

**IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR LARI CEPAT SISWA KELAS V SD
NEGERI 1 MUNTANG KECAMATAN KEMANGKON KABUPATEN
PURBALINGGA DALAM PENGUASAAN
KEMAMPUAN LARI**

SKRIPSI

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



Oleh :

**Galih Widanusa
10604227371**

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

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “ Identifikasi Kesulitan Belajar Lari Cepat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga Dalam Penguasaan Kemampuan Lari” yang disusun oleh Galih Widanusa, NIM :10604227371 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2012

Pembimbing



Drs. SRI AWAN, M.Kes

NIP. 19580830 198703 1 003

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 acuan atau kutipan dengan mengikuti atau penelitian 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.

Yogyakarta, Agustus 2012


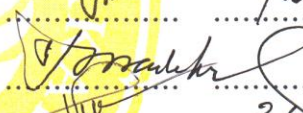


Yang menyatakan



Galih Widanusa
NIM. 10604227371

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Identifikasi Kesulitan Belajar Lari Cepat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga Dalam Penguasaan Kemampuan Lari” yang disusun oleh Galih Widanusa, NIM 10604227371 ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 28 September 2012 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Sriawan, M.Kes	Ketua/Pembimbing		2/10/12
2. Sismadiyanto, M.Pd	Sekretaris/Anggota II		2/10/12
3. Amat Komari, M. Si	Anggota III		2/10/12
4. F. Suharjana, M. Pd	Anggota IV		2/10/12

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



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

MOTTO

Orang yang menyadari kekurangan dirinya adalah orang yang ingin maju.

Orang yang mau memperbaiki kekurangan adalah menuju kesempurnaan.

(Yuliana)

PERSEMBAHAN

Karya terbaiku ini akan kupersembahkan kepada

- Pemuda tinggi berambut hitam
- Tidak sombong dan baik hati
- Berkata jujur dapat dipercaya
- Mendamaikan hati dikala gundah
- Dewasa pemikiran dan sikap
- Sebagai pelindung
- Dapat menjadi imam keluarga
- Tutar kata sopan dan santun
- Berbakti kepada kedua Orang tua

Yang berinisial “ V ”

**IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR LARI CEPAT SISWA KELAS V SD
NEGERI 1 MUNTANG KECAMATAN KEMANGKON KABUPATEN
PURBALINGGA DALAM PENGUASAAN
KEMAMPUAN LARI**

Oleh
GALIH WIDANUSA
10604227371

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran kesulitan belajar lari cepat siswa kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga Dalam Penguasaan Kemampuan Lari.

Subjek penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga, berjumlah 24 siswa terdiri dari 14 siswa putra dan 10 siswa putri. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan observasi, angket, dan tes hasil pembelajaran lari cepat yang meliputi; posisi kepala, posisi togok, gerakan lengan dan gerakan kaki.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: besarnya tingkat kesulitan siswa kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga dalam melakukan gerakan lari cepat adalah 18,76% meliputi posisi kepala 3,91 %, posisi togok 5,47 % gerakan lengan 5,21% dan pada gerakan kaki sebanyak 4,17 %. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa dalam proses pembelajaran lari cepat kategori tingkat kesalahan tertinggi pada posisi togok. Berdasarkan jenis kelamin, siswa laki-laki melakukan kesalahan sebesar 10,94% dan siswa perempuan 7,81%.

Kata Kunci : Kesulitan belajar lari cepat, siswa kelas V

KATA PENGANTAR

Puji Syukur dipanjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat, rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian skripsi ini. Peneliti percaya bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak maka penelitian skripsi ini tidak dapat berjalan lancar. Oleh karena itu, disampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, MA. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) atas kesempatan yang diberikan peneliti untuk menempuh studi hingga peneliti dapat menyelesaikan studi dan memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Sriawan, M.Kes. Koordinator dan dosen pembimbing skripsi yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan memberikan bimbingan, motivasi dalam penyusunan skripsi.
4. Bapak Moch.Slamet, M.SPembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama kuliah.
5. Semua Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bantuan dan saran kepada peneliti.
6. Bapak Sugeng Suparto Kepala SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Siswa-siswi kelas V SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkon Kabupaten Purbalingga.

8. Rekan-rekan guru Penjas SD se Dinas Pendidikan Kabupaten Purbalingga.
9. Bapak Jaimin dan Ibu Wedyastuti selaku orang tua yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian dan doa.
10. Kakakku Singgih Widiatmoko yang selalu memberikan motivasi dan dukungannya dalam pembuatan skripsi.
11. Semua pihak yang telah membantu peneliti selama penyusunan skripsi ini.

Kata Orang bijak tiada gading yang tak retak, Oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan demi penyempurnaan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan yang bermanfaat dalam peningkatan mutu pendidikan di Indonesia pada umumnya dan bermanfaat bagi para pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, Oktober 2012

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Landasan Teori	7
1. Belajar Lari	7
a. Hakikat Belajar	7
b. Tujuan Belajar	9
c. Hasil Belajar	11
d. Kesulitan Belajar	12
e. Pengertian Lari	14
f. Hakikat Kecepatan	16
g. Hakikat Lari Cepat	16
h. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari	18
B. Penelitian yang Relevan	20
C. Kerangka Berpikir	20
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Desain Penelitian	22
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	24
E. Teknik Analisis Data	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Hasil Penelitian	29
D. Pembahasan	35
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	40
A. Kesimpulan	39
B. Implikasi Penelitian	39
C. keterbatasan Masalah	41
D. Saran-Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pedoman penilaian psikomotor lari cepat	25
Tabel 2. Hasil angket gerakan paling sulit dalam lari cepat	32
Tabel 3. Katagori tingkat kesalahan hasil pengamatan dan tingkat kesulitan berdasarkan angket.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Hasil Pengamatan Posisi Kepala Pada Saat Lari Cepat .	29
Gambar 2. Diagram Hasil Pengamatan Posisi Togok Pada Saat Lari Cepat .	30
Gambar 3. Diagram Hasil Pengamatan Gerakan Lengan Pada Saat Lari Cepat	31
Gambar 4. Diagram Hasil Pengamatan Gerakan kaki Pada Saat Lari Cepat..	31
Gambar 5. Persentase Diagram Hasil Angket Siswa	32
Gambar6. Persentase Diagram Hasil Penelitian Lari Cepat SD Negeri 1 Muntang Kecamatan Kemangkong Kabupaten Purbalingga	34

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	45
Lampiran 2. RPP	49
Lampiran 3. Instrumen Pengamatan	57
Lampiran 4. Hasil Pengamatan	59
Lampiran 5. Hasil Angket	63
Lampiran 6. Foto Pelaksanaan Pembelajaran dan Pelaksanaan Test	64