

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI CEPAT
BERBASIS MEDIA *LADDER* PADA SISWA KELAS V
SDIT AL MARDHIYAH**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana Pendidikan
(S.Pd.) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh:

**MAHMUD
41182191180053**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI CEPAT
BERBASIS MEDIA *LADDER* PADA SISWA KELAS V
SDIT AL MARDHIYAH
Oleh**

**MAHMUD
41182191180053**

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd.

Tanggal 24 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO
NIK. 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR GERAK DASAR LARI CEPAT
BERBASIS MEDIA *LADDER* PADA SISWA KELAS V
SDIT AL MARDHIYAH**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Juli 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : Dr. Khurotul Aini, M.Pd.

Anggota : Yunita Lasma, M.Pd.

Anggota : Tatang Iskandar, M.Pd.



Bekasi, 29 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 43101022012015
BEKASI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MAHMUD

NPM : 41182191180053

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Media *Ladder* Pada Siswa Kelas V SDIT Al Mardhiyah”**, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Januari 2024

Saya Yang Menyatakan



MAHMUD

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Orang pesimis melihat kesulitan dalam setiap kesempatan, tapi orang optimis melihat kesempatan dalam setiap kesulitan.

(Ali Bin Abi Thalib)

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk:

Kedua orang tua ku yang selalu berjuang dan memberikan yang terbaik untukku. Dan skripsi ini juga ku persembahkan untuk keluarga ku, orang-orang yang aku sayangi, sahabat yang memberi motivasi dan semangat.

ABSTRAK

MAHMUD, 41182191180053: Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Media *Ladder* Pada Siswa Kelas V SDIT Al Mardhiyah.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana upaya meningkatkan hasil belajar gerak dasar lari cepat berbasis media *ladder* pada siswa kelas V SDIT Al Mardhiyah.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*. Penelitian ini dilakukan di SDIT Al Mardhiyah, adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa kelas V sebanyak 1 kelas yang berjumlah 25 orang. Untuk pengolahan data penulis menggunakan instrumen penilaian berdasarkan aspek psikomotorik (50%), aspek kognitif (20%) dan aspek afektif (30%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai rata-rata dari observasi awal gerak dasar lari cepat berbasis media *ladder* kelas V SDIT Al Mardhiyah 66.8, nilai terendah 52.5 dan nilai tertinggi 78.8. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 5 orang atau 20% dari jumlah siswa kelas V sebanyak 25 orang. Sedangkan hasil siklus I, nilai rata-rata hasil belajar gerak dasar lari cepat berbasis media *ladder* kelas V SDIT Al Mardhiyah 73.0 nilai terendah 53.8 dan nilai tertinggi 88.8. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 13 orang atau 52% dari jumlah siswa kelas V sebanyak 25 orang. Untuk hasil siklus II, nilai rata-rata gerak dasar lari cepat berbasis media *ladder* kelas V SDIT Al Mardhiyah 84.2 nilai terendah 70.0 dan nilai tertinggi 98.8. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) sebanyak 22 orang atau 88% dari jumlah siswa kelas V sebanyak 25 orang.

Kata Kunci: belajar, gerak dasar lari cepat, media *ladder*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Cepat Berbasis Media *Ladder* Pada Siswa Kelas V SDIT Al Mardhiyah” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah SDIT Al Mardhiyah
7. Guru-guru dan siswa SDIT Al Mardhiyah
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Januari 2024
Penulis

MAHMUD

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	10
TINJAUAN TEORITIS	10
E. Hakikat Atletik	10
F. Hakikat Lari.....	13
G. Teori Gerak Dasar Lari Cepat	27
H. Hakikat Media <i>Ladder</i>	30
I. Hakikat Belajar	34
J. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	39
K. Penelitian Yang Relevan	44
L. Definisi Operasional	45
M. Kerangka Berfikir	46

N. Hipotesis Penelitian	47
BAB III	48
PROSEDUR PENELITIAN	48
A. Metode Penelitian	48
B. Subjek Penelitian	49
C. Waktu dan Tempat Penelitian	49
D. Rancangan dan Instrumen Penelitian	49
E. Teknik Analisis Data	58
BAB IV	60
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	60
A. Analisis Data Pra Siklus	60
B. Hasil Penelitian.....	62
1. Siklus I	62
2. Siklus II.....	69
C. Pembahasan	75
BAB V	78
KESIMPULAN DAN SARAN.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran-saran	79
DAFTAR PUSTAKA	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Rubrik Penilaian Perilaku Dalam Pembelajaran Lari cepat	37
Tabel 3.2. Rubrik Penilaian Pemahaman Konsep Gerak Lari cepat	37
Tabel 3.3. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Gerak Dasar Lari Cepat	38
Tabel 4.1. Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus	40
Tabel 4.2. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I	47
Tabel 4.3. Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Lari cepat	14
Gambar 2.2. Teknik Lari cepat	15
Gambar 2.3. Langkah Start Lari cepat	15
Gambar 2.4. Teknik Berlari Lari cepat	17
Gambar 2.5. Teknik Finish Lari cepat	18
Gambar 2.7. Rangkaian Teknik Gerak Dasar Lari Cepat	19
Gambar 2.8. Media Ladder.....	21
Gambar 3.1. Gambar 3.1 Model Spiral Kemmis dan Taggart	31
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Ketuntasan Pra Siklus	41
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Ketuntasan Siklus I	48
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Ketuntasan Siklus II	54
Grafik 4.4. Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lari Cepat	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Awal	62
Lampiran 2 Hasil Pembelajaran Siklus I	63
Lampiran 3 Hasil Pembelajaran Siklus II	64