

UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR  
JALAN, LARI DAN LOMPAT MELALUI PENGGUNAAN  
MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS 3  
SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KINCANG  
TAHUN PELAJARAN 2011/2012



Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat 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 2012

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : SLAMET AGUS SUYANTO

N I M : X4711165

Jurusan/Program Studi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan/  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN GERAK DASAR JALAN, LARI DAN LOMPAT MELALUI PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS 3 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KINCANG TAHUN PELAJARAN 2011/2012”** 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, Juli 2012

Yang membuat pernyataan



**SLAMET AGUS SUYANTO**  
NIM. X4711165

## PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

**Fadilah Umar, S.Pd.M.Or**

NIP. 19720927 200212 1 001

Pembimbing II

**Drs. H. Wahyu Sulistywo, M.Kes**

NIP. 19490505 198503 1 001

**PENGESAHAN**

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

Hari :

Tanggal :

Tim Penguji Skripsi:

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. H. Mulyono, MM.

Sekretaris : Haris Nugroho, S.Pd. M.Or.

Anggota 1 : Fadilah Umar, S.Pd. M.Or.

Anggota 2 : Drs. H. Wahyu Sulistyio, M.Kes

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret Surakarta

A.n. Dekan

Pembantu Dekan 1

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

NIP. 19660415 199103 1 002



## ABSTRAK

SLAMET AGUS SUYANTO. **UPAYA MENINGKATAN KETERAMPILAN GERAK DASAR JALAN, LARI, DAN LOMPAT MELALUI PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS 3 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KINCANG TAHUN PELAJARAN 2011/2012.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret, Juli 2012.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran keterampilan gerak dasar jalan, lari dan lompat melalui penggunaan media pembelajaran pada siswa kelas 3 SD Negeri 1 Kincang Tahun Pelajaran 2011/2012.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas ( *Classroom Action Research* ). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 3 Sekolah Dasar Negeri 1 Kincang tahun pelajaran 2011/2012 berjumlah 14 anak yang terbagi atas 5 siswa putra dan 9 siswa putri. Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas 3 Dasar Negeri 1 Kincang Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2011/2012. Teknik pengumpulan data adalah melalui observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif. Prosedur penelitian ini meliputi *planning, acting, observasi* dan *reflecting*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media botol aqua, kardus, bilah bambu dan ban sepeda dalam pembelajaran jalan, lari dan lompat pada siswa kelas 3 SD Negeri 1 Kincang, dapat meningkatkan keterampilan gerak yang diharapkan. Bukti peningkatan tersebut adalah : sebelum mendapatkan tindakan kondisi awal siswa kelas tiga berjumlah 14 siswa yang memiliki nilai di atas KKM berjumlah 7 siswa atau 50% dan memiliki nilai rata-rata kelas 69,3, setelah mendapat tindakan pada siklus pertama terjadi peningkatan menjadi 10 siswa atau 71,4% siswa nilainya di atas KKM dan nilai rata-rata kelas 72,5, setelah mendapatkan tindakan pada siklus kedua ada peningkatan sehingga menjadi 13 siswa atau 92,9% siswa nilainya diatas KKM dan memiliki rata-rata kelas 85,4.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan pembelajaran menggunakan media pembelajaran (botol aqua, kardus, bilah bambu dan ban sepeda) dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar jalan, lari, dan lompat pada siswa kelas 3 SD Negeri ! Kincang Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2011/2012.

**Kata kunci :** Gerak dasar jalan, lari dan lompat, penggunaan alat bantu, meningkatkan pembelajaran.

## MOTTO

- ❖ Janganlah lihat masa lampau dengan penyesalan; jangan pula melihat masa depan dengan ketakutan; tapi lihatlah sekitar Anda dengan penuh kesabaran. (James Thurber)
- ❖ Kebanyakan dari kita tidak mensyukuri apa yang sudah kita miliki, tetapi kita selalu menyesali apa yang belum kita capai. (Schopenhauer)
- ❖ Merasa senanglah ketika kamu dimanfaatkan oleh orang lain dalam kebaikan karena sebaik-baik manusia adalah orang yang bermanfaat bagi orang lain. (Mario Teguh)
- ❖ Kegagalan sejati bukanlah saat kita jatuh tetapi kegagalan sejati adalah saat kita menolak untuk bangkit. (Solikhin Abu Izzuddin)

## PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “SD Negeri 1 Kincang”

*Tempat mengabdikan mencerdaskan anak bangsaku.*

❖ “Bapak dan Ibu”

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

❖ “Sukarti, Hestu Luhur Udiyanti, dan Zulfa Popy Sadina”

*Terima kasih karena senantiasa mendorong langkahku dengan perhatian dan semangat dan selalu ada di sampingku baik di saat kutegar berdiri maupun saat kujatuh dan terluka.*

❖ “Teman-Teman PPKHB Angkatan 3 Tahun 2011 FKIP PJOK UNS  
Surakarta”

*Terima kasih atas motivasi dan kerjasamanya.*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Swt, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **"UPAYA MENINGKATKAN GERAK DASAR JALAN, LARI DAN LOMPAT MELALUI PENGGUNAAN MEDIA PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS 3 SEKOLAH DASAR NEGERI 1 KINCANG TAHUN PELAJARAN 2011/2012"**.

