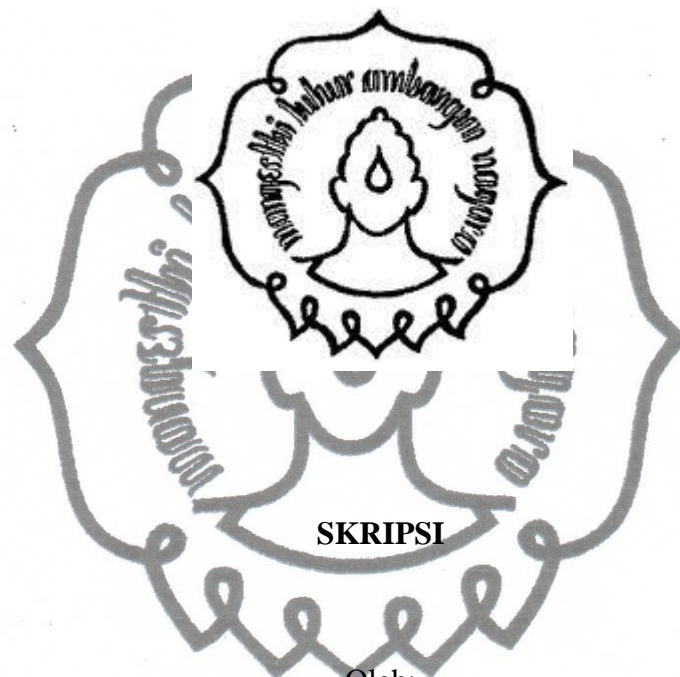


**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT
MELALUI PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KANDANGGAMPANG
KECAMATAN/KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



Oleh:
WIDIYANTI
X 4710178

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2012**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widiyanti
NIM : X4710178
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

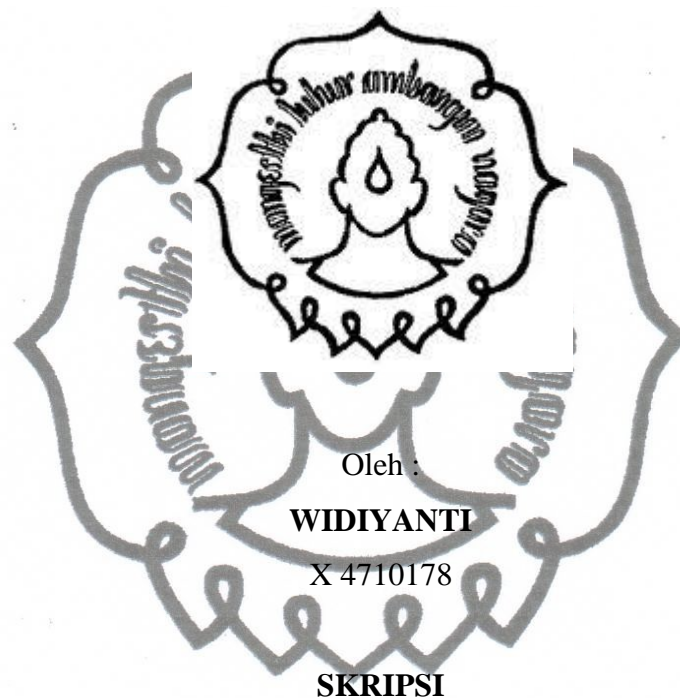
Menyatakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) saya berjudul : **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KANDANGGAMPANG KECAMATAN/KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN PELAJARAN 2011/2012”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri.

Selain itu informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT
MELALUI PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN PADA
SISWA KELAS V SD NEGERI 1 KANDANGGAMPANG
KECAMATAN/KABUPATEN PURBALINGGA
TAHUN PELAJARAN 2011/2012**



**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program S1-PPKHB Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
Juli 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.



Surakarta, Juli 2012

Pembimbing I

Drs. Muhammad Mariyanto, M.Kes
NIP.19591229198702 1 001

Pembimbing II

Drs. Budhi Satyawan, M.Pd
NIP. 19650909199403 1 003

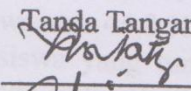
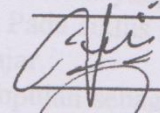
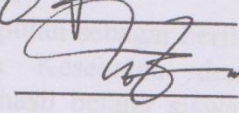
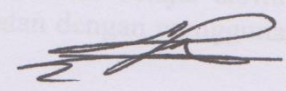
PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 31 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Dra. Hanik Liskutyawati, M.Kes	
Sekretaris	: Rony Syaifulloh, S.Pd.M.Pd	
Anggota I	: Drs. Muhammad Mariyanto, M.Kes	
Anggota II	: Drs. Budhi Satyawan, M.Pd	

Disahkan oleh :
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret



Prof. Dr. rer. nat. Sajidan, M.Si
NIP. 19660415 199103 1 002

it to user

ABSTRAK

Widiyanti. “UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENERAPAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI I KANDANGGAMPANG KECAMATAN/KABUPATEN PURBALINGGA TAHUN PELAJARAN 2011/2012”. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek melalui penerapan pendekatan bermain di kelas V SD Negeri 1 Kandangampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilakukan melalui proses pengkajian berdaur yang terdiri empat tahapan yaitu perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi, dalam dua siklus perbaikan pembelajaran.

