

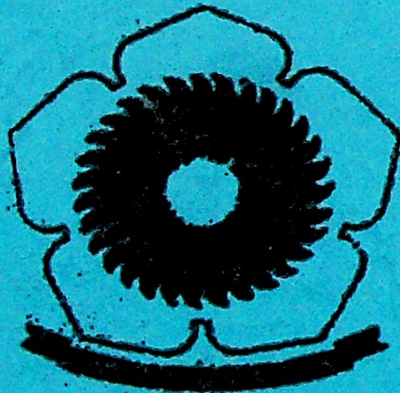
**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LARI JARAK PENDEK (60 M)
MENGUNAKAN METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS IV SD
NEGERI 165 PALEMBANG**

Skripsi oleh

BERNARD SIMANJUNTAK

Nomor Induk Mahasiswa 06107406024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

PALEMBANG

2014

S
796.422 07
Sim
V
2014

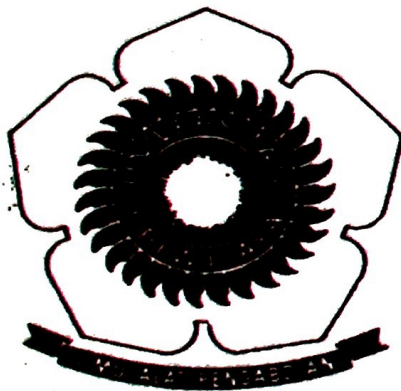
**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LARI JARAK PENDEK (60 M)
MENGUNAKAN METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS IV SD
NEGERI 165 PALEMBANG**

Skripsi oleh

BERNARD SIMANJUNTAK

Nomor Induk Mahasiswa 06107406024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LARI JARAK PENDEK (60 M)
MENGUNAKAN METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS IV SD
NEGERI 165 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

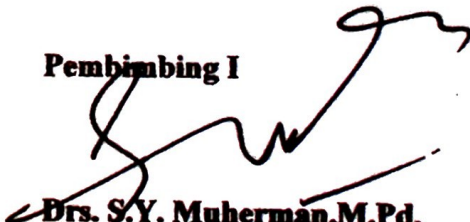
BERNAD SIMANJUNTAK

Nomor Induk Mahasiswa 06107406024

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I


Drs. S.Y. Muherman, M.Pd.
NIP. 196009131987021001

Pembimbing II


Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

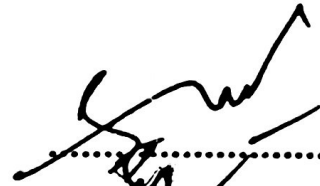




**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**


Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 31 Oktober 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua	: Drs. S.Y. Muherman, M.Pd.	
2. Sekertaris	: Dr. H. Sukirno	
3. Anggota	: Dra. MArsiyem, M.Pd.	
4. Anggota	: Drs. Syamsuramal, M.Pd.	
5. Anggota	: Drs. Waluyo, M.Pd.	

Palembang, 24 Nopember 2014

Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M.Pd.

PERNYATAAN

Sayayang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : BERNAD SIMANJUNTAK
NIM : 06107406024
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK LARI JARAK PENDEK (60 M) MENGGUNAKAN METODE DEMONSTRASI SISWA KELAS IV SD NEGERI 165 PALEMBANG “ ini seluruhnya adalah benar-benar karya yang telah saya buat sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakkan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No 17 Tahun 2010 mengenai pencegahan plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Oktober 2014

Penulis Pernyataan



BERNAD SIMANJUNTAK

NIM 06107406024

Skripsi ini kupersembahkan Kepada :

- *Kedua orang tuaku*
- *Istri dan anak-anakku, atas perhatian sayang dukungan yang dicurahkan*
- *Teman-teman seperjuangan,*
- *Almamaterku*

MOTTO

Berbahagialah orang yang bertahan dalam percobaan, sebab apabila sudah tahan uji, ia akan menerima mahkota kehidupan yang dijanjikan Allah kepada barangsiapa yang mengasihinya.

