

JUDUL SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 M PADA
SISWA KELAS V MELALUI METODE BERMAIN HIJAU HITAM DI SD
NEGERI 104 PALEMBANG**

Skrripsi oleh

ARLINAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 06097004434

**Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Sains I**



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

S.
796.422.07.
ArL
4
2012.

JUDUL SKRIPSI

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 M PADA
SISWA KELAS V MELALUI METODE BERMAIN HIJAU HITAM DI SD
NEGERI 184 PALEMBANG**

Skripsi oleh

ARLINAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806034

**Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan Pendidikan Strata I**



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

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60
M PADA SISWA KELAS V MELALUI METODE BERMAIN
HIJAU HITAM DI SD NEGERI 184 PALEMBANG**

Skripsi

ARLINAWATI

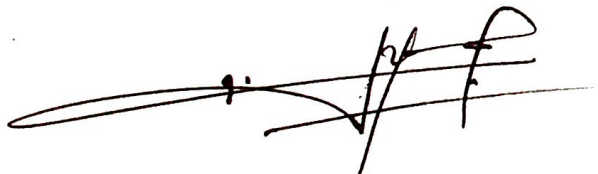
Nomor Induk Mahasiswa 06097806034

Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Disetujui
Sebagai Skripsi Program Strata I**

Pembimbing I




**Drs. Syamsuramel, M. Kes
NIP. 196303081987021002**

Pembimbing II



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

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**


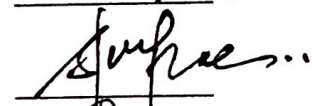

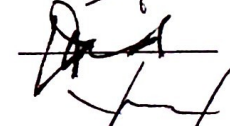
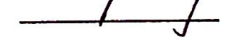


**Dr. Sukirno
NIP. 19550810198303105**

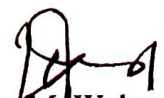
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu
Tanggal : 25 April 2012

TIM PENGUJI

- | | | |
|--------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Ketua / Pembimbing I | Drs. Syamsuramel, M.Kes |  |
| 2. Ketua / Pembimbing II | Drs. Afrizal, M. Kes |  |
| 3. Anggota | Dra. Hartati, M. Kes |  |
| 4. Anggota | Drs. Waluyo, M.Pd |  |
| 5. Anggota | Prof. Dr. dr. Fauziah NK, Sp.KFR., MPH |  |

Palembang,10-5-..... 2012
Mengetahui
Ketua Program Studi Penjaskes,


Drs. M. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah dan Ibu yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa
- ❖ Suamiku dan anakku yang tercinta yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

Motto

- ❖ *Berbuat kebajikan sekecil mungkin, namun di depan Allah pasti besar pahalanya.*
- ❖ *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 Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Drs. Afrizal, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., Dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan Drs. Waluyo., M. Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. Giartama, M.Pd; Drs. Waluyo, M.Pd dan Drs. Muhaimin anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Hosnah, S.Pd selaku Kepala Sekolah, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, di Sekolah Dasar Negeri 184 Palembang.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Palembang, Maret 2012

Penulis



DAFTAR ISI

	HAL
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Pembatasan Masalah	4
1.4. Rumusan Masalah	4
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Upaya Meningkatkan Hasil Lari	5
2.2. Cabang Olahraga Atletik	6
2.3. Lari Sprint	6
2.3.1. Pengertian Lari Sprint	6
2.3.2. Jarak Lari Sprint	7
2.3.3. Teknik Dasar Lari Sprint	7
2.4. Metode Bermain	9
2.5. Lari Bolak – Balik (<i>Shuttle Run</i>) 4 x 10 meter	10
2.6. Permainan Hijau – Hitam	12
2.7. Kerangka Pikir	14
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian	15
3.2. Rancangan Penelitian	15
3.3. Tempat dan Pelaksanaan Penelitian	17
3.4. Subyek Penelitian	17
3.5. Instrumen Penelitian	17
3.6. Teknik Analisis Data.....	17

3.7.	Sistim Evaluasi Hasil Latihan	18
3.8.	Rencana Tindakan Penelitian	19
3.8.1.	Siklus I	19
3.8.2.	Siklus II	14
BAB IV HASIL PENELITIAN		
4.1.	Hasil Penelitian	27
4.1.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.1.2.	Data Awal	27
4.1.3.	Data Hasil Penelitian	28
4.1.3.1.	Siklus I	28
4.1.3.2.	Hasil Penelitian Siklus Pertama	30
4.1.3.3.	Refleksi Siklus Pertama	34
4.1.3.4.	Siklus II	36
4.1.3.5.	Hasil Penelitian Siklus II	39
4.1.3.6.	Refleksi Siklus Kedua	44
4.2.	Pembahasan	44
4.2.1.	Keaktifan Siswa dalam Proses Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter sebelum Menggunakan Metode lari Bolak – Balik (<i>Shuttle run</i>) 4 x 10 meter	44
4.3.	Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter melalui Lari Bolak – Balik (<i>Shuttle run</i>) 4 x 10 meter	45
4.3.1.	Siklus I	45
4.3.2.	Siklus II	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		
5.1.	Simpulan	47
5.2.	Saran	47

