

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT 60 METER
MELALUI PERMAINAN MEMINDAHKAN BOLA PLASTIK PADA SISWA
KELAS IV SD NEGERI 23 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Tota Oria Silalahi

Nomor Induk Mahasiswa 06097806065

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

22 07

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT 60 METER
MELALUI PERMAINAN MEMINDAHKAN BOLA PLASTIK PADA SISWA
KELAS IV SD NEGERI 23 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Tota Oria Silalahi

Nomor Induk Mahasiswa 06097806065

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

S.
796.422.07.
Tbt
U
2012.



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

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT 60 METER
MELALUI PERMAINAN MEMINDAHKAN BOLA PLASTIK PADA SISWA
KELAS IV SD NEGERI 23 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

TOTA ORIA SILALAH

06097806065

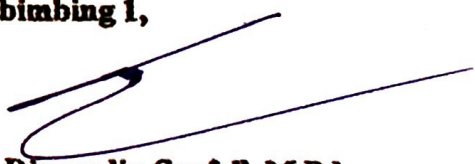
Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing 1,


Drs. Djumadin Syafri, M.Pd
NIP. 195104211977101001

Pembimbing 2,


Drs. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang


Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005



Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 9 Juni 2012

TIM PENGUJI

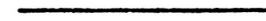
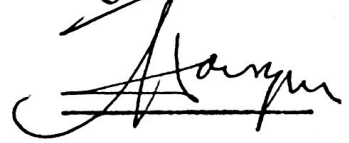
1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. Syafaruddin, M.Kes

3. Anggota : Drs. Iyakrus, M.Kes

4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes

5. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes



Palembang, Juni 2012

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 19560124 198403 1 001

Puji dan Syukur Kehadirat Tuhan yang Maha Esa

Skripsi ini kupersembahkan Kepada :

- ♥ Suamiku tercinta "P. Simanjuntak" yang telah memberikanku semangat dengan sepenuh hati dan selalu menemaniku serta doanya kepadaku
- ♥ Anak-anakku tersayang "Irma Rinca Winda Agustina, Prendy RIchardo, Martha Renata dan Kevin Raynaldi" yang telah ikut membantu dan memberikan semangat serta doa kepada mama tercinta
- ♥ Teman-teman seangkatan dan seperjuangan Penjaskes yang saling tolong menolong baik dalam suka maupun duka tetap semangat dan selalu berdoa
- ♥ Kepala Sekolah Dasar 23 Palembang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian serta teman sejawat atas bantuannya pada saat saya melakukan penelitian.
- ♥ Almamater tercinta yang kubanggakan

MOTTO :

- ❖ Selalu berdoa dan berusaha untuk menjadi yang lebih baik, karena hidupku ada di tangan Tuhan.
- ❖ Tuhan telah merancang rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadaku hari depan yang penuh harapan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat 60 Meter Melalui Permainan Memindahkan Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 23 Palembang. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektor UNSRI, Prof. Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D selaku Dekan FKIP UNSRI dan Drs. Waluyo, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

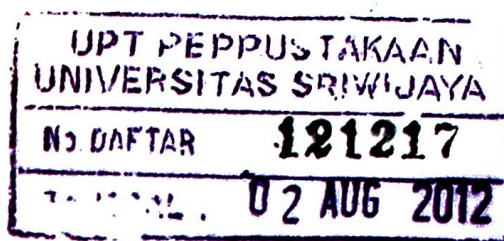
Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd dan Bapak Drs. Syafaruddin, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hj. Nailah Umar, S.Pd selaku Kepala SD Negeri 23 Palembang yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberkati kita dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Palembang, Juni 2012
Penulis

TOTA ORIA SILALAH



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi

BAB I : PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah	3
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan	5
2.2. Pengertian Lari Sprint dan Peraturannya	9

2.3. Pengertian Bermain	10
2.4. Pengertian Memindahkan Bola Plastik	11
2.5. Kerangka Berpikir	12

BAB III : METODE PENELITIAN

3.1. Setting Penelitian dan Subjek Penelitian	13
3.2. Tehnik Analisa Data	19
3.3. Instrumen Penelitian	19

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian	22
4.2. Pembahasan	28

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	30
5.2. Saran	30

DAFTAR PUSTAKA	32
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	33
--------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1: Rubrik Ceklist Penilaian Psikomotor Lari 60 meter	20
Tabel 2: Penilaian Skor	21
Tabel 3: Distribusi Frekuensi Data Awal Lari 60 meter	23
Tabel 4: Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 meter Siklus Pertama	24
Tabel 5: Distribusi Frekuensi Tes Lari 60 Meter Siklus Kedua	27

