

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER MELALUI  
PERMAINAN TOURNAMENT GAME PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 RIMBA  
SAMAK KECAMATAN PANGKALAN LAMPAM KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR  
TAHUN AJARAN 2013/2014**

**OLEH :**

**DIMAN AHMAD**

**NOMOR INDUK MAHASISWA: 06107406014**

**PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG**

**TAHUN AJARAN**

**2014**

5  
796:4207

Dim  
2014

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER MELALUI  
PERMAINAN TOURNAMENT GAME PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 RIMBA  
SAMAK KECAMATAN PANGKALAN LAMPAM KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR  
TAHUN AJARAN 2013/2014**

**OLEH :**

**DIMAN AHMAD**

**NOMOR INDUK MAHASISWA: 06107406014**

**PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG**

**TAHUN AJARAN**

**2014**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI SPRINT 60 METER  
MELALUI PERMAINAN *TOURNAMENT GAME* PADA SISWA KELAS V  
SD NEGERI 1 RIMBA SAMAK KECAMATAN PANGKALAN LAMPAM  
KABUPATEN OGAN KOMERING ILIR TAHUN AJARAN 2013/2014.**

**SKRIPSI OLEH :**

**DIMAN AHMAD**

Nomor Induk Mahasiswa

: 06107406014

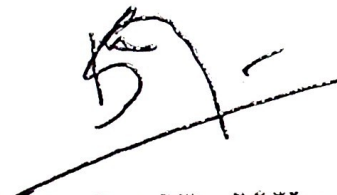
Program Studi

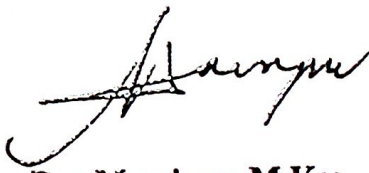
: Pendidikan Jasmani Kesehatan

**Menyetujui**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Dr. Syafaruddin. M.Kes**  
**NIP. 195909051987031001**

  
**Dra. Marsiyem. M.Kes**  
**NIP. 195312121982032001**

**Mengetahui**  
**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**

  
**Dr. Sakirno**  
**NIP. 195508101983031005**

**Telah diujikan dan lulus:**

**Hari : Jumat**

**Tanggal : 13 Juni 2014**

**Tim Penguji**

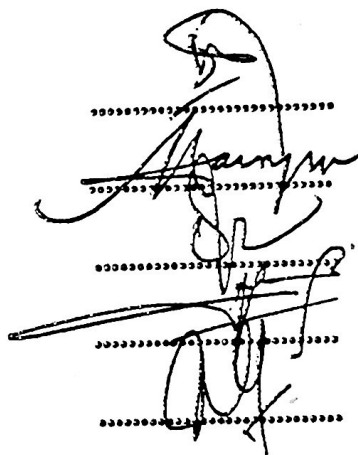
**Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes**

**Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes**

**Penguji I : Drs Maskur Ahmad, M.Kes**

**Penguji II : Drs. Syamsurazmi, M.Kes.**

**Penguji III : Dr. Hartati, M.Kes.**

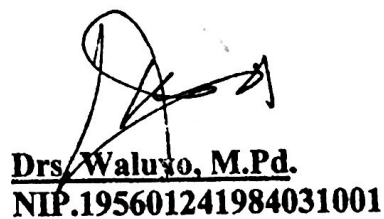


**Palembang, 27. Juni 2014**

**Mengetahui**

**Ketua Program studi**

**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul, “Upaya meningkatkan pembelajaran lari Sprint 60 meter melalui permainan tournament game pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Rimba Samak Kecamatan Pangkalan Lampam Kabupaten Ogan Komering Ilir”. Adalah hasil karya saya sendiri. Apabilah terbukti bukan merupakan hasil karya saya, saya bersedia diberikan sanksi sesuai dengan pasal 70, undang-undang nomor 20 tahun 2003 tentang “Sistem Pendidikan Nasional” yang berbunyi “ lulusan karya ilmiah yang digunakan untuk mendapat gelar akademik, profesi, atau vokasi sebagai mana dimaksud pasal 25 ayat 2 terbukti merupakan jiplakan dipidana penjara paling lama dua tahun atau denda paling banyak Rp, 200.000.000. (dua ratus juta rupiah)”. Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, Mei 2014

