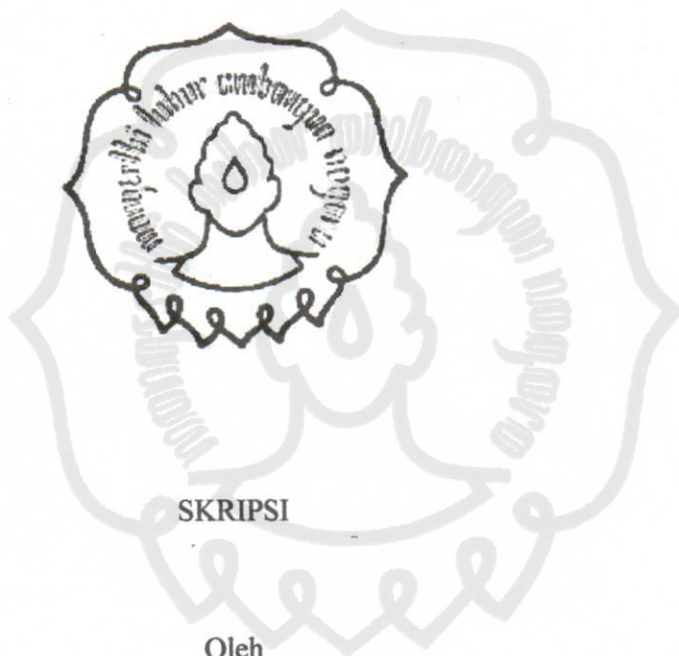


**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI
PENERAPAN PERMAINAN LARI SHADOW DAN PERMAINAN
MEMINDAHKAN BOLA PADA SISWA KELAS III
SD 4 GONDOSARI GEBOG KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

Oleh

ANIK WAHYUTI

X4711502

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ANIK WAHYUTI
NIM : X4711502
Jurusan/Program Studi : PJOK / Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan Rekreasi

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “ **UPAYA MENINGKATKAN LARI CEPAT MELALUI PENERAPAN PERMAINAN LARI SHADOW DAN PERMAINAN MEMINDAHKAN BOLA PADA SISWA KELAS II SD 4 GONDOSARI GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 2012/2013** “ 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.

Kudus,

Yang membuat pernyataan



**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI
PENERAPAN PERMAINAN LARI SHADOW DAN PERMAINAN
MEMINDAHKAN BOLA PADA SISWA KELAS III
SD 4 GONDOSARI GEBOG KUDUS
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**

Oleh

ANIK WAHYUTI

X4711502

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
JULI 2013**

PERSETUJUAN

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



Pembimbing I

Sri Santoso Sabarini, S.Pd M.Or
NIP 19760822 200501 2 001

Pembimbing II

Drs Budhi Satyawan, M.Pd
NIP 19650909 199403 1 003

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

Pada hari : Sabtu

Tanggal : 6 Juni 2013

Tim Penguji Skripsi:

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Agustiyanta, M.Pd

Sekretaris : Slamet Riyadi, S.Pd, M.Or

Anggota I : Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or

Anggota II : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd

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

“ Terimalah perbedaan- perbedaan dan keterbatasan- keterbatasan manusia. Ingat bahwa orang lain mempunyai hak untuk berbeda dengan anda. Jangan menjadi orang yang ingin merubah sifat- sifat orang lain “

(Penulis)



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada Allah SWT, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ Ibuku

Sungguh semua kasih sayang doa dan jerih payahmu yang menjadi pendorong
kehidupanku

❖ Suami tercinta,

Yang telah mendorong keberhasilanku.

❖ Anak-anakku

Yang telah merelakan perhatiannya berkurang.

❖ Rekan-rekan seperjuangan yang selalu berjuang bersama-sama mendapatkan
gelar sarjana

❖ Almamater Universitas Sebelas Maret Surakarta

ABSTRAK

Anik Wahyuti. 2013. **UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENERAPAN PERMAINAN LARI *SHADOW* DAN PERMAINAN MEMINDAHKAN BOLA PADA SISWA KELAS III SD 4 GONDOSARI GEBOG KUDUS TAHUN PELAJARAN 2012/ 2013**. Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Juli 2013.

Penelitian ini bertujuan untuk: Menerapkan permainan lari *shadow* dan permainan memindahkan bola untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas III SD 4 Gondosari Gebog Kudus tahun pelajaran 2012/2013.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas III SD 4 Gondosari Gebog Kudus tahun pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 26 siswa terdiri dari 18 siswa putra dan 8 siswa putri. Sumber data hasil belajar lari cepat berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data melalui lembar observasi dan dokumentasi, Analisis data menggunakan teknik analisis statistika deskriptif dan analisa kritis. Prosedur penelitian adalah model siklus dalam prosentase (%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan permainan lari *shadow* dan permainan memindahkan bola dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat dari kondisi awal ke siklus I dari siklus I ke siklus II. Peningkatan terlihat dari aspek kognitif yaitu dari 11 siswa atau 42,30 % di kondisi awal menjadi 21 siswa atau 80,77 % di siklus I dan menjadi 25 siswa atau 96,15 % di siklus II yang tuntas, untuk aspek psikomotor 11 siswa atau 42,30 % di kondisi awal menjadi 22 siswa atau 84,61% di siklus I dan menjadi 24 siswa atau 92,23 % di siklus II yang tuntas dan untuk aspek efektif dari 12 siswa atau 46,15% di kondisi awal menjadi 21 siswa atau 68,77% dan menjadi 25 siswa atau 96,15% di siklus II yang tuntas sedangkan untuk hasil belajar lari cepat dari 9 siswa atau 34,61% yang tuntas pada kondisi awal menjadi 15 siswa atau 57,69 % yang tuntas pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 22 siswa atau 84,61% yang tuntas pada akhir siklus II.

