

**UPAYA MENINGKATKAN PARTISIPASI SISWA DALAM  
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS  
VII-H SMP NEGERI 1 RANDUDONGKAL  
KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN 2011/2012**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**SUGIARWO**

**NIM : X4711181**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
2012**

**UPAYA MENINGKATKAN PARTISIPASI SISWA DALAM  
PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS  
VII-H SMP NEGERI 1 RANDUDONGKAL  
KABUPATEN PEMALANG  
TAHUN 2011/2012**

Oleh :

**SUGIARWO**

**NIM : X4711181**

**SKRIPSI**

**Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana  
Pendidikan**

**Program Studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

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

**2012**

## PERSETUJUAN

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



Surakarta, 10 Juli 2012

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

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

**Singgih Hendarto, S.Pd.M.Pd**  
NIP. 19720414 200604 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 mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Hari : Rabu

Tanggal : 30 Juli 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Ketua : Drs. Agus Margono, M.Kes

Sekretaris : Pomo Warih Adi, S.Pd.M.Or

Anggota I : Drs. Heru Suranto, M.Pd.

Anggota II : Singgih Hendarto, S.Pd.M.Pd

Tanda tangan



Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP. 19600727 198702 1 001



## ABSTRAK

Sugiarwo. UPAYA MENINGKATKAN PARTISIPASI SISWA DALAM PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII-H SMP NEGERI 1 RANDUDONGKAL, KABUPATEN PEMALANG, TAHUN PELAJARAN 2011/2012. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2012. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. Ditandai dengan sikap siswa dengan mengikuti pembelajaran dan peningkatan hasil tes unjuk kerja atau nilai pembelajaran.

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode penelitian tindakan kelas (classroom action research), pertemuan dalam penelitian ini berjumlah dua kali dan setiap pertemuan menunjukkan tahapan perkembangan proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan materi Lari Jarak Pendek. Subyek penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 1 Randudongkal Kecamatan Randudongkal Kabupaten Pemalang kelas VII-H Semester II tahun pelajaran 2011/2012 dengan jumlah siswa 35. Instrument yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian ini adalah lembar pengamatan, kartu ceria dan tes unjuk kerja siswa. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif.

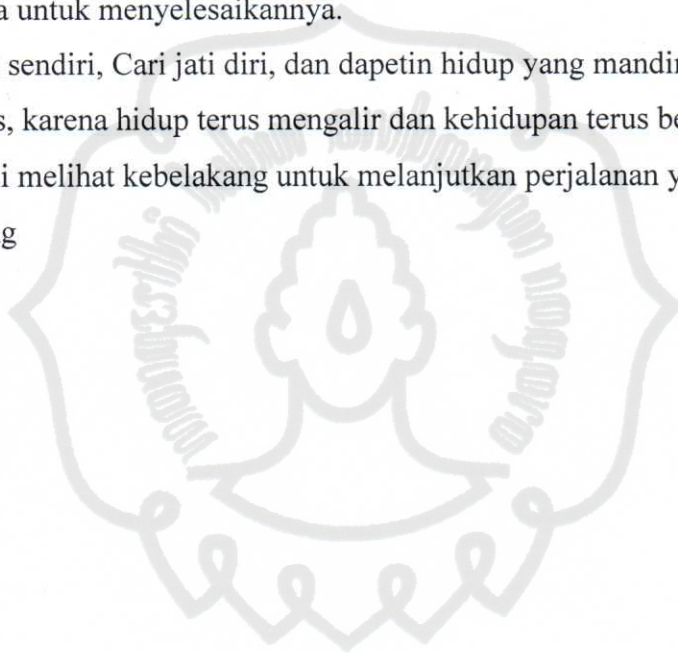
Dengan hasil siswa dari siklus ke siklus menunjukkan hasil berikut :

1. Siswa aktif selama pembelajaran start jongkok 85,71% - 94,29 %.
2. Siswa yang aktif selama pembelajaran gerak lari 77,15 % - 85,71 %.
3. Siswa aktif selama pembelajaran masuk finish 91,43 % - 97,15 %.
4. Siswa yang mampu melakukan tes ketrampilan 77,14 % - 94,28 %.
5. Hasil kartu ceria 85,71 % - 100 %.

Dengan demikian hasil dari siklus ke siklus terjadi kenaikan yang riil.

