

**PENERAPAN METODE BERMAIN  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI  
PADA SISWA KELAS 3 SD NEGERI 01 KARTASURA**



Oleh :

**ANDI KISWANTO**

**X 4610014**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Mei 2013**

*commit to user*

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Andi Kiswanto  
NIM : X4610014  
Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan  
Rekreasi

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul ” **PENERAPAN METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI PADA SISWA KELAS 3 SD NEGERI 01 KARTASURA TAHUN AJARAN 2012 / 2013** ” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 15 Mei 2013

Yang membuat pernyataan



Andi Kiswanto

**PENERAPAN METODE BERMAIN  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI  
PADA SISWA KELAS 3 SD NEGERI 01 KARTASURA**



**diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan  
program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Mei 2013**

*commit to user*

## PERSETUJUAN

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

Surakarta, 15 Mei 2013

Pembimbing I,



Drs. Agustiyanto, M. Pd.  
NIP. 19680818 199403 1 001

Pembimbing II,



Waluyo, S.Pd, M.Or  
NIP.19720617 199802 1 001

**PENGESAHAN**

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

Hari : Kamis

Tanggal : 04 Juli 2013

**Tim Penguji Skripsi****Nama Terang**

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or.  
Sekretaris : Pomo Warih Adi, S.Pd, M.Or.  
Anggota I : Drs. Agustiyanto, M.Pd.  
Anggota II : Waluyo, S.Pd, M.Or..

Tanda Tangan  

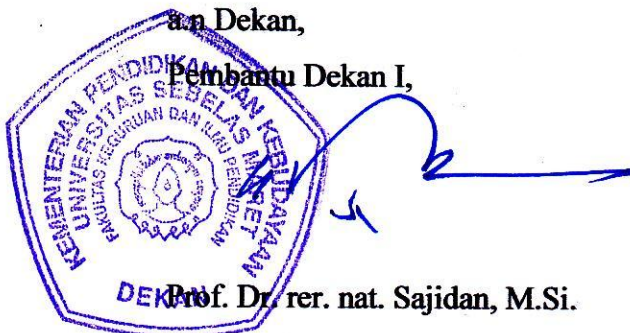

Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dean Dekan,

Pembantu Dekan I,



Prof. Dr. rer. nat. Sajidan, M.Si.

NIP 19660415 199103 1 002

## ABSTRAK

Andi Kiswanto. **PENERAPAN METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI PADA SISWA KELAS 3 SD NEGERI 01 KARTASURA TAHUN AJARAN 2012 / 2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Mei 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari siswa pada siswa kelas 3 SD Negeri 01 Kartasura tahun ajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas. Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi tindakan, dan refleksi. Subjek Penelitian adalah siswa kelas 3 SD Negeri 01 Kartasura yang berjumlah 24 siswa yang terdiri dari 14 siswa putra dan 10 siswa putri. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data antar peneliti. Analisis data menggunakan teknik analisis deskriptif kualitatif. Prosedur penelitian menggunakan tahapan daur siklus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menerapkan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari siswa dari kondisi awal ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II dengan keterangan 1 siklus 2 kali pertemuan. Dari hasil analisis yang diperoleh, data hasil belajar lari siswa pada kondisi awal yang semula 9 siswa atau 37,5 % meningkat pada akhir siklus I menjadi 17 siswa atau 70,83 % dan pada akhir siklus II meningkat menjadi 21 siswa atau 87,5 % dari jumlah keseluruhan siswa.

Simpulan penelitian ini adalah menerapkan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari pada siswa kelas 3 SD Negeri 01 Kartasura Tahun Ajaran 2012 / 2013.

**Kata kunci:** bermain, hasil belajar, lari

## ABSTRACT

Andi Kiswanto. **APPLICATION OF PLAYING METHOD TO INCREASE THE STUDY RESULT OF THE BASIC RACE RUNNING TO THE STUDENTS AT SD NEGERI KARTASURA 01 IN 2012 / 2013 ACADEMIC YEAR.** Thesis, Teacher Training and Education Faculty Sebelas Maret University. May 2013

This research purposes to increase the study result of student's running of the third grade SD Negeri Kartasura 01 in 2012/2013 Academic Year

The research conducted a classroom action research. The research conducted two cycles, one of cycle consist of planning, implementing, observing, and reflecting. The subject of the research are the students of third grade SD Negeri Kartasura 01 numbering 24 students consisting 14 boys and 10 girls students. The data sources of this research from the teacher and students. The technique of collecting data is observation. The validity data used triangulation data technique between the researcher. The analysis data used qualitative analysis description. The procedure of research used recycling cycle.

