

**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER
MELALUI PERMAINAN HUKAU DAN HITAM PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 157 PALEMBANG**

Nama : MALIKI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806057

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



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

S.
796.422.07
Mal
4
2012 -

**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER
MELALUI PERMAINAN HUKAU DAN HITAM PADA SISWA KELAS V SD
NEGERI 157 PALEMBANG**

Nama : MALIKI

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806057

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



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

**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER MELALUI
PERMAINAN HUJAU DAN HITAM PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 157
PALEMBANG**

Skripsi oleh

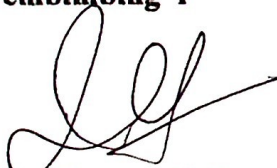
MALIKI

Nomor Induk Mahasiswa 06097806057

Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui

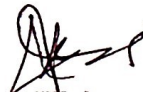
Pembimbing I



Dra. Hartati M.Kes

NIP.196006101985032006

Pembimbing II



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP.195601241984031001

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP.195508101983031005

**UPAYA PERBAIKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER
MELALUI PERMAINAN HIJAU HITAM SISWA KELAS V SD NEGRI 157
PALEMBANG**

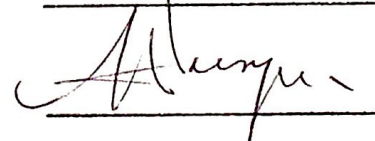
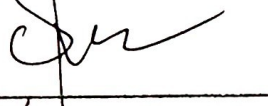
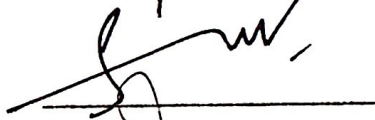
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 29 , Juni 2012

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dra. Hartati M.Kes**
- 2. Sekretaris : Drs. Waluyo M.Pd**
- 3. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.PD**
- 4. Anggota : Drs. Maskur Ahmad M.Kes**
- 5. Anggota : Dra. Marsiyem. M.Kes**



Palembang, 16, Juli 2012

Mengetahui :

Ketua Program Studi Penjaskes



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada :

- ✦ **Istri dan anak-anak ku tercinta**
- ✦ **Semua teman-temanku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ✦ **Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin barum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

MOTTO :

- ✦ **“Laki-laki yang paling baik diantara kamu adalah laki-laki yang paling sayang dengan keluarganya” (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 Dra. Hartati, M.Kes dan Drs. Waluyo, M.Pd. 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. Waluyo, M.Pd. 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 Kepala Sekolah dan guru SD Negeri 157 Palembang yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

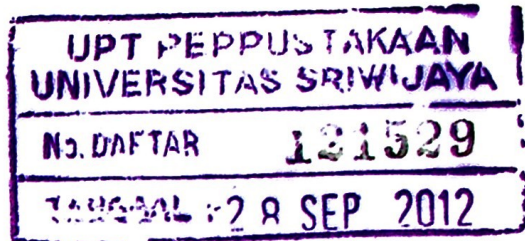
Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Juni 2012

Penulis,

Maliki

NIM: 06097806057



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	ii
HALAMAN MOTTO	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
ABSTRAK	x
 BAB I PENDAHULUAN	 1
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	 4
2.1 Cabang Olahraga Atletik	4
2.1.1 Pengertian Atletik	4
2.1.2 Sejarah Atletik	4
2.1.3 Nomor-nomor Dalam Cabang Atletik	6
2.2 Pengertian Pendidikan Jasmani	6
2.3 PAKEM	7
2.3.1 Pembelajaran	8
2.3.2 Aktif	9
2.3.3 Kreatif	9
2.3.4 Efektifitas	10
2.3.5 Menyenangkan	10
2.4 Pendekatan Bermain	11
2.4.1 Pengertian Bermain	11
2.4.2 Fungsi Bermain	12
2.5 Sejarah Atletik	12
2.6 Pengertian Lari	14
2.7 Gerak Lari	14
2.8 Pengertian Permainan Hijau Hitam	14
2.9 Kerangka Berpikir	16

