

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS 5
SDN 1 TUNJUNGSETO KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



**Oleh :
SRI WANTIASIH
X4711370**

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

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS 5
SDN 1 TUNJUNGSETO KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



SKRIPSI

**Oleh :
SRI WANTIASIH
X4711370**

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

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Wantiasih
NIM : X4711370
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan

menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS 5 SDN 1 TUNJUNGSETO KEBUMEN 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 dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 2 Juli 2013

Yang membuat pernyataan



Sri Wantiasih

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS 5
SDN 1 TUNJUNGSETO KEBUMEN
TAHUN PELAJARAN 2012/2013**



Oleh :
SRI WANTIASIH
X4711370

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan**

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

commit to user

PERSETUJUAN

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



Surakarta, 2 Juli 2013

Pembimbing I

Pembimbing II

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

Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes
NIP. 19620518 198702 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 : Sabtu

Tanggal : 6 Juli 2013

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang

Tanda Tangan

Ketua : Drs. H. Mulyono, MM

Sekretaris : Haris Nugroho, S.Pd.M.Or.

Anggota 1 : Drs. Agus Margono, M.Kes

Anggota 2 : Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes

Disahkan oleh

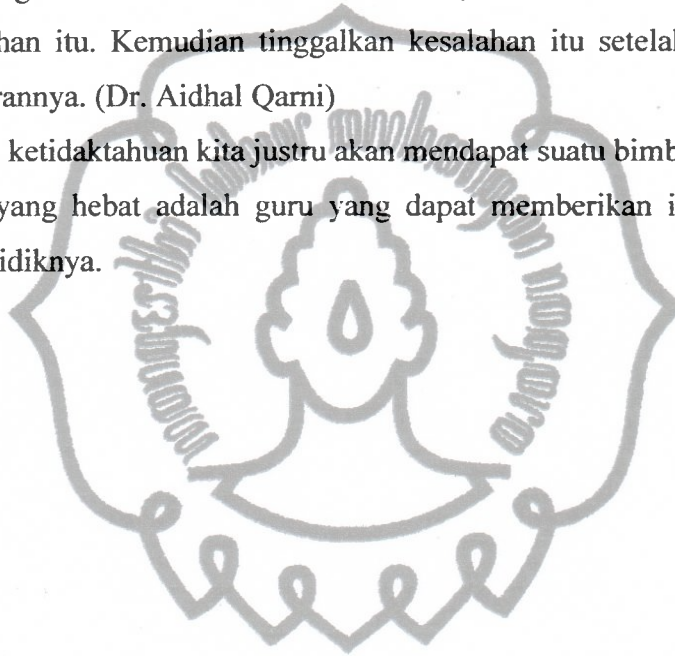
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Prof. **DEKAM**. Furqon Hidayatullah, M.Pd.
NIP.19600727198702 1 001

MOTTO

- ✍ Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan (QS Al-Insyirah 6)
- ✍ Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat(Q.S. Al Mujaadilah (58 : 11)
- ✍ Jika engkau telah melakukan kesalahan, maka cobalah belajar dari kesalahan itu. Kemudian tinggalkan kesalahan itu setelah mengambil pelajarannya. (Dr. Aidhal Qarni)
- ✍ Dalam ketidaktahuan kita justru akan mendapat suatu bimbingan (Dee)
- ✍ Guru yang hebat adalah guru yang dapat memberikan inspirasi bagi anak didiknya.



PERSEMBAHAN

Teriring syukurku pada-Mu, kupersembahkan karya ini untuk :

- ☞ Segenap rekan SDN 1 Tunjungseto yang senantiasa memberi semangat, dorongan dalam menyelesaikan karya ini.
- ☞ Kedua orang tuaku tercinta yang telah membesarkanku dan teramat sangat berarti bagiku, telah mengukir hidupku sepenuh jiwa, membimbingku, mendampingiku dalam suka dan duka dengan tulus tanpa pamrih, dengan segala lelah dan jerih payahnya, dan aku tak akan dapat membalas semua itu meski dengan nyawaku.
- ☞ Rekan-rekan guru Penjaskes yang selalu membantu dan memberi inspirasi. Terimakasih atas kerjasamanya.

