

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI GAWANG
MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI SELOPAJANG 01
KECAMATAN BLADO KABUPATEN BATANG**



Oleh :

**SRI ARUM TIGAWATI
NIM : X 4710110**

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2012**

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sri Arum Tigawati
NIM : X 4710110
Tempat / tgl lahir : Temanggung, 3 Juli 1962
Program Studi : Penjaskesrek
Universitas : Universitas Sebelas Maret Surakarta
Alamat : RT.01/RW. 01, Desa Selopajang Barat
Kecamatan Blado
Kabupaten Batang

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul :

“UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI GAWANG MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI SELOPAJANG 01 KECAMATAN BLADO KABUPATEN “

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

Selopajang, 26 Juni 2012

Yang membuat pernyataan,



Sri Arum Tigawati
NIM. X 4710110

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI GAWANG
MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN
PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI SELOPAJANG 01
KECAMATAN BLADO KABUPATEN BATANG**



Oleh :
SRI ARUM TIGAWATI
NIM : X 4710110

Skripsi

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**
commit to user
2012

PERSETUJUAN

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



Surakarta, 19 Juli 2012

Pembimbing I,

Djoko Nugroho, S. Pd. M. Or
NIP. 197303052005011001

Pembimbing II,

Waluyo, S. Pd. M. Or
NIP. 197206171998021001

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
Tanggal 2012

Tim Penguji Skripsi

Nama Terang,

Ketua

Sekretaris

Anggota I

Anggota II

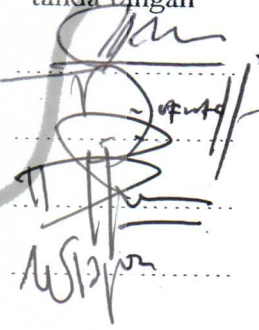
: Drs. Agus Mukholid, M.Pd.

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

: Djoko Nugroho, S.Pd. M.Or

: Waluyo, S.Pd. M.Or

tanda tangan



Disahkan Oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret

a.n. Dekan

Permana Dekan I.



Prof. Dr. Permatasari Sajidan, M.Si

NIP. 19660415 199103 1 002

ABSTRAK

Sri Arum Tigawati. **UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN GERAK DASAR LARI GAWANG MELALUI PENERAPAN MODIFIKASI ALAT BANTU PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI SELOPAJANG 01 KECAMATAN BLADO KABUPATEN BATANG.**
Skripsi : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2012.

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui : peningkatan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV SD Negeri Selopajang 01 kecamatan Blado kabupaten Batang melalui penerapan model bermain memindahkan kardus .

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklusnya mempunyai empat langkah, yaitu : perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Selopajang 01 kecamatan Blado kabupaten Batang, dengan jumlah siswa 22 dengan rincian jumlah siswa putri 11 dan siswa putra 11.

Dari hasil analisis yang diperoleh, terdapat peningkatan pada hasil belajar siswa dari kondisi awal ke siklus 1 dan siklus 2, baik dari peningkatan nilai rata-rata pembelajaran lari gawang siswa maupun nilai ketuntasan hasil belajar. Nilai rata-rata pembelajaran lari gawang pada rata-rata kondisi awal (50%) atau hanya 11 siswa dari 22 siswa, rata-rata siklus 1 (59%) atau hanya 13 siswa dari 22 siswa dan rata-rata siklus 2 (82%) atau sebanyak 18 siswa dari 22 siswa , sehingga peningkatan dari kondisi awal ke siklus 2 sebesar (32%), siswa yang memiliki nilai di atas KKM (70.00)

Kata kunci : kemampuan, gerak dasar lari gawang, modifikasi alat pembelajaran

ABSTRAK

Sri Arum Tigawati. **THE IMPROVEMEN EFFORTS OF MOTOR SKILLS THROUGH THE AAPLICARTION OF THE MODIFIED HUDLER LEARNING TOOL IN THE FOUTRH GRADERS OF SD NEGERI SELOPANJANG 01 KECAMATAN BLADO KABUPATEN BATANG.**
A thesis: fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2012.