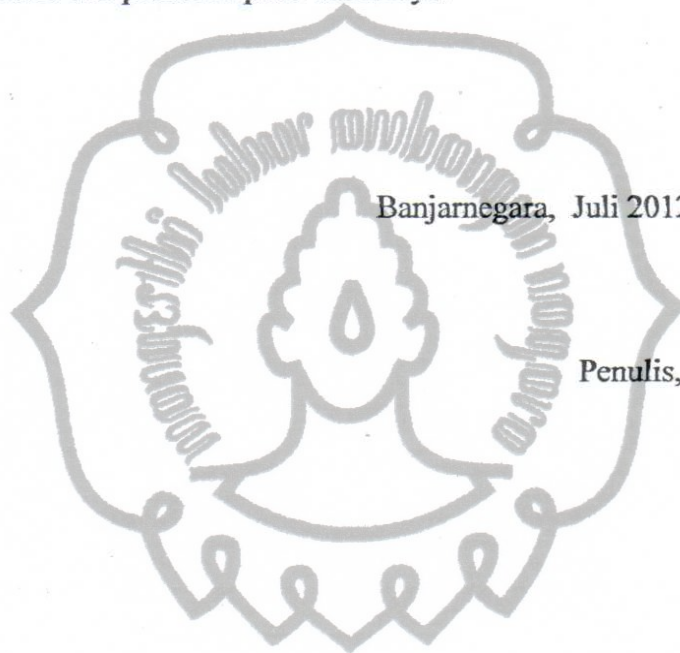
Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya 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 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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
4. Fadilah Umar, S.Pd. M.Or., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. H. Wahyu Sulisty, M.Kes., selaku Pembimbing II, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP PJOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala Sekolah SD Negeri 1 Kincang, Kecamatan Rakit, Kabupaten Banjarnegara, yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.



8. Para siswa SD Negeri 1 Kincang yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
9. Semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PENGAJUAN .....	iii
PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II LANDASAN TEORI .....	6
A. Tinjauan Pustaka .....	6
1. Pendidikan Jasmani .....	6
2. Belajar Keterampilan Gerak .....	10
3. Media Pembelajaran .....	14
4. Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat .....	18
B. Kerangka Berfikir .....	21
BAB III METODE PENELITIAN .....	23
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
1. Tempat Penelitian .....	23

2. Waktu Penelitian .....	23
3. Jenis Penelitian .....	23
B. Subyek Penelitian .....	24
C. Data dan Sumber Data .....	24
D. Pengumpulan Data .....	24
E. Uji Validitas Data .....	25
F. Analisis Data .....	26
G. Indikator Kinerja Penelitian .....	27
H. Prosedur Penelitian .....	27
1. Siklus I .....	29
2. Siklus II .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Diskripsi Pra Tindakan .....	33
B. Diskripsi Hasil Penelitian .....	34
1. Siklus Pertama .....	36
2. Siklus Kedua .....	43
C. Pembahasan Hasil Penelitian .....	52
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN .....</b>	<b>56</b>
A. Simpulan .....	56
B. Implikasi .....	56
C. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>60</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengaturan Jam Pelajaran .....	7
Tabel 2. Rincian Kegiatan, Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian .....	23
Tabel 3. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	25
Tabel 4. Indikator Kinerja Penelitian .....	27
Tabel 5. Rencana Prosentase Target Capaian Siklus 1 .....	30
Tabel 6. Rencana Prosentase Target Capaian Siklus 2 .....	32
Tabel 7. Kondisi Awal Kemampuan Jalan, Lari dan Lompat dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas 3 SD Negeri 1 Kincang Rakit Banjarnegara Tahun Pelajaran 2011/2012.....	35
Tabel 8. Hasil penilaian jalan, lari, lompat siswa kelas 1 SD Negeri 1 Kincang (siklus 1).....	40
Tabel 9. Kemampuan Jalan, Lari, Lompat dan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Kelas 3 SD Negeri 1 Kincang Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2011/2012 pada Siklus I .....	41
Tabel 10. Hasil penilaian jalan, lari, lompat siswa kelas 1 SD Negeri 1 Kincang (siklus 2).....	48
Tabel 11. Kemampuan Jalan, Lari, dan Lompat serta Nilai Ketuntasan Hasil Belajar Siswa kelas 3 SD Negeri 1 Kincang Kecamatan Rakit Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2011/2012 Siklus II.....	50
Tabel 12. Hasil penilaian jalan, lari, lompat siswa kelas 1 SD Negeri 1 Kincang (sebelum tindakan, siklus 1 dan siklus 2) .....	53



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerak dasar Jalan .....	19
Gambar 2. Gerak dasar lari .....	20
Gambar 3. Alur Kerangka Berpikir .....	22
Gambar 4. Siklus Penelitian Tindakan Kelas ( PTK-FKIP UNS 2011 ) .....	28



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	60
Lampiran 2. Pendapat Siswa terhadap Kegiatan Pembelajaran .....	93
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Angket Siswa .....	96
Lampiran 4. Pendapat Siswa terhadap Pembelajaran .....	98
Lampiran 5. Lembar Pengamatan .....	100
Lampiran 6. Hasil Pengamatan Siklus 1 .....	102
Lampiran 7. Hasil Pengamatan Siklus 2 .....	105
Lampiran 8. Jadwal Penelitian .....	108
Lampiran 9. Nilai sebelum mendapat tindakan .....	109
Lampiran 10. Nilai Siklus 1 .....	111
Lampiran 11. Nilai Siklus 2 .....	113
Lampiran 12. Foto Kegiatan .....	115
Lampiran 13. Ijin Penelitian .....	133
Lampiran 14. Surat Keterangan .....	134
Lampiran 15. Permohonan Ijin Penelitian .....	135
Lampiran 16. Ijin Menyusun Skripsi .....	136