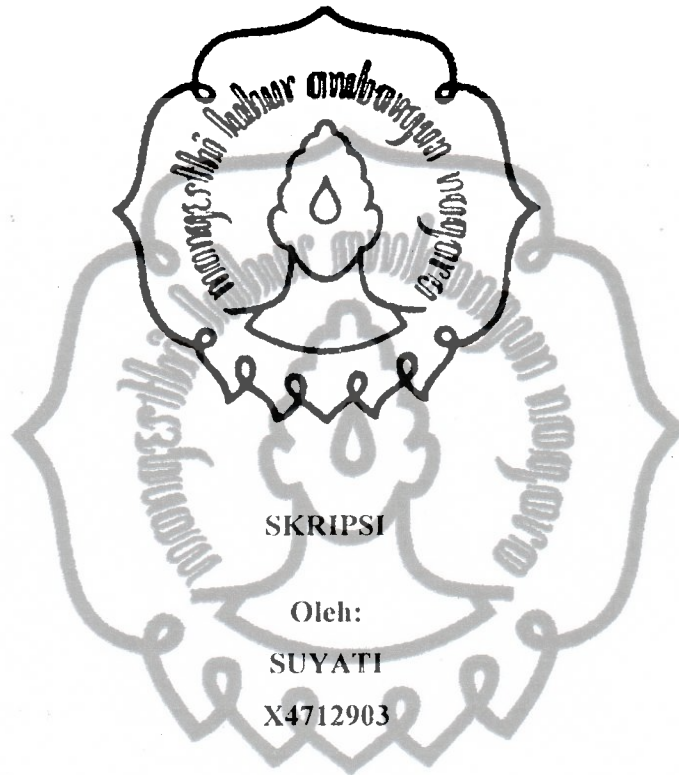


**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 1 MENTO KABUPATEN WONOGIRI  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
April 2014**

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Suyati  
NIM : X4712903  
Jurusan/Program Studi : JPOK UNS/Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul “UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI I MENTO 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 dicatumkan dalam daftar pustaka

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, April 2013

Yang membuat pernyataan

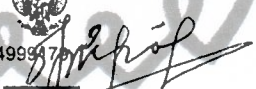
METERAI  
TEMPEL



6DAA3ACF13499947

ENAM RIBU RUPIAH  
6000

DJP

  
Suyati  
X4712903

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI  
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV  
SD NEGERI 1 MENTO KABUPATEN WONOGIRI  
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



Oleh :  
**SUYATI**  
X4712903

Skripsi

**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  
S U R A K A R T A  
April 2014**

## PERSETUJUAN

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




Surakarta, April 2014

Pembimbing I

Pembimbing II

  
Drs. Agus Margono, M.Kes  
NIP. 19580822 198403 1 002

  
Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd  
NIP. 19651128 199003 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 : Selasa

Tanggal : 29 April 2014

Tim Penguji Skripsi :

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Heru Suranto, M.Pd.

Sekretaris : Singgih Hendarto, S.Pd., M.Pd

Anggota I : Drs. Agus Margono, M.Kes

Anggota II : Prof. Dr. Agus Kristiyanto, M.Pd

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP. 19600727198702 1 001

## MOTTO

- ❖ Tugas Kita bukanlah untuk berhasil. Tugas kita adalah untuk mencoba, karena didalam mencoba itulah kita menemukan dan belajar membangun kesempatan untuk berhasil.

(Mario Teguh)

- ❖ Kesabaran, ketekunan dan usaha keras akan menghilangkan kesulitan dan menghancurkan rintangan.



