

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEKNIK LARI 60 METER
MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 251
PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Zainaba

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806031

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

PALEMBANG

2012

07

S
796.422.07.
Zai
U.
2012.

UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR TEKNIK LARI 60 METER
MELALUI METODE BAGIAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 251
PALEMBANG

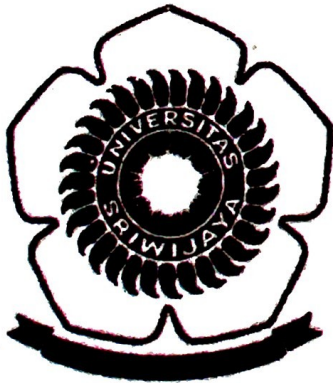
SKRIPSI

Oleh :

Zainaba

Nomor Induk Mahasiswa : 06097806031

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

**Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Tehnik Lari 60 Meter Melalui Metode Bagian
Pada Siswa Kelas V SD Negeri 251 Palembang.**

Skripsi Oleh :

Nama : Zainaba
NIM : 06097806031
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I



Drs. Iyokus, M.Kes.
NIP. 196208121987021002

Pembimbing II



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

Disahkan
Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005

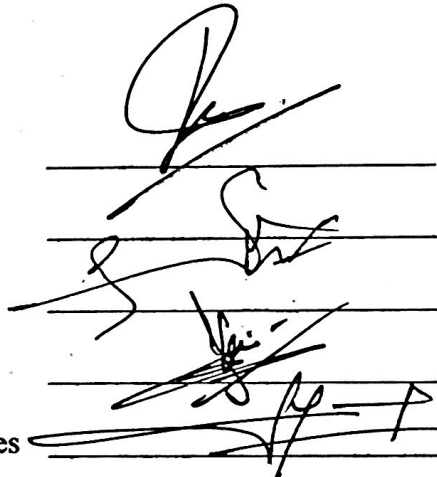
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN

Telah diujikan dan lulus pada :


Hari : Sabtu
Tanggal : 19 Mei 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Iyakrus. M.Kes
2. Sekretaris : Dr. Sukirno
3. Anggota : Drs. Muherman M.Pd
4. Anggota : Drs. Muhaimin.
5. Anggota : Drs. Syamsuramel. M.Kes



Palembang, 4 Juni 2012
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayah dan Ibu yang tercinta yang tak bosan memberikan nasehat, semangat, dan doa
- ❖ Suamiku dan anakku yang tercinta yang merupakan sumber spirit dan inspirasiku.
- ❖ Kakak-kakakku serta Adik-adikku yang tercinta yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun spirituil
- ❖ Almamater yang kubanggakan

Motto

- ❖ *Hati-hati berbicara, pembicaraan itu akan membawa sengsara*
- ❖ *Satu untuk semua , semua untuk satu*

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar serjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

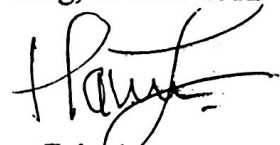
Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A Rektor UNSRI, Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D, Dekan FKIP UNSRI, dan Drs. Waluyo, M.Pd Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs.Iyakrus, M.Kes dan Dr. H. Sukirno sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Drs. SY Muherman, M.Pd, Drs. Muhaimin dan Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ema Kurnia, S.Pd Kepala SD Negeri 251 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah Dasar Negeri 251 Palembang.

Palembang, 19 Mei 2012



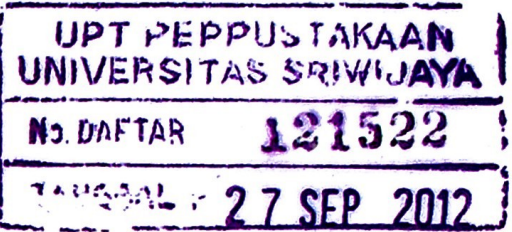
Zainaba

DAFTAR GAMBAR

1. Teknik ayunan tangan.....5
2. Teknik langkah kaki.....6
3. Teknik posisi atau kecondongan badan.....6

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1 Distribusi Frekuensi Data Awal Lari 60 meter | 18 |
| Tabel 2 Distribusi Frekuensi Siklus satu Lari 60 meter | 20 |
| Tabel 3 Distribusi Frekuensi Siklus dua Lari 60 meter | 22 |



DAFTAR ISI

| | |
|----------------------------------|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI | iii |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | iv |
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | v |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR TABEL..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| ABSTRAK..... | xi |

