

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI DENGAN PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI
JEPARA WETAN 02 KABUPATEN CILACAP**

SKRIPSI

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



Oleh
Hastomo Eko Waluyo
NIM 10604227243

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul: “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Jepara Wetan 02 Kabupaten Cilacap” yang disusun oleh HASTOMO EKO WALUYO, NIM 10604227243 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2012

Pembimbing

Sismadiyanto, M.Pd
NIP. 19590416 198702 1 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul: “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Jepara Wetan 02 Kabupaten Cilacap” 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 lelah lazim.

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

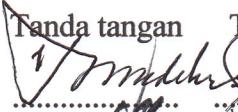
Yogyakarta,...Juli 2012
Yang menyatakan,

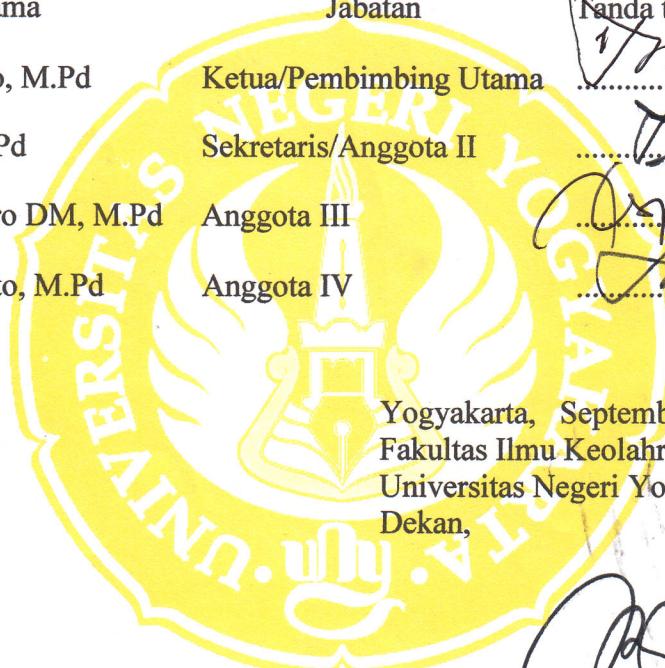
(Hastomo Eko Waluyo)

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul: "Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari dengan Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Jepara Wetan 02 Kabupaten Cilacap" yang disusun oleh HASTOMO EKO WALUYO, NIM 10604227243 ini telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji pada tanggal 7 Agustus 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Sismadiyanto, M.Pd	Ketua/Pembimbing Utama		25/8/2012
Yudanto, M.Pd	Sekretaris/Anggota II		25/8/2012
Agus Susworo DM, M.Pd	Anggota III		25/8/2012
Heri Purwanto, M.Pd	Anggota IV		24/9/12



Yogyakarta, September 2012
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

- Nilai kehidupan tidak terletak pada panjangnya hari, tapi pada cara kita memanfaatkannya.
(Khalil Gibran)
- Carilah ilmu dan kekayaan duniawi seakan-akan kamu hidup 1000 th lagi, tetapi carilah ilmu dan kekayaan surgawi seakan-akan kamu akan mati esok hari.
- Sebaik-baiknya Ilmu adalah Ilmu yang berasal dari Allah SWT.

PERSEMBAHAN

Ucapan syukur hanya terpanjat pada Illahi Robbi yang selalu membimbing langkahku dalam mengarungi kehidupan ini. Seiring ucapan syukur itu, ingin kupersembahan karya sederhana ini untuk orang-orang yang kusayangi dan telah memberikan hari-hari indah penuh arti dalam perjalanan hidupku:

- Kedua Orang tuaku Bapak dan Ibu Karsan.
- Kedua Mertuaku Bapak dan Ibu Sudiyanto.
- Istriku Dewi Setyoningsih dan putriku (Eka Widianingsih).
- Seluruh keluarga besarku.
- Teman-teman PKS angkatan 2010.
- Almamater FIK UNY.

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI DENGAN PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SEKOLAH DASAR NEGERI
JEPARA WETAN 02 KABUPATEN CILACAP**

