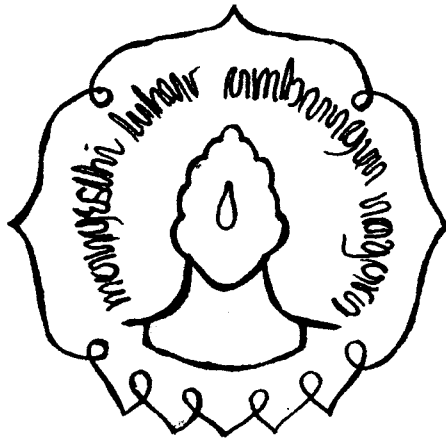


**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III
SD NEGERI 1 SEMARANG KECAMATAN BANJARNEGARA
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**



SKRIPSI

Oleh :

TRI AGUS PRASETIJO

NIM. X4711245

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

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Agus Prasetijo
NIM : X4711245
Jurusan/Program Studi : POK/Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 1 SEMARANG KECAMATAN BANJARNEGARA KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2013/2014”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber dan informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

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

Banjarnegara, Januari 2014

METERAI
TEMPEL
PAJAK MEMBANGUN BANGSA
TGL. 20
AACE9ACF131576743
ENAM RIBU RUPIAH
6000 DJP

ng membuat pernyataan

Tri Agus Prsetijo

**MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III
SD NEGERI 1 SEMARANG KECAMATAN BANJARNEGARA
KABUPATEN BANJARNEGARA
TAHUN PELAJARAN 2013/2014**

Oleh:

TRI AGUS PRASETIJO

NIM. X4711245

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

PERSETUJUAN

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

Surakarta, Januari 2014

Pembimbing I



Dra. Ismaryati, M.Kes

NIP. 19630505 198903 2 001

Pembimbing II



dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or

NIP. 19800613 200812 2 001

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.

pada hari : Selasa

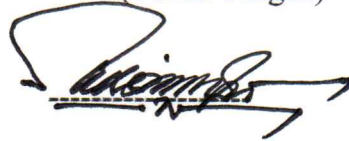
tanggal : 21 Januari 2014

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

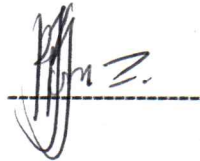
Ketua : Drs. Wahyu Sulisty, M.Kes



Sekretaris : Drs. Sugiyoto, M.Pd



Anggota I : Dra. Ismaryati, M.Kes



Anggota II : dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or



Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan,



Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd.
NIP. 19600727198702 1 001

ABSTRAK

Tri Agus Prasetyo. **MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 1 SEMARANG KECAMATAN BANJARNEGARA KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2013/2014**. Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2014.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada siswa kelas III SD Negeri 1 Semarang Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara tahun pelajaran 2013/2014 melalui pendekatan bermain.

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 2 (dua) siklus melalui tahap: Perencanaan tindakan, pelaksanaan tindakan, observasi dan interpretasi, refleksi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Semarang tahun pelajaran 2013/2014 berjumlah 30 siswa yang terdiri atas 18 siswa putri dan 12 siswa putra. Teknik pengumpulan data adalah melalui observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Data yang dikumpulkan adalah: kemampuan gerak dasar siswa, aktifitas guru, keaktifan siswa, pelaksanaan permainan, keberterimaan siswa dan kebenaran rencana pelaksanaan pembelajaran. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis interaktif. Sedangkan teknik pengumpulan data yang digunakan adalah: tes kemampuan gerak dasar lari, pengamatan kegiatan pembelajaran dan analisis kesesuaian RPP, silabus, dan kurikulum.

Dari data penelitian menunjukkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari. Terdapat peningkatan dari siklus I pertemuan 1 ke siklus I pertemuan 2 hingga siklus II pertemuan 1, baik dari peningkatan kemampuan proses maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Kemampuan gerak dasar lari dalam rata-rata kelas pada siklus I pertemuan 1 (67) siklus I pertemuan 2 (70) siklus II pertemuan 1 (71), sehingga peningkatan dari siklus I pertemuan 1 sampai siklus II pertemuan 1 sebesar (4%). Nilai ketuntasan hasil belajar pada siklus I pertemuan 1 (57%) siklus I pertemuan 2 (73%), dan siklus II pertemuan 1 (77%), sehingga peningkatan dari siklus I pertemuan 1 ke siklus II pertemuan 1 adalah (20%).

Dengan demikian pendekatan bermain dapat meningkatkan kemampuan gerak dasar lari pada siswa kelas III SD Negeri 1 Semarang Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara Tahun Pelajaran 2013/2014

Kata kunci: Gerak dasar, gerak dasar lari, dan pendekatan bermain.

