

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD N BABAKAN
KECAMATAN BODEH KABUPATEN PEMALANG TAHUN
PELAJARAN 2012/2013**



**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Pengakuan Pengalaman Kerja dan Hasil Belajar,
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
JULI 2013**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Suryaningsih
NIM : X4711379
Jurusan/Program Studi : Penjaskesrek/PPKHB

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD N BABAKAN KECAMATAN BODEH KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013”** ini 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 2013

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL
PAJAK HUKUM DAN BANGSA
TGL. 20
53C78ABF593550403
ENAM RIBU RUPIAH
60000 DUP



Suryaningsih

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Juli 2013

Pembimbing I

Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or.
NIP. 19730305 200501 1 001

Pembimbing II

Pomo wahih Adi, S.Pd. M.Or.
NIP. 19821225 200812 1 002

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 : Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Bambang Wijanarko, M. Kes

Sekretaris : Drs. Sugiyoto, M. Pd

Anggota I : Djoko Nugroho, S.Pd.,M.Or

Anggota II : Pomo Warih Adi, S.Pd.,M.Or

Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan

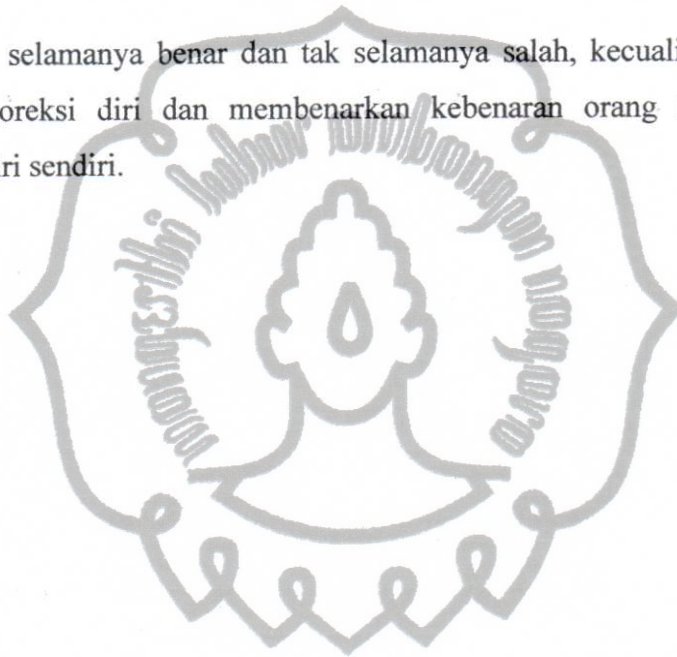


Prof. Dr. H.M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.

NIP 19600727 198702 1 001

MOTTO

1. Keberanian itu adalah dari TuhanMu, sebab itu jangan sekali-kali kamu termasuk orang-orang yang ragu (Q.S. Al-Baqarah : 147).
2. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua. (Aristoteles)
3. Manusia tak selamanya benar dan tak selamanya salah, kecuali ia yang selalu mengoreksi diri dan membenarkan kebenaran orang lain atas kekeliruan diri sendiri.



PERSEMBAHAN

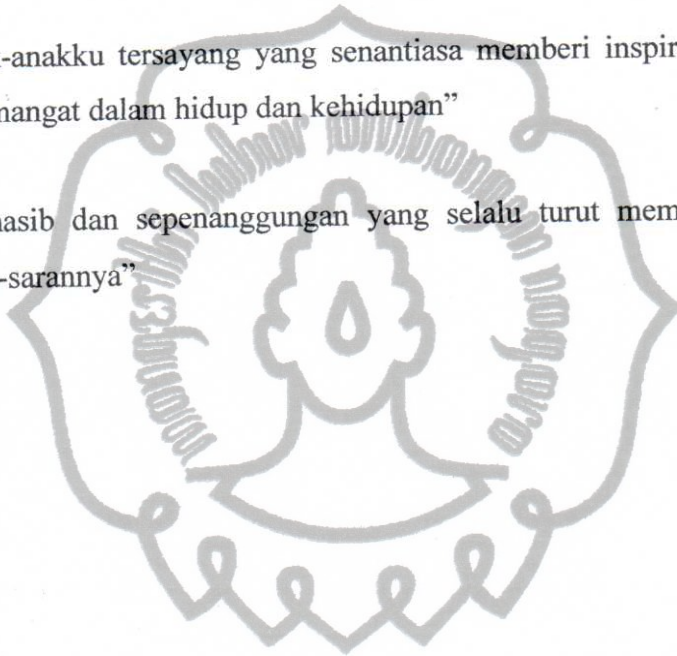
Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Bapak dan Ibu”

Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu, yang telah membimbing dan mendidik aku tanpa pamrih agar menjadi anak yang berguna

❖ “Suami dan Anak-anakku tersayang yang senantiasa memberi inspirasi dan dorongan serta semangat dalam hidup dan kehidupan”

❖ “Rekan-rekan senasib dan sepenanggungan yang selalu turut memberikan bantuan dan saran-sarannya”



ABSTRAK

Suryaningsih. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS V SD N BABAKAN KECAMATAN BODEH KABUPATEN PEMALANG TAHUN PELAJARAN 2012/2013**. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SD Negeri Babakan Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data dalam penelitian ini seluruh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Babakan Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang. Subyek Penelitian ini adalah siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Babakan Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes dan pengukuran kemampuan gerak dasar lokomotor dan 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*.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan bahwa memodifikasi sarana pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat mengoptimalkan kemampuan gerak dasar lokomotor pada siswa kelas V SD N Babakan Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang tahun pelajaran 2012/2013. Dari hasil analisis yang diperoleh terdapat peningkatan dari kondisi awal ke siklus 1 pertemuan 1 dan siklus 1 pertemuan 2, baik dari peningkatan kemampuan gerak dasar lokomotor maupun nilai ketuntasan hasil belajar. (1) rata-rata kemampuan gerak dasar lokomotor pada kondisi awal (74.) , (2) siklus 1 pertemuan 1 (75.51), (3) siklus 1 pertemuan 2 (78.55). Sehingga peningkatan dari kondisi awal hingga siklus 1 pertemuan 2 sebesar (4.55). Nilai ketuntasan hasil belajar pada kondisi awal (52%), siklus 1 pertemuan 1 (70.4%), siklus 1 pertemuan 2 (96.3%), sehingga peningkatan dari kondisi awal ke pertemuan 2 sebesar (44.3%).

Simpulan penelitian ini adalah Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat melalui pendekatan bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Babakan Kecamatan Bodeh Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013.

Kata Kunci : lari cepat, pendekatan bermain

KATA PENGANTAR

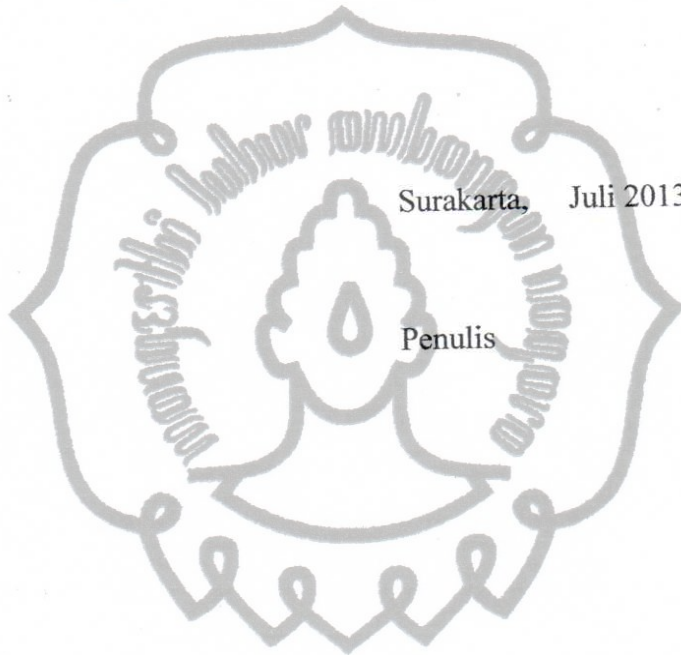
Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena dengan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini dapat terselesaikan dengan baik.

Dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, atas arahnya dalam penerimaan mahasiswa program Penjaskesrek.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, atas arahan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
3. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta atas arahan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
4. Djoko Nugroho, S.Pd.M.Or sebagai Pembimbing I dan Pomo Warih Adi S.Pd., M.Or, sebagai Pembimbing II atas bimbingan dan pengarahan serta bantuan dalam penyelesaian Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas.
5. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta atas pemberian bekal ilmu sehingga dapat terselesaikannya Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini.
6. Bapak Sasmito S.Pd, Kepala SD Negeri Babakan, Kecamatan Bodeh, Kabupaten Pemalang atas ijinnya dalam pelaksanaan penelitian ini.
7. Siswa Kelas V SD Negeri Babakan, Kecamatan Bodeh, Kabupaten Pemalang Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Segala upaya ke arah kesempurnaan telah diupayakan, namun karena keterbatasan kemampuan, maka Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelemahan. Kritik dan saran dari siapa saja yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Semoga isi Tugas Akhir Penelitian Tindakan Kelas yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pembinaan olahraga dan dapat meningkatkan pengetahuan para Guru Olahraga dalam meningkatkan prestasi yang maksimal.



Surakarta, Juli 2013

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	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	4
A. Kajian Teori	4
1. Atletik	4
2. Pembelajaran	9

B. Kerangka Berfikir.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	17
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
B. Subyek Penelitian.....	18
C. Data dan Sumber Data.....	18
D. Pengumpulan Data.....	18
E. Uji Validitas Data.....	19
F. Analisis Data.....	20
G. Indikator Kinerja Penelitian.....	20
H. Prosedur Penelitian.....	22
BAB IV HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Deskripsi Pra Tindakan.....	27
B. Deskripsi Hasil Penelitian.....	28
1. Kondisi Awal.....	29
2. Siklus 1 Pertemuan I.....	30
3. Siklus 1 Pertemuan II.....	37
C. Pembahasan.....	45
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi.....	47
C. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar :	Halaman
1 Start jongkok	7
2 Rangkaian Gerak lari.....	11
3 Rangkaian Pembelajaran.....	14
4 Alur Kerangka Berpikir.....	16
8 Alur Analisis Data.....	19
9 Alur Tahapan Siklus Penelitian Tindakan Kelas	24
10 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Lari Cepat dari Kondisi Awal ke Siklus 1 Pertemuan I	35
11 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Lari Cepat dari Siklus 1 Pertemuan I ke Pertemuan 2	41
12 Grafik Peningkatan Rata-Rata Hasil Belajar Lari Cepat dari Kondisi Awal, Pertemuan 1 dan Pertemuan 2	45

DAFTAR TABEL

Tabel :	Halaman
1 Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	17
2 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	19
3 Indikator Pencapaian Hasil Belajar Peserta Didik	24
4 Kondisi Awal Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas V SD Negeri Babakan, Kecamatan Bodeh, Kabupaten Pemalang, Tahun Pelajaran 2012/2013	30
5 Peningkatan Hasil Belajar lari Cepat dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa Kelas VSD Negeri Babakan, Kecamatan Bodeh, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dari Kondisi Awal ke Pertemuan 1	34
6 Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat dan Nilai Ketuntasan Minimal Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Negeri Babakan Kecamatan Bodeh, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dari Pertemuan 1 ke Pertemuan 2	40
7 Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas V SD Negeri Babakan, Kecamatan Bodeh, Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2012/2013 dari Kondisi Awal ke Pertemuan 1 dan Pertemuan 2	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran :	Halaman
1. Silabus Pembelajaran	50
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan I	52
3. Lembar Observasi Pertemuan I	66
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pertemuan II	71
5. Lembar Observasi Pertemuan II	85
6. Jadwal Pelaksanaan PTK	90
7. Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran	91
8. Rekapitulasi Hasil Angket Siswa	93
9. Alokasi Waktu Pembelajaran Pertemuan I	94
10. Alokasi Waktu Pembelajaran Pertemuan II	95
11. Format Observasi Pembelajaran Pertemuan I	96
12. Format Observasi Pembelajaran Pertemuan II	97
13. Absensi Siswa Pertemuan I dan II	102
14. Foto-Foto Pembelajaran Siklus I	103
15. Surat Ijin Penelitian	104
16. Surat Keterangan	105