

**SKRIPSI PENELITIAN**

**MODEL LATIHAN BERJALAN DI GARIS LURUS TERHADAP  
PERBAIKAN GERAK DASAR BERJALAN SISWA KELAS II SD  
NEGERI 135 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH :**

**SURATMAN**

**NOMOR INDUK MAHASISWA : 56071006140**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



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

**2010**

S  
796.077  
Sur  
m  
2010



**SKRIPSI PENELITIAN**

**MODEL LATIHAN BERJALAN DI GARIS LURUS TERHADAP  
PERBAIKAN GERAK DASAR BERJALAN SISWA KELAS II SD  
NEGERI 155 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH :**

**SURATMAN**

**NOMOR INDUK MAHASISWA : 56071006140**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2010**

**MODEL LATIHAN BERJALAN DI GARIS LURUS TERHADAP  
PERBAIKAN GERAK DASAR BERJALAN SISWA KELAS II  
SD NEGERI 155 PALEMBANG**

**Disusun Oleh :**

**N a m a : Suratman**

**N I M : 56071006140**

**Program Studi Pendidikan : Penjaskes**

**Disetujui sebagai Skripsi Program Strata I**

**Mengetahui**

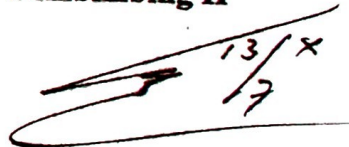
**Disetujui,**

**Pembimbing I**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**

**Pembimbing II**



**Drs. Djumadin Syafri, M.Pd  
NIP. 195104211977101001**

**Disahkan**

**Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



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

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Juni 2010

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M. Kes
2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafri, M.Pd
3. Anggota : Drs. H. Iyakra, M. Kes
4. Anggota : Drs. Safarudin, M. Kes
5. Anggota : Drs. Muhsaimin



Palembang, Juni 2010

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, .M.Kes**  
**NIP 196105281987021003**

## MOTTO

- ❖ *Rasa takut bukanlah untuk dinikmati, tetapi untuk dihadapi*
- ❖ *Orang bijak adalah dia yang hari ini mengerjakan apa yang orang bodoh akan mengerjakannya tiga hari kemudian*
- ❖ *Nilai manusia, bukan bagaimana ia mati, melainkan bagaimana ia hidup; bukan apa yang diperoleh, melainkan apa yang telah diberikan; bukan apa pangkatnya, melainkan apa yang telah diperbuat dengan tugas yang diberikan Tuhan kepadanya.*
- ❖ *Jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia, tetapi hanya kamu sendiri yang menangis; dan pada kematianmu semua orang menangis sedih, tetapi hanya kamu sendiri yang tersenyum. - Mahatma Gandhi*
- ❖ *Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu*

**Persembahan :**

*Bismillahirrohmaanirrohiim, Puji syukur atas kehadiran Allah SWT,  
kupersembahkan laporan akhir ini kepada :*

- ® *Istriku Tercinta yang selalu memberikan dorongan & semangat*
- ® *Anak-anak ku yang kusayangi*
- ® *Keluargaku yang ku sayangi*
- ® *Teman-teman di kantor*
- ® *Teman-teman seperjuangan ku*
- ® *Almamaterku*

## ABSTRAK

### MODEL LATIHAN BERJALAN DI GARIS LURUS TERHADAP PERBAIKAN GERAK DASAR BERJALAN SISWA KELAS II SD NEGERI 155 PALEMBANG

---

Skripsi penelitian ini berjudul “Model Latihan Berjalan di Garis Lurus Terhadap Perbaikan Gerak Dasar Berjalan Siswa Kelas II SD Negeri 155 Palembang”. Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan gerakan berjalan siswa setelah diberikan latihan berjalan di garis lurus. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian tindakan mempunyai cirri *Problem Solving*, yaitu pemecahan masalah yang nyata atau masalah yang terjadi di kelas. Selain itu penelitian ini dilakukan secara bersiklus, yang setiap siklus terdiri dari empat aspek yaitu : Perencanaan, Tindakan, Observasi, Refleksi. Sumber data penelitian ini adalah seluruh siswa siswi kelas II SD Negeri 155 Palembang yang berjumlah 35 orang terdiri dari 19 orang laki-laki dan 16 orang siswa perempuan. Tehnik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Latihan berjalan di garis lurus dilakukan selama 6 minggu dengan 2 siklus dan dengan 3 kali pertemuan tiap siklusnya. Secara klasikal pada siklus pertama peningkatan keterampilan gerakan berjalan siswa pada kriteria “Benar hanya mencapai 62.86 % artinya pada siklus pertama ini target yang ingin di capai belum berhasil  $62.86 \% \leq 75 \%$ . Pada siklus kedua secara klasikal peningkatan keterampilan gerakan berjalan siswa pada kriteria “Benar meningkat mencapai 80 % artinya  $80 \% \geq 75 \%$  atau peningkatan gerakan berjalan dari siklus pertama ke siklus kedua sebesar 11.4 %. Dengan demikian upaya meningkatkan keterampilan gerakan berjalan siswa SD Negeri 155 Palembang Kelas II melalui latihan berjalan di garis lurus tercapai.