MOTTO

Aku seorang guru. Guru adalah seorang pemimpin. Tidak ada keajaiban dalam perkerjaanku. Aku tidak berjalan diatas air dan aku tidak dapat membelah lautan.

Aku hanya mencintai anak-anak. (Marva Collins)

Semangat manusia tidak pernah berakhir saat ia dikalahkan, ia berakhir kalau ia menyerah (Ben Stein)

Butuh waktu 20 tahun untuk membangun reputasi, dan lima menit untuk menghancurkannya. Jika anda memikirkan hal itu, anda akan melakukan sesuatu dengan cara berbeda.

(Warren Buffet)

Sebaik-baik manusia diantaramu adalah yang paling banyak manfaatnya bagi orang lain.

(Hadila Edisi 37 Juli, 2010: 07)

Sesungguhnya Alloh menyukai orang-orang yang bekerja dan menekuni kerjanya.

(H.R.Baihaqi)

Guru biasa, memberitahukan

Guru baik, menjelaskan

Guru ulung, memeragakan

Guru hebat, mengilhami

(William Arthur Ward)

Jalani semua dengan ikhlas, semua akan indah pada saatnya

PERSEMBAHAN

Ku persembahkan skripsi ini untuk :

- Sekolah Dasar Negeri 1 Semarang Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara.
- Bapak dan ibu tercinta yang selalu memberiku dukungan untuk aku terus menuntut ilmu setinggi-tingginya.
- Anak istriku tersayang yang telah memberiku semangat serta dorongan dan motivasi dalam menuntut ilmu.
- Kakak dan adikku tersayang.
- Teman-teman PPKHB angkatan 3 kelas C FKIP JPOK UNS Surakarta, yang selalu memotivasi dan bekerja sama untuk menyelesaikan kuliah.
- FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, almamater tercinta kampus tempat menuntut ilmu untuk bekal dalam dunia kerja yang penuh dengan tantangan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Penelitian Tindakan Kelas mata pelajaran Penjasorkes dengan materi gerak dasar (gerak dasar lari) dengan judul **“MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD NEGERI 1 SEMARANG KECAMATAN BANJARNEGARA KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN PELAJARAN 2013/2014”**

Penyusunan skripsi ini didasarkan pada tugas akhir. Melalui mata kuliah ini mahasiswa diberi kesempatan untuk berlatih meningkatkan kemampuan mengajar dengan berbagai kegiatan dalam menemukan dan mengatasi masalah dalam pembelajaran yang dikelolanya, lebih spesifik lagi, setelah melaksanakan PTK mahasiswa mampu membuat laporan hasil perbaikan yang dilakukan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Peneliti menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir. Harapan peneliti dengan disusunnya laporan ini dapat membantu mengatasi masalah yang dihadapi dalam proses pembelajaran di sekolah dasar, khususnya di SD Negeri 1 Semarang, Kecamatan Banjarnegara, Kabupaten Banjarnegara.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi, oleh karena itu dalam kesempatan ini kami sampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H. M. Furqon Hidayatullah, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. H. 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 Olahraga dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Dra. Ismaryati, M.Kes., sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. dr. Intan Suraya Ellyas, M.Or., sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP PJOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Ibu Umi Kholifah, S.Pd., Kepala SD Negeri 1 Semarang, Kecamatan Banjarnegara, Kabupaten Banjarnegara yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, hal itu karena keterbatasan peneliti. Untuk itu sudilah kiranya para pembaca memberikan saran dan kritik demi kesempurnaan laporan ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang berkepentingan. *Amien*

Madukara, Juli 2012

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori dan Hasil Penelitian yang Relevan	7
1. Kajian Teori	7
a) Kemampuan Gerak Dasar	7
b) Karakteristik Siswa	9
c) Bermain untuk Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar ..	13
d) Aktivitas Sirkuit	16
e) Pendekatan Permainan dalam Aktifitas Sirkuit untuk Meningkatkan Gerak Dasar Lari	18
f) Proses Belajar Gerak Lari.....	19
2. Hasil Penelitian yang Relevan	20