(Yakobus 1.12)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Tuhan yang telah menciptakan dan menjaga semesta Alam, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

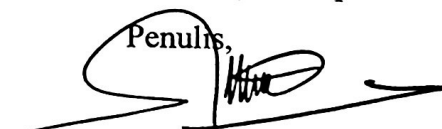
Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. S.Y. Muherman, M.Pd. sebagai pembimbing pertama selaku pembimbing akademik dan Bapak Dr. H. Sukirno, sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Hj. Badia Perizade, M.BA, selaku rektor Unsri. Bapak Sofendi, M.A., Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Sukirno, selaku Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, serta semua dosen yang dengan sabar telah memberikan ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan kepada anak didik di kemudian hari.

Penulis juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 165 Palembang yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Inderalaya, September 2014

Penulis,



Bernard Simanjuntak

DAFTAR ISI



HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Rumusan Masalah	3
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	
2.1.1 Pengertian Pembelajaran	5
2.1.2 Pembelajaran Aktif Inovatif Kreatif dan Menyenangkan (PAIKEM)	6
2.1.3 Lari 30 Meter.....	10
2.1.4 Metode Demonstrasi	14
2.1.5 Penerapan Metode Demonstrasi dalam Pembelajaran Lari	17
2.6 Kerangka Berpikir	17
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian.....	19
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	19
3.3 Subjek Penelitian.....	19

3.4	Prosedur Penelitian.....	19
3.4.1	Siklus I	20
3.4.2	Siklus II	22
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6	Instrumen Penelitian.....	25
3.7	Teknik Analisis Data.....	26
3.8	Jadwal Penelitian.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	28
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian	28
4.1.2	Deskripsi Data Awal Penelitian	31
4.1.3	Hasil Penelitian Siklus I.....	32
4.1.4	Hasil Penelitian Siklus II.....	40
4.2	Pembahasan.....	46

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	54
5.2	Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	55
-----------------------------	-----------

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Psikomotor Lari <i>Sprint</i>	25
Tabel 3.2 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afeksi (Sikap).....	26
Tabel 3.3 Jadwal Penelitian	27
Tabel 4.1 Tanggal Pelaksanaan Penelitian	30
Tabel 4.2 Distribusi Data Awal	31
Tabel 4.3 Matriks Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus I.....	33
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Belajar Siklus I	36
Tabel 4.5 Matriks Pelaksanaan Tindakan Pembelajaran Siklus II	40
Tabel 4.6 Distribusi Hasil Belajar Teknik Lari Jarak Pendek (60 m) Siklus II.....	42
Tabel 4.7 Rerata Hasil Belajar Siswa secara Keseluruhan	45
Tabel 4.8 Distribusi Ketuntasan Belajar Siswa dari Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II.....	46
Tabel 4.9 Peningkatan Aktivitas Siswa pada Tes Awal, Siklus I, dan Siklus II	48

DAFTAR GAMBAR



Gambar 2.1	Posisi dan sikap pada saat aba-aba bersedia	12
Gambar 2.2	Posisi dan sikap pada saat aba-aba yaa	12
Gambar 2.3	Urutan Gerakan dalam Lari <i>Sprint</i>	13
Gambar 2.4	Posisi dan sikap pada saat melewati garis <i>finish</i>	14
Gambar 3.1	Bagan Alur Kerangka Berpikir	18
Gambar 3.2	Alur Pelaksanaan Penelitian.....	20
Gambar 3.3	Lari Jarak Pendek 60 Meter	22
Gambar 3.4	Susunan Permainan Hitam Hijau.....	24
Gambar 4.1	Diagram Batang Perbandingan Ketuntasan Klasikal Tes Awal	32
Gambar 4.2	Diagram Batang Peningkatan Nilai Siswa antar Siklus.....	45
Gambar 4.3	Grafik Pencapaian Ketuntasan Belajar Siswa.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	57
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	60
Lampiran 3. Hasil Tes Awal.....	64
Lampiran 4. Hasil Penilaian Siklus I.....	65
Lampiran 5. Hasil Penilaian Siklus II.....	66
Lampiran 6. Hasil Observasi Siklus I.....	67
Lampiran 7. Hasil Observasi Siklus II.....	68
Lampiran 8. Foto-Foto Pelaksanaan Penelitian.....	69
Lampiran 9. Usul Judul Penelitian.....	73
Lampiran 10. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi.....	74
Lampiran 11. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah.....	75
Lampiran 12. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga Palembang.....	76
Lampiran 13. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	77
Lampiran 14. Kartu Bimbingan.....	78

