

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI
JARAK PENDEK 60 METER DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESEHATAN MELALUI AKTIVITAS LUAR KELAS PADA SISWA KELAS
V.A SEKOLAH DASAR NEGERI 177 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Nama : SUROYA
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006091
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

2012

S
796.42207
Sur
U
2012.

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI
JARAK PENDEK 60 METER DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESEHATAN MELALUI AKTIVITAS LUAR KELAS PADA SISWA KELAS
V.A SEKOLAH DASAR NEGERI 177 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Nama : SUROYA
Nomor Induk Mahasiswa : 56071006091
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



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

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN ATLETIK NOMOR LARI
JARAK PENDEK 60 METER DALAM PENDIDIKAN JASMANI DAN
KESEHATAN MELALUI AKTIVITAS LUAR KELAS PADA SISWA KELAS
V.A SEKOLAH DASAR NEGERI 177 PALEMBANG**

Skripsi

SUROYA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006091

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui sebagai skripsi program strata 1

Pembimbing I



**Dra. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032001**

Pembimbing II



**Drs. Muhaimin
NIP. 194712251975031001**

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang,



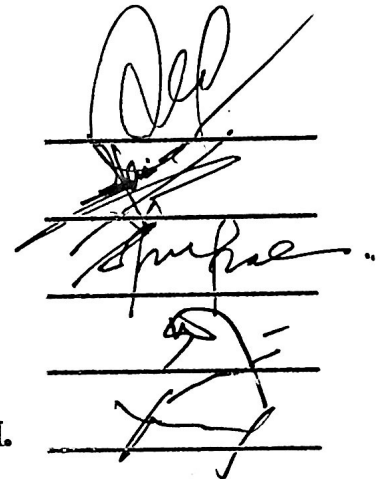
**Dr. Sukirno
NIP : 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 13 Januari 2012

TIM PENGUJI

- 1. Ketua : Dra. Hartati, M.Kes.**
- 2. Sekretaris : Drs. Muhamin**
- 3. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes.**
- 4. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes.**
- 5. Anggota : Prof. Dr. Hj. Fauziah NK. Sp. RM., MPH.**



Palembang, 30 Januari 2012

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan kepada :

- ❖ Suamiku tercinta “Rusnik” yang telah mendukungku dengan sepenuh kasih dan sayang.
- ❖ Anakku “Agustina” yang telah mendukung dan ikut membantu serta memberi semangat.
- ❖ Teman-teman ku se-angkatan ujian ke II yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.
- ❖ Almamaterku

MOTTO :

- ❖ Untuk mencapai suatu kesuksesan dibutuhkan perjuangan dan pengorbanan
- ❖ Dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat

Ucapan Terima Kasih

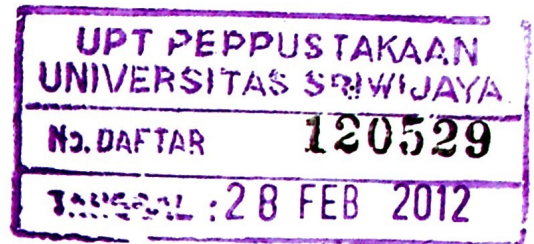
Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat taufik dan karunia-Nya penyusunan tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana (S1). Adapun judul dari tugas akhir ini adalah Upaya Meningkatkan Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek 60 Meter Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Melalui Aktivitas Luar Kelas Pada Siswa Kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 177 Palembang.

Dalam penulisan tugas akhir ini penyusun banyak mendapatkan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir ini, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada : Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Parisade, M.B.A, Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Drs. Tatang Suhery, M.A. Ph.D, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini, Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Dra. Hartati, M.Kes., selaku pembimbing satu dan Drs. Muhamin, selaku pembimbing dua yang selalu mencurahkan waktu, tenaga, dan pikiran, tim pengujian skripsi yaitu : Dra. Hartati, M.Kes., Drs. Muhamin, Drs. Afrizal, M.Kes., Drs. Syafarudin, M.Kes., dan Prof. Dr. Hj. Fauziah NK. Sp. RM., MPH., Kepala Dinas Dikpora Kota Palembang serta seluruh perangkat SD Negeri 177 Palembang yang telah memberikan izin penelitian.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat dan berkah-Nya pada kita semua, semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi bahan studi bagi rekan-rekan mahasiswa.

