

**UPAYA MEMPERBAIKI GERAK LARI 50 METER MELALUI PERMAINAN
MEMINDAHKAN BATU PADA SISWA SD NEGERI 123 PALEMBANG**

Nama : **ASMARANDI YUSUF**
Nomor Induk Mahasiswa : **060978045**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**
Jurusan : **Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



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

**UPAYA MEMPERBAIKI GERAK LARI 50 METER MELALUI PERMAINAN
MEMINDAHKAN BATU PADA SISWA SD NEGERI 123 PALEMBANG**



Nama : ASMARANDI YUSUF
Nomor Induk Mahasiswa : 060978045
Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

S
796.422.07.
Asm
4
2012.



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

**UPAYA MEMPERBAIKI GERAK LARI SPRINT 50 METER MELALUI
PERMAINAN MEMINDAHKAN BATU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI
123 PALEMBANG**

Skripsi oleh :

ASMARANDI YUSUF

Nomor Iduk Mahasiswa 06097806045

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata I

Pembimbing I



Drs. Sy. Muherman. M.Pd

NIP. 196000131987021001

Pembimbing II



Dra. Marsiyem. M.Kes

NIP. 195312121982032001

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Unsri Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

UPAYA MEMPERBAIKI GERAK LARI SPRINT 50 METER MELALUI PERMAINAN MEMINDAHKAN BATU PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 123 PALEMBANG

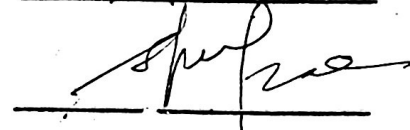
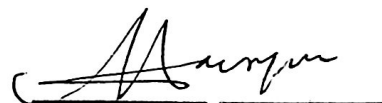
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 19 Mei 2012

TIM PENGUJI

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



Palembang, 29 Mei 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 harum 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

Atas izin dan ridho-Nya penulis ucapkan 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 Bapak Drs.Sy. Muherman, M.Pd. dan Ibu Dra. Marsiyem, 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 Bapak 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 : Bapak Drs. Afrizal. M. Kes, Ibu Dra. Hartati M.Kes, dan Bapak Drs. Maskur Ahnad M.Kes selaku 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 123 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, 19 Mei 2012

Penulis,


Asmarandi Yusuf
NIM. 06097806045



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	3
1.3 Pembatasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Cabang Olahraga Atletik	5
2.1.1 Pengertian Atletik	5
2.1.2 Sejarah Atletik	5
2.1.3 Nomor-nomor Atletik	7
2.2 Hakikat Pembelajaran	7
2.2.1 Pengertian Pembelajaran	7
2.2.2 Ciri-ciri Pembelajaran	7
2.2.3 Unsur-unsur Pembelajaran	8
2.2.4 Metode Pembelajaran	8
2.3 Lari 50 Meter	10
2.4 Permainan Memindahkan Batu	13
2.5 Kerangka Berpikir	14
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	15
3.1 Jenis Penelitian	15
3.2 Rancangan Penelitian	15
3.3 Kegiatan Siklus I	16
3.4 Kegiatan Siklus II	19
3.5 Tempat dan Waktu	21
3.6 Subjek Penelitian	21

3.7 Teknik Pengumpulan Data	22
3.8 Teknik Analisa Data	22
3.9 Sistem Evaluasi Hasil Pembelajaran	22
3.10 Kriteria Ketuntasan Minimal	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
4.1 Hasil Penelitian	26
4.1.1 Lokasi Penelitian	26
4.1.2 Karakteristik Sampel	26
4.1.3 Deskrip Data	27
4.2 Pembahasan	32
4.2.1 Siklus I	33
4.2.2 Siklus II	33
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	37
DAFTAR LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Norma Peneilaian	23
Tabel 2 : Kriteria Penilaian Lari 50 meter	24
Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Nilai Teknik Lari 50 Data Awal	28
Tabel 4 : Distribusi Frekuensi Nilai Teknik Lari 50 Siklus I	30
Tabel 5 : Distribusi Frekuensi Nilai Teknik Lari 50 Siklus I	31
Tabel 6 : Perbandingan Antar Siklus	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Teknik Start	11
Gambar 2 : Teknik Ayunan Tangan	12
Gambar 3 : Teknik Kecondongan Badan	12
Gambar 4 : Teknik Memasuki Finish	13

