

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MODEL BERMAIN
DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA KELAS V
SD N 1 PARAKAN SEBARAN KECAMATAN PAGERUYUNG
KABUPATEN KENDAL**



SKRIPSI

Oleh

AGUS SULISTYANTO

X4711307

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : AGUS SULISTYANTO

NIM : X4711307

Jurusan / Program Studi : PPKHB / Penjaskesrek

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 M MODEL BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PARAKAN SEBARAN KECAMATAN PAGERUYUNG KABUPATEN KENDAL TAHUN PELALAJARAN 2012/2013** ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu sumber dan nformasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks 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



Agus Sulistyanto

**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MODELBERMAIN
DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA KELAS V
SD N 1 PARAKAN SEBARAN KECAMATAN PAGERUYUNG
KABUPATEN KENDAL**

Oleh:

AGUS SULISTYANTO

X4711307

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan**

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

Juni 2013

PERSETUJUAN

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



Surakarta, 29 Juni 2013

Pembimbing I

Drs. Waluyo, M. Or
NIP : 19660307 199403 1 002

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 persyaratan gelar Sarjana Pendidikan.

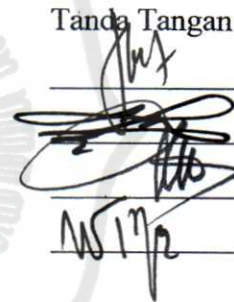
Pada hari : Sabtu
Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Ketua : Drs. Agustiyanta, M.Pd
Sekretaris : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd
Anggota I : Drs. Waluyo, M. Or
Anggota II : Waluyo, S.Pd., M.Or

Tanda Tangan



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret

Dekan



Prof. Dr. M. Furqon Hidayatulloh, M.Pd
NIP. 19600727 198702 1 001

MOTTO

- Bukan kesulitan yang membuat kita takut tapi kesulitanlah yang membuat jadi sulit
- Seorang guru yang jujur agar muridnya lebih pintar darinya ,manakala seorang murid yang jujur harus mengakui kepintaran gurunya pula
- Belajarlah kamu semua dan mengajarlah kamu semua Dan bertawadu'lah kamu semua kepada gurumu, dan berlaku lembutlah kamu semua pada murid-muridmu (HR. At. Thabrani)

PERSEMBAHAN

Segala Puji syukur Kehadirat Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

1. SD Negeri 1 Parakan Sebaran Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal
2. Ibu dan Bapak tercinta yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian dan do'a yang selalu tercurahkan untuk anak-anaknya
3. Istri dan anak-anakku tercinta yang selalu mendukungku
4. Teman-teman PPKHB Penjaskesrek UNS angkatan ke IV tahun 2011
5. Sahabat- sahabat almamater yang kubanggakan

ABSTRAK

Agus Sulistyanto, MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK 60 METER MODEL BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENJASKESREK SISWA KELAS V SD NEGERI 1 PARAKAN SEBARAN TAHUN 2013” Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil belajar lari jarak pendek 60 meter melalui model bermain dalam meningkatkan pembelajaran lari jarak pendek pada siswa kelas V SD 1 Parakan Sebaran Tahun Pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Sumber data dalam penelitian ini adalah siswa kelas V SD 1 Parakan Sebaran Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013, yang berjumlah 16 siswa terdiri dari 11 siswa putri dan 5 siswa putra. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes unjuk kerja lari jarak pendek 60 meter dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif komparatif yaitu membandingkan data kuantitatif dari kondisi studi awal, siklus I dan siklus II dengan prosentase.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh kesimpulan bahwa : melalui pembelajaran model bermain pada pembelajaran Pendidikan Jasmani dapat meningkatkan hasil belajar lari 60 meter pada siswa kelas V SD 1 Parakan Sebaran Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013. Hal ini terlihat dari hasil tes unjuk kerja dari studi awal, dari 16 siswa yang awalnya siswa mendapatkan ketuntasan 2 siswa 12,50% dan 15 siswa yang belum tuntas 87,50% meningkat pada siklus I menjadi 3 siswa 18,75 % tuntas dan 13 siswa 81,25% belum tuntas dan pada siklus II 15 siswa 93,75% tuntas dan 2 siswa 06,25% belum tuntas.