Yang menyatakan



  
**DIMAN AHMAD**  
**NIM.06107406014**

## MOTTO PERSEMBAHAN

### Kupersembahkan Kepada :

- ❖ Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW.
- ❖ Ayahandaku Ahmad Ganang (Alm). dan Ibuku Halimah (Alm) yang selalu mendoakanku atas keberhasilanku dan kasih sayangnya kepadaku yang tak pernah usai.
- ❖ Istriku yang tercinta Ria Gustina dan anak-anakku tersayang M.Rizky Adigata, Remaja Nuriani dan sibungsu Salsabilah yang selalu tiada henti-hentinya memberikan dukungan dan semangat atas keberhasilanku.
- ❖ Kakak-kakakku dan adik-adikku beserta keluarga besarku yang tak sempat kusebutkan yang selalu memberikan bantuan moral, tenaga dan lain-lain.
- ❖ Para Dosen pembimbingku yang selalu memberikan nasehat dan sarannya kepadaku selama ini dan tiada bosan-bosannya membimbingku.
- ❖ Teman-teman seperjuanganku seluruh mahasiswa Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya yang aku sayangi dan aku banggakan.
- ❖ Anak-anak didikku SDNegeri 1 Rimba Samak yang selalu memberikan semangat.
- ❖ Seluruh Almamater yang telah membantu dan memberi semangat dalam penelitian dan penyusunan Skripsi ini.

### MOTTO :

- ❖ “Hadapi semua masalah dengan penuh kesabaran dan keiklasan, karena sesungguhnya Allah SWT tidak akan memberikan cobaan yang melampaui batas kemampuan umatnya.”
- ❖ “Kejarlah duniamu seakan engkau hidup selamanya. Dan kejarlah akheratmu seakan engkau mati esok.”

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmatnya, sehingga atas kehendaknya peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan baik.

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapat dorongan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung yang tak ternilai harganya, untuk itu pada kesempatan ini perkenankanlah untuk menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Ketua Jurusan FKIP Universitas Sriwijaya Palembang yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian ini.
3. Drs. Syafarudin, M.Kes. dan Dra.Marsiyem,M.Kes  
Yang telah telah memberikan petunjuk, bimbingan dan pengarahan sehingga penulisan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
4. Kepala SD Negeri 1 Rmba Samak Kecamatan Pangkalan Lampam yang Telah memberikan izin penggunaan siswa kelas V sebagai sampel penelitian.
5. Para Dosen FKIP Universitas Sriwijaya yang telah ikut serta memberikan petunjuk.
6. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Ogan Komering Ilir yang telah memberikan rekomendasi.
7. Guru-guru SD Negeri 1 Rmba Samak yang telah banyak membantu dalam penelitian ini.
8. Istri dan anak-anakku yang selalu memberikan dorongan moral dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak membantu pelaksanaan tes awal dan tes akhir selama penelitian.

**10. Siswa-Siswi kelas V SD Negeri 1 Rmba Samak tahun pelajaran 2013/2014 yang telah bersedia menjadi sampel.**

**11. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik langsung maupun tidak langsung dalam penelitian skripsi ini.**

**Atas bantuan dan pengorbanannya yang telah diberikan, semoga mendapat imbalan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermamfaat bagi pembinaan dunia olahraga Atletik khususnya teknik dasar lari sprint dimasa yang akan datang.**

**Palembang, Mei 2014**

**Penulis**



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMANAN PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv

DAFTAR ISI

BAB I. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. IdentifikasMasalah.....	4
1.3. Batasan Masalah.....	4
1.4. Perumusan Masalah.....	5
1.5. Tujuan Penelitian.....	5
1.6. Manfaat Penelitian.....	5

