

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR ATLETIK
LARI DAN LOMPAT MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI II GUNTURHARJO
KECAMATAN PARANGGUPITO KABUPATEN WONOGIRI
TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014**



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

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

APRIL 2014

commit to user

PERSYARATAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Hendriyatno Tris Prananto.
NIM : x4712882.
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi.

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul "UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR ATLETIK LARI DAN LOMPAT MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI II GUNTURHARJO KECAMATAN PARANGGUPITO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014

"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.

Surakarta, April 2014

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL
PAJAK PENGHASILAN
10%
AE85CACF176646467
ENAM RIBU RUPIAH
6000
DJP



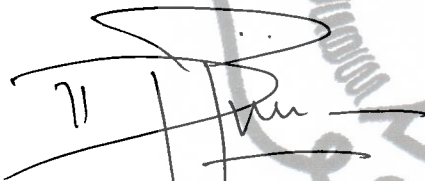
Hendriyatno Tris Prananto

PERSETUJUAN

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

Surakarta, 21 April 2014

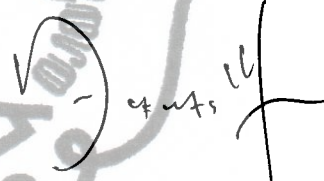
Pembimbing I



Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or.

NIP:19730305200501001.

Pembimbing II



Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or.

NIP:198603052010121005.

PENGESAHAN

Skripsi ini dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar sarjana pendidikan.

Hari : Selasa

Tanggal : 29 April 2014

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Sugiyoto, M.Pd.

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

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

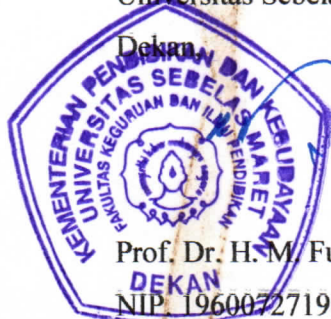
Anggota II : Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or.

Disahkan Oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP. 196007271987021001

ABSTRAK

Hendriyatno Tris Prananto. UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR ATLETIK LARI DAN LOMPAT MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI II GUNTURHARJO KECAMATAN PARANGGUPITO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, April 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar kemampuan gerak dasar lari dan lompat bahwa siswa kelas IV SDN II Gunturharjo Kecamatan Paranggupito Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2013 / 2014 melalui media pembelajaran yang dimodifikasi.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas IV SDN II Gunturharjo Kecamatan Paranggupito Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2013/2014, berjumlah 12 siswa yang terdiri atas 8 siswa putra dan 4 siswa putri. Teknik pengumpulan data adalah dengan pengamatan, kajian dokumen dan observasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah secara deskriptif komparatif yang didasarkan pada analisis kuantitatif dengan prosentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan hasil belajar yang signifikan dari prasiklus ke siklus I dan dari siklus I ke siklus II. Hasil belajar kemampuan gerak dasar lari dan lompat sebelum tindakan atau prasiklus menunjukkan sebanyak 30% siswa dalam kategori tuntas. Pada siklus I terjadi peningkatan 33,3% sehingga jumlah siswa dalam kategori tuntas menjadi 66,6% . Kemudian siklus II terjadi peningkatan 33,3 % dari siklus I menjadi 100% yang termasuk dalam kategori tuntas.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: penerapan alat bantu pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar kemampuan gerak dasar lari dan lompat siswa kelas IV SDN II Gunturharjo tahun pelajaran 2013/2014.

Kata Kunci : Pembelajaran Penjas, Alat Bantu Pembelajaran, Hasil Belajar Siswa

ABSTRACT

Hendriyatno Tris Prananto. EFFORTS TO IMPROVE LEARNING OUTCOMES OF MOTION AND ATHLETIC RUNNING JUMP THROUGH LEARNING TOOL IN CLASS IV SD STATE DISTRICT II GUNTURHARJO Paranggupito WONOGIRI DISTRICT ACADEMIC YEAR 2013/2014. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University March Surakarta, April 2014.

This study aims to improve learning outcomes dasarlari movement and jumping ability that the fourth grade students of SDN II Gunturharjo Paranggupito Wonogiri District of academic year 2013/2014 through a modified instructional media.