ABSTRAK

Skripsi Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Sprint 60 M pada Siswa Kelas V Melalui Bermain Hijau Hitam di SD Negeri 184 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerakan lari 60 meter dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah mengapa siswa kelas V memiliki kemampuan yang kurang dan apakah penggunaan metode bermain dapat meningkatkan kemampuan gerakan pembelajaran atletik nomor lari 60 meter melalui metode bermain Hijau – Hitam pada siswa kelas V SD Negeri 184 Palembang.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 184 Palembang berjumlah 30 siswa. Penelitian berlangsung dari bulan Februari sampai bulan Maret 2012 di SD Negeri 184 Palembang.

Tehnik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observasi kelas, catatan lapangan dan tes hasil atletik lari 60 meter menggunakan tes bermain.

Penelitian ini dilakukan 2 siklus dan frekuensi pembelajaran 2 kali pertemuan di siklus I, 2 kali di siklus II, 2 kali. Secara klasikal hasil penelitian menunjukkan dapat meningkatkan hasil dan kemampuan gerakan tes awal kriteria 6 siswa dari 30 siswa yang baik 20%, 6 siswa sedang atau 20%, 18 siswa kurang atau 60%. Ketuntasan 12 siswa atau 40%, tidak tuntas 18 siswa atau 60%, siklus I, terdapat 15 siswa dari 30 siswa yang Baik 50%, 6 siswa sedang 20%, 9 siswa kurang 30%. Ketuntasan siswa melakukan gerakan lari 60 meter : 21 siswa tuntas atau 70%, 9 siswa tidak 30% siklus II, 27 dari 30 siswa baik atau 90%, 2 siswa sedang atau 6,6%, 1 siswa tidak tuntas atau 3,4%. Ketuntasan siswa melakukan lari jarak 60 meter : 29 siswa tuntas atau 96,6%, 1 siswa tidak tuntas atau 3,4%.

Simpulan penelitian ini adalah dengan menggunakan metode bermain melalui Permainan Hijau – Hijau dapat meningkatkan hasil belajar atletik lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 184 Palembang. Para siswa lebih serius dalam kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.

Kata Kunci : Atletik, Metode Bermain, Tindakan Kelas (Action Research), Lari 60 meter



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang meliputi : Jalan, Lari, Lompat dan Lempar (Aip Syarifuddin, 1997 : 15). Sebagaimana tertuang dalam penjabaran Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan. Maka atletik adalah termasuk salah satu diantaranya. Melalui proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani anak lebih ditingkatkan lagi. Proses pembelajaran yang kreatif dan menyenangkan akan menarik siswa untuk memberi perhatian dan berinteraksi di dalamnya, sehingga terjadi peningkatan kualitas pendidikan (Suharsimi, 1978:128)

Terkadang pembelajaran lari *sprint* tidak jarang menjadi kegiatan yang membosankan, untuk mengatasinya diperlukan kemasan baru dalam bentuk kegiatan menarik dan menyenangkan. Pemberian bantuan bermain Hijau - Hitam (Depdikbud, 1995 : 57) diharapkan dapat meningkatkan pembelajaran lari Sprint 60 meter di Sekolah Dasar Negeri 184 Palembang yang merupakan tempat peneliti melakukan penelitian, di dalam pelaksanaan proses belajarmengajar masih terdapat banyak kendala, seperti sarana dan prasarana yang masih kurang memadai untuk melakukan semua jenis permainan olahraga, seperti lapangan sepak bola dan lapangan bola basket. Maka alternatif yang paling tepat adalah mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang sarana dan prasaranya

yang sederhana dan tidak membutuhkan biaya tinggi serta berorientasi kepada aktivitas siswa. Bertolak dari pemikiran diatas, peneliti mencoba melakukan penelitian dan pengembangan model pembelajaran yang aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan Dalam hal ini peneliti mencoba dengan cara Metode Bermain Hijau – Hitam untuk memberikan motivasi kepada peserta didik. (Suwarjo, 2007 : 14)

Permainan Hijau – Hitam adalah permainan yang dimainkan dengan cara dua regu berhadapan antara regu Hijau dan regu Hitam, lalu siswa bersiap dengan posisi siap lari dan siap mengejar, sambil mendengarkan aba-aba yang disebutkan oleh guru. Apabila guru menyebutkan hijau, maka regu hijau berlari sejauh 20 meter sampai ke garis batas akhir, apabila regu hijau ada yang tertangkap sebelum garis batas akhir maka regu hijau dihukum menggondong regu hitam dari garis awal sampai ke garis batas akhir. Begitu juga sebaliknya, apabila regu regu hitam disebut, maka regu hitam berlari berlari dan regu hijau mengejar sampai ke garis batas akhir sejauh 20 meter dan apabila regu hitam ada yang tertangkap, regu hitam pun dihukum dengan cara hukuman yang sama.

