

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LARI JARAK
PENDEK MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS 5 SD
NEGERI JATILUHUR IV KOTA BEKASI**

SKRIPSI

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



Oleh


JANELANA
41182191180080

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “Upaya meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui permainan pada siswa kelas 5 SD Negeri Jatiluhur IV Kota Bekasi” Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing




Dr. Bujang, Drs., M.Si

Mengetahui
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.

Disyahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

“UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MELALUI PERMAINAN PADA SISWA KELAS 5 SD NEGERI JATILUHUR IV KOTA BEKASI”

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

JAELANA

41182191180080

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji


Pada Hari : Kamis

Tanggal : 9 Februari 2023


dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

()

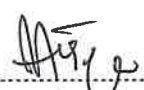
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

()

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si

()

Penguji II : Aisya Kemala, M.Pd

()

Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd

()

Bekasi, 20 Februari 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Jaelana**

NPM : 41182191180080

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Upaya meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui permainan pada siswa kelas 5 SD Negeri Jatiluhur IV Kota Bekasi" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 9 Februari 2023

Yang membuat pernyataan,



Jaelana

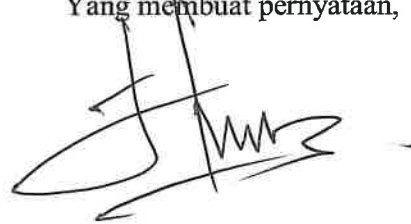
41182191180080

4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Bapak Kepala Sekolah dan Bapak/ Ibu Guru SD Negeri Jatiluhur IV, Kota Bekasi yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua kami serta istri dan anak-anakku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 9 Februari 2023
Yang membuat pernyataan,

A handwritten signature in black ink, appearing to be the name 'Jaelana', written over a horizontal line.

Jaelana

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu belajarlalah tenang dan sabar.

- Umar bin Zhattab -

Persembahan

*Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua Orang tua tercinta, Kakak dan Adekku
yang tersayang, serta teman-temanku
seperjuangan*

ABSTRAK

Jaelana, NPM: 41182191180080, “Upaya meningkatkan hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui permainan pada siswa kelas 5 SD Negeri Jatiluhur IV Kota Bekasi” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan hasil pembelajaran lari jarak pendek melalui pendekatan bermain pada siswa kelas 5 SD Jatiluhur IV, Kota Bekasi. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah, siswa kelas V SD Negeri Jatiluhur IV, Kota Bekasi 29 orang.

Hasil penelitian terlihat peningkatan lari jarak pendek, observasi awal menunjukkan hanya 13 orang (45%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan hasil menunjukkan 20 orang siswa (69%) siswa yang mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus 2 didapat hasil 24 orang siswa (83%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang di targetnya yaitu 75% siswa telah mencapai nilai KKM, dalam hal ini 83% siswa telah mencapai nilai KKM, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III.

Simpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran mulai dari membuka sampai menutup pembelajaran lari jarak pendek dengan pendekatan bermain. Terbukti dengan peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam kegiatan proses pembelajaran dalam dua siklus. Terlihat guru mampu memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran lari jarak pendek. Guru mampu mengelola kelas dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran dapat terkontrol dan guru mampu menciptakan suasana kegiatan pembelajaran bagi siswa yang menyenangkan, sehingga siswa antusias dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kata Kunci: Hasil Belajar, lari jarak pendek, Pendekatan Bermain dan Siswa Kelas V SD

ABSTRACT

Jaelana, NPM: 41182191180080, Efforts to improve the learning outcomes of short distance running through games in grade 5 students at Jatiluhur IV Public Elementary School, Bekasi City. Skripsi. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi.

The purpose of this study was to determine the increase in the learning outcomes of short distance running through a playing approach in 5th grade students at Jatiluhur IV Elementary School, Bekasi City. The method used in this study was class action research

(classroom action research), while the subjects in this study were 29 students of class V at Jatiluhur IV Public Elementary School, Bekasi City

The results of the study showed an increase in breaststroke swimming learning outcomes. Initial observations showed that only 13 students (45%) achieved KKM scores. In cycle 1 there was a significant increase, the results showed 20 students (69%) students who achieved the KKM score. Whereas in cycle 2 the results obtained were 24 students (83%) students who achieved the KKM score. In cycle 2 the results achieved were in accordance with what was targeted, namely 75% of students had achieved the KKM score, in this case 83% of students had achieved the KKM score , so it is not continued in cycle III.