## **BAB. II. TINJAUAN PUSTAKA**

<b>2.1.</b>	<b>Perngertian Atletik.....</b>	<b>7</b>
<b>2.2.</b>	<b>Pengajaran Atletik.....</b>	<b>7</b>
<b>2.3.</b>	<b>Pengertian Lari Sprint.....</b>	<b>9</b>
<b>2.4.</b>	<b>Jarak Lari Sprint.....</b>	<b>9</b>
<b>2.5.</b>	<b>Tehnik Dasar Lari Sprint.....</b>	<b>9</b>
<b>2.5.1.</b>	<b>Tehnik Start.....</b>	<b>9</b>
<b>2.5.1.1.</b>	<b>Sikap Start Aba-aba Bersedia.....</b>	<b>9</b>
<b>2.5.1.2.</b>	<b>Sikap Start Aba-aba Siap.....</b>	<b>10</b>
<b>2.5.1.3.</b>	<b>Sikap Start Aba-aba “Yaa”.....</b>	<b>11</b>
<b>2.5.1.4.</b>	<b>Teknik Ayunan Tangan.....</b>	<b>12</b>
<b>2.5.1.5.</b>	<b>Teknik Langkah Kaki.....</b>	<b>12</b>
<b>2.5.1.6.</b>	<b>Posisi Kecondongan Badan.....</b>	<b>12</b>
<b>2.6.</b>	<b>Metode tournament game.....</b>	<b>13</b>
<b>2.7.</b>	<b>Kerangka Berfikir.....</b>	<b>14</b>
<b>2.8.</b>	<b>Hipotesis Tindakan.....</b>	<b>14</b>

## **BAB. III. METODE PENELITIAN**

<b>3.1.</b>	<b>Jenis Penelitian.....</b>	<b>15</b>
<b>3.2.</b>	<b>Tempat dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>15</b>
<b>3.3.</b>	<b>Subjek Penelitian.....</b>	<b>15</b>

<b>3.4.</b>	<b>Rancangan Penelitian.....</b>	<b>15</b>
<b>3.4.1.</b>	<b>Kegiatan Siklus 1.....</b>	<b>17</b>
<b>3.4.2.</b>	<b>Kegiatan Siklus ke 2.....</b>	<b>20</b>
<b>3.4.3.</b>	<b>Proses Pelaksanaan Penelitian.....</b>	<b>23</b>
<b>3.4.4.</b>	<b>Teknik Pengumpulan Data.....</b>	<b>22</b>
<b>3.4.5.</b>	<b>Teknik Analisis Data.....</b>	<b>22</b>
<b>3.4.6.</b>	<b>Instrumen Penelitian.....</b>	<b>23</b>

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

<b>4.1.</b>	<b>Hasil Penelitian.....</b>	<b>25</b>
<b>4.1.1.</b>	<b>Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....</b>	<b>25</b>
<b>4.1.2.</b>	<b>Data Awal.....</b>	<b>26</b>
<b>4.2.</b>	<b>Data Hasil Penelitian.....</b>	<b>27</b>
<b>4.2.1.</b>	<b>Siklus 1 (satu ).....</b>	<b>27</b>
<b>4.2.1.1.</b>	<b>Perencanaan.....</b>	<b>27</b>
<b>4.2.1.2.</b>	<b>Tindakan(Pelaksanaan).....</b>	<b>27</b>
<b>4.2.1.3.</b>	<b>Obsevasi.....</b>	<b>28</b>
<b>4.2.1.4.</b>	<b>Hasil.....</b>	<b>29</b>
<b>4.2.1.5.</b>	<b>Peningkatan Kegiatan Pembelajaran Tehnik Dasar Lari Sprint Melalui Permainan Tournament game.....</b>	<b>29</b>
<b>4.2.1.6.</b>	<b>Refleksi Siklus Pertama.....</b>	<b>30</b>
<b>4.2.2.</b>	<b>Siklus Kedua.....</b>	<b>31</b>
<b>4.2.2.1.</b>	<b>Perencanaan.....</b>	<b>32</b>

4.2.2.2. Tindakan (Pelaksanaan).....	32
4.2.2.3. Observasi siklus kedua.....	33
4.2.2.4. Refleksi Siklus Kedua.....	34
4.2.2.5. Peningkatan Kegiatan Pembelajaran Tehnik dasar lari sprint.....	34
4.3. Pembahasan.....	35
4.3.1. Pembahasan Siklus I.....	35
4.3.2. Pembahasan Siklus II.....	36
<b>BAB .V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Kesimpulan.....	38
5.2. Saran.....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR GAMBAR