ABSTRAK

Sri Wantiasih. UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS 5 SDN 1 TUNJUNGSETO KEBUMEN TAHUN PELAJARAN 2012/2013.

Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juli 2013.

Penelitian ini berawal dari anggapan siswa bahwa lari adalah aktivitas yang melelahkan dan membosankan, sehingga siswa kurang terlibat aktif dalam proses pembelajaran lari. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa kelas V SD Negeri 1 Tunjungseto Kebumen pada pembelajaran nomor lari jarak pendek melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang terdiri dari dua siklus, setiap siklus terdiri dari perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Tunjungseto yang berjumlah 28 siswa. Sumber data berasal dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi metode. Analisis data menggunakan teknik analisis statik deskriptif kuantitatif. Prosedur penelitian menggunakan model spiral yang saling berkaitan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa dari prasiklus bersifat monoton sehingga siswa jenuh, bosan dan kurang aktif sehingga hasil belajar lari jarak pendek masih rendah. Peningkatan terjadi pada siklus I yaitu 60,71%. Hasil belajar lari jarak pendek siswa meningkat walaupun peningkatan tersebut belum maksimal. Pada pelaksanaan siklus II terdapat peningkatan hasil belajar lari jarak pendek 89,29% sehingga target yang ditetapkan yaitu 85% dari jumlah siswa tercapai.

Simpulan penelitian ini adalah penerapan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa kelas V SD Negeri 1 Tunjungseto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen.

Kata kunci: pendekatan bermain, lari jarak pendek, hasil belajar

commit to user

KATA PENGANTAR

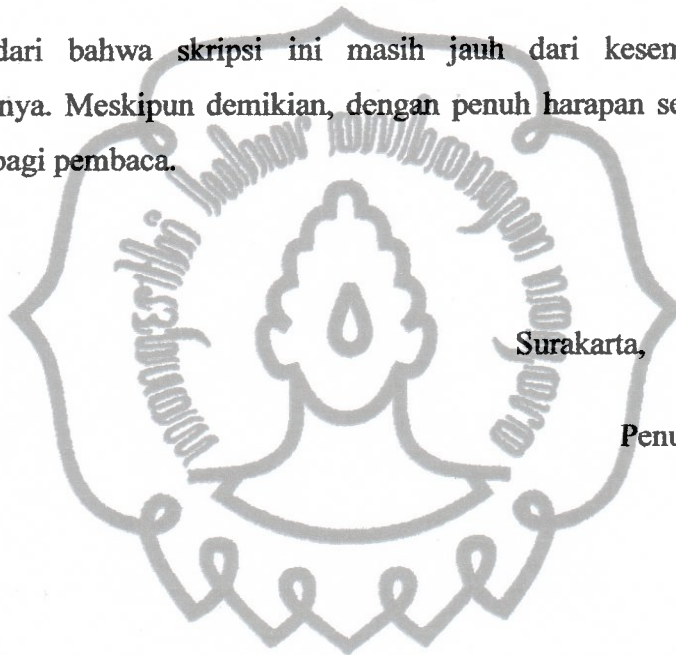
Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, yang memberi ilmu, inspirasi, dan kemuliaan. Atas kehendak-Nya sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas 5 SDN 1 Tunjungseto Kebumen Tahun Pelajaran 2012/2013.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta. terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, disampaikan terima kasih kepada :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olah Raga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs. Agus Margono, M.Kes. selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Bambang Wijanarko, M.Kes. selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Dosen dan Karyawan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, yang telah memberikan segudang ilmu kepada peneliti selama studi.
7. Bapak Wahidin, S.Pd. Kepala SD Negeri 1 Tunjungseto yang telah memberikan izin untuk pengambilan data.