(Penulis)

## PERSEMBAHAN

*Teriring rasa bersyukur kepada-MU, kupersembahkan karya ini untuk:*

***“Suamiku tercinta (Drs. Surono) dan Anakk ku tersayang”***

- ❖ *Terima kasih karena senantiasa mendukung dan mendampingi dengan penuh kasih dikala senang maupun sedih, dikala aku sakit atau pun sehat.*
- ❖ *Kedua putriku yang tersayang (Ayu Suryaningtyas, S. Kep. NS & Bamun Sih Kasuryan). Terima kasih sayang atas dukungan dan bantuannya. Kalian menjadi penyemangat dalam hidup ku. Aku berusaha untuk memberikan yang terbaik untuk kalian berdua.*

❖ ***“Keluarga Besar SD Negeri 1 Mento Wonogiri”***

*Kepada Kepala Sekolah dan Guru SD Negeri 1 Mento Wonogiri diucapkan terima kasih yang telah memberi bantuan dan bimbingan, sehingga saya dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diterima di bangku kuliah.*

## ABSTRAK

Suyati. **UPAYA PENINHGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI I MENTO KABUPATEN WONOGIRI TAHUN PELAJARAN 2013/2014**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Surakarta, Maret 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2013/2014 melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian dilaksanakan dua siklus, dengan tiap siklus terdiri dari: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2013/2014 yang berjumlah 24 siswa yang terbagi atas 16 siswa berjenis kelamin laki-laki putra dan 8 siswa berjenis kelamin perempuan. Sumber data terdiri dua yaitu (1) data primer yaitu, hasil belajar dan proses pembelajaran lari cepat siswa kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2013/2014, (2) data sekunder yaitu, berupa RPP, Silabus dan dokumen. Teknik pengumpulan data melalui tes lari cepat dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Validitas data menggunakan teknik triangulasi. Analisis data menggunakan teknik deskriptif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV SD Negeri I Mento, Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2013/2014. Kondisi awal sebelum dilakukan PTK, siswa yang tuntas belajar lari cepat tidak ada. Pada siklus I peningkatan hasil belajar lari cepat menjadi 17 siswa. Pada siklus II meningkat menjadi 24 siswa. Melalui pendekatan bermain memberi kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar lari cepat. Dengan penerapan pendekatan bermain siswa menjadi lebih senang, hasrat gerak siswa terpenuhi, siswa terlibat aktif dalam pembelajaran dan motivasi belajar meningkat. Pembelajaran lari cepat yang menyenangkan akan menguatkan respon siswa dan kemampuan yang dicapai dapat mendukung penguasaan gerakan lari cepat yang baik dan benar.

Simpulan penelitian ini sebagai berikut: Pendekatan pembelajaran bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2013/2014. Ketercapaian ketuntasan hasil belajar lari cepat melalui pendekatan bermain dari kondisi awal ke siklus I sebesar 70.83%. Dari siklus I ke siklus II sebesar 29.17%. Peningkatan ketuntasan hasil belajar lari cepat secara keseluruhan dari kondisi awal ke siklus II sebesar 100.00%.

**Kata kunci:** Pendekatan Bermain, Hasil Belajar Lari Cepat.



**ABSTRACT**

Suyati . LEARNING OUTCOME MEASURES PENINGKATAN RUN FAST PLAY ON APPROACH THROUGH GRADE IV SD STATE DISTRICT I Mento WONOGIRI ACADEMIC YEAR 2013/2014 . Thesis , Surakarta : Faculty of Teacher Training and Education , University of Surakarta Eleven , March 2014

The purpose of this research is to improve learning outcomes scamper on fourth grade students School I Mento Wonogiri academic year 2013/2014 through play approach.

Research is Classroom Action Research ( CAR). The experiment was conducted two cycles , with each cycle consisting of : planning , action, observation and reflection . Subjects were fourth grade students School I Mento Wonogiri academic year 2013/2014 , amounting to 24 students , divided into 16 student male sex son and 8 female students . Consists of two data sources : ( 1 ) primary data , namely , learning outcomes and learning processes run faster Elementary School fourth grade students I Mento Wonogiri academic year 2013/2014 , ( 2 ) secondary data , namely , in the form of lesson plans , syllabus and documents . Data collection techniques through sprint test and observation of the process of learning activities . The validity of the data using triangulation techniques . Data analysis using descriptive techniques using percentage techniques to look at trends in learning activities.