This study uses Classroom Action Research (CAR). The data source of this study is the fourth grade students of SDN II Gunturharjo Paranggupito Wonogiri District of academic year 2013/2014, totaling 12 students consisting of 8 boys and 4 students daughters. The data collection technique is the observation, document review and observation. Data analysis techniques used in this research is descriptive comparative quantitative analysis based on the percentage.

The results showed that there was a significant increase in learning outcomes of prasiklus to the first cycle and from cycle I to cycle II. Results learn basic motor skills to run and jump before action or prasiklus show as much as 30% of students in a category completely. In the first cycle, an increase of 33.3% so that the number of students in a category completely be 66.6%. Then the second cycle there was an increase of 33.3% from the first cycle to 100% are included in the category completely.

Based on the results of this study concluded that: the application of a learning tool to improve learning outcomes and the ability to run the basic motion skip fourth grade students of SDN II Gunturharjo academic year 2013/2014.

Keywords: penjas Learning, Learning Tools, Student Results

MOTTO

- ❖ Demi masa sesungguhnya manusia dalam kerugian melainkan orang-orang yang beriman dan beramal soleh, serta orang-orang yang benar, dan orang-orang yang sabar.

(Q.S. Al Ashr 1-3)

- ❖ Yang sabar menunggu pasti dapat bagian. Tetapi hanya sisa-sisa dari orang-orang yang bergegas.

(Abraham Lincoln)

- ❖ Orang yang paling tidak bahagia adalah orang yang tidak mempunyai sesuatupun untuk dikerjakan.

(Penulis)

- ❖ Orang yang paling berbahagia adalah orang yang pandai dan bisa mensyukuri nikmat serta rejeki yang telah diberikan oleh Nya.

(Penulis)

- ❖ Wujudkan mimpi dengan semangat tingkat tinggi.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Puji syukurku pada-Mu Ya Allah, kupersembahkan karya ini untuk :

❖ “Isteri dan Anakku Tercinta”

Sri Sukanti, Linda Hutami Angga Sari, Dhimas Prasetya Aji Wijaya,
Semangat dan kerja kerasmu, ketulusan hatimu, doa dan kasih sayangmu
untukku, suamimu, bapakmu, sungguh tak ternilai harganya aku bangga
memiliki kalian.

❖ Rekan-rekan kelompok 6 Wonogiri yang tetap semangat

Kebersamaan, rasa senasib sepenanggungan yang telah kita jalani bersama
semoga berbuah manis dikemudian hari. Kenangan ini tidak akan terlupakan
sepanjang hayat.

❖ Bapak Misman dan Ibu Sitem

Terimakasih atas bantuan, dukungan, perhatian dan nasihat yang selama ini
mendorongku untuk terus melangkah kedepan.

❖ Keluarga besar SDN II Gunturharjo

Terimakasih atas kerjasama dan partisipasinya selama ini.

❖ Almamater.

KATA PENGANTAR

Segala Puji bagi Allah, Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR ATLETIK LARI DAN LOMPAT MELALUI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI II GUNTURHARJO KECAMATAN PARANGGUPITO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2013 / 2014"**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 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. Untuk itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. 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 Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or., selaku Pembimbing I dan Rumi Iqbal Doewes, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Sunarmo, S.Pd., Kepala SDN II Gunturharjo yang telah memberikan izin penelitian ini.
6. Siswa kelas IV SDN II Gunturharjo yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

7. Rekan-rekan seperjuangan yang telah menjalani suka duka bersama. Serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik Bapak/Ibu dan rekan-rekan sekalian mendapatkan balasan yang lebih baik dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta, April 2014

Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENEKSAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
HALAMAN ABSTRAK BAHASA INGGRIS	vii
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	1
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka.....	9
1. Pendidikan Jasmani	9
a. Pengertian Pendidikan Jasmani	9
b. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
2. Lompat	10
A. Gerak dasar Awalan	10
B. Gerak Dasar Tolakan atau Awalan	12
C. Gerak Dasar Saat Melayang di Udara	13
D. Gerak dasar Saat Pendaratan	13