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 : Sikap Lari Sprint	10
Gambar 2 : Siswa Lari Memindahkan Bola	11
Gambar 3 : Skema Penelitian	14
Gambar 4 : Siswa Sedang Berlari Memindahkan Bola	16
Gambar 5 : Siswa Sedang Berlari Memindahkan Bola	18
Gambar 6 : Diagram Data Awal	23
Gambar 7 : Diagram Siklus Satu	25
Gambar 8 : Diagram Siklus Dua	27

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	33
2. Rencana Perbaikan Pembelajaran Siklus I	35
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II	37
4. Rencana Perbaikan Pembelajaran Siklus II	39
5. Blanko Observasi Data Awal Lari 60 meter	41
6. Blanko Observasi Siklus I Lari 60 meter	43
7. Blanko Observasi Siklus II Lari 60 meter	45
8. Dokumentasi	47
9. Usul Judul Skripsi	54
10. Pengesahan Skripsi	55
11. Surat Keputusan Pembimbing dari Universitas Sriwijaya	56
12. Surat Keputusan Penelitian dari Universitas Sriwijaya	57
13. Surat Keputusan Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kota Palembang	58
14. Surat Keterangan UPTD Kecamatan IB I	59
15. Surat Keterangan dari Kepala SD Negeri 23 Palembang	60
16. Kartu Bimbingan Skripsi	61
17. Riwayat Penulis	66

ABSTRAK

Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat 60 Meter Melalui Permainan Memindahkan Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 23 Palembang TOTA ORIA SILALAH 06097806065

Permasalahan yang dihadapi saat penelitian siswa tidak dapat melakukan lari 60 meter dengan baik, tujuan dari penelitian adalah untuk meningkatkan teknik lari siswa.

Metode penelitian menggunakan permainan memindahkan bola plastik pada siswa kelas IV SD Negeri 23 Palembang. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas yang berlangsung dua siklus. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV berjumlah 28 orang.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti yaitu pengumpulan data tes hasil belajar lari 60 meter. Pada data awal 4 siswa kriterianya baik atau 14,3 %, 8 siswa kriterianya sedang atau 28,6 % dan 16 siswa kriterianya kurang atau 57,1 %. Pada siklus pertama, pembelajaran yang diberikan memindahkan bola plastik ternyata dapat meningkatkan gerakan lari 60 meter dengan 8 siswa kriterianya baik atau 28,6 %, 12 siswa kriterianya sedang atau 42,8 % dan 8 siswa kriterianya kurang atau 28,6 %. Pada siklus kedua, pembelajaran yang diberikan memindahkan bola plastik, ternyata juga dapat meningkatkan lari 60 meter dengan 20 siswa kriterianya baik atau 71,4 %, 5 siswa kriterianya sedang atau 17,9 % dan 3 siswa kriterianya kurang atau 10,7 %.

Kesimpulan peneliti setelah menyelesaikan siklus II hasil penelitian menunjukkan bahwa metode permainan memindahkan bola plastik dapat meningkatkan lari 60 meter pada siswa kelas IV SD Negeri 23 Palembang sedangkan saran yang bisa peneliti sampaikan kepada pembaca diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan lebih konkrit lagi.

Kata kunci : Atletik, Melalui permainan, PTK (Action Research), Memindahkan bola plastik.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-sportivitas-spiritual-sosial) serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang (Samsudin, 2003:3). Tujuan pendidikan jasmani di sekolah sangatlah penting guna pengembangan ketrampilan motorik, kognitif dan afektif. Melalui proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan pembelajaran gerak yang pelajari baik itu dari pendidik, dari teman atau dari enemuan oleh dirinya sendiri.

Pendidikan jasmani yang bertujuan membentuk manusia secara utuh melalui unsur gerak dasar, seperti : berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah sangat tepat, karena gerak dasar inilah yang menjadi pondasi bagi gerak seluruh cabang olahraga. Salah satu dari nomor dalam cabang olahraga didalamnya termuat nomor-nomor, misalnya : lari, lempar dan lompat (Depdiknas, 2004:35). Disamping itu tujuan kurikuler yang terdapat pada SK (Standar Kompetensi), KD (Kompetensi Dasar) dan tujuan pembelajaran yang dicapai adalah lari 60 meter dengan tehnik yang benar sedangkan keinginan yang belum tercapai yaitu kecepatan belum tercapai dan tehnik belum tercapai. Namun, yang menjadi kendala peneliti selaku guru pendidikan

