



November 2014

ii

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI
MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS IV
SD NEGERI I WONOROTO KECAMATAN WATUMALANG
KABUPATEN WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2014/2015**



Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi syarat mendapat gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

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

November 2014

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Slamet Widodo, S. Pd, M. Or

NIP. 19711228 200312 1 001

Pembimbing II

Drs. Sugiyoto, M. Pd

NIP. 19541112 198403 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 persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari :

Tanggal : 2014

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Djoko Nugroho, S.Pd, M.Or.

Sekretaris : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd.

Anggota 1 : Slamet Widodo, S.Pd, M.Or.

Anggota 2 : Drs. Sugiyoto, M.Pd.

Disahkan Oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,

**Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.**

NIP. 19600727198702 1 001

ABSTRAK

Sumitro. **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 WONOROTO KECAMATAN WATUMALANG KABUPATEN WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2014/2015 “**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Nopember 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor melalui permainan tradisional pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 1 Wonoroto Kecamatan Watumalang Wonosobo Tahun Pelajaran 2014 / 2015.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 1 Wonoroto Kecamatan Watumalang Kabupaten Wonosobo tahun pelajaran 2014 / 2015 yang berjumlah 18 orang siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Data berupa data primer dan data sekunder. Data primer terdiri dari hasil belajar siswa, data keaktifan siswa, data aktifitas guru dan data penggunaan permainan tradisional dalam pembelajaran, sedangkan data sekunder terdiri dari RPP, silabus dan kurikulum. Teknik pengumpulan data adalah dengan tes unjuk kerja dan observasi proses kegiatan pembelajaran. Analisis data menggunakan teknik triangulasi sumber data. Analisis data menggunakan metode deskriptif kualitatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui permainan tradisional dalam pembelajaran gerak dasar lokomotor dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam tiga ranah yaitu kognitif, afektif, dan psikomotor dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil belajar sebelum tindakan peneliti hanya 33% orang siswa yang mencapai ketuntasan, kemudian meningkat menjadi 67% pada siklus I dan mencapai ketuntasan maksimal pada akhir siklus II yaitu 89%.

Simpulan penelitian ini adalah permainan tradisional sebagai pendekatan dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar gerak dasar lokomotor siswa di Sekolah Dasar, khususnya siswa kelas IV SD Negeri 1 Wonoroto Kecamatan Watumalang Kabupaten Wonosobo.

Kata kunci : Permainan Tradisional, Gerak Dasar Lari

MOTTO

- ❖ Sebaik – baik manusia adalah yang bermanfaat bagi orang lain (Alhadist)
- ❖ Profesi adalah suatu kebanggaan (Mugiyono)
- ❖ Prestasi kerja adalah suatu Kehormatan (Mugiyono)
- ❖ Saling pengertian dan saling menghormati adalah kunci kebersamaan
(Sumitro)
- ❖ Kepercayaan adalah suatu penghargaan dalam hidup (Sumitro)

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan Karya Ilmiah ini kepada :

- Kedua orang tua terhormat.

- Istri tercinta.

- Anak-anak tersayang.

- Teman – teman sekantor dan sejawat.

- Teman – teman sealmamater.



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat judul **“UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI MELALUI PERMAINAN TRADISIONAL PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 1 WONOROTO KECAMATAN WATUMALANG KABUPATEN WONOSOBO TAHUN PELAJARAN 2014/2015 “.**

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Slamet Widodo, S.Pd.M.Or selaku pembimbing I, yang selalu memotivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Sugiyoto, M.Pd selaku pembimbing II, yang selalu memotivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu dosen JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan yang bermanfaat.
7. Kepala SD Negeri 1 Wonoroto Kecamatan Watumalang sekaligus sebagai guru pamong, yang telah memberikan kesempatan dan tempat serta membantuan dalam pengambilan data penelitian.
8. Siswa dan Siswi kelas IV SD Negeri 1 Wonoroto Kecamatan Watumalang yang telah bersedia untuk menjadi subjek penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Skripsi ini telah diusahakan sebaik-baiknya, saran dan masukan yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Surakarta, Nopember 2014

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GRAFIK	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori	5
1. Gerak Dasar Lari	5
a. Pengertian Lari	5
b. Karakteristik Lari Cepat	5
2. Hasil Pembelajaran	6
a. Pengertian Pembelajaran	6
b. Pembelajaran yang Sukses	7
3. Permainan Tradional	11

a. Pengertian Permainan Tradisional	11
b. Jenis-jenis Permainan Tradisional.....	13
4. Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Gerak	
Dasar Lari.....	16
a. Pembelajaran Permainan Bintang Beralih	17
b. Pembelajaran Permainan Menjala ikan	18
c. Pembelajaran Permainan Tarik Ekor	19
d. Pembelajaran Permainan Memburu Tikus	20
e. Pembelajaran Permainan Gobak Sodor	21
B. Kerangka Berpikir	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Subyek Penelitian	25
C. Data dan Sumber Data	25
D. Tehnik Pengumpulan Data	25
E. Uji Validitas Data	26
F. Analisa Data	26
G. Indikator Kinerja Penelitian	27
H. Prosedur Penelitian	27
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Kondisi Awal	34
B. Deskripsi Hasil Tindakan Setiap Siklus.....	36
1. Siklus 1	36
a. Perencanaan.....	36
b. Pelaksanaan	37
c. Hasil Observasi dan Evaluasi	38
d. Refleksi.....	39
2. Siklus 2.....	41
a. Perencanaan	41
b. Pelaksanaan	42
c. Hasil Observasi dan Evaluasi	43

d. Refleksi.....	45
3. Pembahasan Penelitian Antar Siklus.....	46
C. Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	49
B. Implikasi.....	49
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	52
LAMPIRAN.....	53