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Data Hasil Nilai Teknik Lari <i>Sprint</i> Siswa Data Awal	28
Grafik 2 : Data Hasil Nilai Teknik Lari <i>Sprint</i> Siswa Siklus I	30
Grafik 3 : Data Hasil Nilai Teknik Lari <i>Sprint</i> Siswa Siklus II	32
Grafik 4 : Perbandingan Antar Siklus	34

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Upaya Memperbaiki Gerak Lari 50 Meter melalui Permainan Memindahkan Batu pada Siswa SD Negeri 123 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 pada setiap kelas hanya terdapat 2 sampai 3 orang siswa yang mampu berlari dengan teknik lari yang baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran lari *sprint* 50 meter dapat ditingkatkan melalui permainan memindahkan batu pada siswa kelas V SD Negeri 123 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 123 Palembang semester II tahun pelajaran 2011/2012.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut.

1) Data hasil penilaian pada siklus I

Diperoleh 35 % siswa yang mencapai kriteria tinggi. Kemudian 63 % siswa tergolong dalam kriteria cukup dan selebihnya 2 % siswa tergolong dalam kriteria rendah teknik gerak lari 50 meter melalui permainan memindahkan batu. KKM para siswa tersebut baru mencapai 59 %.

2) Data hasil penilaian pada siklus II

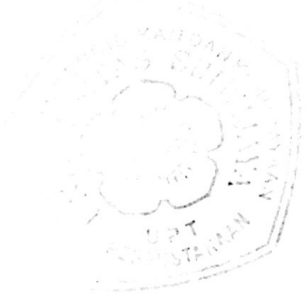
Diperoleh 8 % dari jumlah siswa yang mencapai kriteria sangat tinggi dalam proses pembelajaran pada siklus II, kemudian selebihnya sebagian besar siswa (92 %) dari jumlah siswa yang mencapai kriteria tinggi teknik gerak lari 50 meter melalui permainan memindahkan batu. KKM para siswa tersebut sudah mencapai 76 %.

Berdasarkan data hasil penilaian di atas dapat disimpulkan bahwa gerak lari 50 meter dapat diperbaiki melalui permainan memindahkan batu pada siswa SD Negeri 123 Palembang.

Kata Kunci : Memperbaiki gerak, lari 50 meter, permainan memindahkan batu

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Usaha untuk memperbaiki teknik lari *sprint* atau lari cepat membutuhkan proses dan kesungguhan dari kedua pihak baik guru maupun siswa. Fenomena yang sering terjadi guru bersemangat untuk menjadikan para siswanya berprestasi, sementara siswanya kurang bersungguh-sungguh atau sebaliknya siswanya yang memiliki kemauan yang keras akan tetapi gurunya yang kurang disiplin atau penguasaan guru terhadap materi tehnik lari *sprint* sangat minim.

Teknik lari cepat sebetulnya dapat ditingkatkan melalui proses pembelajaran asalkan proses pembelajaran yang diselenggarakan kondusif, nyaman dan menyenangkan. Konsep pembelajaran yang nyaman dan menyenangkan membuat siswa ingin mengulaginya kembali, meskipun beban atau materi yang disuguhkan berat sekali tidak terasa oleh anak, karena anak senang.

Model pembelajaran yang menyenangkan cenderung mengarah kepada bentuk permainan terutama permainan kecil yang memang di khususkan untuk anak usia sekolah dasar. Berbagai bentuk permainan kecil baik menggunakan alat ataupun tanpa alat dapat dijadikan media untuk memperbaiki pembelajaran lari cepat jarak 50 meter.

diantaranya dengan permainan memindahkan batu atau lari bolak balik (*suttle run*).

Permainan memindahkan batu intinya adalah lari, oleh karena itu menurut peneliti permainan tersebut sangat tepat apabila dijadikan media untuk meningkatkan perbaikan pembelajaran lari cepat pada siswa sekolah dasar dengan cara sambil berlari dimasukan unsur teknik berlari yang benar.

