukan pada tanggal 25 Mei 2012 s.d 09 Juni 2012. bertujuan untuk mengetahui apakah dengan metode bagian dapat memperbaiki dan meningkatkan pembelajaran teknik lari jarak pendek.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut classroom action research dan dilaksanakan dua siklus dimulai dengan Perencanaan, Tindakan, Observasi, dan Refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 75 Palembang yang berjumlah 40 orang. Data yang dikumpulkan dari observasi di lapangan.

Setelah siswa melakukan latihan (Pendalaman) teknik lari jarak pendek dan latihan secara berulang –ulang, kemudian diadakan tes lari jarak pendek di akhir siklusnya, maka di peroleh dari setiap siklus yaitu : pada siklus pertama 4 orang yang memperoleh nilai A, pada siklus kedua meningkat menjadi 6 orang siswa, sedangkan siswa yang memperoleh nilai B pada tes awal hanya 12 orang, pada siklus pertama meningkat menjadi 22 orang, dan pada siklus kedua meningkat menjadi 30 orang siswa. Siswa yang memperoleh nilai C pada tes awal berjumlah 20 orang, pada siklus pertama berjumlah 12 orang dan pada siklus kedua berjumlah 4 orang. Siswa yang memperoleh nilai D pada tes awal berjumlah 8 orang dan pada siklus pertama berjumlah 2 orang, sedangkan pada siklus kedua tidak ada lagi siswa yang memperoleh nilai D. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode bagian serta latihan-latihan teknik lari jarak pendek ternyata dapat diperbaiki dan meningkatkan hasil belajar siswa.

**Kata Kunci : Atletik, Metode Bagian, Teknik dasar Lari Jarak Pendek dan
Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

BAB I

PENDAHULUAN



1.1. Latar Belakang Masalah

Atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani athlon yang berarti “berlomba” atau bertanding. Kita dapat menjumpai pada kata “pentathlon” yang terdiri dari kata penta berarti “lima” atau “panca” dan athlon berarti “lomba” arti selengkapnya adalah “panca lomba” atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor. Demikian juga pada kata decathlon yang terdiri dari kata “deca” berarti “sepuluh” atau “dasa” dan “athlon” berarti “lomba”.

Istilah atletik ini juga kita jumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris “athletic” dalam bahasa Perancis “athletique”, dalam bahasa Belanda “atletiek” dalam bahasa Jerman “athletik”.

Kalau kita mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah track and field atau kalau diterjemahkan dalam bahasa Indonesia adalah : perlombaan yang dilakukan dilintas (track) dan dilapangan (field) atau kalau menggunakan istilah dalam bahasa Jerman “Leicht atletik”. Istilah “atletik” dalam bahasa Inggris dan “atletik” dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang lebih luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersipat perlombaan atau

pertandingan termasuk renang ,bola basket , tenis,sepak bola, senam dan lain lain.Memahami sejarah tidak hanya sekedar untuk pengertian atau pengetahuan. Dengan mengetahui kejadian kejadian masa lampau,dapat diambil hikmahnya untuk menentukan langkah langkah yang akan datang.

Atletik adalah suatu cabang olahraga di mana atletik terdiri dari lari, lempar, dan lompat. Cabang olahraga atletik merupakan salah satu bagian dari bidang pengajaran pendidikan olahraga di mana didalamnya banyak menggunakan fisik atau motorik. Untuk memberikan pelajaran yang banyak didominasi oleh fisik seperti lari jarak pendek, seorang guru harus menggunakan metode yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik dan metode tersebut dapat menumbuhkan keberanian pada siswa serta menciptakan situasi yang menyenangkan (Soegito:1993).

Dan untuk mengajarkan teknik-teknik lari seorang guru harus menggunakan metode yang cocok dan sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak didik dan metode tersebut dapat menumbuhkan keberanian pada siswa serta menciptakan situasi yang menyenangkan.

Berdasarkan hasil pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas V SD N 75 Palembang dari 40 orang anak yang dapat atau mampu melakukan gerakan lari jarak pendek sesuai dengan teknik yang telah diajarkan, hanya 20 orang anak atau 50% dan 20 orang anak belum dapat melakukan teknik dasar gerakan lari jarak pendek. Pada kondisi inilah perlu diupayakan peningkatan dalam pembelajaran Agar siswa

mendapatkan hasil belajar yang sesuai dengan indikator – indikator yang sudah ditentukan. Maka untuk memperbaiki proses pembelajaran, peneliti akan mencoba mengubah metode pembelajaran yaitu dengan metode bagian.

Untuk itu peneliti merasa perlu mengkaji ulang dalam melakukan penelitian yang berjudul upaya memperbaiki teknik lari jarak pendek 60 meter melalui metode bagian pada siswa kelas V SD N 75 Palembang.

1.2. Identifikasi masalah

Berdasarkan dari proses belajar mengajar secara umum peneliti menemukan masalah pada siswa kelas V SD Negeri 75 Palembang sebagai berikut ;

1.2.1. Kurang pengetahuan anak tentang Olahraga Atletik antara lain jalan,

lari, lompat, lempar.

1.2.2 . Atletik khusus cabang olahraga nomor lari jarak pendek 60 meter

1.3. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak terlalu jauh menyimpang dari tujuan , maka penelitian ini di batasi pada perbaikan – perbaikan teknik lari jarak pendek 60 meter.

1.4. Rumusan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah melalui metode bagian siswa dapat memperbaiki hasil teknik lari jarak pendek 60 meter.

1.5. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang ditetapkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dengan metode bagian akan memperbaiki atau meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran teknik dasar gerakan lari jarak pendek 60 meter.

1.6. Manfaat Penelitian

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

1. Siswa : untuk merangsang siswa agar mau belajar dan menyenangi olahraga lari jarak pendek.
2. Guru pendidikan jasmani sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui metode bagian.
3. Program study pendidikan jasmani olahraga kesehatan FKIP UNSRI, sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran olahraga teknik lari jarak pendek melalui metode bagian.
4. Sebagai alat berpikir secara ilmiah
5. Sebagai bahan referensi / perpustakaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono, Supardi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : PT. Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi, Suhardjono. 2009. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT. Renika Cipta
- Purwanto, M. Ngalim. 2004. *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Suyatno. 2009. *Menjelajah Pembelajaran Inovatif*. Sidoharjo : Masmmedia Buana Pustaka
- Soegito, Bambang W, Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik Buku I Modul 1-6*. Jakarta : Universitas terbuka, Depdikbud
- Soegito, Bambang W, Ismaryati. 1993. *Pendidikan Atletik Buku II Modul 7-12*. Jakarta : Universitas terbuka, Depdikbud