

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN DAN LATIHAN
TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN LARI 40 METER PADA
SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI DUYUNGAN 1
KECAMATAN SIDOHARJO KABUPATEN SRAGEN
TAHUN 2010**



SKRIPSI

Oleh :

SUWARTI
X4608556

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

SURAKARTA*ser*

2010

**PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN DAN LATIHAN
TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN LARI 40 METER PADA
SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI DUYUNGAN 1
KECAMATAN SIDOHARJO KABUPATEN SRAGEN
TAHUN 2010**



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

2010 to user

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



Pembimbing I

Drs. Agus Mukholid, M.Pd.
NIP. 19640131 198903 1 001

Pembimbing II

Rony Syaifullah, S.Pd. M.Pd.
NIP. 19760826 200212 1 002

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 : 27 Juli 2010

Tim Penguji Skripsi :

Ketua	:	Drs.H.Sunardi,M.Kes
Sekretaris	:	Hanik Liskustyawati,M.Kes
Anggota I	:	Drs Agus Mukholid, M.Pd
Anggota II	:	Rony Syaifullah,S.Pd, M.Pd

Disahkan oleh:

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

Dekan



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

NIP. 19 600727 198702 1001

ABSTRAK

Suwarti. PERBEDAAN PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN DAN LATIHAN TERHADAP HASIL PEMBELAJARAN LARI 40 METER PADA SISWA PUTRA KELAS IV DAN V SD NEGERI DUYUNGAN 1 KECAMATAN SIDOHARJO KABUPATEN SRAGEN TAHUN 2010. Skripsi. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret Surakarta, Mei. 2010.

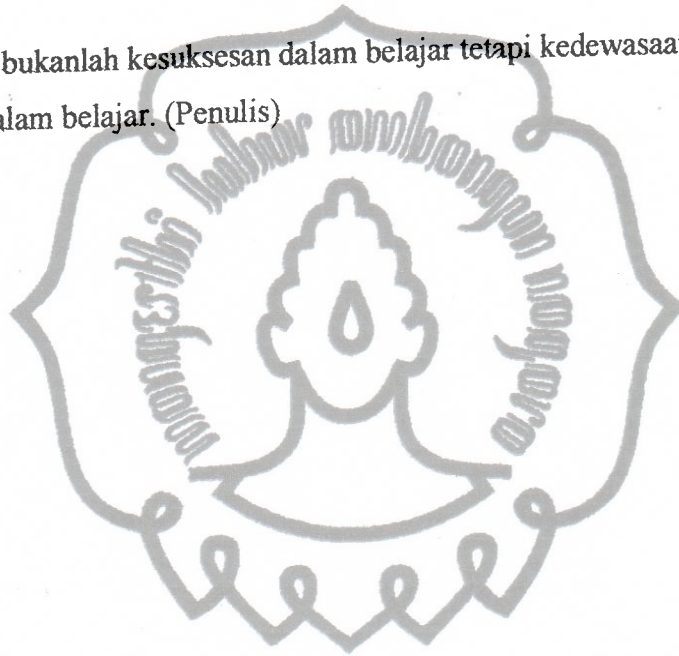
Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1). Perbedaan pengaruh pendekatan bermain dan latihan terhadap hasil pembelajaran lari 40 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Duyungan 1 Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Sragen tahun 2010. (2). Pendekatan pembelajaran yang lebih baik dalam meningkatkan hasil pembelajaran lari 40 meter pada siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Duyungan 1 Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Sragen tahun 2010.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Di dalam penelitian eksperimen ini menggunakan "Pretest – Posttest Design". Pembagian kelompok ke dalam 2 kelompok dengan cara "ordinal pairing". Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas IV dan V SD Negeri Duyungan 1 Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Sragen yang berjumlah 30 orang. Teknik analisis data menggunakan uji t untuk mencari perbedaan.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa : (1). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pembelajaran lari dengan pendekatan bermain dan pendekatan latihan terhadap kecepatan lari 40 meter pada siswa Putra kelas IV dan V SD Negeri Duyungan 1 Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Sragen, ($t_{hitung} = 3,560 > t_{tabel} = 2.145$). (2). Pembelajaran lari dengan pendekatan bermain memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada pembelajaran lari dengan pendekatan latihan terhadap kecepatan lari 40 meter pada siswa Putra kelas IV dan V SD Negeri Duyungan 1 Kecamatan Sidoharjo Kabupaten Sragen. Peningkatan kecepatan lari kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan pendekatan bermain) = 10,347 % > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan pembelajaran dengan pendekatan latihan) = 6,611 %.

