

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT LARI SPRINT MENGGUNAKAN  
METODE PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA SD NEGERI 19  
PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**NURPISAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006132**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2010**

5  
796.42207

Nov

U

2010

C. 10411.

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT LARI SPRINT MENGGUNAKAN  
METODE PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA SD NEGERI 19  
PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

**NURPISAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006132**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2010**

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT LARI SPRINT MENGGUNAKAN  
METODE PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA SD NEGERI 19  
PALEMBANG**

**Skripsi oleh**

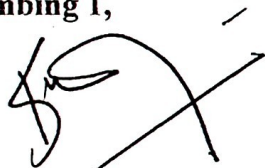
**NURPISAH**

**Nomor Induk Mahasiswa 56071006132**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui  
Sebagai Skripsi Program Strata I**

**Pembimbing 1,**



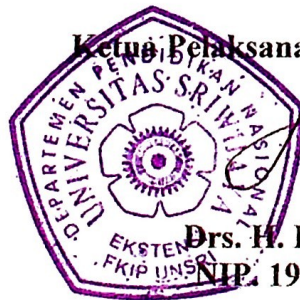
**Drs. Syafaruddin, M.Kes  
NIP. 195909051987031004**

**Pembimbing 2,**

**Drs. Maskur Ahmad, M.Kes  
NIP. 195806121986031002**

**Disahkan,**

**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si  
NIP. 195112061976021001**

**UPAYA MENINGKATKAN MINAT LARI SPRINT MENGGUNAKAN  
METODE PERMAINAN BENTENGAN PADA SISWA SD NEGERI 19 PALEMBANG**

**SKRIPSI**


Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 14 Juni 2010

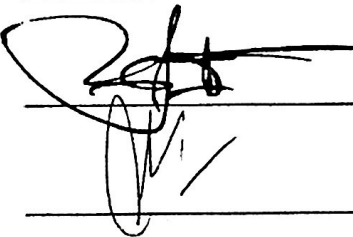
**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Syafaruddin, M.Kes.



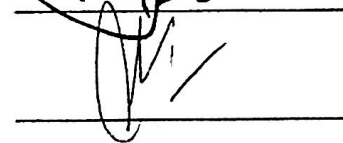
---

2. Sekretaris : Drs. Maskur Akhmad, M.Kes



---

3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd.



---

4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes.



---

5. Anggota : Dr. Fauziah Nuraini, SpRM, MPh.

Palembang, 14 Juni 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes.

NIP .196105281987021003

**Ku persembahkan kepada :**

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

**MOTTO :**

- **“Orang yang paling baik diantara kamu adalah orang yang panjang umurnya dan banyak amalnya “ (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.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syafaruddin, M.Kes dan Drs. Maskur Ahmad, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Meirizal Usra, M.Kes. 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.

Ucap terima kasih juga dialamatkan kepada pada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada. Kepala SD Negeri 19 Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

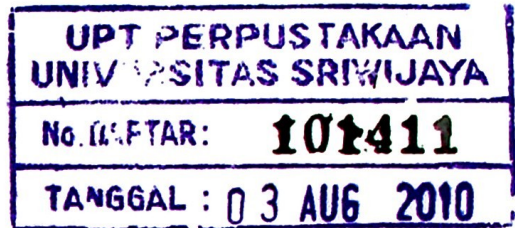
Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Mei 2010

Penulis,

Nurpisah

NIM. 56071006132



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN .....	i
HALAMAN TELAH DIUJI DAN LULUS .....	ii
HALAMAN MOTTO .....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GRAFIK .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN .....	x
ABSTRAK .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
2.1 Hakekat Minat .....	4
2.1.1 Pengertian Minat .....	4
2.1.2 Faktor yang Membangkitkan Minat .....	5
2.2 Macam-macam Metode Pengajaran .....	6
2.2.1 Pengertian Metode Pengajaran .....	6
2.2.2 Metode Demonstrasi dan Eksperimen .....	6
2.3 Hakekat Bermain dan Permainan .....	7
2.4 Hakekat Pembelajaran .....	8
2.4.1 Pengertian Pembelajaran .....	8
2.4.2 Ciri-ciri Pembelajaran .....	8