## MOTTO

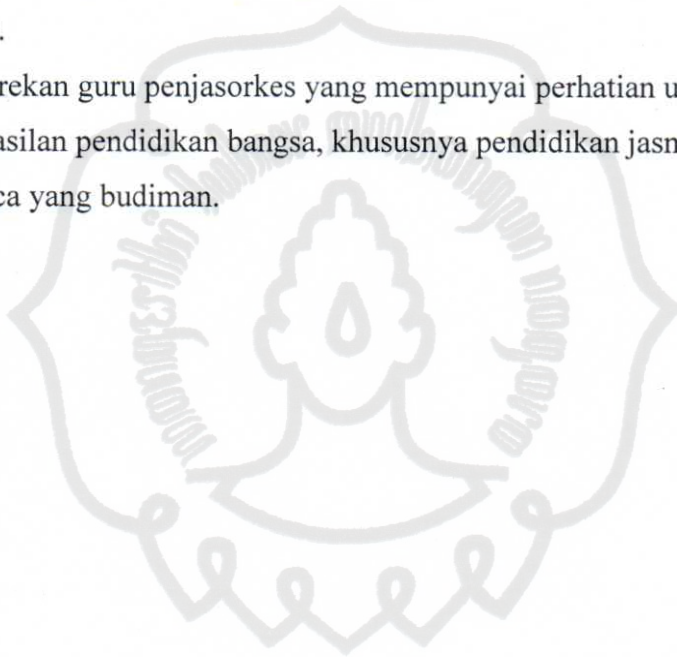
- Berangkat dengan penuh keyakinan  
Berjalan dengan penuh keikhlasan  
Istiqomah dalam menghadapi cobaan
- Tidak ada masalah yang tidak bisa diselesaikan selama ada komitmen  
bersama untuk menyelesaikannya.
- Jati diri sendiri, Cari jati diri, dan dapetin hidup yang mandiri  
Optimis, karena hidup terus mengalir dan kehidupan terus berputar  
Sesekali melihat kebelakang untuk melanjutkan perjalanan yang tiada  
berujung



## PERSEMBAHAN

Karya tulis yang sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Kepala SMP Negeri 1 Randudongkal Kecamatan Randudongkal.
2. Istri dan anak-anak ku tercinta.
3. Dosen-dosen pembimbing yang telah banyak memberi arahan kepada penulis.
4. Rekan-rekan guru penjasorkes yang mempunyai perhatian untuk keberhasilan pendidikan bangsa, khususnya pendidikan jasmani.
5. Pembaca yang budiman.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang memberi kenikmatan dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar sarjana pendidikan.

Selama Pembutan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis ucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M. Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret yang telah memberi ijin penulis skripsi.
2. Waluyo, S.Pd, M. Or selaku ketua Prodi PPKHB FKIP Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan persetujuan skripsi.
3. Drs. Heru Suranto, M. Pd. Selaku ppembimbing skripsi yang telah memberikan ijinpenulisan skripsi.
4. Drs. Heru Suranto, M. Pd dan Singgih Hendarto, M. Pd. M.Or selaku pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan dorongan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan lancar.
5. Bapak dan Ibu dosen FKIP Universitas Sebelas Maret yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan –masukan kepada penulis.
6. Bapak Kepala SMP Negeri1 Randudongkal yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Keluargaku yang selalu memberikan semangat.
8. Rekan-rekan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dan memberikan warna selama menjadi mahasiswa dan dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Siswa – siswi SMP Negeri 1 Randudongkal yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.



Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna untuk kemajuan pendidikan di Indonesia pada umumnya, dan pendidikan jasmani pada khususnya.

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	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.....	5
A. Tinjauan Pustaka.....	5
1. Partisipasi.....	5
a. Pengertian Partisipasi.....	5
2. Lari Jarak Pendek.....	5
a. Pengertian Lari.....	6
b. Teknik dasar Lari Jarak Pendek.....	7
c. Teknik Dasar Start Jongkok.....	9
d. Nomor-nomor Lari.....	10
3. Pembelajaran.....	11
a. Hakekat Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	11