The result of the study shows that applying playing method can increase the result study students running from the beginning condition to the I cycle and from the I cycle to the II cycle with explanation I cycle 2 times meeting. From the result analysis, the data of study result students running from the beginning condition that is 9 students or 37,5 % increased on the I cycle become 17 students or 70,83 % and in the end of II cycle increased become 21 students or 87,5 % from all students

The summary of this research is applying playing method can increase the study result of the basic race running to the students of the third grade at SD Negeri Kartasura 01 in 2012/2013 Academic year

**Key word:** playing, the study result, running

*commit to user*

## MOTTO

- ❖ Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat; ketoklah, maka pintu akan dibukakan bagimu. Karena setiap orang yang meminta, menerima dan setiap orang yang mencari, mendapat dan setiap orang yang mengetok, baginya pintu dibukakan.

( Matius 7 : 7 – 8 )

- ❖ Masa depanku ada di tanganku.

( Penulis )

- ❖ Hal tersulit dalam kehidupan ini bukanlah untuk melampaui orang lain, tetapi melampaui ego dan diri kita sendiri..

( Penulis )

- ❖ Jangan menganggap diri kita tidak mampu sebelum mencoba, belajar, dan berlatih.

( Thomas A. Edison )

*commit to user*



## PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk :

✧ **Tuhan Yesus Kristus**

✧ **Bapak Yosep Suparmo dan Ibu Anastasia Sumini**

*Bimbingan dan dukungan yang kalian berikan dalam keluarga tiada taranya*

✧ **Kakakku Agung Sumanto, Wiyono, Rosalia Tri Paryani**

*Terima kasih atas nasehat dan dukungannya*

✧ **Bu Yuliana Suminarsih, S.Pd**

*Yang selalu mengritikku untuk menyelesaikan skripsi waktu di sekolahan*

✧ **Adven, Anjar, Addie**

*Tempatku membagi suka dan dukaku*

✧ **Rosma Dianita Elisabeth, S.Pd**

*Sumber semangat, inspirasi dan motivasiku untuk menempuh masa  
depanku*

✧ **Ciptawan Adhi, Aris Hartono, Anung Budhi**

*Yang selalu memberikan dukungan dan mengajakku untuk berjuang bersama  
dengan semangat yang luar biasa*

✧ **Keluarga besar SD Negeri 01 Kartasura**

*Terima kasih atas dukungannya*

✧ **Rekan-rekan JPOK Angkatan 2010**

*Jangan berputus asa dalam berkarya di dunia pendidikan*

✧ **Almamater**

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"PENERAPAN METODE BERMAIN UNTUK MENINGKATKAN HASI BELAJAR GERAK DASAR LARI PADA SISWA KELAS 3 SD NEGERI 01 KARTASURA TAHUN AJARAN 2012 / 2013"**, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Disadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H Mulyono, MM, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
3. Waluyo, S.Pd, M.Or, Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agustiyanto, M.Pd, selaku Pembimbing I, dan Waluyo, S.Pd, M.Or, selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Praptomo Raharjo, S. Pd selaku Kepala SD Negeri 01 Kartasura, yang telah memberi kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
6. Sri Sugiyarti, S.Pd., selaku Guru Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Negeri 01 Kartasura, yang telah memberi bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Rosma Dianita Elisabeth, S.Pd., selaku rekan kerja di SD Kanisius Pucangsawit Surakarta, yang telah memberi bantuan dalam penelitian.
8. Para siswa SD Negeri 01 Kartasura yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

*commit to user*

Akhirnya penulis sadar bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu saran dan kritik membangun senantiasa penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembaca.



Surakarta, 15 Mei 2013

Andi Kiswanto,

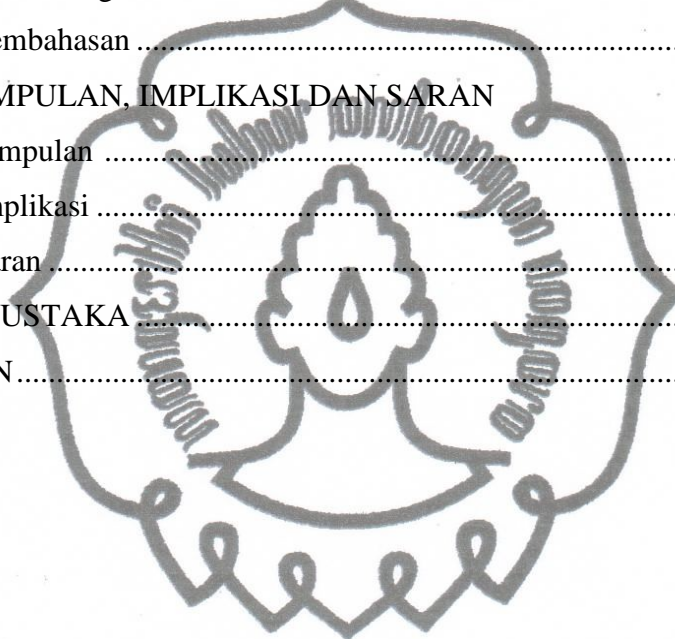
## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN ABSTRACT .....	vii
HALAMAN MOTTO .....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
<b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II. LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan Pustaka .....	5
1. Bermain .....	5
a. Pengertian Bermain .....	5
b. Permainan .....	7
c. Pengaruh Bermain bagi Perkembangan Anak .....	8
d. Manfaat Bermain .....	10
e. Permainan Sebagai Alat Untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Anak.....	12

