



**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT DENGAN
MENGUNAKAN METODE PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 1 KEDUNGAN KECAMATAN PEDAN
KABUPATEN KLATEN
TAHUN 2021**

SKRIPSI

**Oleh:
LALANG ATLETIKA
D0217118**

**FAKULTAS KEPENDIDIKAN DAN ILMU PEDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

**UPAYA MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI CEPAT DENGAN
MENGUNAKAN METODE PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI 1 KEDUNGAN KECAMATAN PEDAN
KABUPATEN KLATEN
TAHUN 2021**

**Oleh:
Lalang Atletika
D0217118**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEPENDIDIKAN DAN ILMU PEDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Dengan Menggunakan Metode Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedungan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten Tahun 2021”, karya

Nama : Lalang Atletika

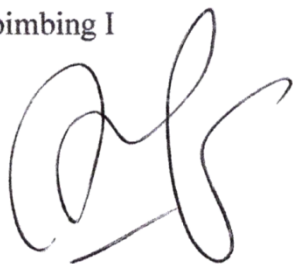
NIM : D0217118

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk mempertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 30 Juli 2021

Pembimbing I



Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes
NIDN. 0620056401

Pembimbing II



Rustam Yulyanto S.Pd,M.Or
NIDN. 0602077002

PENGESAHAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Dengan Menggunakan Metode Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedungan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten Tahun 2021”, karya

Nama : Lalang Atletika

NIM : D0217118

Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin

Tanggal : 10 Januari 2022

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Ketua : Agus Supriyoko, S.Pd., M.Or

Sekretaris : Yudi Karisma Sari S.Si., M.Or

Anggota I : Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes

Anggota II : Rustam Yuliyanto, S.Pd, M.Or

Tanda Tangan



.....

.....

.....

.....


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, Juli 2021

Yang membuat pernyataan



Lalang Atletika

MOTTO dan PERSEMBAHAN

Belajarliah dari Barat tapi jangan jadi peniru Barat, melainkan jadilah murid dari Timur yang cerdas.
(TAN MALAKA)

Berhentilah mengeluh. Mulailah melakukan sesuatu.
(Lalang Atletika)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

1. Bapak dan ibu tercinta
2. Adik ku Wawa tersayang
3. Keluarga besar Bp. Warseno Slenk yang telah berkenan memberikan dukungan
4. Rekan-rekan yang telah memberikan doa dan dorongan
5. Almamaterku tercinta Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd. M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes, sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Rustam Yuliyanto, S.Pd, M.Or. Sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah dan Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedungan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten Tahun 2021 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2021

L. A

ABSTRAK

Lalang Atletika. 2021. Upaya Meningkatkan Pembelajaran Lari Cepat Dengan Menggunakan Metode Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedungan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten Tahun 2021. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Juli 2021. Pembimbing I. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes. Pembimbing II Rustam Yuliyanto, S.Pd, M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan pembelajaran lari cepat melalui metode bermain pada sis kelas V SD Negeri 1 Kedungan Kecamatan Pedan Kabupaten Klaten.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK), yaitu salah satu jenis penelitian yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya. Subyek penelitian ini terdiri atas 13 siswa laki-laki dan 3 siswa perempuan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan observasi yaitu melakukan pengamatan terhadap subyek penelitian dengan lembar observasi yang sudah disiapkan, pengamatan sebelum pembelajaran, saat pembelajaran, dan setelah pembelajaran serta angket. Instrument yang digunakan adalah lembar observasi, angket, dan catatan. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan menggunakan teknik persentase.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan hasil pembelajaran lari cepat menggunakan metode bermain. Peningkatan ditunjukkan adanya peningkatan motivasi, kerjasama dan perkembangan gerak lari cepat siswa dalam pembelajaran. Hasil dari pra siklus terdapat 3 siswa yang berhasil tuntas belajar dengan persentase nilai rata-rata hasil belajar 44%. Pada siklus I terdapat 11 siswa yang berhasil tuntas belajar dengan persentase nilai rata-rata hasil belajar 69%. Sedangkan pada siklus II terdapat 13 siswa yang berhasil tuntas belajar dengan persentase nilai rata-rata hasil belajar 81%.