Simpulan penelitian ini adalah melalui model bermain dalam pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar lari 60 meter siswa kelas V SD 1 Parakan Sebaran Kecamatan Pageruyung Kabupaten Kendal Tahun Pelajaran 2012/2013

Kata Kunci: hasil belajar, model bermain

KATA PENGANTAR


Puji syukur pada Tuhan yang Maha Pengasih dan Penyayang memberikan petunjuk, kekuatan dan membekali makhluknya berupa akal untuk senantiasa berfikir, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI 60 METER MODEL BERMAIN DALAM PEMBELAJARAN PENJASORKES SISWA KELAS SD NEGERI 1 PARAKAN SEBARAN ECAMATAN PAGERUYUNG KABUPATEN KENDAL TAHUN PELAJARAN 2013**

“ Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian sebagian tugas akhir dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Jasmani 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. Oleh karena itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr.H.M.Furqon Hidayatullah, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. Mulyono, M.M, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Waluyo, S.Pd.M.Or, Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs, Agus Waluyo, M.Or, selaku pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Waluyo ,S.Pd,M.Or, selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala SD Negeri 1 Parakan Sebaran, Kecamatan Pageruyung, Kabupaten Kendal, yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna pengambilan data dalam penelitian.
8. Bapak Jazuli Guru Mapel Penjasorkes SD Negeri 2 Pageruyung, yang telah menjadi kolaborator dalam penelitian ini.

9. Siswa kelas IV SD Negeri 1 Parakan , Kecamatan Pageruyung, Kabupaten Kendal, Tahun Pelajaran 2012/2013 yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.
10. Semua pihak yang telah 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 khususnya dan pembaca pada umumnya.



Surakarta, 06 Juli 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
1. Dasar-dasar Lari.....	5
2. Bermain.....	10
3. Pembelajaran Lari 60 Meter Model Bermain.....	14
4. Penelitian Yang Relevan.....	18
B. Kerangka Berpikir.....	19
C. Perumusan Hipotesis.....	20
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
B. Subjek Penelitian.....	22
C. Sumber Data.....	22
D. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	22
E. Analisis Data.....	23
F. Prosedur Penelitian.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Pembelajaran Siklus I.....	27
B. Deskripsi Pembelajaran Siklus II.....	37
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	53
C. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	56
LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	hal
1. Peningkatan Nilai Rata-rata Kemampuan Lari 60 meter Siklus I pertemuan 1 dan pertemuan 2.....	84
2. Peningkatan Nilai Rata-rata Kemampuan Lari Jarak Pendek Siklus II.... pertemuan 1 dan pertemuan 2.....	86
3. Dokumentasi sebelum tindakan.....	88
4. Persiapan , dan Absensi	88
5. Gerakan Pemanasan.....	89
6. Ilustrasi Pembelajaran Model bermain60 meter Start,Lari dan Finish	89
7. Refleksi /Pendinginan..... pertemuan 2...	90

DAFTAR TABEL

Tabel	hal
1. Rincian Kegiatan Waktu dan Jenis Kegiatan Penelitian	21
2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	23
3. Aktivitas Pembelajaran oleh Guru Siklus I.....	32
4. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Siklus I.....	33
5. Daftar Nilai Pra Siklus dan Siklus I.....	35
6. Grafik IV.1. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Siklus 1.....	36
7. Aktivitas Pembelajaran oleh Guru Siklus II.....	41
8. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Siklus II	43
9. Daftar Nilai Pra Siklus dan Siklus II.....	45
10 Grafik IV.2. Aktivitas Siswa dalam Pembelajaran Siklus 2.....	46
11. Tabel IV .6.Rekapitulasi Aktifitas Guru.....	47
12. Grafik IV .3.Rekapitulasi Pembelajaran oleh Guru.....	50
13. Rekapitulasi Aktifitas siswa dalam pembelajaran.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	hal
1. Silabus Pembelajaran.....	58
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus 1.....	58
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	67
4. Hasil Penilaian Psikomotor Siklus I.....	76
5. Hasil Penilaian Kognitif Siklus I.....	77
6. Hasil Penilaian Afektif Siklus I.....	78
7. Rekap Nilai Hasil Belajar Lari 60 Meter Siklus I.....	79
8. Hasil Penilaian Psikomotor Siklus II.....	80
9. Hasil Penilaian Kognitif Siklus II.....	81
10. Hasil Penilaian Afektif Siklus II.....	82
11. Daftar Nilai Hasil Belajar Siklus II.....	83
13. Rekap Nilai Hasil Belajar Lari 60 Meter Siklus II.....	84
14. Foto Pembelajaran Pada Pra Tindakan, Persiapan dan Kegiatan Pembelajaran	88