BAB I PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|---|
| 1.1 Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| 1.2 Pembatasan Masalah | 2 |
| 1.3 Rumusan Masalah | 2 |
| 1.4 Tujuan Penelitian..... | 2 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 2 |

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|---|---|
| 2.1 Hakekat cabang olahraga atletik | 4 |
| 2.1.2 Nomor-nomor pada atletik | 4 |
| 2.1.3 Pengertian lari sprint | 4 |
| 2.1.4 Jarak lari sprint..... | 5 |
| 2.1.5 Teknik dasar lari sprint..... | 5 |
| 2.2 Metode..... | 7 |
| 2.2.1 Pengertian metode | 7 |
| 2.2.2 Pengertian metode bagian | 7 |
| 2.2.4 Pengertian passing bawah | 6 |

| | |
|----------------------------|---|
| 2.3 Kerangka berpikir..... | 8 |
|----------------------------|---|

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|--|----|
| 3.1.1 Subjek penelitian..... | 10 |
| 3.1.2 Jenis penelitian..... | 10 |
| 3.1.3 Rancangan penelitian..... | 10 |
| 3.1.4 Prosedur penelitian..... | 10 |
| 3.1.5 Pelaksanaan tindakan..... | 11 |
| 3.1.6 Proses pelaksanaan penelitian..... | 12 |
| 3.1.7 Teknik analisa data..... | 12 |
| 3.1.8 Rencana tindakan penelitian..... | 13 |

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

| | |
|--|----|
| 4.1.1 Gambaran lokasi penelitian..... | 18 |
| 4.1.2 Data awal..... | 18 |
| 4.1.3 Data hasil penelitian..... | 19 |
| 4.1.3.1 Siklus satu..... | 19 |
| 1. Perencanaan siklus satu..... | 19 |
| 2. Pelaksanaan tindakan siklus satu..... | 19 |
| 3. Observasi siklus satu..... | 20 |
| 4. Refleksi siklus satu..... | 20 |
| 4.1.4.2 Refleksi siklus dua..... | 21 |
| 1. Perencanaan siklus dua..... | 21 |
| 2. Pelaksanaan tindakan siklus dua..... | 21 |
| 3. Observasi siklus dua..... | 21 |
| 4. Refleksi siklus dua..... | 22 |
| 4.2 Pembahasan..... | 22 |
| 4.2.1 Pembahasan siklus satu..... | 22 |

| | |
|----------------------------------|----|
| 4.2.2 Pembahasan siklus dua..... | 23 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | |
| 5.1 Simpulan | 25 |
| 5.2 Saran..... | 25 |
| DAFTAR PUSTAKA | 26 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN..... | 27 |

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya memperbaiki tehnik lari 60 meter melalui metode bagian pada siswa kelas V SD Negeri 251 Palembang.

Tujuan untuk meningkatkan tehnik lari 60 meter melalui pembelajaran permainan lomba balok berdiri pada siswa kelas V SD Negeri 251 Palembang.

Metode yang dipakai dalam penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas V SD Negeri 251 Palembang berjumlah 25 siswa. Teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah observai tes hasil belajar lari 60 meter.

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bagian dapat meningkatkan tehnik lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 251 Palembang. data awal 5 siswa baik 20%, 11 siswa sedang 44%, 9 siswa kurang 36%, menjadi data tes siklus satu, 8 siswa baik 32%, 12 siswa sedang 48%, 5 siswa kurang 20%, data tes siklus dua, 10 siswa baik 40%, 14 siswa sedang 56%, siswa kurang 4%.

Simpulan jadi peningkatan kualitas siswa pada tehnik lari 60 meter dari 25 siswa yang berhasil 24 siswa kriteria baik atau 96%. Maka pembelajaran menggunakan metode bagian dapat meningkatkan tehnik lari 60 meter.