2.4.3 Unsur-unsur Pembelajaran .....	9
2.5 Hakekat Lari Sprint .....	9
2.5.1 Pengertian lari <i>sprint</i> .....	9
2.5.2 Jarak lari sprint .....	9
2.5.3 Teknik dasar lari Sprint .....	9
2.6 Hakekat Permainan Bentengan .....	11
2.6.1 Pengertian Permainan Bentengan .....	11
2.6.2 Peraturan permainan .....	11
<b>BAB II METODE PENELITIAN .....</b>	<b>13</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	13
3.2 Lokasi Penelitian .....	13
3.3 Subjek Penelitian .....	13
3.4 Desain Penelitian .....	14
3.5 Instrumen Penelitian .....	21
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.5 Teknik Analisis Data .....	21
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	22
4.1.1 Lokasi Penelitian .....	22
4.1.2 Deskripsi Data .....	22
4.1.3 Perbandingan Siklus 1 dan Siklus 2 .....	33
4.2 Pembahasan .....	34
4.2.1 Siklus 1 .....	34
4.2.2 Siklus 2 .....	34
4.2.3 Peningkatan Antar Siklus .....	35



<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>36</b>
5.1 Simpulan .....	36
5.2 Saran .....	36
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>37</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Subjek Penelitian .....	14
Tabel 2 : Data Hasil Pertemuan Pertama Siklus 1 .....	23
Tabel 3 : Data Hasil Pertemuan Kedua Siklus 1 .....	25
Tabel 4 : Data Hasil Rata-Rata Siklus 1 .....	27
Tabel 5 : Data Hasil Pertemuan Pertama Siklus 2 .....	28
Tabel 6 : Data Hasil Pertemuan Kedua Siklus 2 .....	30
Tabel 7 : Data Hasil Rata-Rata Siklus 2 .....	32

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1	: Data Hasil Pertemuan Pertama Siklus 1 .....	24
Grafik 2	: Data Hasil Pertemuan Kedua Siklus 1 .....	26
Grafik 3	: Data Hasil Rata-rata Siklus 1 .....	27
Grafik 4	: Data Hasil Pertemuan Pertama Siklus 2 .....	29
Grafik 5	: Data Hasil Pertemuan Kedua Siklus 2 .....	31
Grafik 6	: Data Hasil Rata-rata Siklus 2 .....	32
Grafik 7	: Perbandingan Siklus 1 dan Siklus 2 .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	39
Lampiran 2. Lembar Hasil Pengamatan.....	45
Lampiran 3. Foto Penelitian.....	49
Lampiran 4. Usul Judul.....	56
Lampiran 5. SK Pembimbing.....	57
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian dari Petugas.....	58
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota Palembang.....	59
Lampiran 8. SK Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah SD Negeri 19.....	60
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi.....	61

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Meningkatkan Minat Lari Sprint Menggunakan Metode Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 19 Palembang” Adapun yang menjadi latar belakang penelitian ini adalah pada umumnya proses pembelajaran atletik kurang diminati dan kurang disenangi oleh siswa, berbeda dengan materi permainan, siswa sangat antusias menyambut informasi dari guru pendidikan jasmani ketika menyampaikan materi yang akan dilaksanakan. Menurut penulis ada beberapa hal yang menyebabkan materi atletik kurang diminati, antara lain karena materi atletik mudah menjenuhkan, mudah membosankan dan mudah melelahkan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan metode mengajar yang tepat dalam meningkatkan minat lari sprint dengan menggunakan metode permainan bentengan pada siswa SD Negeri 19 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari dua siklus, dan tiap-tiap siklus terdiri dari dua putaran atau pertemuan yang meliputi kegiatan sebagai berikut, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan atau observasi, dan refleksi. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah kelas V.A yang berjumlah 40 orang siswa.

Setelah peneliti mengadakan penelitian maka diperoleh hasil sebagaimana data berikut ini : Pada pertemuan pertama siklus 1 diperoleh minat siswa terhadap lari sprint dengan menggunakan permainan bentengan sebesar 61 %  
Pada pertemuan terakhir siklus 2, diperoleh minat siswa terhadap lari sprint dengan menggunakan permainan bentengan meningkat menjadi 99 %

Dari data rata-rata siklus 1 dan siklus 2 di atas terlihat dengan jelas bahwa telah terjadi peningkatan sebesar 38 %. Dari peningkatan tersebut dapat disimpulkan bahwa minat siswa terhadap lari sprint dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode permainan bentengan pada siswa SD Negeri 19 Palembang.