Berdasarkan dugaan sementara peneliti mencoba meningkatkan pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui metode bermain Hijau – Hitam agar dapat berkompeten dalam rangka meningkatkan pembelajaran tersebut. Jenis penelitian ini adalah PTK (Penelitian Tindakan Kelas) yang dilaksanakan pada siswa kelas V SD Negeri 184 Palembang. Dengan berpedoman pada Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) mencapai nilai 70 pada SD Negeri 184 Palembang , selanjutnya dilakukan dengan penelitian melalui pelaksanaan siklus, kemudian diolah menggunakan rumus

penelitian tindakan kelas. Menurut (Suharsimi Arikunto, 2002 : 145) alat ukur Instrumen dalam Penelitian Tindakan Kelas dinyatakan valid bila tindakan itu aplikatif dan dapat berfungsi untuk memecahkan masalah yang dihadapi.

Tujuan utama dari penelitian tindakan kelas adalah untuk meningkatkan dalam proses pembelajaran lari *Sprint* 60 meter yang dihadapi siswa dari hasil pengamatan jumlah siswa kelas V sebanyak 30 siswa, hanya 6 siswa atau 20% yang baik melakukan lari jarak pendek 60 meter. Siswa yang sedang melakukan lari jarak pendek 60 meter ada 6 siswa atau 20% siswa yang kurang melakukan lari jarak pendek 60 meter ada 18 siswa atau 60%, faktor kegagalan siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah karena siswa belum mengenal lari *sprint* dalam bentuk bermain (*game*).

Salah satu bentuk bermain yang dilaksanakan dalam prose pembelajaran atletik yaitu permainan Hijau = Hitam. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mendeskripsikan penelitian yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Sprint 60 M Pada Siswa Kelas V Melalui Metode Bermain Hijau – Hitam di SD Negeri 184 Palembang.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah = masalah yang muncul sebagai berikut :

- 1). Pembelajaran lari 60 meter yang dilakukan di sekolah kurang diminati siswa

- 2). Permainan hijau = hitam belum pernah dilakukan sebagai upaya meningkatkan lari 60 meter
- 3). SD Negeri 184 Palembang sejak tahun 2008 tidak pernah mengikuti kejuaraan lari 60 meter.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka pembatasan masalah dalam penelitian hanya peningkatan hasil pembelajaran lari 60 meter melalui metode bermain hijau hitam pada kelas V SD Negeri 184 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka penelitian dapat dirumuskan Apakah lari sprint 60 meter pada siswa kelas V dapat di tingkatkan melalui metode bermain hijau-hitam.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah ingin membuktikan peningkatan lari sprint 60 meter pada siswa kelas V melalui metode bermain hijau = hitam di SD Negeri 184 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

- 1). Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi guru Penjaskes dalam memotivasi anak didik dalam mengikuti pelajaran atletik.
- 2). Untuk merangsang siswa belajar lari 60 meter dengan benar.
- 3). Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran atletik dalam bermain.

DAFTAR PUSTAKA

- Bambang Priyonoadi. (1982). *Dasar – Dasar Kepeatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Bompa. O . Tudor. (1994). *Theory and Methology of Training*. Terjemahan Universitas Padjajaran Bandung.
- Cholic Mutohir. (1992) *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Depdikbud .(1998). *Direktorat Keolahragaan*. Jakarta.
- Depdiknas. (2004). *Pengajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta
- Ismaryati, (2006) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Kemmis. (2009). *Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung
- Matakupang. (1995). *Metode Bermain atau Game*. Jakarta
- PASI. (1988). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta
- PASI (2004). *Dasar – Dasar Kepeatihan*. Jakarta
- Shadily. (1995). *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta : Depdiknas Puskesjasrek
- Soegito. (1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMU*. Jakarta
- Suharno. (1994). *Dasar-Dasar Kepeatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta
- Tamat. (2004). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMU*. Jakarta
- Taylor. (1975). *Penelitian Tindakan Kelas*
- Titok Sumaryanto. (2007). *Penelitian Tindakan Kelas*. Semarang