

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III SDN  
WARAKAS 01 TANJUNG PRIOK**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Dalam Menempuh Gelar Sarjana Pendidikan (S1)

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

**MOCHAMAD YASIN BISRI HANDRI**

**41182191180270**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**  
**SKRIPSI**

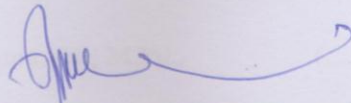
**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III  
SDN WARAKAS 01 TANJUNG PRIOK**

Oleh :

Mochamad Yasin Bisri Handri (41182191180270)

Telah disetujui oleh:

Pembimbing



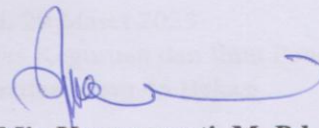
**Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO**

Mengetahui

Disahkan oleh



**Yudi Budianti, M. Pd.**  
NIDN : 04-240171-402



**Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO**  
NIK : 451042010011

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI  
MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS III  
SDN WARAKAS 01 TANJUNG PRIOK**

Dipersiapkan dan ditulis Oleh :

Mochamad Yasin Bisri Handri (41182191180270)

**Telah Dipertanyakan Didepan Penguji Tugas Akhir Skripsi Pada Hari Rabu  
Tanggal 29 Maret 2023**

**Dinyatakan Memenuhi Syarat**

**Susunan Dewan Penguji**

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd.,

(.....)

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si

(.....)


Penguji II : Yunita Lasma M.Pd

(.....)

Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd

(.....)

Bekasi, 29 Maret 2023  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd.**

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mochamad Yasin Bisri Handri  
NPM : 41182191180270  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas III SDN Warakas 01 Tanjung Priok” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan milik orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 29 Maret 2023



Mochamad Yasin Bisri Handri

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mochamad Yasin Bisri Handri  
NPM : 41182191180270  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam 45 Bekasi hak bebas royalti Noneksklusif (*Non-exclusive royalty-free right*) atas karya ilmiah yang berjudul :

**“Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas III SDN Warakas 01 Tanjung Priok”**

Berdasarkan perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan hak bebas royalti noneksklusif ini Universitas Islam 45 Bekasi berhak menyimpan, mengelola, merawat dan mempublikasikan tugas akhir peneliti selama mencantumkan nama peneliti sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini peneliti buat dengan sebenarnya

Bekasi, 29 Maret 2023

Mochamad Yasin Bisri Handri

## **ABSTRAK**

**Mochamad Yasin Basri Handri 41182191180270. Upaya Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Melalui Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas III SDN Warakas 01 Tanjung Priok. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil gerak dasar lari melalui pendekatan bermain pada siswa kelas III SDN Warakas 01 Tanjung Priok. Permasalahan dalam penelitian ini rendahnya keterampilan gerak lari siswa yang masih belum mencapai nilai KKM yang ditetapkan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (PTK), yakni dengan memberikan pembelajaran gerak dasar lari berbasis permainan. Sebelum dan sesudah tindakan dilakukan tes awal dan akhir untuk melihat sejauh mana peningkatan hasil belajar gerak lari berbasis permainan yang diterapkan Subjek hasil penelitian yang diambil 32 orang siswa kelas III SDN Warakas 01 Tanjung Priok.

Hasil penelitian dan hasil analisis yang sudah dilakukan peneliti dapat disimpulkan jika pembelajaran gerak lari berbasis permainan dapat meningkatkan keterampilan gerak lari siswa kelas III SDN Warakas 01 Tanjung Priok. Hasil penilaian gerak lari yang diperoleh pada siklus I menunjukkan adanya peningkatan dengan perolehan nilai rata-rata yang sudah mencapai KKM sebesar 78, namun perolehan persentase ketuntasan klasikal sebesar 62,5% belum mencapai batas yang ditentukan. Penelitian ini dilakukan hanya sampai pada siklus II dengan perolehan hasil yang sudah sesuai dengan KKM dan ketuntasan klasikal yang ditetapkan dengan hasil pada siklus II diperoleh nilai rata-rata sebesar 86 dan persentase ketuntasan klasikal sebesar 81,3%.

Kata Kunci : Gerak Lari, Perembelajaran Berbasis Permainan

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang selalu setia dan telah mengikuti ajaran-Nya.

Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tak terhingga kepada semua pihak yang telah tersedia memberikan bantuan, bimbingan dan arahan sejak proses penelitian sampai selesainya penulisan skripsi ini. Rasa terima kasih dan penghargaan yang tak terhingga penulis sampaikan kepada yang terhormat :

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., M. AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Bekasi, sekaligus sebagai pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan saran dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Bekasi yang telah memberikan ilmu serta pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada penulis selama perkuliahan.
5. Bapak dan Ibu Staff Administrasi Universitas Islam 45 Bekasi yang telah memberikan pelayanan yang baik kepada penulis.
6. Kepala Sekolah dan seluruh guru serta karyawan SDN Warakas 01 Tanjung Priok yang telah memberikan izin kepada penulis guna menyelesaikan penelitian ini.