1. Sikap Start aba-aba bersedia.....	10
2. Sikap Start aba-aba Siap.....	11
3. Sikap Start aba-aba Ya.....	11
4. Sikap pada saat lari.....	12
5. Permainan Tournament Game Memasukan sampai kepatok.....	13
6. Desain Penelitian.....	16
7. Grafik Distribusi Frekuensi Tes Awal.....	28
8. Grafik Distribusi Frekuensi Tes Siklus Pertama.....	30
9. Grafik. Distribusi Frekuensi Tes Siklus Kedua.....	35

## DAFTAR TABEL

1. Instrumen Lari Jarak Pendek.....	23
2. Kisi-kisi <i>instrumen</i> tes keterampilan teknik dasar lari sprint.....	24
3. <i>Distribusi Frekwensi</i> Siswa Data Awal.....	26
4. <i>Ditribusi Frekuensi</i> Tes Siklus Pertama.....	30
5. <i>Distribusi Frekuensi</i> Tes Siklus Kedua.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Riwayat Penulis.
2. Data tes Awal, siklus 1 dan 2.
3. Data hasil tes siklus 1 dan 2.
4. Usul judul Skripsi.
5. SK Penunjukan pembimbing.
6. Surat mohon bantuan melaksanakan penelitian.
7. Surat izin Kepala Dinas Pendidikan.
8. Surat keterangan penelitian dari Kepala SD Negeri 1 Rimba Samak.
9. Kartu bimbingan Skripsi.
10. Dekumen-dekumen Penelitian.
11. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran
12. Jadwal Penelitian

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya meningkatkan pembelajaran lari *Sprint* 60 meter melalui permainan *Tournament game* pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Rimba Samak Kecamatan Pangkalan Lampam Kabupaten Ogan Komering Ilir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil peningkatan pembelajaran teknik dasar lari *sprint* melalui permainan *tournament game* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Rimba Samak Kecamatan Pangkalan lampam. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan menggunakan dua siklus dalam upaya peningkatan hasil pembelajaran *teknik* dasar lari *sprint* melalui permainan *tournament game*. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Rimba Samak dengan jumlah siswa adalah 32 orang.

Berdasarkan data awal terdapat 5 siswa dari 32 siswa yang baik atau 15,6%, 8 siswa yang sedang atau 25%, dan 19 siswa yang kurang atau 59,4%. Dari hasil penelitian siklus pertama terdapat 10 siswa dari 32 siswa yang baik atau 31,2%, 11 siswa yang sedang atau 34,4%, dan 11 siswa yang kurang atau 34,4%. Pada siklus 1 ketuntasan siswa dalam melakukan *teknik* dasar lari *sprint* 21 orang siswa tuntas atau 65,6%, dan 11 orang siswa yang tidak tuntas atau 34,4% kemudian pada siklus kedua, mengalami peningkatan keaktifan dan kemampuan gerak dalam melakukan pembelajaran *teknik* dasar lari *sprint*. Pada siklus kedua ketuntasan siswa dalam melakukan pembelajaran lari *sprint* 28 orang siswa tuntas atau 87,5% dan 4 orang siswa yang tidak tuntas atau 12,5%. Dengan mengamati hasil yang diperoleh, ketuntasan belajar mencapai 87,5%.

Secara klasikal ketuntasan belajar siswa setelah tindakan mencapai 87,5% di atas 85%, dapat disimpulkan bahwa pada siklus kedua ini telah mencapai target yang diinginkan sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya.

**Kata Kunci :** *Pembelajaran, Lari sprint 60 meter, Tournament game.*



# BAB. I

## PENDAHULUAN



### 1.1.Latar Belakang

Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan bagian integral bagi perkembangan keolahragaan nasional. Hal ini tercantum dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 tentang keolahragaan nasional yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hak setiap warga negara Indonesia. Banyak cabang olahraga yang dipelajari dalam menyajikan pendidikan jasmani di Sekolah Dasar, dari sekian banyak cabang olahraga termasuk cabang olahraga atletik. Menurut Gyulai dalam Sukirno (2012:1) cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Untuk itu cabang olahraga atletik mendapatkan keistimewaan sebagai induk atau ibu dari cabang olahraga. Dimana gerakan-gerakan yang dimiliki oleh cabang olahraga atletik begitu lengkap hampir semua gerakan terdapat di dalam kehidupan kita sehari-hari seperti jalan, lari, lempar dan lompat.

