

**PERMAINAN REAKSI UNTUK MENINGKATKAN LARI
SPRINT PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI
SEMPU 1**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar**



Oleh

INDAH MUTIARA

1908486

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KAMPUS UPI DI SERANG
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

HALAMAN JUDUL

**PERMAINAN REAKSI UNTUK MENINGKATKAN LARI
SPRINT PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI
SEMPU 1**

Oleh

INDAH MUTIARA

1908486

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar

©Indah Mutiara

Kampus Universitas Pendidikan Indonesia di

Serang

Maret 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Indah Mutiara
NIM : 1908486
Program Studi : S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Permainan Reaksi Untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1

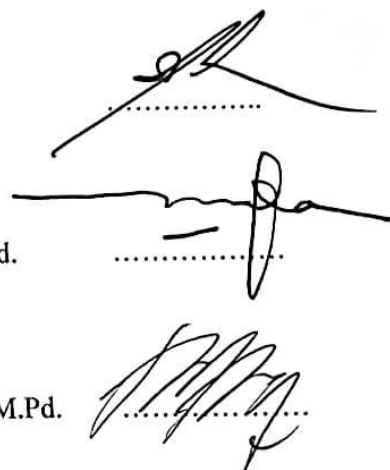
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Supriadi, M.Pd.
NIP. 197907172006041002
Penguji II : Dr. Iik Nurulpaik, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 197401142001121001
Penguji III : Farid Rizqi Maulana, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 920230219980710101

Ditetapkan di : Serang

Tanggal : 15 Agustus 2023



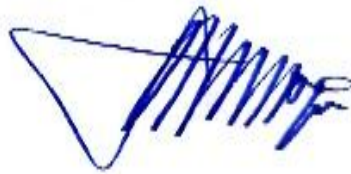
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “*Permainan Reaksi Untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1*” telah disetujui untuk dipresentasikan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

Serang, 26 Juni 2023

Mengetahui

Pembimbing I,



Drs. H. Ajo Sutarjo, M.Pd.

NIP. 1962001101988031003

Pembimbing II,



Fatihatusyidah, S.S,M.Pd.

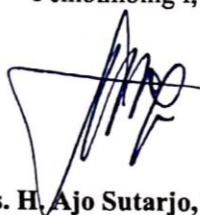
NIPT. 920200819810701201

HALAMAN PERSETUJUAN

**INDAH MUTIARA
PERMAINAN REAKSI UNTUK MENINGKATKAN LARI SPRINT PADA
SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI SEMPU 1**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Drs. H. Ajo Sutarjo, M.Pd.

NIP. 1962001101988031003

Pembimbing II,



Fatihatusyidah, S.S., M.Pd.

NIPT. 920200819810701201

Mengetahui:

**Ketua Program Studi
Pendidikan Guru Sekolah Dasar**



Dr. Andika Arisetyawan, M.Si.

NIP. 198103272005011003

KATA PENGANTAR

Puji syukur marilah kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi berjudul “*Permainan Reaksi Untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1.*” Dalam penyusunan skripsi ini penulis di bimbing dengan baik oleh dosen pembimbing. Dengan demikian penulis dapat menyelesaikan program studi Sarjana pada Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Serang. Penulisan menyadari bahwa banyak pihak yang membantu dan memotivasi dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Dr. Supriadi, M.Pd. selaku Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.
2. Wakil Direktur UPI Kampus Serang, Dr. Iik Nurulpaik, S.Pd.,M.Pd.,MAP.
3. Dr. Andika Arisetyawan, M.Si. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.
4. Drs. H. Ajo Sutarjo, M.Pd dan Fatihaturasyidah, S.S,M.Pd selaku pembimbing dalam penyusunan tugas akhir skripsi, yang telah membimbing, memberikan arahan serta memberikan motivasi.
5. Seluruh Jajaran Dosen serta Akademika UPI Kampus Serang yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan telah membantu penulis dalam membuat surat izin penelitian.
6. Kepala sekolah SD Negeri Sempu 1 yang telah memberikan izin atas terlaksananya penelitian ini.
7. Guru olahraga sekolah SD Negeri Sempu 1 yang telah bekerja sama dalam proses penelitian.
8. Dewan guru SD Negeri Sempu 1 yang telah mendukung penelitian ini.
9. Terkhusus yang paling spesial kepada kedua orang tua penulis yaitu ayah tercinta Rusmiyadin dan mamah tersayangku Mala Dewi yang senantiasa

mendo'akan, memberikan saran, kasih sayang dan dukungan yang tiada henti baik material maupun non material.

