

**PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI CEPAT MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VB
SD NEGERI 1 PRIGI BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2010/2011**



Oleh:

PURWONO

X4709112

SKRIPSI

**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**

2011

PERSETUJUAN

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



Surakarta, Juni 2011

Pembimbing I

Drs. Sunardi, M.Kes
NIP. 19581121 199003 1 004

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 sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

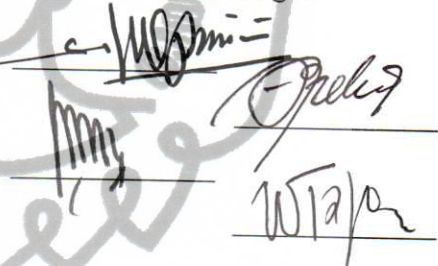
Pada hari : Jumat
Tanggal : 17 Juni 2011

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Ketua : Drs. Mulyono, MM
Sekretaris : Febriani Fajar E., S.Pd, M.Or
Anggota I : Drs. Sunardi, M.Kes
Anggota II : Waluyo, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,



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

NIP 19600727 198702 1 001

ABSTRAK

Purwono. PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VB SD NEGERI 1 PRIGI BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2010/2011. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2011.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan dan hasil belajar lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas VB SD Negeri 1 Prigi Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas VB SD Negeri 1 Prigi Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011 yang berjumlah 22 siswa terdiri dari 13 siswa putra dan 9 siswa putri. Data hasil belajar lari cepat diperoleh melalui tes unjuk kerja (psikomotor), pengamatan sikap (afektif), dan tes pemahaman konsep (kognitif), sedangkan lembar observasi digunakan untuk mengumpulkan data kegiatan siswa di dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat melalui penerapan pendekatan bermain.

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan pada kemampuan dan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat meningkat dari 41% pada pra siklus menjadi 64% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 86% pada akhir siklus II. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas VB SD Negeri 1 Prigi Banjarnegara tahun pelajaran 2010/2011.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Sekolah Dasar Negeri 1 Prigi.
2. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara.
3. Kepala UPT Dindikpora Kecamatan Sigaluh.
4. Segenap dosen pembimbing.
5. Orang tua, atas doa restunya dan dukungannya selama ini.
6. Istri, anak-anakku, dan cucu-cucuku yang selalu memberi dukungan dan semangat.
7. Keluarga besar, sahabat, dan teman-teman sejawat.
8. Teman-teman se-angkatan program PPKHB S.1 Penjaskesrek 2010.

MOTTO

- ❖ *“Sesungguhnya Allah mencintai seseorang yang apabila mengerjakan suatu pekerjaan dilakukan secara itqon (profesional)”*

(HR. Baihaqi).

- ❖ *“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu pasti ada kemudahan.”*

(Q.S. Alam Nasyrah:6).



PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Orang tua atas doa restunya dan dukungannya selama ini.
2. Istri, anak-anakku, dan cucu-cucuku yang selalu memberi dukungan dan semangat.
3. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara.
4. Kepala UPT Dindikpora Kecamatan Sigaluh.
5. Segenap dosen pembimbing.
6. Kepala Sekolah dan rekan-rekan guru SDN 1 Prigi.
7. Keluarga besar, sahabat, dan teman-teman sejawat.
8. Teman-teman se-angkatan program PPKHB S.1 Penjaskesrek 2010.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Menyadari keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki, maka dalam penyusunan skripsi ini, tidak lepas dari peranan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, oleh karenanya pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

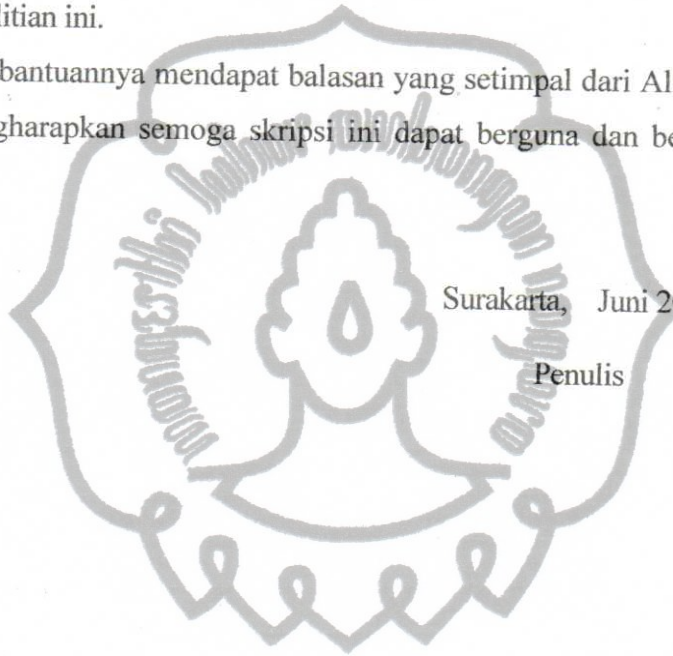
1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
2. Drs. Agus Margono, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta;
3. Drs. Sunardi, M. Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi;
4. Waluyo, S.Pd, M.Or, selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi;
5. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis;
6. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Banjarnegara;
7. Kepala UPT Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara;
8. Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Prigi Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin dan tempat penelitian sekaligus sebagai guru pamong dalam pelaksanaan penelitian;
9. Siswa kelas VB SDN 1 Prigi Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara yang telah bersedia menjadi subjek penelitian;
10. Rekan-rekan guru SDN 1 Prigi Kecamatan Sigaluh Kabupaten Banjarnegara dan teman sejawat sebagai kolaborator yang telah membantu dalam melakukan penelitian;

11. Rekan-rekan mahasiswa program PPKHB Penjaskesrek FKIP UNS dan rekan seperjuangan yang telah banyak memberikan masukan, bantuan, dan dorongan hingga selesainya skripsi ini;
12. Orang tua yang telah memberikan doa restunya, serta istri, anak-anak, cucu dan keluarga besar yang senantiasa mendukung, memberi semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini;
13. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga semua bantuannya mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya penulis mengharapkan semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi pembacanya.