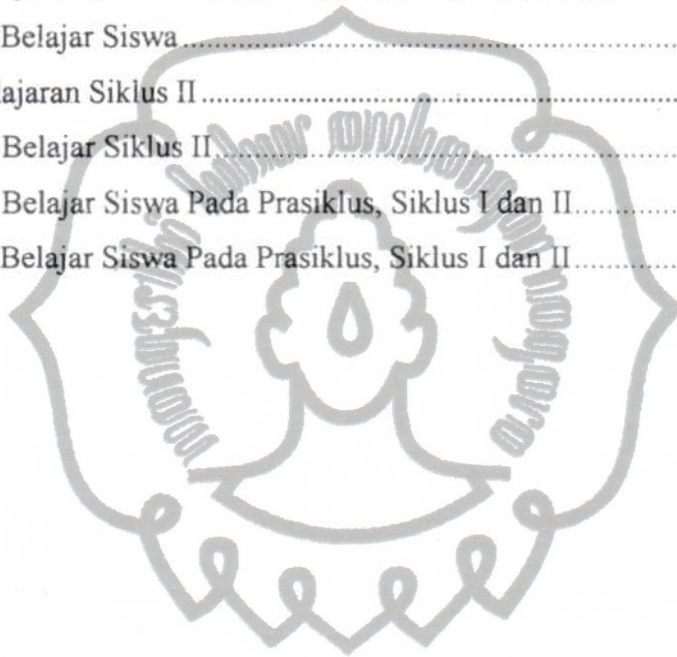


DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Permainan Menjala Ikan	14
2. Permainan Ular Naga.....	14
3. Permainan Gobag Sodor	14
4. Permainan Lompat Tali	15
5. Permainan Bakiyak Beregu	15
6. Permainan Lompat tali Perorangan	16
7. Permainan Lompat Ban Bekas (Ban Dalam)	19
8. Bagan Konseptual Kerangka Berpikir	22
9. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelatihan Olahraga	28

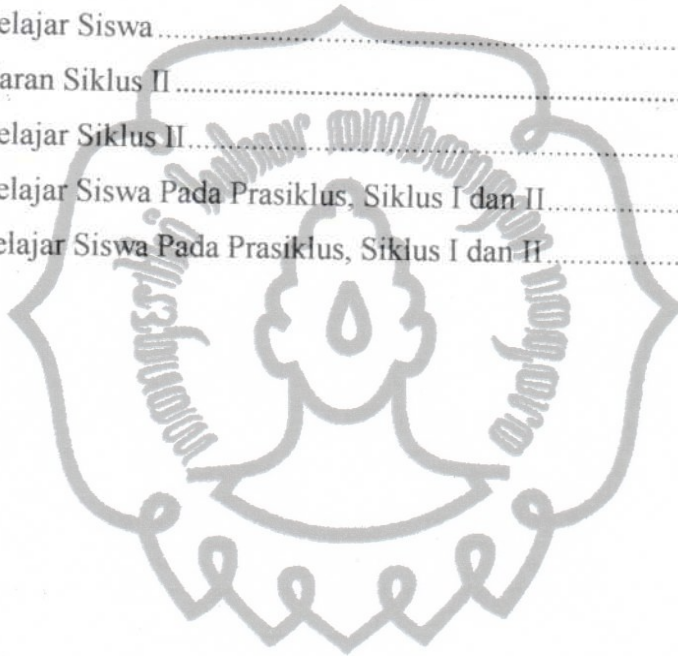
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.....	24
2. Indikator Target Pencapaian Hasil Belajar Siswa	25
3. Presentase hasil belajar prasiklus.....	27
4. Kegiatan Pembelajaran Siklus I	37
5. Presentase Hasil Belajar Siswa	39
6. Kegiatan Pembelajaran Siklus II	42
7. Prosentase Hasil Belajar Siklus II	44
8. Prosentase Hasil Belajar Siswa Pada Prasiklus, Siklus I dan II.....	46
9. Presentase Hasil Belajar Siswa Pada Prasiklus, Siklus I dan II.....	48



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Rincian Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.....	24
2. Indikator Target Pencapaian Hasil Belajar Siswa	27
3. Presentase hasil belajar prasiklus.....	35
4. Kegiatan Pembelajaran Siklus I	37
5. Presentase Hasil Belajar Siswa.....	39
6. Kegiatan Pembelajaran Siklus II	42
7. Prosentase Hasil Belajar Siklus II.....	44
8. Prosentase Hasil Belajar Siswa Pada Prasiklus, Siklus I dan II.....	46
9. Presentase Hasil Belajar Siswa Pada Prasiklus, Siklus I dan II.....	48



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar tahap prasiklus.....	34
2. Presentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar tahap prasiklus.....	35
3. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar siklus I.....	39
4. Presentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar siklus I	39
5. Jumlah siswa yang mencapai ketuntasan belajar siklus II.....	44
6. Presentase siswa yang mencapai ketuntasan belajar siklus II.....	45
7. Hasil Belajar Siswa yang mencapai ketuntasan belajar pada prasiklus, siklus I dan siklus II	46
8. Prosentase hasil belajar siswa pada prasiklus, siklus I dan II.....	46
9. Perbandingan hasil belajar siswa yang mencapai ketuntasan belajar pada prasiklus, Siklus I dan II.....	47
10. Perbandingan presentase hasil belajar siswa antara prasiklus, siklus I dan II	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus	53
2. RPP Siklus I	59
3. RPP Siklus II	81
4. Data Hasil Belajar Kondisi Awal	103
5. Data Hasil Belajar Siklus I	108
6. Data Hasil Belajar Siklus II	113
7. Foto Kegiatan	118
8. Keterangan Penelitian	129