Palembang, Januari 2012

Penyusun



DAFTAR ISI

Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Persembahan	iii
Ucapan Terima Kasih	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	viii
Daftar Gambar	ix
Daftar Lampiran	x
Abstrak	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	5
2.2 Pengertian Pakem	6
2.3 Pendekatan Bermain	8
2.4 Sejarah Singkat Atletik	8
2.5 Pengertian Lari	9
2.6 Gerakan Lari	10
2.7 Pengertian Aktivitas Luar Kelas	10
2.8 Pengertian Bentengan	11
2.9 Pengertian Pindah Bintang	13
2.10 Pengertian Metode Bermain	14
2.11 Metode Bermain	15
2.12 Evaluasi Belajar	17

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	18
3.2 Rancangan Penelitian	18
3.3 Prosedur Penelitian	20
3.4 Lokasi Penelitian	22
3.5 Subjek Penelitian	22
3.6 Bahan dan Alat	23
3.7 Proses Pelaksanaan	23
3.8 Tekhnik Pengumpulan Data	24
3.9 Tekhnik Analisa Data	24
3.10 Rencana Tindakan Penelitian	25

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	36
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	36
4.1.2 Data Awal	37
4.1.3 Data Hasil Penelitian	37
4.1.3.1 Siklus 1	37
4.1.3.2 Hasil Penelitian Siklus Pertama	39
4.1.3.3 Refleksi Siklus Pertama	43
4.1.3.4 Siklus II	45
4.1.3.5 Hasil Penelitian Siklus Kedua	48
4.1.3.6 Refleksi Siklus Kedua	52
4.2 Pembahasan	53
4.2.1 Keaktifan Siswa Dalam Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek 60 Sebelum Menggunakan Metode Aktivitas Luar Kelas	53
4.3 Refleksi Hasil Penelitian Pembelajaran Aktifis Nomor Lari Jarak Pendek Melalui Aktivitas Luar Kelas	53

4.3.1	Siklus Pertama	53
4.3.2	Siklus Kedua	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		
5.1	Kesimpulan	56
5.2	Saran	56
	Daftar Pustaka	58
	Lampiran-lampiran	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Permainan Bentengan	43
Tabel 2	Distribusi Frekuensi Tes Akhir Permainan Pindah Bintang	51
Tabel 3	Distribusi Pindah Bintang Pada Siklus Kedua	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Desain Penelitian	19
Gambar 2	Permainan Bentengan	20
Gambar 3	Pindah Bintang	21
Gambar 4	Permainan Bentengan	25
Gambar 5	Pindah Bintang	26
Gambar 6	Permainan Bentengan dan Pindah Bintang	31
Gambar 7	Permainan Bentengan	39
Gambar 8	Pindah Bintang	40
Gambar 9	Permainan Bentengan	44
	Permainan Pindah Bintang	45
Gambar 10	Permainan Bentengan	