Berbagai macam model pembelajaran yang diberikan oleh seorang guru pendidikan jasmani terhadap para siswanya dalam rangka meningkatkan pembelajaran lari *sprint*. Model pembelajaran yang menyenangkan cenderung mengarah kepada olahraga permainan terutama permainan yang memang dikhususkan untuk anak usia sekolah dasar. Berbagai macam bentuk permainan baik yang menggunakan alat ataupun tanpa alat, dapat dijadikan media untuk meningkatkan pembelajaran lari *sprint*. Hal ini dimungkinkan dengan permainan yang berhubungan dengan tema-tema pelajaran yang dibahas, karena permainan memungkinkan sebuah sistem pembelajaran yang aktif, kreatif dan mandiri, sehingga menimbulkan komunikasi kepercayaan diantara

siswa serta antara siswa dengan guru. Dengan begitu pengalaman siswa diperoleh dengan cara yang menyenangkan dan tanpa konsekuensi serius.

Permainan memindahkan simpai ketonggak adalah salah satu jenis permainan yang dikemas dalam bentuk perlombaan yang dapat meningkatkan pembelajaran lari sprint karena permainan ini berkaitan dengan gerakan lari *sprint*. Adapun arah lari menuju ke sasaran tertentu dengan memasukkan simpai tonggak, dengan jarak yang bervariasi mulai jarak 20 meter, 30 meter dan 40 meter. Permainan tersebut bertujuan untuk membentuk kelincahan, kecepatan dan daya tahan anak. Didalam sebuah permainan tingkah laku siswa bisa diuji, selain itu siswa mendapatkan pengalaman baru, mengenai hubungan dan menyimpulkan sendiri serta belajar bertanggung jawab.

Lari *sprint* merupakan kegiatan atau aktivitas yang sangat alami di dalam kehidupan manusia dan akan selalu dilakukan sehari-hari. anank-anak pada umumnya sangat menyukai bentuk-bentuk permainan yang berhubungan dengan gerakan lari seperti bermain hijau hitam gubak, memindahkan benda dan permainan lainnya yang memiliki gerakan lari. Sehubungan dengan kemajuan dan peradapan manusia, kegiatan yang berhubungan dengan lari dimodifikasi menjadi suatu kegiatan lomba, yang tergabung pada nomor atletik. Lari *sprint* adalah salah satu nomor cabang pada cabang atletik yang menuntut kemampuan khusus unsur-unsur teknik dasar, lari *sprint* yang dipengaruhi oleh empat unsur gerakan khusus, yaitu, awal, kekuatan kaki tumpuan, saat melayang dan memasuki *finish* dengan baik. Keempat unsur tersebut merupakan urutan gerak yang tidak terputus-putus, Syarifuddin Muhadi, (1993:64). Dengan demikian hasil lari dapat dipengaruhi oleh tahapan-tahapan gerakan, yaitu kecepatan saat lari, kekuatan dan *power* pada otot kaki pada saat melakukan tolakan, koordinasi dan kelenturan pada saat melayang di udara serta melakukan *finish* yang baik digaris akhir *finish* Key.

(1976:8). Berdasarkan dari seluruh tahapan teknik gerakan dibentuk menjadi satu pola rangkaian gerakan lari dengan cepat, tepat, dan lancar dari mulai awalan *start* dibalok *start*, lari dan memasuki *finish*. Rangkaian gerakan tersebut harus tetap sama dan lancar. Jangan sampai adanya perubahan atau gangguan gerak, terutama pada saat menjelang kaki tumpuan melakukan tolakan pada balok *start*.

Dari penjelasan pakar diatas dapat disimpulkan bahwa untuk dapat meningkatkan pembelajaran lari *sprint* dengan baik diperlukan penguasaan terhadap beberapa unsur-unsur gerakan khusus diantaranya awalan, tolakan kaki, posisi badan dan tangan, pandangan mata. Tetapi kenyataan yang didapat di lapangan masih banyak siswa yang belum dapat melakukan teknik dasar lari *sprint* dengan baik dikarenakan kurang menguasai unsur-unsur gerakan khusus tersebut. Sehingga hasil belajar lari *sprint* siswa kelas V SD Negeri 1 Rimba Samak yang kriteria ketuntasan minimalnya (KKM) >70 belum dapat dicapai siswa. Dari 32 siswa yang dapat melakukan teknik dasar lari *sprint* dengan teknik yang baik hanya 5 siswa (15,62 %), yang sedang 8 siswa (25 %) yang belum dapat melakukan lari *sprint* dengan benar 19 siswa (59,38 %). Untuk itu peneliti merasa perlu untuk melakukan langkah-langkah perbaikan melalui permainan yang diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran lari *sprint*, yaitu dengan permainan *tournament game*. Dimana kita ketahui bahwa permainan *tournament game* dapat meningkatkan pembelajaran lari *sprint*.