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri 1 Kandangampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga pada materi lari jarak pendek dengan jumlah 29 siswa. Di mana pada tahap pra tindakan (kondisi awal) jumlah siswa yang mengalami ketuntasan masih rendah, berjumlah 16 siswa atau 55,2 % belum tuntas, sedangkan siswa yang tuntas hanya berjumlah 13 siswa atau 44,8 %, tetapi setelah menggunakan pendekatan bermain pada siklus I siswa yang tuntas 21 siswa atau 72,4 % berarti 8 siswa (27,6%) belum tuntas. Pada siklus II, 28 siswa atau 96,6 % siswa telah memenuhi kriteria ketuntasan belajar.

Berdasarkan hasil Penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :
1) Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan menggunakan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar siswa.
2) Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dengan menggunakan pendekatan bermain meningkatkan kemampuan siswa.

Kata kunci : lari cepat, hasil belajar, pendekatan bermain

ABSTRACT

Widiyanti: **“EFFORTS TO IMPROVE LEARNING RESULTS OF SPRINT THROUGH THE IMPLEMENTATION OF STUDENT APPROACHES TO PLAY IN CLASS V SD NEGERI 1 KANDANGGAMPANG KECAMATAN/KABUPATEN PURBALINGGA YEAR 2011/2012”**. Thesis, Faculty of Education and Teacher Training, Universitas Sebelas Maret Surakarta, July 2012.

The purpose of this study is to improve sprinting learning outcomes through the application of the approach play in class V SD Negeri 1 Kandanggangampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga.

The method used in this study is Classroom Action Research (PTK). The research conducted through the assessment process cycle consists of four stages, namely planning, implementation, observation, and reflection, in two cycles of learning improvement.

The results of this study was an increase in student sprint learning outcomes class V SD Negeri 1 Kandanggangampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga on the sprints material by the number of 29 students. Where the pre-action stage (initial conditions) the number of students who experienced low completeness, totaling 16 students, or 55.2% have not been completed, while the number of students who completed only 13 students or 44.8%, but after using the approach I play in the cycle students who complete 21 students or 72.4% which means 8 students (27.6%) was not finished. in cycle II, 28 students or 96.6% of students have met the completeness criteria studied.

Based on research results, it can be concluded as follows : 1) Learning of Physical Education and Health Sport using playing approach can improve student learning outcomes. 2) Learning of Physical Education and Health Sport using playing approach increases the ability of students.

Key words: sprint, learning outcomes, the play approach.

MOTTO

- Memecahkan masalah itu sulit, mengenal masalah lebih sulit, tetapi menemukan masalah jauh lebih sulit. (**Albert Einstein**)
- Kesalahan orang lain terletak pada mata kita, tetapi kesalahan kita sendiri terletak di punggung kita. (**Ruchert**)



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

Ayahanda Sudjiman HS & Ibunda Suprapti

Suamiku Surono

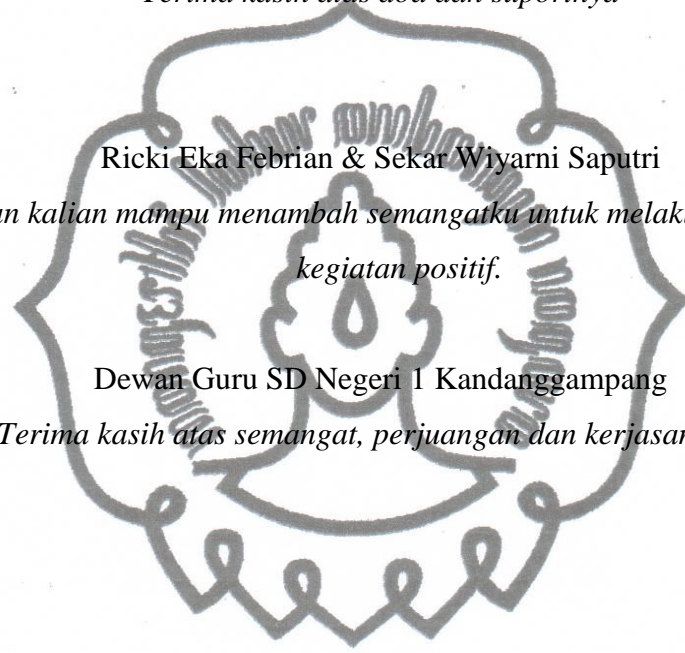
Terima kasih atas doa dan suportnya

Ricki Eka Febrian & Sekar Wiyarni Saputri

Keceriaan kalian mampu menambah semangatku untuk melakukan kegiatan-kegiatan positif.