B. Kerangka Berpikir.....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
A. Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Subyek Penelitian.....	25
C. Data dan Sumber Data	25
D. Pengumpulan Data	25
E. Uji Validitas Data.....	26
F. Analisis Data	26
G. Prosedur Penelitian.....	28
H. Indikator Kinerja Penelitian	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	32
A. Deskripsi Pratindakan	32
B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	32
C. Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	55
D. Pembahasan.....	59
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	64
A. Kesimpulan	64
B. Implikasi.....	64
C. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	24
Tabel 3.2 Data, Sumber Data, Teknik Pengumpulan, Instrument/Alat.....	25
Tabel 3.3 Indikator Ketercapaian Penelitian	31
Tabel 4.1 Deskripsi Hasil Pengamatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari pada Siklus I (Pertemuan 1 s/d Pertemuan 2)	46
Tabel 4.2 Deskripsi Hasil Pengamatan Ketuntasan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari pada Siklus I dan II (Pertemuan 1 s/d Pertemuan 3).....	54
Tabel 4.3 Perbandingan Peningkatan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar dari Siklus I Pertemuan 1 ke Siklus I Pertemuan 2 Siswa Kelas III SD Negeri 1 Semarang Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara...	56
Tabel 4.4 Perbandingan Peningkatan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar dari Siklus I Pertemuan 2 ke Siklus II Pertemuan 1 Siswa Kelas III SD Negeri 1 Semarang Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara	57
Tabel 4.5 Perbandingan Peningkatan Nilai Ketuntasan Hasil Belajar dari Siklus I Pertemuan 1 ke Siklus I Pertemuan 2 Siswa Kelas III SD Negeri 1 Semarang Kecamatan Banjarnegara Kabupaten Banjarnegara	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kategori dan Contoh Gerakan Kemampuan Gerak Dasar.....	7
Gambar 2.2 Gerak Dasar Berlari (FMS)	8
Gambar 2.3 Skema Bermain Dalam Aktifitas Sirkuit	17
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir	23
Gambar 3.1 Teknis Analisis Interaktif	27
Gambar 3.2 Siklus Penelitian Tindakan Kelas	28
Gambar 4.1 Grafik Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Siklus I..	47
Gambar 4.2 Grafik Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Siklus I Pertemuan 1, Siklus I Pertemuan 2 dan Siklus II Pertemuan 1.....	55
Gambar 4.3 Peningkatan Ketuntasan Hasil Belajar dari Siklus I Pertemuan 1, Siklus I Pertemuan 2 dan Siklus II Pertemuan 1.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Petunjuk Tes Kemampuan Gerak Dasar Lari	69
Lampiran 2. Lembar Observasi Penilaian Psikomotor	70
Lampiran 3. Lembar Observasi Penilaian Kognitif/Pengetahuan	71
Lampiran 4. Lembar Observasi Penilaian Afektif	72
Lampiran 5. Format Nilai Akhir	73
Lampiran 6. Lembar Observasi Aktifitas Siswa	74
Lampiran 7. Lembar Observasi Aktifitas Guru	75
Lampiran 8. Bentuk Kartu Ceria	76
Lampiran 9. Penilaian Kartu Ceria	77
Lampiran 10. RPP Siklus I Pertemuan 1	78
Lampiran 11. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus I Pertemuan 1	87
Lampiran 12. Lembar Penilaian Kognitif Siklus I Pertemuan 1	88
Lampiran 13. Lembar Penilaian Afektif/Sikap Siklus I Pertemuan 1	89
Lampiran 14. Nilai Akhir Siklus I Pertemuan 1	90
Lampiran 15. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 1	91
Lampiran 16. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 1	92
Lampiran 17. Rekap Kartu Ceria Siklus I Pertemuan 1	93
Lampiran 18. RPP Siklus I Pertemuan 2	94
Lampiran 19. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus I Pertemuan 2	104
Lampiran 20. Lembar Penilaian Kognitif Siklus I Pertemuan 2	105
Lampiran 21. Lembar Penilaian Afektif/Sikap Siklus I Pertemuan 2	106
Lampiran 22. Nilai Akhir Siklus I Pertemuan 2	107
Lampiran 23. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus I Pertemuan 2	108
Lampiran 24. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus I Pertemuan 2	109
Lampiran 25. Rekap Kartu Ceria Siklus I pertemuan 2.....	110
Lampiran 26. RPP Siklus II Pertemuan 1	111
Lampiran 27. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus II Pertemuan 1	121
Lampiran 28. Lembar Penilaian Kognitif Siklus II Pertemuan 1	122

Lampiran 29. Lembar Penilaian Afektif/Sikap Siklus II Pertemuan 1	123
Lampiran 30. Nilai Akhir Siklus II Pertemuan 1	124
Lampiran 31. Lembar Observasi Aktivitas Siswa Siklus II Pertemuan 1 ...	125
Lampiran 32. Lembar Observasi Aktivitas Guru Siklus II Pertemuan 1	126
Lampiran 33. Rekap Kartu Ceria Siklus II Pertemuan 1	127
Lampiran 34. Foto-foto Kegiatan	128