8. Bapak/Ibu Guru dan Karyawan SD Negeri 1 Tunjungseto Kebumen yang telah memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi.
9. Siswa kelas V SD Negeri 1 Tunjungseto, Kebumen yang telah berpartisipasi aktif selama penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan karena keterbatasannya. Meskipun demikian, dengan penuh harapan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.



Surakarta,

Juli 2013

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 6
A. Kajian Teori.....	6
1. Hakikat Lari Jarak Pendek.....	6
2. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	14
3. Hakikat Belajar dan Pembelajaran.....	15
4. Hakikat Mengajar.....	17
5. Model Pembelajaran dan Pendekatan Bermain.....	17
6. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar.....	22
B. Penelitian Yang Relevan.....	23

C. Kerangka Berfikir	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Setting Penelitian	25
1. Waktu Penelitian.....	26
2. Tempat Penelitian.....	26
B. Subyek Penelitian	26
C. Data dan Sumber Data.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data	27
E. Uji Validitas Data.....	27
F. Teknik Analisis Data	28
G. Indikator Keberhasilan	28
H. Prosedur Penelitian	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Deskripsi Pratindakan.....	33
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	34
1. Siklus Pertama.....	34
2. Siklus Kedua.....	40
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antarsiklus.....	46
D. Pembahasan.....	47
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	49
A. Simpulan.....	49
B. Implikasi	49
C. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jadwal Rincian Waktu dan Jenis Kegiatan.....	25
Tabel 2. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	27
Tabel 3. Indikator Keberhasilan Penelitian.....	28
Tabel 4. Persentase Target Pencapaian.....	32
Tabel 5. Deskripsi Hasil Rekap Penilaian dan Analisis Ketuntasan Belajar Prasiklus	33
Tabel 6. Deskripsi Hasil Rekap Penilaian dan Analisis Ketuntasan Belajar Siklus 1	40
Tabel 7. Deskripsi Hasil Rekap Penilaian dan Analisis Ketuntasan Belajar Siklus 2	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Sikap Bersedia.....	8
Gambar 2. Sikap Siap.....	9
Gambar 3. Sikap Ya.....	9
Gambar 4. Gerakan Keseluruhan.....	10
Gambar 5. Gerakan Langkah Lari.....	12
Gambar 6. Sikap Melewati Garis Finish.....	14
Gambar 7. Gerak Lari Melompati Bilah-Bilah Bambu.....	18
Gambar 8. Gerak Berlari Memasukkan Bola ke Simpai.....	19
Gambar 9. Gerak Berlari Memasukkan Badan ke Simpai.....	19
Gambar 10. Gerak Berlari Melewati Simpai.....	19
Gambar 11. Gerak Berlari Melompati Simpai-Simpai dan Gardus.....	20
Gambar 12. Gerak Berlari Berpasangan Sambil Membawa Gardus.....	20
Gambar 13. Gerak Berlari Berpasangan Memasukkan Simpai ke Patok...	20
Gambar 14. Gerak Berlari Memasukkan Simpai ke Patok.....	21
Gambar 15. Gerak Lari Zig-Zag / Berbelok-belok.....	21
Gambar 16. Gerak Lari Mengitari Simpai.....	21
Gambar 17. Kerangka Kerja Penelitian Tindakan Kelas.....	24
Gambar 18. Kartu Ceria.....	45
Gambar 19. Diagram Peningkatan Nilai Rata-Rata.....	46
Gambar 20. Diagram Peningkatan Prosentase.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran.....	52
Lampiran 2. Pendapat Siswa Terhadap Kegiatan Pembelajaran.....	65
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil Kartu Ceria.....	67
Lampiran 4. Lembar Pengamatan.....	69
Lampiran 5. Hasil Pengamatan Siklus 1.....	70
Lampiran 6. Hasil Pengamatan Siklus 2.....	72
Lampiran 7. Hasil Observasi Lari Jarak Pendek.....	74
Lampiran 8. Surat Ijin Penelitian.....	87
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	90