Dewan Guru SD Negeri 1 Kandanggampang

Terima kasih atas semangat, perjuangan dan kerjasamanya



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun laporan perbaikan pembelajaran dengan judul “*Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Penerapan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandanggampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012*”. Laporan perbaikan ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Tugas Akhir dalam mata kuliah Pemantapan Kemampuan Mengajar Program Studi S1-PPKHB Penjasorkes Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Harapan peneliti semoga dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi dalam kegiatan pembelajaran di Sekolah Dasar khususnya di SD Negeri 1 Kandanggampang, UPT Dinas Pendidikan Kecamatan/ Kabupaten Purbalingga. Peneliti menyadari bahwa penyusunan laporan ini tidak dapat dilakukan sendiri tanpa bantuan dari pihak lain. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Jurusan Pendidikan FPOK Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dosen Pembimbing.
5. Kepala UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Purbalingga.
6. Pengawas TK/SD/SDLB UPT Dinas Pendidikan Kecamatan Purbalingga.
7. Kepala SD Negeri 1 Kandanggampang beserta dewan guru.
8. Suami dan anak-anakku tercinta.
9. Ayahanda dan ibunda tersayang.
10. Semua pihak yang telah membantu proses penyusunan ini.

Purbalingga,2012

Penulis

commit to user

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Kegiatan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka	5
1. Lari Jarak Pendek	5
2. Model Pembelajaran Yang Menggunakan Alat Bantu ..	8
B. Kerangka Berpikir	11
C. Hipotesis Tindakan	13
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	14
B. Bentuk dan Strategi Penelitian	14
C. Sumber Data	16

D. Teknik Pengumpulan Data	16
E. Validitas Data	17
F. Teknik Analisis Data	17
G. Indikator Kinerja Penelitian	18
H. Prosedur Penelitian	19
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pra Tindakan	22
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	23
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus	32
D. Pembahasan	35
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	37
B. Implikasi	37
C. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Kegiatan dan Waktu Penelitian	14
2. Teknik Pengumpulan Data	17
3. Indikator Kinerja Keberhasilan	18
4. Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandanggampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Pra Tindakan	23
5. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandanggampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus I	27
6. Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandanggampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus II	31
7. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandanggampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Tahap pra tindakan hingga Siklus I	32
8. Perbandingan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandanggampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Tahap pra tindakan hingga Siklus II	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Stadion Atletik	6
2. Skema Kerangka Berpikir	12
3. Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	20
4. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandangampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Tahap pra tindakan ke Siklus I	33
5. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandangampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Siklus I ke Siklus II	34
6. Grafik Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kandangampang Kecamatan/Kabupaten Purbalingga Tahun Pelajaran 2011/2012 dari Tahap pra tindakan ke Siklus II	35
7. Gambar Foto Pembahasan RPP	101
8. Gambar Foto Pembelajaran Siklus I	102
9. Gambar Foto Pembelajaran Siklus II	105

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I	40
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II	59
3. Lembar Observasi Siklus I	79
4. Alokasi Waktu Pembelajaran Siklus I	80
5. Format Pengamatan Pembelajaran Siklus I	81
6. Absen Siswa Siklus I dan II	82
7. Daftar Nilai Pra Tindakan	83
8. Daftar Nilai Psikomotor Pra Tindakan	84
9. Daftar Nilai Kognitif Pra Tindakan	85
10. Daftar Nilai Afektif Pra Tindakan	86
11. Daftar Nilai Pertemuan Siklus I	87
12. Nilai Psikomotor Pertemuan Siklus I	88
13. Nilai Kognitif Pertemuan Siklus I	89
14. Nilai Afektif Pertemuan Siklus I Siklus II	90
15. Daftar Nilai Pertemuan Siklus II	91
16. Nilai Psikomotor Pertemuan Siklus II	92
17. Nilai Kognitif Pertemuan Siklus II	93
18. Nilai Afektif Pertemuan Siklus II	94
19. Permohonan Ijin Penelitian	95
20. Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	96
21. Permohonan Observasi	97
22. Surat Keterangan	98
23. Tanda Terima Penyerahan Skripsi	99
24. Tabel Nilai Skripsi	100
25. Foto Diskusi Pembahasan RPP & Refleksi	101
26. Foto-foto Pembelajaran Siklus I	102
27. Foto-foto Pembelajaran Siklus II	105