The conclusions of this study indicate that there is an increase in the learning process starting from opening to closing learning to run short distances with a play approach. Evidenced by a significant increase in the teacher's learning process as long as there is treatment in the learning process activities in two cycles. It can be seen that the teacher is able to motivate students in participating in short distance running learning activities. The teacher is able to manage the class well, so that learning activities can be controlled and the teacher is able to create a fun atmosphere for learning activities for students, so that students are enthusiastic in participating in the learning process

Keywords: Learning Outcomes, short distance running, Play Approach and Fifth Grade Elementary Students

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas 5 SD Negeri Jatiluhur IV, Kota Bekasi. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Bapak **Dr. Bujang, Drs., M.Si** selaku Pembimbing yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Bapak Kepala Sekola dan Bapak/ Ibu Guru SD Negeri Jatiluhur IV, Kota Bekasi yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua kami serta istri dan anak-anakku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 9 Februari 2023
Yang membuat pernyataan,

Jaelana

DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAKSI	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS.....	8
A. Hakikat Atletik.....	9
1. Pengertian Atletik.....	9
2. Sejarah Atletik	9
3. Fungsi dan Tujuan Pembelajaran Atletik	12
4. Ruang Lingkup Pembelajaran Pendidikan Jasmani	12
5. Pengelompokkan Atletik.....	13
B. Hakikat Lari	17
1. Pengertian Lari	17
2. Lari Jarak Pendek	21

C. Hakikat Belajar	31
1. Pengertian Belajar	31
2. Tujuan Belajar	31
3. Ciri-Ciri Belajar.....	32
4. Lari Jarak Pendek	33
5. Penilaian Hasil Belajar.....	36
D. Hakikat Bermain.....	39
1. Pengertian Bermain.....	39
2. Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani..	41
E. Penelitian Relevan	43
F. Kerangka Berpikir	44
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	47
A. Metode Penelitian	47
B. Subyek Penelitian	49
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	49
D. Desain dan Instrumen Penelitian	49
E. Prosedur Analisa Data	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	65
A. Analisis Data Pra Siklus.....	65
B. Hasil Penelitian.....	67
C. Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Simpulan	82
B. Saran- Saran	83

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Teknik gerak dasar lari	19
Gambar 2.2 Urutan pelaksanaan Star Jongkok.....	27
Gambar 2.3 Posisi Tubuh pada lari jarak pendek.....	30
Gambar 2.4 Teknik-teknik Finish lari jarak pendek	30
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	46
Gambar 3.1 Prosedur Penelitian	53
Gambar 3.2 Lari Jarak Pedek Dengan Bola.....	54
Gambar 3.3 Lari Jarak Pedek Dengan Halang Rintang	55
Gambar 3.4 Lari Jarak Pedek Dengan Memindahkan Botol	57
Gambar 3.5 Lari Jarak Pedek Dengan Bola Level 2	57
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Pra Siklus....	67
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Siklus I.....	73
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Lari Jarak Pendek Siklus II	79
Gambar 4.4 Peningkatan Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa	81

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Rubrik penilaian Perilaku.....	59
Tabel 3.2 Rubrik penilaian Kognitif	60
Tabel 3.3 Rubrik penilaian Psikomotor	61
Tabel 4.1 Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus.....	66
Tabel 4.2 Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I.....	72
Tabel 4.3 Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II	78

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	86
Lampiran 2 Analisis Data	92
Lampiran 3 SK Bimbingan Skripsi	98
Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian.....	99
Lampiran 5 Surat Pernyataan Tindakan.....	100
Lampiran 6 Frekuensi Bimbingan.....	101
Lampiran 7 Daftar Riwayat Hidup.....	102
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan.....	103