MOTTO

Tingkat pendidikan bukanlah kesuksesan dalam belajar tetapi kedewasaan berfikir adalah tanda kesuksesan dalam belajar. (Penulis)



commit to user

PERSEMBAHAN



Karya ini dipersembahkan

Kepada

Suamiku tercinta yang selalu memberi do'a

Anak-anakku yang selalu mendukungku

Rekan-rekan angkatan 08 JPOK UNS

Almamater

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Banyak kendala dalam penyusunan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kendala tersebut dapat teratasi untuk itu atas segala bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof Dr. M Furqon H, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin menyusun skripsi ini.
2. Drs. H. Agus Margono, M.Kes. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
3. Drs. H. Sunardi, M.Kes. Ketua Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Drs. Agus Mukholid, M.Pd. sebagai Pembimbing I atas segala perhatian dan bimbingannya.
5. Rony Syaifullah, S.Pd. M.Pd. sebagai Pembimbing II atas segala kesabaran dan bimbingannya.
6. Rekan JPOK "08" Penjaskesrek yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Kepala Sekolah SDN Duyungan 1 Sidorejo Sragen sebagai tempat penelitian.
8. Siswa kelas IV dan V SDN Duyungan 1 Sidorejo Sragen sebagai sampel penelitian.
9. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan tersebut mendapat imbalan dari Tuhan YME, harapan penulis, semoga skripsi bermanfaat bagi perkembangan pengetahuan Olahraga atletik di Sekolah Dasar khususnya dan masyarakat pada umumnya.

Surakarta, Juli 2010

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	I
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II. LANDASAN TEORI DAN HIPOTESIS	6
A. Tinjauan Pustaka	6
1. Pembelajaran Lari pada Siswa Sekolah Dasar	6
2. Kecepatan.....	10
3. Pendekatan Bermain	13
4. Pendekatan latihan	20
B. Kerangka Pemikiran	29
C. Perumusan Hipotesis	31

commit to user

BAB III. METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian	32
B. Metode Penelitian	32
C. Subjek Penelitian	33
D. Variabel Penelitian	33
E. Teknik Pengumpulan data	34
F. Teknik Analisis Data.....	34
BAB IV. HASIL PENELITIAN	38
A. Deskripsi Data	38
B. Uji Reliabilitas.....	39
C. Pengujian Prasyarat Analisis.....	39
D. Hasil Analisis Data.....	41
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	44
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN	47
A. Simpulan	47
B. Implikasi	47
C. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN-LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Perbandingan pendekatan bermain dan pendekatan latihan.....	30
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Lari kelompok 1 dan 2.....	38
Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	39
Tabel 4. Range Kategori Reliabilitas.....	39
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	40
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	41
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir	41
Tabel 8. Rangkuman Uji Perbedaan Tes Awal Tes Akhir Kelompok 1	42
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal Tes Akhir Kelompok 2	43
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Tes Akhir Antar Kelompok	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Pembelajaran Lari.....	51
Lampiran 2. Tes Awal lari 40 Meter.....	52
Lampiran 3. Tes Akhir lari 40 Meter.....	53
Lampiran 4. Hasil Ordinal Pairing (Pembagian Kelompok).....	54
Lampiran 5. Uji Normalitas Data dengan metode lilliefors.....	55
Lampiran 6. Menghitung Homogenitas antar kelompok.....	57
Lampiran 7. Uji Perbedaan.....	59
Lampiran 8. Menghitung nilai peningkatan dalam persen.....	62
Lampiran 9. Dokumentasi penelitian.....	64
Lampiran 10. Perijinan Penelitian.....	67

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gambaran rancangan Penelitian	32