Pembelajaran yang baik tentu akan memperbaiki teknik lari dan teknik lari yang baik pada akhirnya tentu akan dapat meningkatkan kecepatan lari seseorang terutama pada lari cepat. Standarisasi lari dianggap memiliki teknik yang baik adalah harus memiliki kriteria sebagai berikut: reaksi meluncur dari *start* cepat, ayunan tangan bergerak 90°, langkah kaki lebar dan cepat, dan sikap badan pada saat lari condong ke depan (PB.PASI. 1988: 3)

Seiring dengan misi SD Negeri 123 Palembang yang tertuang pada item c "Memaksimalkan kegiatan belajar mengajar melalui kegiatan intra maupun ekstrakurikuler" dan item d "Menanamkan dan membiasakan siswa berbudi pekerti, berakhlak mulia baik dalam lingkungan sekolah maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Dan permasalahan di lapangan yang mana pada SD negeri 123 Palembang khususnya siswa kelas V baru 3 atau 4 siswa yang memiliki tehknik lari cepat yang agak baik dari temanya yang lain.

Ditinjau dari tujuan kurikuler yang memasukan mata pelajaran penjasorkes dalam pelajaran pokok dan didalamnya termuat pokok bahasan lari cepat yang di perjelas dalam standar kompetensi 7. "Mempraktikan latihan dasar kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terandung di dalamnya". Serta Kopetensi Dasar 7.1 "Mempraktikan aktifitas untuk kekuatan otot-otot anggota badan bagian bawah, serta kerja keras, disiplin, kerja sama dan kejujuran". 7.2 "Mempraktikan aktifitas untuk kelincahan dengan kualitas gerak yang meningkat, serta nilai kerja keras, disiplin kerja sama dan kejujuran".

Menurut peneliti ada beberapa penyebab rendahnya minat siswa terhadap materi lari cepat, yaitu lari cepat melehkan, materi lari cepat kurang menarik dan mudah menjenuhkan siswa serta kemungkinan kurang kreatif dan inofatif gurun penjasorkes dalam memberikan materi lari cepat sehingga membuat sisiwa mudah bosan.

Berdasarkan beberapa alasan yang dikemukakan di atas tentang penyebab rendahnya minat siswa terhadap materi lari dalam proses pembelajaran peneliti berkeinginan untuk mengangkat permainan memindahkan batu sebagai media untuk memperbaiki pembelajaran sekaligus memperbaiki teknik lari sprint dengan jarak 50 meter, kemudian mendeskripsikan penelitian ini dengan judul “Upaya Memperbaiki Gerak Lari 50 Meter melalui Permainan Memindahkan Batu pada Siswa SD Negeri 123 Palembang.”

1.2 Identifikasi Masalah.

1.2.1 Rendahnya minat siswa terhadap lari cepat.

1.2.2 Lari cepat mudah melelahkan, menjenuhkan dan tidak menarik.

1.2.3 Guru pejasorkes kurang kreatif dan inovatif.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada perbaikan gerak lari *sprint* 50 meter, terutama perbaikan terhadap teknik start, ayunan tangan, langkah kaki dan sikap badan memasuki garis finish.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah permainan memindahkan batu dapat memperbaiki gerak lari *sprint* 50 meter pada siswa kelas V SD Negeri 123 Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pembelajaran lari *sprint* 50 meter dapat ditingkatkan melalui permainan memindahkan batu pada siswa kelas V SD Negeri 123 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu :

- 1.6.1 Bagi siswa, sebagai penambah pengalaman dan pengetahuan tentang meningkatkan kecepatan lari *sprint* melalui permainan memindahkan batu, sehingga diharapkan kecepatan diperoleh dan proses pembelajaran menyenangkan.
- 1.6.2 Bagi guru pendidikan jasmani, sebagai bahan masukan dan informasi tentang modifikasi dalam proses pembelajaran, yaitu menggabungkan dua materi kecepatan lari *sprint* dengan permainan memindahkan batu.

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharmi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Depdiknas. (1995). *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Depdiknas. (2004:35). *Metodik Pengajaran Penjas di SD*. Jakarta: Depdiknas Puskesjasrek.
- Hamalik. 1995 *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.
- Subarjah (2005:94). *Metode Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka