

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI
BERBASIS *KIDS ATHLETICS* PADA SISWA SEKOLAH
DASAR KELAS V SDI AL FARISI**

Skripsi

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana
pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

NITA HERYANTI

41182191180217

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI BERBASIS *KIDS ATHLETICS* PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS V SDI AL FARISI

Oleh :

Nita Heryanti

41182191180217

Telah disetujui oleh :

Bekasi, 27 Januari 2023

Pembimbing



Elly Diana Mamesah, M.Pd

Mengetahui.

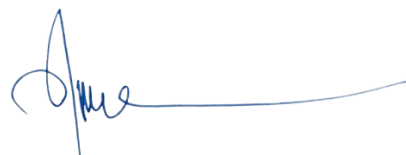
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI BERBASIS KIDS ATHLETICS PADA SISWA SEKOLAH DASAR KELAS V SDI AL FARISI


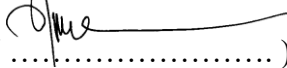
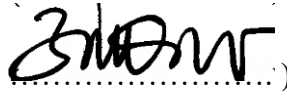


Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Nita Heryanti

41182191180217

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
Pada Jumat, 27 Januari 2023
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd	()
Sekretaris	: Mia Kusumawati, M.Pd. AIFO	()
Penguji 1	: Dr. Bujang, Drs., M.Si	()
Penguji 2	: Giri Prayogo, M.Pd	()
Penguji 3	: Andini Dwi Intani, M.Or	()

Bekasi, 27 Januari 2023
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

NIP : 0424017102

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nita Heryanti

NPM : 41182191180217

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Peningkatan hasil belajar gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics* pada siswa Sekolah Dasar kelas V SDI Al Farisi” dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini. saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 27 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Nita Heryanti

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Only you can change your life. Nobody else can do it for you”

Orang lain tidak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini

**Saya persembahkan untuk Kedua Orangtua tercinta Bapak Abdurohman
dan Ibu Nunung Nurilah, Kaka, saudara yang selalu mensupport,
dan teman-teman seperjuangan**

ABSTRAK

Nita Heryanti. Skripsi ini berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Berbasis *Kids Athletics* Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V SDI Al Farisi”. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics* pada siswa kelas V SDI Al Farisi. Permasalahan dalam penelitian ini adalah upaya guru dalam meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics*. *Kids Athletics* yang digunakan adalah permainan *Kanga’s Escape* dan Lari Halang Rintang yang mudah dan menyenangkan bagi siswa yang mempelajarinya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), yakni dengan memberikan pembelajaran gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics*. Sebelum dan sesudah diberikan pengajaran dilakukan tes awal dan akhir untuk melihat sejauh mana peningkatan hasil belajar gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics*. Subjek hasil penelitian yang diambil 22 orang siswa kelas V SDI Al Farisi.

Hasil penelitian terlihat peningkatan hasil belajar gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics*, observasi awal menunjukkan 7 orang (32%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan menunjukkan hasil 11 orang siswa (50%) siswa yang mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus 2 didapat hasil 19 orang (86,3%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang ditargetnya yaitu 80% siswa telah mencapai nilai KKM, dalam hal ini siswa telah mencapai nilai KKM, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembelajaran gerak dasar lari berbasis *Kids Athletics* sesuai dengan karakteristik siswa kelas V SDI Al Farisi berdasarkan hasil penelitian ini permainan *Kanga’s Escape* dan Lari halang rintang dapat meningkatkan gerak dasar lari pada siswa sekolah dasar kelas V SDI Al Farisi.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Gerak Dasar Lari, *Kids Athletics*

KATA PENGANTAR

Segala puji atas rahmat dan hidayah yang dilimpahkan oleh ALLAH SWT kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Berbasis *Kids Athletics* Pada Siswa Sekolah Dasar Kelas V SDI Al Farisi”.

Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana salah satu jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

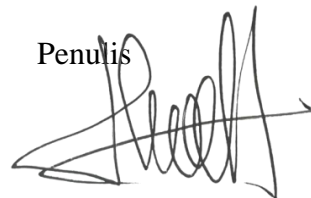
1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Bapak Tatang Iskandar, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik.
5. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing dalam penyelesaian Skripsi ini.
6. Orang tua tercinta, Bapak Abdurohman dan Ibu Nunung Nurilah serta kaka tercinta Nina Herdiana dan juga anggota keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, semangat, kasih sayang kepada penulis.
7. Ibu Hj. Nur Ahyani S.Sos. I selaku Kepala sekolah SD Islam Al-Farisi yang telah memberikan izin untuk diselenggarakannya penelitian ini.