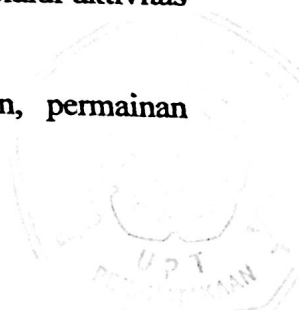
DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 RPP Siklus 1
- Lampiran 3 RPP Siklus 2
- Lampiran 4 Foto Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5 Rekapitulasi Data Nilai
- Lampiran 6 Usul Judul Skripsi
- Lampiran 7 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian Dari Fakultas
- Lampiran 9 Surat Izin Penelitian Dari Kepala Dinas Dikpora
- Lampiran 10 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
Dari SD Negeri 177 Pakembang
- Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul Upaya Meningkatkan Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek 60 Meter Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Melalui Aktivitas Luar Kelas Pada Siswa Kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 177 Palembang. Tujuan penelitian ini adalah meningkatkan pembelajaran atletik melalui aktivitas luar kelas pada siswa kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 177 Palembang. Siswa akan menjadi aktif dalam mengikuti proses pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60 meter. Atletik merupakan salah satu materi pokok dalam kurikulum yang di dalamnya mencakup jalan, lari, lompat dan lempar. Yang menjadi kendala guru pendidikan jasmani pada umumnya adalah proses pembelajaran atletik kurang diminati dan kurang disenangi oleh siswa. Berbeda dengan materi permainan, siswa sangat antusias menyambut informasi dari guru pendidikan jasmani ketika menyampaikan materi yang akan dilaksanakan. Ada beberapa hal yang menyebabkan materi atletik misalnya pada cabang lari kurang diminati, antara lain karena materi atletik pada cabang lari mudah menjenuhkan, mudah membosankan dan mudah melelahkan. Berdasarkan kenyataan tersebut ada pemikiran untuk mengadakan kolaborasi antara materi atletik dan permainan, dengan maksud agar materi atletik dapat terlaksana tanpa siswa mengalami kejenuhan dan kelelahan yang berarti melalui penyelenggaraan proses belajar mengajar. Jenis penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan kelas merupakan jenis penelitian yang menawarkan cara/prosedur baru dalam proses pembelajaran. Penelitian ini dilakukan secara bersiklus, setiap siklus dimulai dengan perencanaan, tindakan, observasi, refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V.A SD Negeri 177 Palembang yang berjumlah 34 siswa. Data dikumpulkan dari hasil observasi. Berdasarkan hasil penelitian dari siklus satu siswa yang aktif mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60 m mencapai 11 siswa (35%). Pada siklus dua siswa yang aktif dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60 m meningkat menjadi 28 siswa (87%), dan siklus kedua dinyatakan berhasil dan dianggap tidak perlu melakukan tindakan siklus berikutnya karena telah mencapai target penelitian yang telah ditetapkan sebesar 75%. Keberhasilan penelitian ini berpedoman pada target yang telah ditetapkan sesuai dengan standar ketuntasan SD Negeri 177 Palembang, yaitu jika siswa yang aktif dan antusias dalam mengikuti pembelajaran mencapai 75%, maka penelitian dinyatakan berhasil. Dilihat dari siklus akhir (28%), siswa yang aktif mencapai 87%, dengan demikian penelitian ini dinyatakan berhasil, sehingga tidak perlu lagi diadakan siklus berikutnya (tiga). Dari hasil yang diketahui bahwa siswa sangat senang dan antusias dalam mengikuti pembelajaran atletik nomor lari jarak pendek 60 m melalui aktivitas luar kelas.

Kata Kunci : Kolaborasi atletik dan permainan sangat mengasyikan, permainan tradisional, budaya nasional.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dewasa ini permainan bola voli termasuk diantara cabang olahraga yang paling populer. Namun demikian, untuk perkembangan bola voli di masa yang akan datang amat penting bilamana sebagian besar anak-anak di seluruh dunia tertarik pada permainan ini. Hal yang sangat penting pula, membentuk teknik dasar penguasaan terhadap bola harus dilakukan sejak masa muda. Jika tidak, orang tidak akan mampu bermain bola voli secara intensif dan mencapai tingkatan prestasi yang tinggi (Depdiknas, 2007:49).

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, dari perkotaan hingga ke pelosok desa. Cabang olahraga memiliki animo yang cukup besar di masyarakat, termasuk potensi yang dimiliki oleh masyarakat Indonesia juga tidak kalah dengan negara lain. Tetapi yang yang menjadi pertanyaan mengapa prestasi bola voli di Indonesia saat ini sungguh memprihatinkan dan semakin tertinggal jauh jika dibandingkan dengan negara-negara lain. Hal ini dapat dilihat pada setiap event internasional yang digelar, Indonesia tidak pernah mendapatkan hasil yang terbaik, untuk itu perlu dicarikan penyebabnya sekaligus solusi untuk mengembalikan kejayaan dan kebangkitan olahraga di Indonesia ke depan, khususnya pada cabang olahraga bola voli, minimal di kawasan ASEAN (Sukirno, 2010:42).

kurangnya penguasaan cara mengembangkan teknik supaya anak tertarik untuk belajar atletik melalui metode yang sederhana.

Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik berisikan gerak-gerak alamiah atau wajar seperti berjalan, berlari, lompat dan lempar dengan berbagai cara. Atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia (Depdikbud, 1997:1). Pembelajaran atletik diupayakan dengan cara bermain yang bertujuan mengarah pada nomor lari yang dapat dilakukan di halaman sekolah. Permainan ini harus merefleksikan budaya lari, main kejar-kejaran dalam kelompok atau dengan berpasangan yang mengarah pada nomor lari jarak pendek, atau dengan cara bermain benteng-Bentengan dan bintang berpindah yang cara bermainnya banyak berlari untuk merebut benteng atau berpindah tempat.

Pembelajaran atletik lari jarak pendek dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain dengan aktivitas luar kelas yang dapat dilakukan dengan berbagai kegiatan, antara lain berolah raga, berkemah dan atau P3K. aktivitas luar kelas dengan permainan tradisional yang tidak menggunakan alat yang permainan banyak menggunakan unsur gerak lari yang mengarah pada olahraga atletik lari jarak pendek 60 meter. Berdasarkan pengalaman peneliti, anak-anak kurang bersemangat mengikuti pelajaran atletik lari jarak 60 meter, untuk itulah peneliti berupaya untuk meningkatkan pembelajaran tersebut melalui bentuk permainan. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti mendeskripsikan dalam penelitian dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Atletik Nomor Lari Jarak Pendek 60 Meter Dalam

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Melalui Aktivitas Luar Kelas Pada Siswa Kelas V.A Sekolah Dasar Negeri 177 Palembang”.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dalam penelitian ini, penulis merumuskan masalah yaitu sejauhmana peningkatan hasil belajar atletik nomor lari jarak pendek 60 m melalui aktivitas luar kelas Sekolah Dasar Negeri 177 Palembang.

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah Apakah dengan aktivitas luar kelas dalam bentuk permainan Benteng-Bentengan dan Pindah Bintang dapat meningkatkan pembelajaran atletik lari jarak pendek 60 meter.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini dapat berguna kepada :

1.4.1. Guru

1.4.1.1. Sebagai gambaran untuk menentukan pola apa yang paling tepat dilakukan saat melakukan proses belajar mengajar.

1.4.1.2. Sebagai perbaikan dalam pembelajaran

1.4.1.3. Dapat meningkatkan kemampuan guru untuk memecahkan masalah yang muncul dari siswa.

1.4.2. Siswa

1.4.2.1. Meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran penjasorkes

1.4.2.2. Sebagai alat motivasi lebih aktif dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani

1.4.3. Sekolah

Sebagai pedoman jangka panjang dalam penyusunan silabus dan rencana pembelajaran bagi semua guru olahraga di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, 2010. *Permainan Tradisional*. Palembang, Universitas Sriwijaya.
- Depdikbud, Direktorat Keolahragaan, 1998. *Permainan Tradisional dan Ritmik*. Jakarta.
- Dimiyati, 2006. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Dimiyati, 1984. *Kutipan Gade and Berliner*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Dimiyati, 1994. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Depdikbud.
- Eksklopedi, 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta, Balai Pustaka.
- Hasan. S, 1992. *Ensiklopedi Indonesia*. Ihtiar Baru-Van Hoeve.
- Ibrahim, 2001. *Landasan Psikologis Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Libor, 2005. (<http://videoprocessing.11.forumer.com/a/averaging-n1n212-versus-n1n22-post46.html>, diakses tanggal 25 Maret 2011).
- Lutan, 1999. *Azas-azas Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Lutan, 2001. *Mengajar Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Nugroho, 2010. *Metode Dahsyat Mencetak Otak Super*. Indonesia Tera.
- Slameto, 2010. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi*. Rineka Cipta.
- Sutoto, 1993. *Pendidikan Permainan Anak dan Aktivitas Ritmik*. Jakarta, Depdikbud.