Surakarta, Juni 2011

Penulis



DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
 BAB II LANDASAN TEORI	 7
A. Kajian Pustaka	7
1. Atletik	7
a. Pengertian Atletik	7
b. Nomor-Nomor Atletik	8
c. Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar	8
2. Lari Cepat	9
a. Pengertian Lari Cepat	9
b. Prinsip-Prinsip Gerakan Lari Cepat	10
c. Teknik Dasar Lari Cepat	11

3. Pembelajaran Penjasorkes	16
a. Pengertian Pembelajaran	16
b. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan	17
c. Pembelajaran yang Inovatif	18
d. Teknologi Pembelajaran dalam Penjasorkes	19
4. Pendekatan Pembelajaran Bermain	21
a. Pengertian Bermain	21
b. Fungsi Bermain	22
c. Pendekatan Bermain	23
5. Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Bermain	24
B. Kerangka Pikir	25
C. Perumusan Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Setting Penelitian	27
1. Tempat Penelitian	27
2. Waktu Penelitian	27
B. Subjek Penelitian	28
C. Sumber Data	28
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
E. Analisis Data	28
F. Prosedur Penelitian	29
1. Tahap Perencanaan Tindakan	30
2. Tahap Pelaksanaan Tindakan	30
a. Rancangan Pelaksanaan Siklus I	30
b. Rancangan Pelaksanaan Siklus II	32
3. Tahap Observasi/Pengamatan	34
4. Tahap Refleksi	35
G. Indikator Keberhasilan	35

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)	36
B. Hasil Penelitian	37
1. Hasil Penelitian Siklus I Pertemuan 1	37
2. Hasil Penelitian Siklus I Pertemuan 2	41
3. Hasil Penelitian Siklus II Pertemuan 1	45
4. Hasil Penelitian Siklus II Pertemuan 2	49
C. Pembahasan	53
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54
A. Simpulan	54
B. Implikasi	54
C. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	57

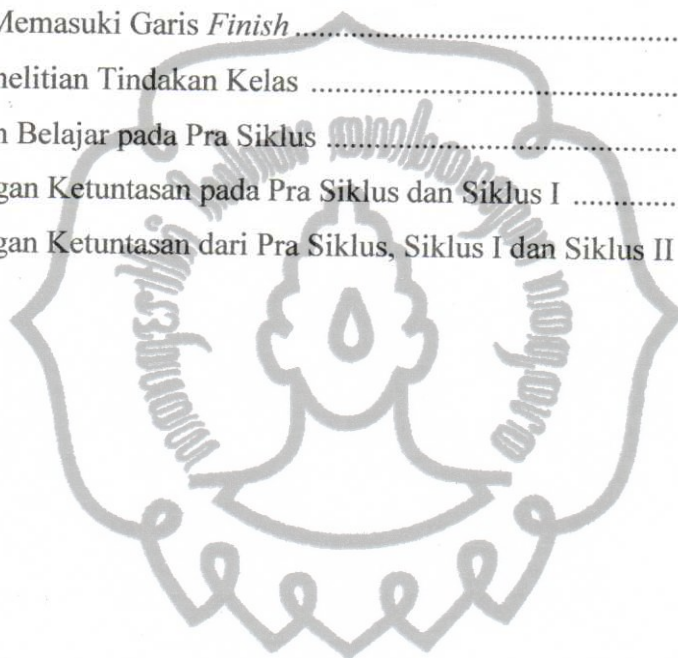
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Jadwal Kegiatan Penelitian	27
4.1. Hasil Belajar Siswa pada Pra Siklus	36
4.2. Hasil Belajar Siswa pada Pra Siklus dan Siklus I	42
4.3. Hasil Belajar Siswa pada Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II	50



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Sikap <i>Start</i> pada Aba-aba “Bersedia”	12
2.2. Sikap <i>Start</i> pada Aba-aba “Siap”	13
2.3. Sikap <i>Start</i> pada Aba-aba “Ya”	14
2.4. Sikap pada Saat Lari Cepat (<i>Sprint</i>)	15
2.5. Sikap pada Saat Memasuki Garis <i>Finish</i>	16
3.1. Diagram Alur Penelitian Tindakan Kelas	29
4.1. Grafik Ketuntasan Belajar pada Pra Siklus	36
4.2. Grafik Perbandingan Ketuntasan pada Pra Siklus dan Siklus I	43
4.3. Grafik Perbandingan Ketuntasan dari Pra Siklus, Siklus I dan Siklus II	51



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 1	57
2 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus I Pertemuan 2	67
3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 1	76
4 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II Pertemuan 2	86
5 Data Hasil Belajar Siswa pada Pra Siklus	95
6 Data Hasil Belajar Siswa pada Siklus I	96
7 Data Hasil Belajar Siswa pada Siklus II	97
8 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 1	98
9 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus I Pertemuan 2	100
10 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 1	102
11 Data Hasil Observasi Pembelajaran Siklus II Pertemuan 2	104
12 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	106
13 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	107