Oleh
Hastomo Eko Waluyo
NIM 10604227243

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lari dengan pendekatan bermain pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Jepara Wetan 02 Cilacap.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua (2) siklus, setiap siklus dua kali pertemuan dan setiap pertemuan 70 menit. Kelas yang di teliti yaitu siswa kelas IV SD Negeri Jepara Wetan 02 Cilacap yang berjumlah 14 anak. Variabel yang di teliti adalah motivasi dan kemampuan gerak lari. Data penelitian diambil sebelum pembelajaran, waktu pembelajaran dan sesudah pembelajaran oleh peneliti bersama kolaborator dengan empat tahapan PTK (rencana, tindakan, observasi dan refleksi). Instrumen pengumpulan data untuk proses pembelajaran menggunakan lembar observasi dan pendapat siswa yang berupa angket. Sedangkan instrumen untuk hasil belajar siswa adalah tes ketrampilan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran yang dilakukan dengan pendekatan bermain pada siswa kelas IV SD Negeri Jepara Wetan 02 Cilacap dapat meningkatkan motivasi anak hingga 100% kategori baik dan kemampuan gerak lari siswa 13 anak nilai mencapai KKM, 1 siswa nilainya kurang dari KKM dan nilai rata – rata kelas 80, sehingga upaya peningkatan pembelajaran lari dengan pendekatan bermain dapat dikatakan berhasil dengan baik.

Kata kunci: *pembelajaran, lari, bermain*

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana pendidikan pada Program Pendidikan Kelanjutan Studi PGSD Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Selain itu penulis skripsi ini tidak terlepas bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah berkenan memberikan kesempatan kuliah.
2. Dekan FIK Universitas Negeri Yogyakarta yang telah berkenan memberikan izin kuliah.
3. Koordinator Program Studi PJKR (Konsentrasi PGSD Penjaskes) yang telah memberi izin penelitian.
4. Bapak Ngatman, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik yang senantiasa memberikan masukan maupun bimbingan.
5. Bapak Sismadiyanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan sejak awal hingga terselesaiannya skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu guru SD Negeri Jepara Wetan 02 Cilacap yang telah mengijinkan untuk mengadakan penelitian ini.
7. Siswa kelas IV SD Negeri Jepara Wetan 02 Cilacap yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu – persatu yang telah banyak memberikan bantuan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal baiknya mendapat imbalan dari Allah SWT. Skripsi ini tentunya tidak terlepas dari segala kekurangan, meskipun demikian penulis berharap semoga bermanfaat amin.

Yogyakarta, Juli 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 TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Pembelajaran	7
a) Pembelajaran Umum	7
b) Pembelajaran Gerak.....	8
2. Pembelajaran Lari.....	9
3. Karakteristik Siswa Kelas IV	13
4. Bermain	17

5. Pembelajaran Penjas Melalui Pendekatan Bermain	20
B. Penelitian yang Relevan	21
C. Kerangka Berpikir	22
D. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Model Penelitian dan Desain Penelitian	24
B. Subjek Penelitian.....	24
C. Lokasi Penelitian dan Prosedur Penelitian	24
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	32
1. Instrumen Penelitian.....	32
2. Teknik Pengumpulan Data.....	37
E. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Lokasi, Subjek, Waktu dan Data Penelitian.....	39
B. Proses Penelitian	40
C. Pembahasan Hasil Penelitian	60
D. Keterbatasan Penelitian	63
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	64
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	64
C. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kisi-kisi ketrampilan dalam proses pembelajaran guru	35
Tabel 2. Kisi-kisi Proses Pembelajaran siswa Siswa.....	36
Tabel 3. Kriteria Penilaian Pembelajaran untuk Siswa	37
Tabel 4. Distribusi Data Hasil Ujuk kerja Lari Siswa	37
Tabel 5. Rubrik Penilaian Lari	37
Tabel 6. Distribusi Data Hasil Ujuk kerja Lari Siswa Siklus 1.....	50
Tabel 7. Distribusi Data Hasil Ujuk kerja Lari Siswa Siklus 2.....	59
Tabel 8. Rekapitulasi Distribusi Data Hasil Ujuk kerja Lari Siswa	62

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 1. Model PTK Dua Siklus 26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin dari Fakultas	67
Lampiran 2. Surat Ijin dari Dinas Pendidikan.....	68
Lampiran 3 Surat Rekomendasi Penelitian	69
Lampiran 4. Surat Keterangan dari SD Negeri Jepara Wetan 02	72
Lampiran 5. Daftar nilai lari kelas III SD Negeri Jepara Wetan.....	73
Lampiran 6. Hasil Pengamatan Guru Siklus I.....	74
Lampiran 7. Hasil Pengamatan Guru Siklus II	82
Lampiran 8. Hasil Unjuk kerja <i>lari</i> Siklus I.....	90
Lampiran 9. Hasil Unjuk kerja <i>lari</i> Siklus II.....	98
Lampiran 10.Hasil Kuisioner tanggapan siswa terhadap Pembelajaran Siklus I	106
Lampiran 11.Hasil Kuisioner tanggapan siswa terhadap Pembelajaran Siklus II	108
Lampiran 12.Hasil Dokumentasi Pembelajaran	110