The results of this study indicate that the approach can improve learning outcomes play a quick run in the fourth grade students of SD Negeri I Mento , Wonogiri academic year 2013/2014 . Initial conditions prior to PTK , students who pass the sprint learned nothing . In the first cycle enhancement learning outcomes sprint to 17 students . In the second cycle increased to 24 students . Through play approach contributed significantly to the improvement of learning outcomes sprint . With the application of this approach students become more excited to play , the student movement desires are met , students actively involved in learning and motivation to learn increases . Learning is fun sprint will strengthen students' responses and achieved the ability to support the mastery of movement sprint is good and right . The conclusions of this study as follows : learning approach can improve learning outcomes play a quick run to the fourth grade students of SD Negeri I Mento Wonogiri academic year 2013/2014 . Achievement of learning outcomes completeness quick run-through approach play from baseline to the first cycle of 70.83 % . From cycle I to cycle II of 29.17 % . Increased mastery of learning outcomes run faster overall than the initial condition for the second cycle of 100.00%

Keywords : Approach Playing , Learning Outcomes Quick Run .

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>JUDUL</b> .....	i
<b>PERYATAAN</b> .....	ii
<b>PENGAJUAN</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN</b> .....	iv
<b>PENGESAHAN</b> .....	v
<b>MOTTO</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	viii
<b>ABSTRACT</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	1
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	5
B. Perumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	7
A. Kajian Teori dan Penelitian yang Relevan.....	7
1. Lari Cepat.....	7
a. Hakikat Lari Cepat.....	8
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lari Cepat.....	12
c. Teknik Lari Cepat.....	16
2. Pembelajaran.....	16
a. Hakikat Pembelajaran.....	16
b. Pendekatan Pembelajaran.....	17

c.	Kemampuan/Kompetensi yang Harus Dicapai Seorang Guru.....	18 23
d.	Karakteristik Keberhasilan Pembelajaran.....	24
3.	Pendekatan Pembelajaran Bermain.....	24
a.	Hakikat Bermain.....	
b.	Bermain sebagai Alat untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar.....	26 27
c.	Bermain sebagai Medium Pengajaran.....	29
d.	Pendekatan Bermain.....	
e.	Faktor - Faktor yang Mempengaruhi dalam Pemilihan Pendekatan Bermain.....	30
4.	Pendekatan Pembelajaran Bermain untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat.....	31
a.	Pelaksanaan Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Bermain.....	31
b.	Kelebihan dan Kelemahan Pembelajaran Lari Cepat dengan Pendekatan Bermain.....	34 35
B.	Penelitian yang Relevan.....	36
C.	Kerangka Berpikir.....	39
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>39</b>
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	40
B.	Subjek Penelitian.....	40
C.	Data dan Sumber Data.....	40
D.	Pengumpulan Data.....	41
E.	Uji Validitas Data.....	41
F.	Analisis Data.....	42
G.	Indikator Kinerja Penelitian.....	43
H.	Prosedur Penelitian.....	

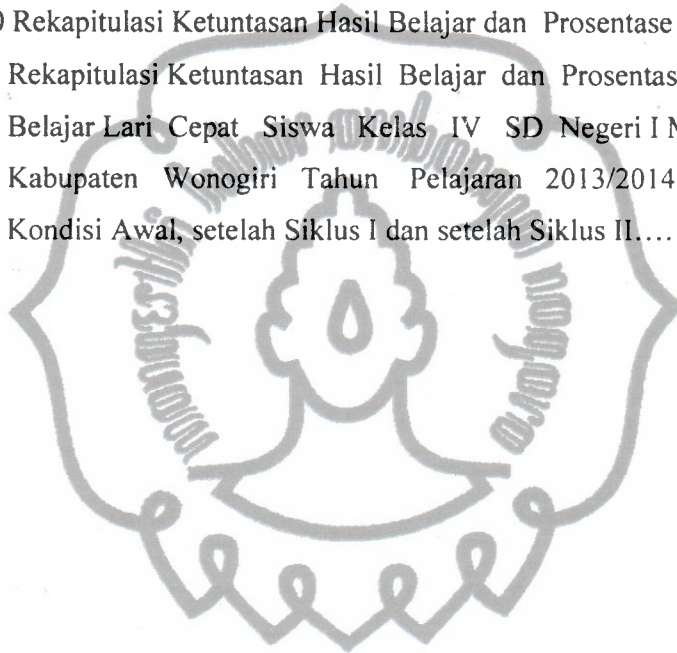
	47
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	47
A. Deskripsi Pratindakan.....	47
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	55
C. Perbandingan Hasil Tindakan antar Siklus.....	62
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	64
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b> .....	64
A. Simpulan.....	65
B. Implikasi .....	65
C. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	68
<b>LAMPIRAN</b> .....	