8. Ibu Ega Nur Aprilia S.Pd selaku Guru PJOK SD Islam Al-Farisi yang telah memberikan izin penelitian dan membantu selama berlangsungnya penelitian.
9. Kepada siswa kelas V yang telah bersedia dirinya dijadikan subyek dalam penelitian Skripsi.
10. Kepada Salma Sholiharusyarifah S, Ega Nur Aprilia, Nanda Nur Amalia, Astia Putri R, Hanna Syarifah A, Dera Amalia P, Jayu Ningsih, Fanty S, Rika Z, Indah Putri, Syifa Utami, Nur Annisah, Yusri Maulid yang selalu menemani dalam masa perkuliahan, liburan dan kekosongan, memberikan semangat dan nasehat, serta kasih sayang. Terima kasih yang luar biasa penulis ucapkan dalam kekurangan, kebersamaan, persahabatan yang hebat ini telah terjalin.
11. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2018.

Akhirnya, semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan dan kemudahan selama penulisan tugas akhir skripsi ini mendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam dunia pendidikan.

Bekasi, 27 Januari 2023

Penulis



Nita Heryanti

NPM : 41182191180217

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
F. Definisi Operasional	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Hakikat Atletik.....	7
B. Hakikat <i>Kids Athletics</i>	9
C. Hakikat Belajar	12
D. Hakikat Hasil Belajar	15
E. Hakikat Gerak Dasar	16
F. Gerak Dasar Lari.....	18

G.	Macam-macam Permainan <i>Kids Athletics</i>	19
H.	Gerak Dasar Lari Cepat dalam <i>Kids Athltetics</i>	22
I.	Penelitian Relevan	24
J.	Hipotesis	26
BAB III PROSEDUR PENELITIAN		27
A.	Metode Penelitian	27
B.	Subjek Penelitian	28
C.	Waktu dan Tempat Penelitian	28
D.	Desain dan Langkah-Langkah Penelitian.....	29
E.	Teknik Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		38
A.	Deskripsi Data.....	38
B.	Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus	38
C.	Diskusi Penemuan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		50
A.	Kesimpulan	50
B.	Saran-saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA		54
LAMPIRAN.....		56
DOKUMENTASI		84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP PENULIS		97

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Forward Squat Jumps</i>	19
Gambar 2. 2 <i>Kids Javelin Throwing</i>	20
Gambar 2. 3 Lompat Gawang	20
Gambar 2. 4 Loncat dengan kedua Kaki Bersamaan	21
Gambar 2. 5 <i>Hurdles Shuttle Relay</i>	22
Gambar 2. 6 Lari Sprint Slalom	23
Gambar 2. 7 <i>Formula One</i>	23
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	29
Gambar 4. 1 Gambar Grafik deskripsi nilai rata-rata prasiklus, siklus I, dan siklus II.	48
Gambar 4. 2 Gambar grafik ketuntasan hasil belajar Prasiklus, siklus I, dan siklus II	48

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Lembar Penilaian Afektif.....	33
Tabel 3. 2 Lembar Penilaian Kognitif.....	34
Tabel 3. 3 Lembar Penilaian Psikomotor.....	35
Tabel 4. 1 Hasil Observasi Awal.....	38
Tabel 4. 2 Hasil Pembelajaran Siklus I.....	42
Tabel 4. 3 Hasil Pembelajaran Siklus II.....	47
Tabel 4. 4 Perbandingan hasil belajar pada prasiklus, siklus I dan Siklus II.....	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penilaian Afektif (Prasiklus)	56
Lampiran 2 Lembar Penilaian Kognitif (Prasiklus)	57
Lampiran 3 Lembar Penilaian Psikomotor (Prasiklus)	58
Lampiran 4 Lembar Penilaian Afektif (Siklus I)	59
Lampiran 5 Lembar Penilaian Kognitif (Siklus I)	60
Lampiran 6 Lembar Penilaian Psikomotor (Siklus I)	61
Lampiran 7 Lembar Penilaian Afektif (Siklus II)	62
Lampiran 8 Lembar Penilaian Kognitif (Siklus II)	63
Lampiran 9 Lembar Penilaian Psikomotor (Siklus II)	64
Lampiran 10 Nilai Gerak Dasar Lari (Pra Siklus)	65
Lampiran 11 Nilai Gerak Dasar Lari (Siklus I)	66
Lampiran 12 Nilai Gerak Dasar Lari (Siklus II)	67
Lampiran 13 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus 1	68
Lampiran 14 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Siklus II	76
Lampiran 15 Dokumentasi	84
Lampiran 16 SK Pembimbing Skripsi	93
Lampiran 17 Permohonan Izin dari Fakultas	94
Lampiran 18 SK telah melakukan penelitian	95
Lampiran 19 Lembar Frekwensi Bimbingan	96
Lampiran 20 Daftar Riwayat Hidup.....	97