**Kata Kunci : Minat, Lari Sprint, dan Permainan Bentengan.**



# BAB I

## PENDAHULUAN



### 1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan salah satu materi pokok dalam kurikulum yang di dalamnya termuat tidak kurang dari 10 tangkai, misalnya nomor lompat terdiri dari empat tangkai, nomor lempar terdiri dari empat tangkai, belum lagi nomor lari, oleh sebab itu materi atletik dalam pengaturan alokasi waktu ketika menyusun rencana pembelajaran harus lebih banyak porsi dari materi lain.

Lari sprint yang terdapat di dalam nomor lari memiliki atau sarat dengan teknik, dari teknik start, teknik ayunan tangan, teknik langkah kaki, posisi badan ketika lari, sampai kepada teknik memasuki finish semuanya harus dikuasai seorang pelari sprint jika berkeinginan untuk berprestasi. Namun yang menjadi kendala guru pendidikan jasmani pada umumnya adalah proses pembelajaran atletik kurang diminati dan kurang disenangi oleh siswa, berbeda dengan materi permainan, siswa sangat antusias menyambut informasi dari guru pendidikan jasmani ketika menyampaikan materi yang akan dilaksanakan. Menurut penulis ada beberapa hal yang menyebabkan materi atletik kurang diminati, antara lain karena materi atletik mudah menjenuhkan, mudah membosankan dan mudah melelahkan.

Fenomena ini hampir terjadi diseluruh lembaga pendidikan dan jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai ke sekolah atas, dan menurut penulis ini merupakan tantangan bagi para guru pendidikan jasmani, agar dalam melaksanakan

proses pembelajaran selalu mengembangkan sikap kreatif dan inovatif agar proses pembelajaran berjalan dengan lancar dan siswa merasa puas dan menyenangkan.

Menciptakan dan mengkondisikan suasana proses pembelajaran yang menyenangkan dan memberikan kepuasan pada siswa bukanlah merupakan perkara yang mudah, semudah membalik telapak tangan, akan tetapi perlu perjuangan dan kemauan yang sungguh-sungguh dari guru pendidikan jasmani, tanpa hal itu jangan berharap terlalu banyak.

Berdasarkan kenyataan tersebut ada pemikiran penulis untuk mengadakan penggabungan antara materi atletik dan permainan bentengan, dengan maksud agar ada peningkatan terhadap minat siswa dengan materi atletik, kemudian proses pembelajaran atletik dapat terlaksana tanpa siswa mengalami kejenuhan dan kelelahan yang berarti. Selain dari hal tersebut penyelenggaraan proses belajar mengajar menggunakan media permainan bentengan memiliki keunggulan-keunggulan jika dibandingkan kegiatan olahraga yang lain diantaranya, murah dan mudah, sangat menarik dan menyenangkan sehingga meskipun beban latihannya agak berat, namun tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti, karena dilakukan siswa dengan perasaan senang.

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis mendiskripsikan tulisan ini dengan judul “Upaya Meningkatkan Minat Lari Sprint Menggunakan Metode Permainan Bentengan Pada Siswa SD Negeri 19 Palembang.”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1.2.1 Materi atletik kurang diminati dan kurang disenangi para siswa.

1.2.2 Materi atletik mudah menjenuhkan dan membosankan para siswa.

1.2.3 Materi atletik mudah melelahkan para siswa.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah minat lari sprint dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode permainan bentengan pada siswa SD Negeri 19 Palembang ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Untuk menemukan metode mengajar yang tepat dalam meningkatkan minat lari sprint dengan menggunakan metode permainan bentengan pada siswa SD Negeri 19 Palembang.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat bagi

1.5.1 Peneliti, sebagai pengetahuan dan pengalaman dalam usaha meningkatkan minat lari sprint dengan menggunakan media permainan bentengan.

1.5.2 Guru, untuk menambah wawasan dan informasi serta sebagai acuan dan pedoman dalam memberi materi pembelajaran dengan menggunakan metode permainan bentengan dapat meningkatkan kecepatan lari sprint.



## DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. (1995). *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Daryanto. 2000. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Apollo
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2005. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta Rineka Cipta.
- Emzir. 2007. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: P.T. Raja Grafindo Persada.
- Hamalik. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Harsuki. 1996. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- Matakupang. *Teori Bermain*. 1995 Jakarta : Universitas Terbuka
- PB. PASI. 1988. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik*. Jakarta : PB. PASI
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Slameto. 2003. *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Subagiyo. 2005. *Perencanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Pusat Penerbit Universitas Terbuka.