Kata Kunci : Mata pelajaran atletik, Metode bagian, Model pembelajaran tindakan kelas (Action Research), lari 60 meter

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik sebagai induk dari cabang olahraga didalamnya terdapat nomor-nomor, misalnya nomor lari, lempar, lompat dan loncat. menurut Suyono (1993:15). Namun yang menjadi kendala saya selaku guru pendidikan jasmani pada kelas V SD Negeri 251 Palembang dalam proses pembelajaran atletik kurang diminati dan kurang disenangi dan membosankan karena melakukan lari, terutama pada saat pembelajaran atletik nomor lari 60 meter yang di berikan siswanya banyak melakukan kesalahan gerakan lari diantaranya langkah kaki, sudut tangan, kecondongan badan. Untuk memberikan kegembiraan dan meningkatkan teknik lari 60 meter. Peneliti dapat menyampaikan materi pembelajaran menggunakan metode bagian untuk memecahkan masalah tentang materi pembelajaran lari 60 meter, setelah disampaikan pada siswa maka siswa sangat antusias menyambut informasi dari peneliti sehingga dalam pembelajaran atletik terutama materi lari 60 meter siswa dapat melakukan dengan maksimal. Melakukan lari 60 meter yang baik harus menguasai teknik, maka sorang pelari perlu menguasai beberapa teknik dasar, diantaranya langkah kaki, ayunan tangan, kecondongan badan, dan pandangan mata yang harus dikuasai dahulu dalam teknik lari 60 meter, karena teknik lari 60 meter ini bukan sekedar lari tetapi lebih dari itu berfungsi untuk meningkatkan lari dan menghasilkan kecepatan.

Maka 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 hasil pengamatan dan pengalaman peneliti terhadap siswa kelas V SD Negeri 251 Palembang pada saat proses pembelajaran berlangsung dengan pembelajaran lari 60 meter, saat itu peneliti menemui kelemahan siswa dalam

melakukan lari 60 meter , sebagian besar siswa belum memahami guna dari pada teknik dasar lari. Seperti langkah kaki, ayunan tangan, kecondongan badan dan pandangan mata.

Ujicoba peneliti mengadakan belajar mengajar pendidikan jasmani, yaitu melaksanakan lari 60 meter melalui metode bagian. Maka hal ini diharapkan dapat menjadi solusi atau jalan keluar bagi guru pendidikan jasmani untuk mengatasi kejenuhan, pada pengamatan data awal dari 35 siswa kategori baik 5 siswa atau 14,3%, sedang 10 siswa 28,6%, kurang 20 siswa atau 57,1% setelah data awal dan data siklus diambil kemudian diolah menggunakan rumus PTK (Subagio, 1991 : 17) siswa yang dapat melakukan teknik lari yang benar melakukan langkah kaki, sudut tangan dan kecondongan badan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berkeinginan menelusuri lebih dalam dan mendiskripsikan tulisan ini dengan judul “ Upaya memperbaiki tehnik lari 60 meter melalui metode bagian pada siswa kelas V SD Negeri 251 Palembang”.

1.2 Batasan Masalah

Supaya tidak meluas pengertian dalam penelitian penulis membatasi hanya mengenai teknik lari 60 meter melalui metode bagian.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah teknik lari 60 meter pada siswa kelas V dapat ditingkatkan melalui metode bagian.

1.4 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Apakah teknik lari 60 meter pada siswa kelas V dapat meningkat melalui metode bagian di SD Negeri 251 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu

1.5.1 Peneliti

- Menemukan salah satu bentuk dalam mengajar
- Mendapatkan pengetahuan awal dalam membuat karya ilmiah berupa penelitian

1.5.2 Siswa

- Untuk merangsang siswa lari 60 meter dengan baik.

1.5.3 Guru Pendidikan Jasmani

- Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan teknik lari 60 meter.

1.5.4 Sekolah

- Sebagai salah satu kontribusi untuk mengembangkan proses pembelajaran lari 60 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas, 2004. *Pendidikan Jasmani SD dan Teori sprint*. Jakarta
- PASI, 2004. *Tehnik strat dan Lari JarakPendek*. Jakarta. RDC
- Soegito, 1993. *Pendidikan Jasmani SD dan Tehnik lari jarak pendek*. Jakarta
- Singer, 1980. *Pembelajaran Metode bagian*. BPGSD. Yogyakarta.
- Syaiful Bahri Djamarah, 1991. *Pendekatan Metode pembelajaran*. Jakarta
- Suhardi. 2004. *Pendidikan Jasmani SD dan Teori sprint*. Jakarta. Erlangga
- Suharsimi Arikunto. 2009. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekan pratik*. Jakarta.
Renika Cipta
- Suyono, 2004. *Tehnik strat dan Lari JarakPendek*. Jakarta. RDC
- Subagyo. 1991. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekan pratik*. Jakarta. Renika Cipta