10. Untuk ketiga adik tersayang, Lawra Enjelina Puteri, Khomala Fatihah dan Adella Ana Rosmala yang telah menjadi penyemangat terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Saudara serta keluarga besar yang telah memberikan dukungan, semangat dan motivasi.
12. Teman-teman seperjuangan kelas B PGSD, penelitian, seper-bimbingan dan PGSD angkatan 2019 yang selalu mengingatkan, serta saling memberikan motivasi dan dukungan.
13. Untuk keluarga besar UKM ANZni yang telah memberikan dukungan serta kesempatan dalam pengalaman belajar selama penulis berada di organisasi.
14. Untuk rekan-rekan dan sahabat penulis yang selalu ada dalam meluangkan waktu, canda dan tawa serta hal lainnya yang pasti akan dikenang bagi hidup penulis.
15. *Playlist music* yang selalu menemani penulis dalam pengerjaan skripsi ini yaitu Hindia, Tulus, Nadin Amizah, Sal Priadi, Sheila On 7 dll.
16. *Partner The One and Only* Hanif Regi Dean Ananda sebagai penyemangat dalam memberikan dukungan dan motivasi bagi hidup penulis.
17. Terima kasih kepada diri saya sendiri Indah Mutiara yang sudah kuat dan bertahan sampai sejauh ini. *“You are the captain of your own ship of happiness.”*
18. Terima kasih kepada pihak-pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Serang, 11 Januari 2023

Penulis

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

Sebagai sivitas akademika Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indah Mutiara
NIM : 1908486
Program Studi : S-1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Jenis Karya : Skripsi

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Permainan Reaksi Untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Bebas Hak Royalti Noneksklusif ini Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Serang

Pada tanggal : 29 Agustus 2023

Yang menyatakan

Indah Mutiara

SURAT PERNYATAAN

*Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Permainan Reaksi Untuk Meningkatkan Lari Sprint Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Sempu 1**” ini berserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saat ini.*

Serang, 29 Agustus 2023

Yang menyatakan

Indah Mutiara

ABSTRAK

PERMAINAN REAKSI UNTUK MENINGKATKAN LARI SPRINT PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI SEMPU 1

Indah Mutiara

Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Kampus Daerah Serang,

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak: Pendidikan Jasmani di sekolah dasar sangat penting. Hakikat pendidikan jasmani sama halnya dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena terdapat berbagai aspek meliputi aspek kognitif dan psikomotor. Salah satu bentuk pembelajaran pendidikan jasmani ialah atletik cabang olahraga lari sprint yaitu kecepatan dalam bergerak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar lari sprint melalui permainan reaksi pada siswa kelas. Metode yang digunakan ialah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas V yang berjumlah 27 siswa terdiri dari 16 siswa putri dan 11 siswa putra. Dari hasil pra siklus yang didapatkan menunjukkan bahwa nilai belajar siswa dalam materi lari sprint masih rendah yaitu 7 siswa (25,92%) yang telah mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 20 siswa (74,07%) belum mencapai tingkat ketuntasan belajar, dengan nilai rata-rata 62,96. Selanjutnya ketika dilakukan pembelajaran lari sprint melalui permainan reaksi. Hal ini berdampak pada keberhasilan belajar siswa. Dari tes hasil belajar siklus I memperoleh 12 siswa (44,44%) yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan 15 siswa (55,55%) belum mencapai ketuntasan belajar. Dengan nilai rata-rata 66,66. Pada siklus II tes hasil belajar memperoleh 21 siswa (77,40%) yang mencapai tingkat ketuntasan belajar, sedangkan 6 siswa (22,22%) belum mencapai tingkat ketuntasan dalam belajar. Dengan nilai rata-rata meningkat menjadi 77,40. Untuk kriteria ketuntasan minimal (KKM) yaitu 70. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh mendapatkan kesimpulan bahwa melalui permainan reaksi dapat meningkatkan kecepatan lari sprint pada siswa kelas V.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, permainan reaksi, kecepatan lari sprint

ABSTRACT

REACTION GAME TO IMPROVE SPRINT RUNNING IN CLASS V SEMPU ELEMENTARY SCHOOL 1

Indah Mutiara

Elementary School Teacher Education Study Program, Serang Regional Campus,

Indonesian Education University

Abstract: Physical Education in primary school is very important. The essence of physical education is the same as the purpose of education in general, because there are various aspects including cognitive and psychomotor aspects. One form of physical education learning is the athletics of the sprint sport, namely the speed of movement. This study aims to determine the increase in sprint learning outcomes through reaction games in class students. The method used is Classroom Action Research. The subjects in this study were fifth grade students, totaling 27 students consisting of 16 female students and 11 male students. From the results of the pre-cycle obtained, it shows that the value of student learning in the sprint material is still low, namely 7 students (25.92%) who have achieved mastery learning, while 20 students (74.07%) have not reached the level of learning completeness, with an average score -average 62.96. Furthermore, when learning sprints is carried out through reaction games. This has an impact on student learning success. From the learning outcomes test in cycle I, 12 students (44.44%) achieved learning completeness, while 15 students (55.55%) had not achieved learning completeness. With an average value of 66.66. In cycle II the learning outcomes test obtained 21 students (77.40%) who reached the level of mastery in learning, while 6 students (22.22%) had not reached the level of mastery in learning. With an average value increased to 77.40. The minimum completeness criteria (KKM) is 70. Based on the results of the analysis of the data obtained, it can be concluded that through reaction games can increase sprint speed in class V students.