2.	Pembelajaran .....	14
	a. Pengertian Belajar .....	14
	b. Pengertian Pembelajaran .....	16
	c. Hasil Belajar .....	17
	1) Pengertian Hasil Belajar .....	17
	2) Klasifikasi Hasil Belajar .....	18
3.	Lari .....	19
	a. Deskripsi Lari .....	19
	b. Menerapkan Prinsip – prinsip Lari .....	20
	c. Petunjuk Pembelajaran .....	20
	d. Fase Penemuan .....	20
	e. Fase Perkembangan .....	21
	f. Fase Konsolidasi .....	21
	g. Macam – macam permainan yang dapat digunakan dalam pembelajaran gerak dasar lari .....	22
	B. Kerangka Pemikiran .....	26
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>		
	A. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	29
	1. Tempat Penelitian .....	29
	2. Waktu Penelitian .....	29
	B. Subjek Penelitian .....	30
	C. Sumber Data .....	30
	D. Pengumpulan Data .....	31
	E. Uji Validitas Data .....	32
	F. Analisis Data .....	32
	G. Indikator Kinerja Penelitian .....	33
	H. Prosedur Penelitian .....	33
	1. Rancangan Siklus I .....	34
	2. Rancangan Siklus II .....	35

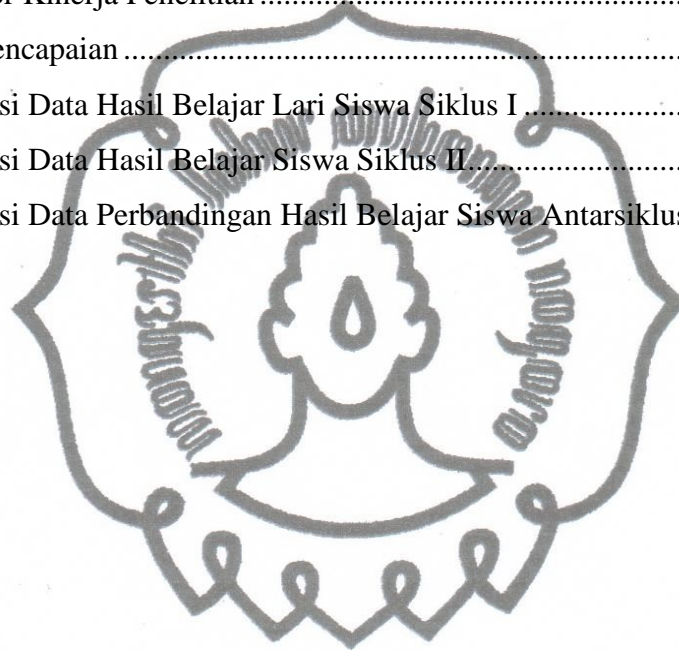
*commit to user*

<b>BAB IV. HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Pratindakan.....	36
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus .....	37
1. Siklus I .....	37
2. Siklus II .....	42
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus .....	46
D. Pembahasan .....	46
<b>BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASIDAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	48
B. Implikasi .....	48
C. Saran .....	49
DAFTAR PUSTAKA .....	50
LAMPIRAN.....	51



**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian .....	29
3.2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	31
3.3 Indikator Kinerja Penelitian .....	33
3.4 Hasil Pencapaian .....	35
4.1 Deskripsi Data Hasil Belajar Lari Siswa Siklus I .....	41
4.2 Deskripsi Data Hasil Belajar Siswa Siklus II .....	45
4.3 Deskripsi Data Perbandingan Hasil Belajar Siswa Antarsiklus .....	46



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lari Berkembang.....	22
2. Pemadam kebakaran.....	22
3. Tag tiga orang .....	23
4. Star segera.....	24
5. Berebut sarang.....	25
6. Menabrak.....	25
7. Alur Penelitian.....	28





**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Silabus Pembelajaran .....	51
2. Daftar Nama Siswa .....	53
3. Perangkat RPP Siklus I .....	54
4. Perangkat RPP Siklus II .....	78
5. Data Hasil Kondisi Awal .....	98
6. Data Hasil Tindakan Siklus I .....	102
7. Data Hasil Tindakan Siklus II .....	105
8. Dokumentasi Pembelajaran.....	110
9. Dokumen Surat .....	114