**Kata kunci :** *Berjalan di Garis Lurus, Gerakan Berjalan*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya, semua ini tidak terlepas dari bantuan bapak dan ibu dosen yang telah bersedia memberikan bimbingannya serta masukan-masukan kepada penulis di dalam penyusunan skripsi. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya.

Seandainya di dalam penyusunan skripsi ini ada kesalahan ataupun kekurangan, penulis mohon maaf dan kepada Allah mohon ampunannya. Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D Dekan Unsri
2. Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Penjas
3. Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd Selaku Pembimbing Skripsi.
4. Ibu Suharmi, S.Pd Selaku Kepala Sekolah SD Negeri 155 Palembang.
5. Anakku Rita Oktarina, A.Md selaku Juru Ketik
6. Istriku dan Keluargaku
7. Rekan-rekan sejawat

Palembang, Juni 2010

Penulis,  
SURATMAN



## DAFTAR ISI

Halaman judul.....	i
Halaman Pengesahan.....	ii
Motto.....	iii
Persembahan.....	iv
Abstrak.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Daftar isi.....	vii

### BAB I PENDAHULUAN

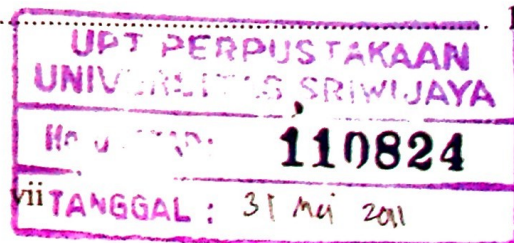
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	2
1.3 Pembatasan Masalah.....	2
1.4 Rumusan Masalah.....	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.6 Manfaat Penelitian.....	3

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Latihan.....	4
2.1.1 Pengertian Latihan.....	4
2.1.2 Pengaruh Latihan.....	4
2.1.3 Prinsip-prinsip Latihan.....	6
2.1.4 Tujuan Latihan.....	7
2.2 Pengertian Gerak Dasar.....	7
2.3 Berjalan.....	8
2.4 Pengertian Berjalan diatas garis.....	8
2.5 Teknik dasr berjalan.....	9
2.6 Pelaksanaan.....	10
2.7 Kerangka Berpikir.....	10

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	11
3.2 Rancangan Penelitian.....	11
3.3 Subjek Penelitian.....	12
3.4 Bahan dan Alat.....	12
3.5 Proses Pelaksanaan Penelitian.....	12



3.6	Data dan Cara Pengambilannya .....	18
3.6.1	Sumber Data.....	18
3.6.2	Jenis Data.....	18
3.6.3	Cara Pengambilan Data.....	19
3.6.4	Teknik Analisis Data.....	19

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1	Hasil Penelitian.....	20
4.1.1	Gambaran Lokasi Penelitian.....	20
4.1.2	Data Awal.....	20
4.1.3	Data Hasil Penelitian I.....	21
4.1.3.1	Rencana Siklus I.....	21
4.1.3.2	Pelaksanaan.....	22
4.1.3.3	Evaluasi.....	22
4.1.3.4	Refleksi.....	24
4.1.4	Data Hasil Penelitian II.....	25
4.1.4.1	Rencana Siklus II.....	25
4.1.4.2	Pelaksanaan.....	25
4.1.4.3	Evaluasi.....	26
4.1.4.4	Refleksi.....	28
4.2	Pembahasan.....	28
4.2.1	Pembahasan Siklus I.....	28
4.2.2	Pembahasan Siklus II.....	29

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

5.1	Kesimpulan.....	31
5.1.1	Siklus I.....	31
5.1.2	Siklus II.....	31
5.2	Saran.....	32

#### **DAFTAR PUSTAKA**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 LATAR BELAKANG**

Pendidikan jasmani merupakan bagian internal secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan seseorang secara organis, neomusculer, intelektual dan emosiaonal melalui aktivitas jasmani (AIP Sairfuddin, 1997:2).

Sehubungan dengan hal tersebut, pendidikan mempunyai peranan sebagai proses pembinaan seumur hidup. Sedangkan peran pendidikan jasmani untuk merangsang pertumbuhan, perkembangan dan meninmngkatkan kemampuan gerak. Oleh karena itu, tidak lengkap suatu pendidikan tanpa pendidikan jasmani karena gerak itu sendiri merupakan aktivitas jasmani yang menjadi dasar bagi manusia untuk belajar mengenal alam sekitar dan diri sendiri.