ABSTRAK

Pembelajaran atletik lari 60 meter masih menemukan kendala. Penguasaan teknik lari masih kurang, sehingga nilai awal siswa di bawah KKM 70 yakni 50%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan teknik lari jarak pendek (60 m) menggunakan metode demonstrasi siswa kelas IV SD Negeri 165 Palembang. Penelitian menggunakan penelitian tindakan kelas (PTK). siswa kelas IV SD Negeri 165 Palembang, yang berjumlah 30 orang. Data dikumpulkan berdasarkan observasi dan tes teknik lari 60 meter. Analisis data bersifat kualitatif. Keberhasilan penelitian ini dilihat dari nilai KKM secara klasikal 85% mendapat nilai/skor ≥ 70 . Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan metode demonstrasi dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga dapat meningkatkan kemampuan teknik lari jarak pendek (60 m) pada siswa kelas IV SDN 165 Palembang. Hal ini terbukti dari ketuntasan belajar yang diperoleh pada tes awal yang tergolong sedang 50%, pada Siklus I ketuntasan belajar siswa lebih tinggi dari tes awal yakni mencapai 66,67%, dan Siklus II ketuntasan belajar siswa naik mencapai 86,67%.

Kata kunci: Teknik Lari 60 Meter, Metode Demonstrasi, Siswa Kelas IV SDN 165Palembang.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, ketrampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportifitas, spiritual, sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, tehnik dan strategi media alat bantu/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur kerjasama, dll). Aktifitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktifitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan serta pemahaman terhadap gerak manusia, agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan tujuan sebagaimana yang ada di dalam kurikulum maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan tidak membosankan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran. Atletik adalah induk dari segala cabang olahraga. Nomor-nomor atletik dapat dibagi: lari, lompat dan lempar. Kemampuan lari, lompat dan lempar sudah dimiliki sejak dahulu, dengan tujuan untuk mempertahankan diri dalam berburu. Dengan alasan-alasan itulah, seharusnya atletik dapat digemari oleh anak didik

Pembelajaran lari jarak pendek (*sprint*) siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 165 Palembang banyak mengalami permasalahan. Hasil pembelajaran siswa mendapatkan rata-rata 56,88 atau mencapai ketuntasan nilai KKM 70 sebesar 50% yang telah ditentukan guru. Beberapa faktor yang menyebabkan tidak tercapainya

kriteria ketuntasan minimal (KKM) adalah pembelajaran yang monoton, kurangnya pengembangan pembelajaran, tingkat pemahaman siswa yang rendah, kurangnya minat siswa terhadap materi lari *sprint*, banyak siswa enggan melaksanakan kegiatan yang diberikan oleh guru karena kebanyakan siswa mempunyai pandangan bahwa lari adalah kegiatan melelahkan sehingga mengakibatkan siswa tidak tertarik dengan kegiatan lari. Sebenarnya faktor utama penyebab ketidaktuntasan pembelajaran lari ini disebabkan oleh penerapan metode yang kurang tepat. Metode yang sering digunakan adalah metode komado. Siswa hanya disuruh tanpa diminta untuk mendemonstrasikan kegiatan pembelajaran. Pada saat pembelajaran berlangsung guru hanya bisa menyuruh siswa berlari tanpa diberi arahan dan contoh yang benar. Akibatnya, siswa belajar tanpa arah dan tuntunan. Siswa belajar sendiri-sendiri tanpa mendapatkan bimbingan dari guru.