BAB III PROSEDUR PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian	17
3.2 Kegiatan Siklus I	18
3.2.1 Rencana kegiatan	18
3.2.2 Tahapan Tindakan	18
3.2.3 Tahapan Pengamatan	19
3.2.4 Tahapan Refleksi	19
3.3 Kegiatan Siklus II	20
3.3.1 Tahapan Perencanaan	20
3.3.2 Tahapan Tindakan	20
3.3.3 Tahapan Pengamatan	21
3.3.4 Tahapan Refleksi	21
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian	22
3.5 Subjek Penelitian	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data	22
3.7 Teknik Analisa Data	22
3.8 Sistem Evaluasi Hasil Pembelajaran	23
3.9 Kriteria Ketuntasan Minimal	25
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 26
4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Subjek Penelitian	26
4.1.3 Deskripsi Data	27
4.2 Pembahasan	32
4.2.1 Hasil Data Awal Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i> 60 Meter	32
4.2.2 Hasil Proses Pembelajaran Siklus I melalui Media Permainan Hijau dan Hitam	32
4.2.3 Hasil Proses Pembelajaran Siklus II melalui Media Permainan Hijau dan Hitam	33
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN	 35
5.1 Simpulan	35
5.1.1 Data Hasil Penilaian Pada Siklus I	35
5.1.2 Data Hasil Penilaian Pada Siklus II	35
5.2 Saran	36
 DAFTAR PUSTAKA	 37
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Norma Peneilaian	23
Tabel 2	: Kriteria Penilaian Lari <i>Sprint</i>	24
Tabel 3	: Distribusi Frekuensi Nilai Tes Awal	28
Tabel 4	: Distribusi Frekuensi Nilai Siklus I	29
Tabel 5	: Distribusi Frekuensi Nilai Siklus I	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Lapangan Permainan Hijau dan Hitam	15
Gambar 2 : Kerangka Berpikir	16
Gambar 3 : Desain Penelitian	17

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Data Hasil Nilai Tes Awal	28
Grafik 2 : Data Hasil Nilai Siklus I	30
Grafik 3 : Data Hasil Nilai Siklus II	31

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Perbaikan Pembelajaran Lari *Sprint* 60 Meter Melalui Permainan Hijau Hitam pada Siswa Kelas V SD Negeri 157 Palembang”.

Latar belakang dari penelitian ini adalah materi lari *sprint* dalam cabang atletik merupakan materi yang mudah membosankan siswa, sehingga minat siswa terhadap lari *sprint* sangat rendah, kemudian hasil pengamatan peneliti dalam proses pembelajaran secara umum ayunan tangan belum bertenaga, langkah kaki dan sikap badan belum mantap. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran lari *sprint* 60 meter dapat diperbaiki melalui permainan hijau hitam pada siswa kelas V SD Negeri 157 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 siswa kelas V SD Negeri 157 Palembang semester II tahun pelajaran 2011/2012.

Hasil penelitian adalah setelah melihat hasil penelitian dari penilaian awal, kemudian penilaian pada siklus I dan terakhir penilaian pada siklus II dengan jelas terjadi peningkatan dari jumlah siswa yang tuntas dalam proses pembelajaran tersebut. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa pembelajaran lari *sprint* 60 meter dapat diperbaiki melalui permainan hijau hitam pada siswa kelas V SD Negeri 157 Palembang.

Kata Kunci : Perbaikan, pembelajaran, lari *sprint* 60 meter, permainan hijau dan hitam

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lari *sprint* merupakan nomor favorit dan bergengsi dalam cabang atletik, sebab pemenang pada nomor ini dalam suatu event dinobatkan sebagai manusia tercepat. Akan tetapi tidak semua orang atau atlet memiliki kemampuan lari *sprint* yang baik, sebab hal tersebut sangat tergantung dengan komponen-komponen seperti, kecepatan reaksi, dan daya eksplosif. Tamat (2004:229) Dalam proses pembelajaran tidak mungkin kita mampu menjadikan siswa agar memiliki komponen-komponen tersebut, oleh karena itu pada proses pembelajaran seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (guru penjasorkes) hanya mampu memperbaiki system pembelajarannya baik unsur gerak (*psikomotor*) maupun unsur sikap (*afeksi*). Perbaikan system pembelajaran yang dimaksud adalah dari system pembelajaran teknis, seperti teknik start, teknik ayunan tangan, teknik langkah kaki, sikap badan dan teknik memasuki finish. Menuju ke system pembelajaran dalam bentuk permainan yang ada kaitannya dengan lari *sprint*.