jasmani pada kelas IV SD Negeri 23 Palembang dalam proses pembelajaran atletik kurang maksimal dan hasil yang masih rendah dalam melakukan lari. Hal ini karena siswa pada saat pembelajaran atletik nomor lari 60 meter yang diberikan, siswanya kurang berminat dalam melakukan lari cepat sejauh 60 meter dan gerakan lari diantaranya langkah kaki, condong badan/sikap badan, ayunan tangan dan pandangan mata. Maka, timbul permasalahan mengapa anak murid saya kelas IV SD Negeri 23 Palembang kurang berminat/tidak mau berlari cepat sejauh 60 meter. Maka, itu merupakan tantangan bagi peneliti sebagai guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan proses pembelajaran untuk selalu mengembangkan sikap kreatif dan inovatif agar proses pembelajaran menyenangkan. Tujuannya adalah untuk mendapatkan kecepatan dan tehnik lari 60 meter.

Berdasarkan masalah diatas, peneliti mencoba untuk mengadakan belajar mengajar pendidikan jasmani, yaitu melaksanakan lari 60 meter melalui kegiatan pembelajaran memindahkan bola plastik. Pembelajaran memindahkan bola plastik. Dilaksanakan dengan beregu dibagi dua sesuai banyaknya dalam satu kelas. Maka hal ini diharapkan dapat menjadi solusi atau jalan keluar bagi peneliti sebagai guru pendidikan jasmani untuk mengatasi siswa dalam melakukan lari yang tidak maksimal. Pada data awal pembelajaran lari 60 meter dari 28 siswa baru dapat melakukan gerak dasar lari kategori baik 5 orang siswa atau 17,86 %, sedang 1 orang atau 3,57 % dan kurang 22 orang siswa atau 78,57 % .

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil gerakan, antara lain metode mengajar dan minat siswa. Atas dasar itulah, peneliti ingin melakukan kegiatan pembelajaran memindahkan bola plastik untuk perbaikan tehnik gerakan lari

60 meter. Sehingga nantinya dapat menjadi acuan referensi dalam melaksanakan pelajaran penjaskes di sekolah dasar, sebagai bentuk kreativitas melakukan inovatif untuk meningkatkan aktivitas gerak dasar lari 60 meter. Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti mendeskripsikan tulisan ini dengan judul “ Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat 60 Meter Melalui Permainan Memindahkan Bola Plastik Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 23 Palembang ”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah yang muncul sebagai berikut :

- a. Mungkin anak belum berminat melakukan lari cepat sejauh 60 meter
- b. Mungkin pelajaran lari cepat sejauh 60 meter membosankan

1.3. Batasan Masalah

Untuk membatasi agar pembahasan ini tidak meluas dan menyimpang terlalu jauh maka peneliti menetapkan ruang lingkup masalah yang akan diteliti yaitu tehnik gerak dasar lari 60 meter melalui kegiatan pembelajaran memindahkan bola plastik.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

- a. Apakah permainan lari memindahkan bola dapat memacu minat siswa mau berlari cepat menempuh jarak 60 meter pada siswa kelas IV SD Negeri 23 Palembang?

- b. Apakah permainan dalam bentuk kompetisi dapat meningkatkan keinginan atau minat siswa untuk lari cepat sejauh 60 meter?

1.5. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Apakah pembelajaran gerak dasar lari 60 meter pada siswa kelas IV dapat meningkat melalui kegiatan pembelajaran memindahkan bola plastik di SD Negeri 23 Palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu :

1.6.1. Peneliti

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

1.6.2. Siswa

Untuk merangsang siswa lari 60 meter dengan baik

1.6.3. Guru Pendidikan Jasmani

Sebagai sumbangan pemikiran untuk meningkatkan hasil belajar lari 60 meter

1.6.4. Sekolah

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

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1991. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta Edisi Revisi
- Fiere. 1997. *Pedoman Pelaksanaan Kaji Tindak*. Yogyakarta : BPGSD
- Husdarta. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Departemen Pendidikan Nasional
Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah
- Hamalik,Oemar. 2003. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Harizol. 1980. *Metode Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta
- Harsono. 1988. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta
- Matakupang. 1995. *Olahraga dalam Bermain*. Jakarta
- PASI. 988. *Tehnik Start*. Jakarta
- Soegito. 1993. *Tehnik Lari Jarak Pendek*. Jakarta
- Lutan, Rusli. 1999. *Program Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional
Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah
- Tabrani. 1994. *Belajar dan Mengajar*. Jakarta