commit to user

3. Lari	14
a. Gerak Dasar lari.....	14
b. Lari Santai atau jogging	15
4. Tujuan Pembelajaran Lokomotor Lari	18
5. Modifikasi Pembelajaran pendidikan Jasmani	19
6. Sarana dan Prasarana Standar di sekolah	19
7. Tujuan Pendidikan Jasmani sulit dicapai	20
8. Sarana dan Prasarana yang dimodifikasi.....	21
9. Alat Bantu Pembelajaran.....	21
a. Pengertian Alat bantu pembelajaran.....	21
b. Penerapan Alata Bantu pembelajaran Penjas	22
B. Kerangka Berpikir.....	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian	26
B. Subyek Penelitian.....	27
C. Data dan Sumber Data.....	27
D. Pengumpulan Data	27
E. Uji Validitas Data.....	28
F. Analisis Data	29
G. Indikator Kinerja	29
H. Prosedur Penelitian.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN TINDAKAN	33
A. Deskripsi Pratindakan	33
B. Deskripsi Hasil Tindakan	34
1. Siklus I.....	35
2. Siklus II	44
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	53
D. Pembahasan.....	55

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN 56

 A. Simpulan..... 56

 B. Implikasi..... 56

 C. Saran..... 57

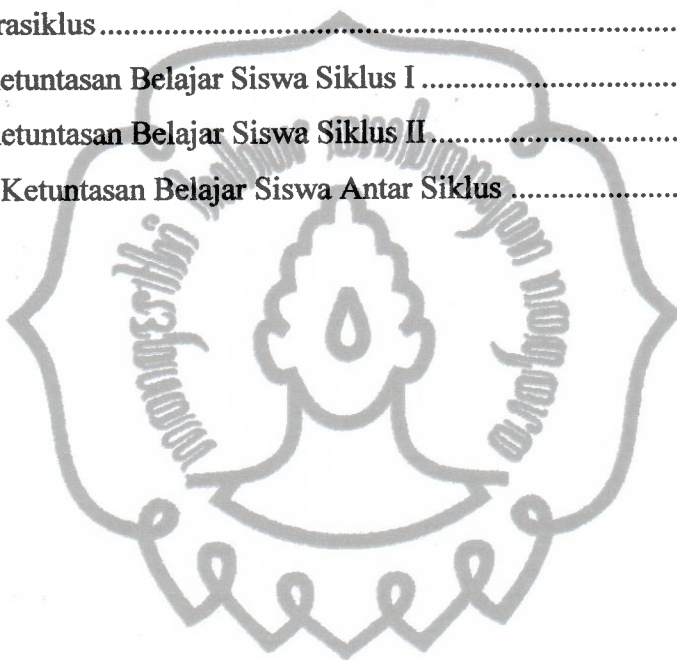
DAFTAR PUSTAKA 58

LAMPIRAN 60



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tujuan Pendidikan Jasmani.....	10
Rincian Kegiatan	26
Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
Prosentase Pencapaian Target	29
Daftar Nilai Prasiklus	33
Daftar Nilai Ketuntasan Belajar Siswa Siklus I	42
Daftar Nilai Ketuntasan Belajar Siswa Siklus II.....	52
Perbandingan Ketuntasan Belajar Siswa Antar Siklus	54



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gerak Dasar Awalan	12
Gerak Dasar Tolakan/Tumpuan Kaki	12
Gerak Dasar Saat Melayang di Udara	13
Gerak Dasar Saat Pendaratan	13
Lari zig-zag	17
Lari Mengelilingi Garis Berbentuk Bintang	17
Lari Mengelilingi Tiga Buah benda	17
Kerangka Berpikir	25
Skema Prosedur Penelitian Tindakan Kelas	31
Perbandingan Antar Siklus	54
Perbandingan Peningkatan Antar Siklus	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Silabus Pembelajaran	60
2. Lembar Observasi Siswa.....	67
3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I	87
4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	108
5. Daftar Presensi Siklus I, II	130
6. Daftar nilai Siklus I, II.....	131
7. Daftar Nilai Siklus I	137
8. Daftar Nilai Siklus II	143
9. Foto Pembelajaran Pada siklus I, II.....	149
10. Surat Permohonan Izin Penyusunan Skripsi.....	154
11. Surat Keputusan Dekan FKIP tentang Izin Penyusunan Skripsi.....	155
12. Surat Permohonan Izin Menyusun Skripsi.....	156
13. Surat Permohonan Izin Research/Try Out	157
14. Surat Permohonan Izin Research/Try Out	158
15. Surat Permohonan Izin Research/Try Out	159
16. Lampiran Surat Keputusan Dekan FKIP tentang Izin	
17. Penyusunan Skripsi	160
18. Permohonan Izin Menyusun Skripsi	161
19. Transkrip Nilai	162