Keywords: Physical Education, reaction game, sprint speed

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	vii
SURAT PERNYATAAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Istilah	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
B. Hasil Penelitian yang Relevan	13
C. Kerangka Berfikir	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	15
A. Pendekatan Penelitian	15
B. Metode Penelitian	15
C. Teknik Penelitian	17
1. Teknik Pengumpulan Data	17

2. Teknik Analisis Data.....	19
D. Desain Penelitian.....	19
E. Setting Penelitian.....	22
F. Subyek Penelitian.....	22
G. Instrumen Penelitian.....	22
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Temuan Penelitian.....	32
B. Pembahasan.....	72
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	77
A. Simpulan.....	77
B. Rekomendasi.....	77
DAFTAR REFERENSI.....	79
LAMPIRAN.....	80
RIWAYAT HIDUP.....	110

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Analisa Struktural Prestasi Lari Sprint.....	10
Gambar 2. 2. Posisi Pada Saat Aba-aba Bersedia	11
Gambar 2. 3. Posisi Pada Saat Aba-aba Siap	11
Gambar 2. 4. Posisi Pada Saat Aba-aba Mulai.....	12
Gambar 2. 5. Proses Pada Permainan Reaksi	12
Gambar 3. 1. Struktur PTK	21

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Penilaian Tes Waktu Lari Sprint (Putra).....	9
Tabel 2. 2. Penilaian Tes Waktu Lari Sprint (Putri)	9
Tabel 3. 1. Nilai tes putra umur 10-12 tahun	18
Tabel 3. 2. Nilai tes putri umur 10-12 tahun	18
Tabel 3. 3. Nilai tes pada lari sprint	18
Tabel 3. 4. Kisi-kisi instrumen lembar observasi siswa.....	23
Tabel 3. 5. Kisi-kisi instrumen lembar observasi guru	24
Tabel 3. 6. Lembar penilaian skor pada permainan reaksi.....	27
Tabel 3. 7. Kisi-kisi penilaian permainan reaksi.....	28
Tabel 3. 8. Lembar penilaian waktu tempuh tes lari sprint.....	28
Tabel 3. 9. Lembar kisi-kisi penilaian tes lari	29
Tabel 3. 10. Penilaian tes waktu lari sprint putra.....	30
Tabel 3. 11. Penilaian tes waktu lari sprint putri.....	30
Tabel 3. 12. Lembar penilaian tes lari sprint siswa.....	31
Tabel 4. 1. Rekapitulasi nilai tes lari sprint pra siklus	32
Tabel 4. 2. Rekapitulasi hasil nilai belajar siswa pra siklus	33
Tabel 4. 3. Kekurangan rencana siklus I	34
Tabel 4. 4. Hasil observasi siswa siklus I.....	37
Tabel 4. 5. Rekapitulasi observasi aktivitas siswa siklus I	40
Tabel 4. 6. Hasil observasi guru siklus I.....	41
Tabel 4. 7. Rekapitulasi observasi aktivitas guru.....	46
Tabel 4. 8. Rekapitulasi Nilai permainan reaksi siklus I	47
Tabel 4. 9. Rekapitulasi Nilai tes lari sprint siklus I.....	47
Tabel 4. 10. Rekapitulasi hasil belajar pada siswa siklus I	48
Tabel 4. 11. Kekurangan dan perencanaan perbaikan terhadap siklus I.....	52
Tabel 4. 12. Hasil observasi siswa siklus II	58
Tabel 4. 13. Rekapitulasi observasi aktivitas siswa siklus II.....	60
Tabel 4. 14. Hasil observasi guru siklus II	61
Tabel 4. 15. Rekapitulasi Observasi aktivitas guru Siklus II.....	66

Tabel 4. 16. Rekapitulasi hasil nilai permainan reaksi siklus II.....	67
Tabel 4. 17. Rekapitulasi Nilai tes lari sprint siklus II.....	68
Tabel 4. 18. Rekapitulasi hasil belajar pada siswa siklus II.....	69
Tabel 4. 19. Perbandingan hasil nilai tes lari sprint pra siklus, siklus I dan siklus II.....	72
Tabel 4. 20. Perbandingan dari hasil nilai permainan reaksi siklus I dan siklus II	74
Tabel 4. 21. Perbandingan dari hasil belajar siswa pra siklus, siklus I dan siklus II	75

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keterangan Dosen Pembimbing.....	80
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	81
Lampiran 3. Surat Izin Balasan Penelitian Dari SD.....	82
Lampiran 4. Surat Keterangan Bebas Plagiarisme.....	83
Lampiran 5. Surat Bebas Perpustakaan.....	84
Lampiran 6. Surat Bebas Laboratorium	85
Lampiran 7. RPP Siklus I.....	86
Lampiran 8. Lembar Soal Siklus I	94
Lampiran 9. RPP Siklus II	96
Lampiran 10. Lembar Soal Siklus II.....	106
Lampiran 11. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Siklus I.....	108
Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian Siklus II.....	109