

**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT  
DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN KARDUS,  
BALOK WARNA DAN GAWANG PARALON  
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 PARAKAN  
KECAMATAN PURWANEGARA  
KABUPATEN BANJARNEGARA  
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh :  
**KUNTADI HERU SUDARWO**  
**X4711285**

**Skripsi**

**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**

**Juli 2013**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

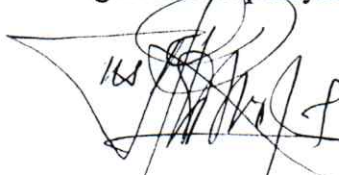
Nama : **KUNTADI HERU SUDARWO**  
NIM : X4711285  
Jurusan/Program Studi : JPOK/Penjaskesrek

Menyatakan bahwa Skripsi saya berjudul "**UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN KARDUS, BALOK WARNA DAN GAWANG PARALON PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 PARAKAN KECAMATAN PURWANEGARA KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 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, 06 Juli 2013

Yang membuat pernyataan



**KUNTADI HERU SUDARWO**  
NIM. X4711285

## PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

**Drs. Agus Mukholid, M.Pd**  
NIP. 19640103 198903 1001

Surakarta, Juni 2013

Pembimbing II

**Drs. Heru Suranto, M.Pd**  
NIP. 19491109 198010 1001

**PENGESAHAN**

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

Hari : Sabtu  
Tanggal : 06 Juli 2013

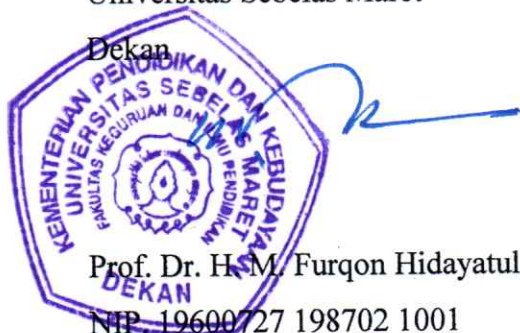
Tim Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. MuhMariyanto, M.Kes	
Sekretaris	: Drs. Sarjoko Lelono, M.Kes	
Anggota 1	: Drs. Agus Mukholid, M.Pd	
Anggota 2	: Drs. Heru Suranto, M.Pd	

Disahkan oleh :

Fakutas Keguruan dan IlmuPendidikan  
Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP. 19600727 198702 1001

## ABSTRAK

**Kuntadi Heru Sudarwo. UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA PEMBELAJARAN KARDUS, BALOK WARNA DAN GAWANG PARALON PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 2 PARAKAN KECAMATAN PURWANEGARA KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2012/2013.** Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2013 .

Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri 2 Parakan Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/2013, dengan menggunakan media pembelajaran kardus, balok warna dan gawang paralon.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari 1 kali pertemuan yang meliputi perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian adalah siswa kelas IV SDN 2 Parakan yang berjumlah 30 siswa terdiri dari 16 putra dan 14 putri. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas Data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif, komparatif dan analisis kritis. Prosedur penelitian adalah model spiral yang saling berkaitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan menggunakan media pembelajaran kardus, balok warna dan gawang paralon dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat dari pra siklus ke siklus 1 dan dari siklus 1 ke siklus 2. Proses pembelajaran pada pra siklus belum menggunakan media pembelajaran yang baik sehingga hasil belajar lari cepat siswa rendah atau belum mencapai KKM yaitu sebesar 26,67 %. Peningkatan terjadi pada siklus 1 setelah menggunakan media pembelajaran kardus, balok warna dan gawang paralon yaitu sebesar 60,00 %, hasil belajar meningkat walaupun belum optimal. Pelaksanaan siklus 2 menyebabkan hasil belajar siswa menjadi baik dan hasil belajar lari cepat siswa meningkat seperti yang diharapkan penulis yaitu sebesar 83,33 % sehingga bisa mendukung suatu proses pembelajaran yang menggembirakan dan berkualitas.

Simpulan penelitian ini adalah dengan penggunaan media pembelajaran kardus, balok warna dan gawang paralon dapat meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat pada siswa kelas IV SD Negeri 2 Parakan Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2012/2013.

**Kata Kunci:** Atletik, Lari Cepat, Media Pembelajaran.

## MOTTO

- Waktu terkadang terlalu lambat bagi mereka yang menunggu, terlalu cepat bagi yang takut, terlalu panjang bagi yang gundah, dan terlalu pendek bagi yang bahagia. Tapi bagi yang selalu mengasihi, waktu adalah keabadian.

*(Hendry Van Dyke)*

- Satu tauladan lebih baik dari pada seribu nasihat.
- Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bekerja dan menekuni kerjanya.

## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku kepada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ "Kepala Sekolah, Dewan Guru dan Siswa SD Negeri 2 Parakan"

*Terimakasih atas waktu dan tempat yang diberikan sehingga skripsi ini dapat disusun.*

❖ "Kepala Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara"

*Terimakasih karena telah memberikan kesempatan untuk meningkatkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.*

❖ "Kepala UPT Dindikpora Kecamatan Purwanegara"

*Terimakasih karena telah memberikan kesempatan dan memfasilitasi untuk mendapatkan gelar sarjana pada program studi Penjaskesrek.*

❖ "Isrti Tercinta, Anak-anak, Menantu Serta Cucu Tersayang"

*Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang tidak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian.*

❖ "Teman-teman seangkatan program PPKHB S1 Penjaskesrek"

*Terimakasih atas semangat perjuangan dan semangat kerjasamanya*

## KATA PENGANTAR

Berkat Rahmat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Dengan Menggunakan Media Pembelajaran Kardus, Balok Warna dan Gawang Paralon Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 2 Parakan Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2012/2013"** yang merupakan salah satu syarat tugas akhir Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Dalam menyusun skripsi ini, tidak lepas dari bantuan pihak-pihak yang terkait. Penulis mendapatkan bantuan, saran dan kritik yang sangat membangun sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Untuk itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd selaku Pembimbing I dan Drs. Heru Suranto, M.Pd selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. KUPT Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kecamatan Purwanegara
6. Kepala SDN 2 Parakan yang telah memberikan ijin dan tempat untuk melaksanakan penelitian ini.
7. Para siswa dan Guru Sekolah Dasar Negeri 2 Parakan yang turut membantu dalam penelitian ini.

Penulis hanya bisa mendoakan kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga semua amal ibadahnya diterima

oleh Allah SWT. Harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan dunia pendidikan Indonesia, khususnya di Sekolah Dasar Negeri 2 Parakan Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara, juga kepada para pembaca pada umumnya.

Parakan, 06 Juli 2013

Penulis



## DAFTAR ISI

	halaman
<b>JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGAJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vii</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6

### BAB II LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	7
2. Modifikasi Pembelajaran Atletik.....	10
3. Model Permainan dengan pendekatan bermain.....	11
4. Lari cepat ( <i>Sprint</i> ).....	12
5. Pembelajaran.....	14

6. Media Pembelajaran .....	19
7. Alat Bantu Pembelajaran .....	22
B. Kerangka Bepikir .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
B. Subjek Penelitian .....	27
C. Sumber Data .....	27
D. Teknik Pengumpulan Data .....	28
E. Analisis Data .....	29
F. Prosedur Penelitian .....	30
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	32
H. Proses Penelitian .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Pra Tindakan.....	38
B. Deskripsi Tindakan Tiap Siklus.....	38
1. Kondisi Awal .....	38
2. Deskripsi Data Hasil Tindakan I .....	39
3. Deskripsi Data Hasil Tindakan II .....	40
C. Perbandingan Hasil Penelitian .....	40
D. Pembahasan .....	46
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	48
B. Implikasi .....	49
C. Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

**DAFTAR GAMBAR**

	halaman
2.1 Aba-aba “ Bersedia ” .....	12
2.2 Aba- “ Siap “ .....	13
2.3 Aba-aba “ Ya ” .....	13
2.4 Sikap yang benar pada saat lari cepat.....	14
2.5 Kerangka Pemikiran Penelitian .....	15
3.1 Siklus PTK .....	32
4.1 Peningkatan Hasil Belajar Dari Awal Ke Siklus I .....	41
4.2 Peningkatan Hasil Belajar Siklus I ke Siklus II .....	42
4.3 Peningkatan Hasil Belajar Dari Awal Ke Siklus II .....	43

## DAFTAR TABEL

	halaman
3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.....	26
3.2 Alat Pengumpul Data .....	28
3.3 Indikator Hasil dan Minat belajar Siswa .....	32
3.4 Kriteria Penilaian Hasil Observasi .....	33
3.5 Prosentasi Target Capaian Nilai Siklus I .....	35
3.6 Prosentase Target Capaian Nilai Siklus II.....	37
4.1 Perbandingan Peningkatan Kondisi Awal Ke Siklus I.....	41
4.2 Perbandingan Peningkatan Siklus I Ke Siklus II.....	42
4.3 Perbandingan Peningkatan Kondisi Awal Ke Siklus II .....	43
4.4 Prosentase Hasil Belajar lari cepat pada Kondisi Awal.....	44
4.5 Prosentase Hasil Belajar lari cepat pada Kondisi Siklus I.....	45
4.6 Prosentase Hasil Belajar lari cepat pada Kondisi Siklus II.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
1 Lembar Penilaian Hasil Belajar Lari Cepat Kondisi Awal.....	52
2 Lembar Penilaian Hasil Belajar Lari Cepat Siklus I.....	54
3 Lembar Penilaian Hasil Belajar Lari Cepat Siklus II.....	56
4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) Siklus I .....	58
5 Rubrik Penilaian Siklus I.....	68
6 Lembar Penilaian Siklus I.....	70
7 Persensi Kehadiran Siswa Siklus I.....	80
8 Lembar Observasi Siklus I.....	82
9 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran ( RPP ) Siklus II .....	92
10 Rubrik Penilaian Siklus II.....	102
11 Lembar Penilaian Siklus II.....	104
12 Persensi Kehadiran Siswa Siklus II.....	114
13 Lembar Observasi Siklus II.....	116
14 Permohonan Ijin Penelitian/Uji coba.....	126
15 Surat Izin Menyusun Skripsi/Makalah .....	127
16 Permohonan Observasi .....	128
17 Undangan Ujian Skripsi.....	129
18 Tanda Terima Penyerahan Skripsi.....	130
19 Surat Ijin Penelitian dari Kepala SDN 2 Parakan .....	131
20 Surat Keterangan Kepala SDN 2 Parakan .....	132
21 Dokumentasi Siklus 1 .....	133
22 Dokumentasi Siklus 2 .....	140