Hambatan-hambatan di atas menjadi permasalahan guru dalam melaksanakan pembelajaran terutama pada materi lari jarak pendek (*sprint*). Faktor terpenting dalam pembelajaran lari untuk SD kelas atas adalah metode pembelajaran mengandung unsur teknik dasar lari dan menarik bagi siswa sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran. Guru harus menerapkan metode pembelajaran yang lebih menarik dan memotivasi siswa untuk melakukan kegiatan pembelajaran. Untuk itu peneliti mencoba menerapkan metode demonstrasi yang dikemas melalui permainan hitam hijau agar siswa merasa senang dan antusias dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar pembelajaran lari *sprint*, dengan harapan pembelajaran lari *sprint* dapat disenangi oleh siswa sehingga tercapai tujuan pembelajaran yang diharapkan. Metode demonstrasi ini dianggap cocok karena dalam nomor lari jarak pendek harus dipersiapkan terlebih dahulu untuk mengenal tahap-tahapan dengan cara mendemonstrasikan gerakan-gerakan yang harus dikuasai yakni mulai dari cara start dan cara berlari. Para siswa dibimbing dan diarahkan kemudian diberi contoh bagaimana teknik lari jarak pendek itu. Agar siswa menjadi senang dalam kegiatan pembelajaran bisa diberikan dalam bentuk permainan. Misalnya permainan hitam hijau. Meskipun pelaksanaan pembelajaran dilakukan dalam bentuk

permainan. Guru tetap memfokuskan hasil belajar siswa pada teknik lari jarak pendek. Sebelum bermain siswa diberi arahan terlebih dahulu tentang teknik lari jarak pendek agar para siswa memperoleh pengetahuan yang memadai tentang materi pelajaran yang sedang diterimanya. Untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek tersebut peneliti akan menggunakan metode demonstrasi.

1.2 Identifikasi Masalah

Masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini dapat diidentifikasi berikut ini.

- a. Lari jarak pendek masih kurang diminati oleh para siswa;
- b. Siswa kelas IV SD Negeri 165 Palembang masih kurang berhasil dalam mencapai KKM khususnya pada materi pelajaran lari jarak pendek;
- c. Proses pembelajaran lari jarak pendek kurang menarik minat siswa untuk belajar.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah dengan menggunakan metode demonstrasi dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas IV SD Negeri 165 Palembang?"

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang dikemukakan dalam penelitian ini, maka tujuan yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan teknik lari jarak pendek (60 m) menggunakan metode demonstrasi siswa kelas IV SD Negeri 165 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat :

- a. Bagi guru: melalui penerapan metode demonstrasi, guru dapat memperbaiki dan meningkatkan mutu pembelajaran penjasokes.

- b. Bagi siswa: dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek (60 m).
- c. Bagi sekolah: sebagai bahan masukan yang baik bagi sekolah dalam rangka perbaikan kualitas pembelajaran Penjaskes.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqib, Zainal, dkk. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas untuk Guru*. Bandung: Yrama. Widya.
- Bahagia, Yoyo. 2010. "Memilih Alat Untuk Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar." Dimuat dalam <http://file.upi.edu>. Diakses tanggal 13 Februari 2014.
- Djamarah, Syaiful Bahri & Aswan Zain. 2012. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. 2013. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Heryana, Dadan. 2010. *Lari Sprint Atletik*. Tersedia pada <http://materipenjasorkes.blogspot.com>, diakses pada 18 Februari 2014.
- Iskandar. 2009. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Gaung
- Masitoh dan Laksmi. 2009. *Strategi Pembelajaran*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Departemen Agama Republik Indonesia
- Mocca Sport. 2009. "Lari Jarak Pendek." Dimuat dalam situs: <http://www.moccasport.co.cc/2009/01/lari-jarak-pendek.html>, diunduh tanggal 18 Maret 2014.
- Nadisah. 2012. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Sagala, Syaiful. 2012. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Jakarta: Alfabeta.
- Soetjipto, M. Subhan Zuhdi. 2013. "Analisis Gerak Lari Sprint 60 Meter secara Biomekanika". *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 1 Nomor 2.
- Syah, Muhibbin. 2008. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Widya, Mohammad Djumidar A. 2011. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Umaedi. 1999. *Manajemen Peningkatan Mutu Berbasis Sekolah*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Yoyo, Ucup, Y., dan Adang, S., 2000. *Atletik*. Jakarta: Dirjendikdasmen, Depdikbud.