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Rincian Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.....	39
Tabel 3.2. Pengumpulan Data Penelitian Tindakan Kelas.....	41
Tabel 3.3. Prediksi Pencapaian Hasil Belajar Siswa.....	42
Tabel 4.1. Kondisi Awal Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.....	48
Tabel 4.2. Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 setelah Siklus I.....	50
Tabel 4.3. Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 setelah Siklus II.....	53
Tabel 4.4 Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	55
Tabel 4.5. Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 dari Siklus I ke Siklus II.....	56
Tabel 4.6. Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	57
Tabel 4.7 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 pada Kondisi Awal.....	59

Tabel 4.8 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 setelah Siklus I.....	59
Tabel 4.9 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 setelah Siklus II.....	60
Tabel 4.10 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Hasil Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar dan Prosentase Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 pada Kondisi Awal, setelah Siklus I dan setelah Siklus II.....	61



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kontribusi Setiap Panjang Langkah Pelari.....	9
Gambar 2.2. Faktor-Faktor Dasar Lari.....	10
Gambar 2.3. Posisi Aba-Aba Bersedia.....	13
Gambar 2.4. Posisi Badan Aba-Aba Siap.....	13
Gambar 2.5. Sikap Bada Aba-Aba “Ya”.....	14
Gambar 2.6. Teknik Lari Cepat.....	15
Gambar 2.7. Teknik Melewati Garis <i>Finish</i> .....	16
Gambar 2.8. Bagan Kompetensi Seorang Guru.....	20
Gambar 2.9. Pembelajaran Bermain Lari Cepat dengan Mengitari Balok.....	33
Gambar 2.10. Pembelajaran Bermain Lari Cepat dengan Berebut Harta Karun.....	33
Gambar 2.11. Pembelajaran Lari Cepat dengan Membawa Kardus.....	33
Gambar 2.12. Konseptual Kerangka Berpikir.....	36
Gambar 3.1. Teknik Analisis Data.....	42
Gambar 3.2. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga.....	43
Gambar 4.1. Tindakan Siklus I.....	50
Gambar 4.2. Tindakan Siklus II.....	53
Gambar 4.3. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat dari Kondisi Awal ke Siklus I.....	56
Gambar 4.4. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat dari Siklus I ke Siklus II.....	57
Gambar 4.5. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat dari Kondisi Awal ke Siklus II.....	58
Gambar 4.6. Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat dari Kondisi Awal, setelah Silus I dan setelah Siklus II.....	61

**DAFTAR LAMPIRAN**

	Halaman
Lampiran 1. Data Kondisi Awal Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014.....	69
Lampiran 2. Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 setelah Siklus I.....	70
Lampiran 3. Ketuntasan Hasil Belajar Lari Cepat Siswa Kelas IV SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri Tahun Pelajaran 2013/2014 setelah Siklus II.....	71
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I.....	72
Lampiran 5. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II.....	80
Lampiran 6. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Siklus I.....	88
Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Siklus II.....	93
Lampiran 9. Surat Iji Penelitian dari Universitas Sebelas Maret Surakarta.....	99
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian dari SD Negeri I Mento Wonogiri.....	105



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu 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 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Margono, M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, saran dan masukan, sehingga skripsi ini terselesaikan
5. Prof. Dr. Agus Kristiyanto., M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberi semangat dan dorongan serta pembimbingan skripsi, sehingga skripsi dapat tersusun dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen JPOK FKIP UNS Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Kepala SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
8. Siswa kelas 4 SD Negeri I Mento Kabupaten Wonogiri tahun pelajaran 2013/2014 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Surakarta, April 2014

Penulis