Simpulan penelitian ini adalah Penerapan permainan lari *shadow* dan permainan memindahkan bola dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas III SD 4 Gondosari Gebog Kudus tahun pelajaran 2012/2013.

Kata kunci : lari cepat, permainan lari *shadow*, permainan memindahkan bola.

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis panjatkan dengan kesungguhan hati kehadirat Allah SWT karena limpahan berkat dan karunia-Nya yang setiap waktu penulis terima dan rasakan, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

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 Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or, sebagai Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
5. Drs. Budhi Satyawan, M.Pd, sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan dan motivasi dalam menyusun skripsi.
6. Kepala Sekolah dan Guru Penjas SD 4 Gondosari yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Siswa kelas III SD 4 Gondosari Gebog Kudus, tahun Pelajaran 2012/2013 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN.....	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN PUSTAKA	4
A. Kajian Teori	4
1. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SD	4
a. Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	5
b. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	5
2. Lari cepat	6
a. Gerak dasar Lari Cepat	8
3. Media Pembelajaran	10
4. Minat Belajar	10
5. Metode Pembelajaran	17
B. Kerangka Berpikir	18

B. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Tempat dan Waktu	20
1. Tempat Penelitian	20
2. Waktu Penelitian	20
B. Subyek Penelitian	21
C. Sumber Data	21
D. Pengumpulan Data	21
E. Uji validitasi Data	22
F. Analisis Data	23
G. Indikator Kinerja Penelitian	23
H. Prosedur Penelitian	24
1. Rancangan Siklus I	24
a. Tahap Perencanaan	24
b. Tahap Pelaksanaan	24
c. Tahap Pengamatan	25
d. Tahapan Refleksi	25
2. Rancangan Siklus II	25
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
A. Deskripsi Pratindakan	26
B. Deskripsi Hasil Tindakan	27
1. Siklus I	27
2. Siklus II	34
3. Antar Siklus	40
C. Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SASARAN	42
A. Kesimpulan... ..	42
B. Implikasi.....	42
C. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Jadwal Kegiatan Penelitian	29
3.2. Teknik Pengumpulan Data	22
3.3. Indikator Kinerja Penelitian	23
4.1. Deskripsi Pratindakan (Kondisi Awal)	27
4.2. Aspek Psikomotor Siswa Setelah Mendapatkan Tindakan Siklus I	30
4.3. Aspek Kognitif Siswa Setelah Mendapatkan Tindakan Siklus I	31
4.4. Aspek Afektif Siswa Setelah Mendapatkan Tindakan Siklus I	31
4.5. Hasil Belajar Siswa Setelah Mendapatkan Tindakan Siklus I	32
4.6. Aspek Psikomotor Siswa Setelah Mendapatkan Tindakan Siklus II	36
4.7. Aspek Kognitif Siswa Setelah Mendapatkan Tindakan Siklus II	37
4.8. Aspek Afektif Siswa Setelah Mendapatkan Tindakan Siklus II	37
4.9. Hasil Belajar Siswa Setelah Mendapatkan Tindakan Siklus II	38

- lihat pedoman !

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Bagan Kerangka Berfikir	19
✓ 4.2. Grafik Prosentase Ketuntasan Belajar Lari Cepat Siswa Siklus II	39
✓ 4.3. Grafik Perbandingan Prosentase Hasil Tindakan Antarsiklus	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	45
2 Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus I	54
3 Lembar Penilaian Aspek Kognitif Siklus I.....	55
4 Lembar Penilaian Aspek Afektif Siklus I.....	56
5 Rekapitulasi Observasi Kemampuan Lari Cepat Sebelum Tindakan.....	57
6 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	58
7 Lembar Penilaian Aspek Psikomotor Siklus II	67
8 Lembar Penilaian Aspek Kognitif Siklus I.....	68
9 Lembar Penilaian Aspek Afektif Siklus I.....	69
10 Rekapitulasi Observasi Kemampuan Lari Cepat Sebelum Tindakan.....	70
11 Foto Pembelajaran pada Siklus I	71
12 Foto Pembelajaran pada Siklus II	72
13 Surat Izin Permohonan Penyusunan Skripsi	73
14 Surat Keputusan Dekan FKIP tentang Izin Penyusunan Skripsi	74
15 Surat Permohonan Izin Observasi	75
16 Surat Permohonan Izin Penelitian	76