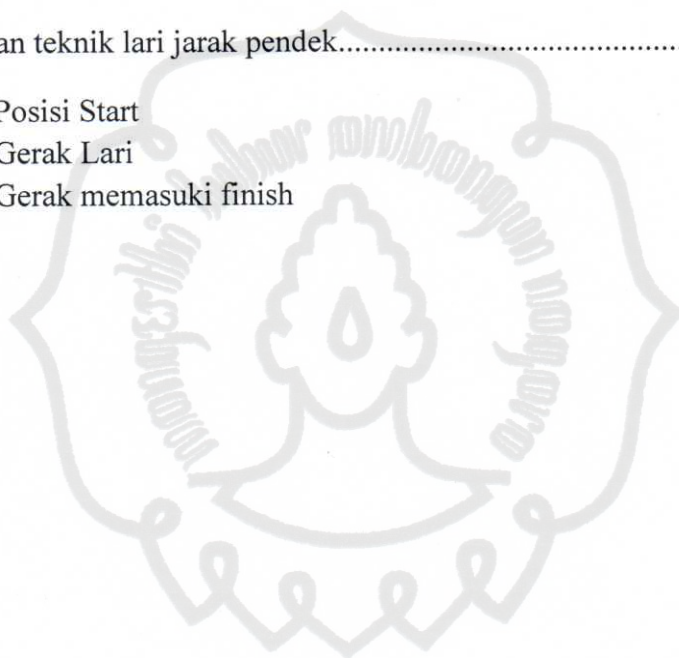
b. Strategi mengajar Pendidikan Jasmani.....	11
c. Karakter Pendidikan Jasmani.....	12
4. Hakekat Belajar.....	12
a. Hakekat Belajar Gerak.....	12
b. Pengertian Belajar.....	14
c. Ciri Khas perilaku belajar.....	15
5. Tinjauan tentang permainan.....	16
a. Teori Permainan.....	16
b. Fungsi permainan.....	17
B. Kerangka Berfikir.....	19
BAB III. METODE PENELITIAN.....	20
A. Tempat dan Waktu.....	20
a. Tempat penelitian.....	20
b. Waktu penelitian.....	20
B. Subyek Penelitian.....	21
C. Sumber Data.....	21
D. Teknik dan Alat Pengolahan Data.....	21
E. Analisis Data.....	22
F. Prosedur Penelitian.....	23
G. Proses Penelitian.....	23
a. Uraian Rancangan Siklus I.....	25
b. Uraian Rancangan Siklus II.....	28
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Survey Awal.....	31
B. Deskripsi Hasil penelitian.....	31
1. Siklus I.....	32
a. Perencanaan Tindakan I.....	32
b. Pelaksanaan Tindakan I.....	33
c. Observasi dan Interpretasi.....	35
d. Analisis dan Refleksi Tindakan I.....	39
2. Siklus II.....	40

a. Perencanaan Tindakan II.....	40
b. Pelaksanaan Tindakan II.....	41
c. Observasi dan Interpretasi.....	43
d. Analisis dan Refleksi Tindakan II.....	46
C. Pembahasan.....	46
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	53
A. Simpulan.....	53
B. Implikasi.....	54
C. Saran.....	55
DATRAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	58



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Memindahkan simpai dari patok A ke B.....	27
2. Memindahkan balok dari tempat A ke B.....	27
3. Rangkaian teknik lari jarak pendek.....	27
- Posisi Start	
- Gerak Lari	
- Gerak memasuki finish	



**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
1. Hasil keaktifan siswa saat pemberian materi start jongkok .....	34
2. Hasil keaktifan siswa saat pemberian materi gerak lari .....	38
3. Keaktifan siswa saat pemberian materi masuk finish .....	38
4. Hasil siswa yang mampu melakukan tes ketrampilan teknik lari jarak pendek .....	39
5. Hasil peningkatan kualitas pembelajaran antar siklus .....	46

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1 : RPP siklus I .....	59
2 : RPP siklus II .....	71
3 : Kartu Ceri .....	84
4 : Rekapitulasi hasil tingkat kepuasan siswa .....	85
5 : Hasil Observasi Siklus I .....	86
6 : Lembar Observasi kegiatan belajar siswa siklus I .....	89
7 : Hasil Observasi siklus II .....	90
8 : Lembar Observasi kegiatan belajar siswa siklus II .....	93
9 : Rekapitulasi penilaian siklus I .....	94
10 : Rekapitulasi penilaian siklus II .....	96
11 : Surat Ijin Penelitian .....	98
12 : Foto Kegiatan belajar mengajar .....	100