Materi penjaskes disekolah dasar terdiri dari beberapa aktivitas yang salah satu diantaranya adalah permainan. Dan permainan itu dapat diartikan sebagai aktivitas apapun/beragam yang dilakukan dengan motif interistic, seperti kesenangan dan kepuasan (Harsuki, 2003:30). Dengan bermain dapat memenuhi kebutuhan akan gerak, meningkatkan kreatifitas, disiplin, kejujuran menanamkan rasa tanggung jawab, kerjsama dan juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini juga sesuai dengan tujuan kurikulum sekolah dasar.

Akan tetapi, pada kenyataan materi penjaskes sulit untuk dikembangkan di SD. 155 Palembang khususnya gerakan berjalan terutama di kelas II. Ini disebabkan yang pertama letak SD. 155 yang masih agak terpencil kemudian murid-muridnya masih banyak anak-anak orang yang tidak mampu sebagian besar orangtua murid banyak bekerja sebagai kuli pembuat batu bata termasuk anak muridnya sepulang dari sekolah, sehingga mengakibatkan siswa kurang aktif dalam kegiatan belajar-mengajar, dan tidak banyak memiliki waktu untuk latihan. Hal inilah yang menyebabkan kurang berkembangnya olahraga di SD. 155 Palembang, terutama gerakan berjalan

khususnya kelas II(dua). Menurut pengamatan saya murid kelas II SD Negeri 155 Palembang gerakan berjalannya masih banyak yang kurang baik. Langkahnya tidak lurus, gerakan tangannya tidak serasi, posisi badan banyak yang membungkuk. Dari jumlah murid kelas II yang berjumlah 35 orang. Gerakan yang baik pada saat berjalan hanya 31,43 %.

Berdasarkan uraian tersebut, di SD Negeri 155 Palembang berjalan siswa terutama kelas II kurang dapat perhatian dari guru sehingga masih banyak murid kelas II yang berjalannya kurang sempurna. Untuk itulah perlu banyak latihan berjalan bagi siswa kelas II agar berjalannya menjadi baik. Bagaimana caranya agar anak gerakan berjalannya menjadi baik dan sempurna.

Atas dasar uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai : model latihan berjalan diatas garis terhadap perbaikan gerakan dasar berjalan siswa kelas II SD. Negeri 155 Palembang. Perlu diketahui bahwa anak-anak sering menirukan apa yang dilihatnya.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, masalah yang kemungkinan besar menjadikan kurang sempurnanya gerakan dasar berjalan pada siswa kelas II SD Negeri 155 Palembang adalah sebagai berikut:

- a. Belum ditemukannya metode pembelajaran yang tepat.
- b. Sarana prasarana yang minim
- c. Kurangnya anak untuk mendapat kesempatan beraktivitas.

## 1.3 Pembatasan masalah

Dari identifikasi yang telah dikemukakan agar penelitian ini tidak terlalu luas, maka penelitian ini dibatasi pada :

- a. Penelitian hanya dilakukan pada siswa SD Negeri 155 Palembang kelas II tahun 2009/2010
- b. Upaya yang digunakan untuk meningkatkan keterampilan gerakan berjalan dengan berjalan diatas tali / garis.



#### 1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian di atas maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

“Apakah dengan penerapan metode latihan diatas tali / garis dapat meningkatkan keterampilan gerakan berjalan siswa kelas II SD. Negeri 155 Palembang?”

#### 1.5 Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini adalah :

Sebagai upaya menentukan metode yang tepat untuk Meningkatkan keterampilan gerakan dalam berjalan siswa dalam pelajaran penjaskes.

#### 1.6 Manfaat penelitian

Manfaat dari pembahasan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumbang saran serta masukan pengetahuan untuk :

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan keterampilan gerakan berjalan
2. Bagi guru dan sekolah, dapat memberikan gambaran penggunaan pendekatan yang tepat dalam proses belajar mengajar sehingga dapat meningkatkan kualitas pelajaran penjaskes.
3. Bahan acuan bagi para peneliti lain apabila melakukan penelitian hal yang sama.

## DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Pendidikan Nasional. 2002. *Petunjuk Pelaksanaan Penilaian kelas di SD, SDLB, SLB tingkat dasar, dan MI*. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta : Cv. Akademika Pressindo.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhadi & Aip Syarifuddin. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sugiyanto & Sudjarwo. 1993. *Materi Pokok Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Suharsismi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Suherman, Adang. 2001. *Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga
- Sumaryanto F, Totok. 2007. *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Semarang : Universitas Negeri Semarang Press.
- Tamat, Trisnowati & Moekarto Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Penjas Orkes untuk Kelas II*. Semarang : PT. Gelora Aksara Pratama.
- Widya, Mochamad Djumidar A. 2004. *Gerak-gerak dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.