

**UPAYA PENINGKATAN KETERAMPILAN LARI CEPAT DENGAN
MENGGUNAKAN 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
MENGGUNAKAN 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

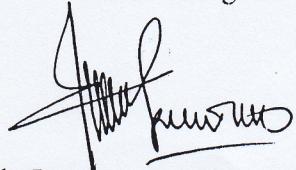
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
APRIL 2012**

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 Pengaji pada tanggal 23 Mei 2012 dan dinyatakan lulus.



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 MENGGUNAKAN 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. Subjek 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 Yoyakarta, 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 Opserfasi 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	
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 Pembelajar	108