

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI CEPAT DENGAN  
MENGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III  
SD NEGERI PABELAN 3 KECAMATAN MUNGKID  
KABUPATEN MAGELANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**ENDANG SURYANINGSIH**  
10601247018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2012**

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI CEPAT DENGAN  
MENGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA KELAS III  
SD NEGERI PABELAN 3 KECAMATAN MUNGKID  
KABUPATEN MAGELANG**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**ENDANG SURYANINGSIH**  
10601247018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
APRIL 2012**

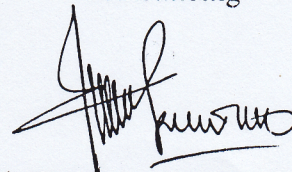


## PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Cepat dengan Menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Pabelan 3 Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang.” yang disusun oleh Endang Suryaningsih, NIM. 10601247018 telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 30 April 2012

Pembimbing



Eddy Purnomo, M. Kes, AIFO

NIP. 196203101990011001



## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Magelang, April 2012

Yang menyatakan



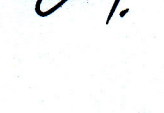


**Endang Suryaningsih**

**NIM. 10601247018**

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Cepat dengan Menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Pabelan 3 Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang” yang disusun oleh Endang Suryaningsih, NIM 10601247018 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 23 Mei 2012 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Eddy Purnomo, M. Kes.AIFO.	Ketua Penguji		22/6/2012
Nur Rohmah M, M. Pd.	Sekretaris		19-6-12
Hari Yulianto, M. Kes.	Penguji I (Utama)		18-6-12
Erwin Setyo Kriswanto, M. Kes.	Penguji II (Pendamping)		18-6-12

Yogyakarta, Juni 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan  
  
Agus Sudarko, MS  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

Orang yang melewati satu hari dalam hidupnya tanpa ada suatu yang ia tunaikan atau suatu kewajiban yang ia lakukan, atau kemuliaan yang ia wariskan atau pujian yang ia hasilkan atau kebaikan yang ia tanamkan atau ilmu yang ia dapatkan, maka sesungguhnya ia telah durhaka pada harinya dan menganiaya diri.

(Mukti Ali)

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi yang sangat sederhana ini saya persembahkan kepada :

1. Ayahanda Dalmin dan Ibunda Suyati tercinta
2. Suami tercinta Kuryono
3. Anak-anakku tercinta Erlina, Dewita, Fikri

# **UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI CEPAT DENGAN MENGUNAKAN METODE BERMAIN PADA SISWA SD NEGERI PABELAN 3 KECAMATAN MUNGKID KABUPATEN MAGELANG**

Oleh  
Endang Suryaningsih  
NIM. 10601247018

## **ABSTRAK**

Penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran gerak dasar lari dengan metode bermain. Pertanyaan penelitian diajukan berhubungan dengan tujuan penelitian tersebut.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan model Kemmis dan Taggart dengan menggunakan 2 siklus. Metode yang digunakan adalah metode observasi. Instrumen yang digunakan berupa pedoman observasi dan tes keterampilan lari cepat. Indikator ketercapaian meliputi hasil penilaian unjuk kerja, sikap dan pemahaman konsep. Subyek penelitian berjumlah 30 peserta didik yang terdiri dari 21 peserta didik putra dan 9 peserta didik putrid. Penelitian yang berupa Penelitian Tindakan Kelas dengan menggunakan 2 siklus ini tiap siklusnya terdiri dari: mengadakan perencanaan, melaksanakan perencanaan, melakukan observasi, dan mengadakan refleksi. Metode yang digunakan dalam mengumpulkan data yaitu dengan menggunakan tes formatif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, analisis data studi awal nilai ketuntasan peserta didik 30%, siklus I ketuntasan naik menjadi 63,33%, sedangkan siklus II nilai ketuntasan naik menjadi 90%. Jadi proses pembelajaran gerak dasar lari dengan menggunakan metode bermain bagi peserta didik kelas III SD Negeri Pabelan 3 Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang sangat efisien, dilihat dari peningkatan pada indikator proses pembelajaran dan hasil akhir gerak dasar keterampilan lari cepat berhasil baik.

Kata kunci: Lari, lari cepat, bermain.

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Alloh SWT atas segala rahmat, hidayah serta karunia-Nya, sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ( skripsi ) ini.

Skripsi dengan judul “ Upaya Peningkatan Keterampilan Lari Cepat dengan Menggunakan Metode Bermain pada Siswa Kelas III SD Negeri Pabelan 3 Kecamatan Mungkid, Kabupaten Magelang “ ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak terutama dosen pembimbing, untuk memenuhi salah satu syarat terselesaikannya program studi PJKR di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M. Pd., MA. selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberi izin penelitian serta kemudahan yang diberikan kepada penulis.

3. Bapak Drs. Amat Komari, M. Si. selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Bapak Ngatman, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberi arahan, bimbingan dan motivasi.
5. Bapak Eddy Purnomo, M. Kes. AIFO. selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan serta motivasinya.
6. Ibu Kepala Sekolah beserta Bapak dan Ibu guru SD Negeri Pabelan 3 yang telah mengizinkan untuk mengadakan penelitian ini.
7. Siswa kelas III SD Negeri Pabelan 3 yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga segala amal baiknya mendapat imbalan dari Allah SWT.

Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari segala kekurangan, meskipun demikian penulis berharap semoga bermanfaat. Amin.

Yogyakarta, April 2012

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
 BAB II. KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori .....	8
1. Hasil Belajar Lari Cepat .....	8
2. Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain .....	17
B. Kerangka Berpikir .....	24
C. Penelitian yang Relevan .....	25
D. Hipotesis Tindakan .....	28
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian .....	29

B. Subyek Penelitian .....	29
C. Definisi Operasi Istilah Penelitian .....	29
D. Waktu dan Tempat Penelitian .....	30
E. Prosedur Penelitian .....	31
F. Instrumen Penelitian .....	35
G. Data dan Sumber Data .....	36
H. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	36
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian .....	38
B. Pembahasan .....	40
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran dan Tindak Lanjut .....	43
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN .....	47

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram batang persentase peserta didik pada Studi awal, Siklus I, dan Siklus II .....	38
Gambar 2. Diagram lingkaran jumlah ketuntasan peserta didik pada Studi Awal .....	39
Gambar 3. Diagram lingkaran jumlah ketuntasan peserta didik pada Siklus I .....	39
Gambar 4. Diagram lingkaran jumlah ketuntasan peserta didik pada Siklus II .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat izin Penelitian .....	46
Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	53
Lampiran 3. Lembar Observasi Aktivitas Peserta Didik .....	70
Lampiran 4. Lembar Observasi Kelas .....	80
Lampiran 5. Kisi-kisi Penulisan Soal .....	88
Lampiran 6. Lembar Observasi sikap .....	90
Lampiran 7. Lembar Observasi Kemampuan Gerak .....	92
Lampiran 8. Hasil tes Formatif peserta didik .....	94
Lampiran 9. Lembar Penilaian Proses Pembelajaran .....	96
Lampiran 10. Lembar Data Hasil Belajar Lari Cepat .....	102
Lampiran 11 Lembar Dokumentasi Proses Pembelajaran .....	108