Kata Kunci: Metode Pendekatan Bermain , Pembelajaran Lari Cepat

ABTRACT

Lalang Atletika.2021. *Efforts to Improve Fast Running Learning Using the Playing Approach Method for Fifth Grade Students of SD Negeri 1 Kedungan, Pedan District, Klaten Regency in 2021. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, University of Tunas Pembangunan Surakarta. July 2021. Advisor I. Dr. Shodiq Hutomono, M.Kes. Advisor II Rustam Yuliyanto, S.Pd, M.Or.*

The purpose of this research was to improve the learning of sprinting through the play method for fifth grade student of Elementary School 1 Kedungan, Pedan District, Klaten.

This research is classroom action research (CAR), which is one type of research conducted bt teachers to improve the quality of learning in their classrooms. The data collection technique used was observation before learning, during learning, and after learning and questionnaires. The instruments used is descriptive by using the percentage technique.

The result showed that there was an increase in the learning outcomes of sprinting using the play method. The improvement is indicated by an increase in motivation, cooperation and the development of student' sprint movement in learning. The result of the pre-cycle there are 3 student who successfully complete the study with the percentage of the average value of learning outcomes of 44%. In the first cycle, there were 11 students who had successfully completed their studies with an average score 69%. While in the second cycle there were 13 students who had successfully completed their studies with an average score of 81%.

Keywords: *Playing Approach Method, Fast Running Learning*

DAFTAR ISI

JUDUL	i
PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO danPERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI.....	7
A. Kerangka Teoritis	7
1. Pendidikan Jasmani.....	7
2. Pembelajaran.....	15
3. Pendekatan Bermain	18
4. Atletik	26
5. Karakteristik Siswa SD kelas Atas	30
B. Penelitian yang Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir.....	32
B. Hipotesis Penelitian	34

BAB III	METODELOGI PENELITIAN.....	35
	A. Tempat Penelitian	35
	B. Subyek Penelitian	35
	C. Metode Penelitian	35
	D. Prosedur Penelitian	37
	E. Sumber Data.....	39
	F. Instrumen Penelitian.....	40
	G. Teknik Pengumpulan Data	42
	H. Teknik Analisis	42
	I. Penentuan Kriteria Ketuntasan Minimal	43
BAB IV.	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
	A. Hasil Penelitian.....	46
	B. Pembahasan	49
BAB V.	SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	54
	A. Simpulan.....	54
	B. Implikasi	54
	C. Saran-Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Instrumen Data Lembar Observasi Psikomotor Lari.....	40
Tabel 2 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afektif (Sikap).....	40
Tabel 3 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Tes Kognitif.....	41
Tabel 4 Persentase Target Pencapaian.....	42
Tabel 5 Indikator KKM	44
Tabel 6 Nilai KKM.....	45
Tabel 7 Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedungan dari kondisi awal ke siklus I.....	49
Tabel 8 Perbandingan Peningkatan Kualitas Belajar Lari <i>sprint</i> Siswa Kelas V SD Negeri 1 Kedungan dari siklus I ke siklus II.	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Permainan lari cepat jog to sprint.....	24
Gambar 2. Permainan lari cepat back to sprint	25
Gambar 3. Permainan lari cepat estafet anak	25
Gambar 4. Permainan Lari Cepat Merah-Biru	26
Gambar 5. Start Jongkok.....	29
Gambar 6. Fase Topang	29
Gambar 7 Tahap Tolakan.....	30
Gambar 8. Skema Kerangka Berpikir	33
Gambar 9 Alur Penelitian PTK.....	37
Gambar 10. Grafik Ketuntasan Belajar Lari Cepat.....	51
Gambar 11. Grafik Siswa Yang Tidak Tuntas Belajar Lari Cepat	51
Gambar 12. Grafik Rata-rata Hasil Belajar Lari Cepat.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. RPP siklus Pertama.....	58
Lampiran 2. RPP siklus Pertama.....	60
Lampiran 3. RPP Siklus Kedua.....	62
Lampiran 4. RPP Siklus Kedua.....	64
Lampiran 5. Soal-soal kognitif siklus I.....	66
Lampiran 6. Soal-soal kognitif siklus II.....	68
Lampiran 7. Lampiran Data	70
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	80