The research aim is to know : the improvement of Spirit learning of fourth graders of SD Negeri Selopanjang 01 Kecamatan Blado Kabupaten Batang trough moving cardboards game.

This research is classroom action research which has been done two cycles. Every cycles has four steps.they are planning, implementation, observasion, an reflection. The resource is fourth graders of SD Negeri Selopanjang 01 Kecamatan Blado Kabupaten Batang, which has 22 students, 11 male and 11 female.

We can conclude from from the analysis result, there are improvement of lerarning outcome from beginning to first cycle and second cycle, both from the average improvemen hurlder learning thoroughness an value learning outcomes. The average value of the learning hurlder at an average initial conditions (50%) or only 11 students from 22 students, the average cycle 1 (59%) Or only 13 students from 22 studens cycle 2 (82%) or as many as 18 students from 22 students, so the increase from baseline to cycle 2 for (32%), students who have above KKM (70.00).

Keyword : skills , *the improvemen efforts of motor skills* , trough moving
cardboards game *commit to user*

MOTTO

Adalah penting untuk menjadi ramah tapi menjadi lebih ramah adalah untuk
seseorang penting.



commit to user

PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

- » Bapak- Ibu, dalam memori perjalanan sambungan ruhku.
- » Suami tercinta yang selalu memberikan motivasi dan semangat belajar.
- » Anak-anak tercinta, keberadaanmu memacuku menyelesaikan Skripsi ini.
- » Adik-adik tersayang – teman-teman tercinta, Bersamamu, sharing di antara kita sungguh memperkaya hati, spiritualitas, intelektualitas.
- » FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta, tercinta kampus tempat kutimba aneka ilmu untuk kiprah pada bidang Olahraga dan Kesehatan yang penuh Edukasi.
- » Teman-teman penjaskesrek senasib dan seperjuangan
- » Semua pihak yang telah membantu terselesainya skripsi ini
- » Almamater.

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi dimana kegiatan penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri Selopajang 01 kecamatan Blado kabupaten Batang pada tahun pelajaran 2011/2012.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

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 Pendidikan Jurusan 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, sebagai pembimbing I yang telah memberikan motivasi dan arahan dalam penyusunan Skripsi.
5. Waluyo,S.Pd.M.Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen FKIP JPOK Surakarta yang secara tulus memberikan ilmu dan masukan-masukan kepada penulis.
7. Agus Nasikhin,S.Pd, Kepala Sekolah Dasar Negeri Selopajang 01 kecamatan Blado kabupaten Batang, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian di sekolah yang dipimpin.
8. Bapak dan Ibu serta keluarga tersayang yang telah mencurahkan segenap kepercayaan, kasih sayang, do'a, dukungan moral dan material serta tak henti memberi yang terbaik kepada penulis..

commit to user

9. Siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Selopajang 01 kecamatan Blado kabupaten Batang pada tahun pelajaran 2011/2012 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian
10. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu per satu.

Semoga semua yang telah membantu penulis dalam menyusun laporan ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu, mendapat pahala yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Akhirnya peneliti mohon ma'af apabila dalam penyampaian tulisan ini terdapat hal yang tidak berkenan di hati para pembaca, bagaimanapun juga segala kekurangan ada pada diri penyusun. Semoga Skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan kepada para pembaca. Peneliti berharap saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan Skripsi ini