7. Orang tua tercinta yang telah merawat dan mendidik penulis sampai sekarang dengan penuh kasih sayang serta selalu memberikan doa yang tidak henti-hentinya kepada penulis dan selalu memberi dukungan serta memberikan nasihat yang selalu penulis ingat dan teladani.
8. Kepada Istri & Anak tercinta yang senantiasa selalu memberikan semangat, motivasi dan dorongan dalam setiap kondisi.
9. Kepada serta seluruh keluargaku yang selalu memberikan bantuan do'a yang tulus dan dorongan serta semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman-teman seangkatan mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam Bekasi

Mengakhiri pengantar ini, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang dapat membangun guna penyempurnaan skripsi ini, dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 29 Maret 2023

Mochamad Yasin Bisri Handri



## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah .....	3
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Definisi Operasional .....	4
1. Gerak Dasar Lari .....	4
2. Pendekatan Bermain .....	5

### **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

A. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	7
1. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	7
2. Tujuan Pendidikan Jasmani .....	8
B. Hakikat Gerak Dasar Lari .....	9
1. Pengertian Gerak Dasar .....	9
2. Pengertian Gerak Dasar Lari .....	10
C. Hakikat Bermain .....	11
1. Pengertian Bermain .....	11
2. Pengertian Pendekatan .....	13
3. Pendekatan Bermain .....	13
D. Hakikat Atletik .....	20

1. Pengertian Atletik .....	20
2. Sikap Berlari .....	24
E. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....	25
F. Penelitian Yang Relevan .....	26

### **BAB III PROSEDUR PENELITIAN**

A. Metode Penelitian .....	31
B. Subjek Penelitian .....	32
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	32
D. Desain dan Instrumen Penelitian .....	33
1. Desain Penelitian .....	33
2. Instrumen Penelitian .....	33
E. Prosedur Analisis Data .....	40

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Awal .....	42
1. Deskripsi Awal.....	42
2. Data Pelaksanaan Tindakan .....	42
B. Hasil Penelitian .....	51
1. Hasil Gerak Lari Prasiklus .....	52
2. Hasil Gerak Lari Siklus I .....	53
3. Hasil Gerak Lari Siklus II.....	56
C. Diskusi Penemuan .....	59

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	64
B. Saran-saran .....	65

DAFTAR PUSTAKA .....	66
----------------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Aspek sikap yang di nilai .....	37
Tabel 3.2	Bobot skor jawaban .....	38
Tabel 3.3	Aspek penilaian gerak lari .....	38
Tabel 4.1	Nilai Gerak Lari Prasiklus .....	52
Tabel 4.2	Nilai Gerak Lari Siklus I .....	54
Tabel 4.3	Perbandingan Nilai Gerak Lari Prasiklus dan Siklus I .....	56
Tabel 4.4	Nilai Gerak Lari Siklus II .....	57
Tabel 4.5	Perbandingan Nilai Gerak Lari Prasiklus dan Siklus .....	59
Tabel 4.6	Nilai Gerak Lari Prasiklus, Siklus I dan Siklus .....	60
Tabel 4.7	Nilai Afektif Prasiklus, Siklus I dan Siklus .....	61

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Permainan Menapaki Lingkaran .....	16
Gambar 2.2	Permainan Lomba <i>Start</i> .....	17
Gambar 2.3	Permainan Kejar Mengejar .....	19
Gambar 2.4	Permainan Hitam dan Hijau .....	20
Gambar 2.5	Permainan Memindahkan Bola Kecil .....	22
Gambar 2.6	Urutan Gerak Lari Cepat.....	24
Gambar 3.1	Prosedur Penelitian .....	33
Gambar 4.2	Grafik perbandingan Nilai Gerak Lari Prasiklus dan Siklus I ....	56
Gambar 4.2	Grafik perbandingan Nilai Gerak Lari Siklus I dan Siklus II .....	59
Gambar 4.3	Grafik Nilai Gerak Lari Prasiklus, Siklus I dan Siklus II .....	60

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	RPP Pelaksanaan Siklus I .....	86
Lampiran 2	RPP Pelaksanaan Siklus II .....	87
Lampiran 3	Instrumen Penilaian Gerak Lari Siswa .....	88
Lampiran 4	Lembar Penilaian Gerak Lari Siswa Prasiklus .....	89
Lampiran 5	Lembar Penilaian Gerak Lari Siswa Siklus I .....	90
Lampiran 6	Lembar Penilaian Gerak Lari Siswa Siklus II.....	91
Lampiran 7	Data Nilai Gerak Lari Siswa Prasiklus .....	92
Lampiran 8	Data Nilai Gerak Lari Siswa Siklus I .....	93
Lampiran 9	Data Nilai Gerak Lari Siswa Siklus II.....	94
Lampiran 10	Instrumen Penilaian Afektif .....	95
Lampiran 11	Lembar Penilaian Afektif Siswa Prasiklus .....	96
Lampiran 12	Lembar Penilaian Afektif Siswa Siklus I .....	97
Lampiran 13	Lembar Penilaian Afektif Siswa Siklus II.....	98
Lampiran 14	Data Nilai Afektif Siswa Prasiklus .....	99
Lampiran 15	Data Nilai Afektif Siswa Siklus I .....	100
Lampiran 16	Data Nilai Afektif Siswa Siklus II .....	101
Lampiran 17	Dokumentasi Siklus I .....	102
Lampiran 18	Dokumentasi Siklus II .....	103