Salah satu bentuk permainan tanpa alat yang dapat meningkatkan waktu lari *sprint* adalah permainan hijau dan hitam atau permainan merah putih atau kejarlah aku. Permainan tersebut merupakan permainan sejenis hanya beda nama tapi teknis pelaksanaannya sama dan sangat baik untuk melatih konsentrasi, reaksi, daya ledak, kelincahan dan kecepatan siswa. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SD Negeri 157 Palembang, dalam setiap kelas terdapat empat sampai lima orang siswa yang memiliki potensi untuk dikembangkan dalam nomor lari *sprint*. Namun secara teknis siswa-siswa tersebut masih jauh dari harapan, misalnya ayunan tangan belum bertenaga,

langkah kaki dan sikap badan belum mantap. Kenyataan tersebut membuat peneliti berkeinginan mengadakan penelitian lebih mendalam, kemudian menggabungkan antara pembelajaran lari *sprint* dalam bentuk permainan dan memasukkan sebagian unsur teknik lari *sprint*, seperti teknik ayunan tangan, teknik langkah kaki dan sikap badan ke dalam permainan tersebut. Selanjutnya peneliti mendiskripsikan penelitian ini dengan judul, “Upaya Perbaikan Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Permainan Hijau Hitam pada Siswa Kelas V SD Negeri 157 Palembang”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka dapat di identifikasikan permasalahan sebagai berikut:

- 1.2.1. Kurangnya aktifitas anak mengikuti pembelajaran atletik khususnya lari *sprint* 60 Meter.
- 1.2.2. Guru kurang memperkenalkan pembelajaran atletik dalam permainan.
- 1.2.3. Guru masih mengikuti kurikulum tahun 2004.
- 1.2.4. Guru kurang memakai model pembelajaran yang cocok untuk materi pembelajaran lari *sprint* 60 meter.
- 1.2.5. Guru kurang dapat memotifasi anak dalam proses pembelajaran khususnya nomor lari *sprint* 60 meter.

1.3 Pembatasan Masalah

Permasalahan ini dibatasi oleh perbaikan pembelajaran lari sprint 60 meter melalui permainan hijau hitam, yaitu dengan cara permainan hijau hitam dimasukkan unsur teknik lari *sprint* (teknik ayunan tangan, teknik langkah kaki dan teknik sikap

badan). Adapun subjek penelitiannya adalah kelas V.A SD Negeri 157 Palembang yang berjumlah 38 orang siswa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah yang akan di teliti adalah : apakah pembelajaran atletik nomor lari *sprint* 60 meter dapat di tingkatkan melalui permainan tradisisonal hijau hitam.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran lari *sprint* 60 meter dapat diperbaiki melalui permainan hijau hitam pada siswa kelas V SD Negeri 157 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu :

- 1.6.1 Bagi siswa, sebagai penambah pengalaman dan pengetahuan tentang pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui permainan hijau hitam pada siswa kelas V SD Negeri 157 Palembang
- 1.6.2 Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dan informasi serta pedoman untuk menerapkan pembelajaran lari *sprint* 60 meter melalui permainan hijau hitam pada siswa kelas V SD Negeri 157 Palembang.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharmi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Depdiknas. (1995). *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Hamalik. 1994. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres
- Kosasih, 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Kressindo
- Kusumah, Wijaya. 2009. *Mengenal Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: P.T. Indeks
- PB. PASI. 1988. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik*. Jakarta : PB. PASI
- 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: PB. PASI
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Suherman. 2000. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.