Selopajang, 2012

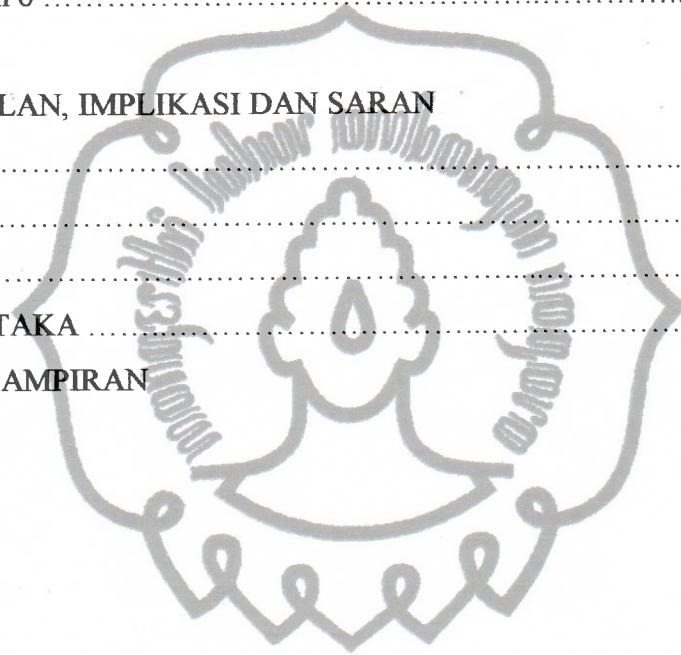
Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	7
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Tinjauan Pustaka	
1. Lari	9
a. Pengertian Lari	9
b. Gerak Dasar Lari	10
c. Pengertian Lari Gawang	11
d. Gerak Dasar Lari Gawang	13
2. Pembelajaran	17
a. Pengertian Pembelajaran	17

	Halaman
b. Konsep Pembelajaran	19
c. Hakekat Pembelajaran	21
d. Bermain	23
e. Tujuan Modifikasi Pembelajaran	23
f. Pembelajaran Lari Gawang	25
3. Media Pembelajaran	26
a. Modifikasi Media Pembelajaran	27
b. Konsep Modifikasi	28
c. Apa yang dimodifikasi	28
d. Mengapa di Modifikasi	29
e. Aspek Analisis Modifikasi	30
f. Modifikasi Lingkungan Pembelajaran	31
g. Modifikasi Evaluasi Pembelajaran	32
h. Modifikasi Media / Alat bantu Pembelajaran	32
B. Kerangka Berpikir	33
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Waktu dan Tempat Penelitian	35
B. Bentuk Strategi Penelitian	35
C. Data dan Sumber Data	35
D. Pengumpulan Data	36
E. Uji Validasi Data	37
F. Analisis Data	38
G. Indikator Kinerja Penelitian	38
H. Prosedur Penelitian	38
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Kondisi Awal (Pra Siklus)	48
B. Siklus I	50
1. Pertemuan 1	50

	Halaman
2. Pertemuan 2	54
3. Pertemuan 3	58
C. Siklus II	61
1. Pertemuan 4	61
2. Pertemuan 5	65
3. Pertemuan 6	68
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	72
B. Implikasi	72
C. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN -LAMPIRAN	



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 : Teknik Lari Gawang (IAAF, 1990).....	15
2 : Teknik Melewati Mistar pada Lari Gawang	15
3 : Permainan dalam Lari Gawang.....	16
4 : Star berdiri	26
5 : Alur Tahapan Siklus penelitian Tindakan Kelas.....	39



commit to user

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi data awal hasil belajar lari Gawang	49
2. Deskripsi data akhir siklus I hasil belajar lari Gawang.....	60
3. Deskripsi data akhir siklus II hasil belajar lari Gawang.....	70
4. Perbandingan data akhir siklus I dan akhir siklus II hasil belajar lari Gawang.....	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. RPP Siklus 1	75
2. RPP Siklus 2	86
3. Daftar Absensi	97
4. Lembar Penilaian Kondisi Awal	98
5. Lembar Penilaian Afektif Siklus I	99
6. Lembar Penilaian Kognitif Siklus I	100
7. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus I	101
8. Rekapitulasi Penilaian Siklus I	102
9. Lembar Penilaian Afektif Siklus II	103
10. Lembar Penilaian Kognitif Siklus II	104
11. Lembar Penilaian Psikomotor Siklus II	105
12. Rekapitulasi Penilaian Siklus II	106
13. Rekap Hasil Kepuasan Siswa	107
14. Rekap Hasil Kepuasan Siswa Siklus I	108
15. Rekap Hasil Kepuasan Siswa Siklus II	109
16. Foto Kegiatan Pembelajaran	110
17. Surat Permohonan Izin Penyusunan Skripsi	113
18. Surat Keputusan Dekan FKIP tentang izin penyusunan Skripsi ...	114
19. Surat Permohonan Izin Observasi	115
20. Surat Permohonan Izin Penelitian	116