Dari uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Upaya meningkatkan pembelajaran lari *Sprint* 60 meter melalui permainan *tournament game* pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Rimba Samak Kecamatan Pangkalan Lampam Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut di atas permasalahan peningkatan kecepatan teknik dasar lari *sprint* beraneka ragam di antaranya:

- a) Siswa kurang maksimal dalam melakukan gerakan teknik dasar lari *sprint*.
- b) Masih rendahnya motivasi siswa untuk melakukan latihan teknik dasar lari *sprint* karena sering terjadi kurang mengertinya manfaai latihan *teknik* dasar, hal itu tampak ketika dalam proses pembelajaran siswa kurang bersungguh-sungguh dalam latihan teknik dasar lari *sprint*. yang sering terjadi siswa langsung lari tanpa melakukan latihan teknik dasar lari *sprint*.
- c) Siswa kurang memahami tentang teknik-teknik yang mendukung dalam melakukan lari seperti teknik dasar lari *sprint*. Masih kurang tepatnya penerapan pola atau metode pembelajaran yang disampaikan guru.

## 1.3 Batasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini agar tidak menyimpang dari sasaran yang diharapkan, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini hanya.

- 1) Permainan *tournament game*.
- 2) Meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter
- 3) Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas V. SD Negeri 1 Rimba Samak Kecamatan Pangkalan Lampam Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

## 1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang akan di kemukakan, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

“Apakah ada peningkatan kecepatan lari *sprint* 60 meter melalui permainan *tournament game* pada siswa kelas V SD Negeri 1 Rimba Samak Kecamatan Pangkalan Lampam Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

Untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari *sprint* 60 meter melalui Permainan *tournament game* pada Siswa kelas V SD Negeri 1 Rimba Samak Kecamatan Pangkalan Lampam Kabupaten Ogan Komering Ilir”.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian antara lain:

#### **1. Bagi Peneliti**

- Diharapkan dapat merangsang peneliti agar lebih termotivasi mengembangkan profesinya.
- Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti sebagai pendidik agar dapat menerapkan di sekolah guna meningkatkan hasil belajar penjasokes di sekolah dasar.

#### **2. Bagi Guru**

- Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran untuk mendapatkan strategi pembelajaran teknik dasar lari *sprint* melalui permainan *tournament game*.
- Sebagai sumbangan pemikiran dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang.

### 3. Bagi Siswa

- Supaya memiliki pemahaman pengetahuan mengenai peningkatan hasil pembelajaran teknik dasar lari *sprint* melalui permainan *tournament game*
- Siswa lebih *termotivasi*, bersemangat dalam melakukan lari dan memahami materi pembelajaran dengan cara pembelajaran yang menarik tidak akan membosankan sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan siswa lebih aktif belajar.

### 4. Bagi Institusi / Organisasi Sekolah

- Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan dan masukan untuk meningkatkan prestasi hasil belajar khususnya tentang teknik dasar lari *sprint* menggunakan start jongkok.
- Sebagai bahan untuk meningkatkan mutu pendidikan di lembaga sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bower. 1992. *Tiori of Learning New Jersey Publisning Company*.
- Depdikbud. 2004/2005. *Kurikulum 2004 Standar Kompetensi dan Latihan Jasmani untuk SD dan MI*. Jakarta: Dharma Bakti.
- Djumidar 2001. *Dasar dasar Atletik* Jakarta Universitas Terbuka.
- Kunandar. 2010. *Penelitian Tindakan kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Oxendine. 1984. *Psychology of Motor Learning Englewood Eliffs, New Jersey Prentice Hill Inc*.
- Rahan Toknam. 1985. *Belajar Motorik dan Aplikasinya dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Sugito. 1995. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukirno. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Syariffudin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- \_\_\_\_\_ 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Syarifuddin Muhadi 1992/1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan..