

**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN (PERMAINAN BEBENTENGAN
DAN HITAM HIJAU) TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA DALAM
PEMBELAJARAN LARI SPRINT**

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VII I SMPN 29 Bandung)

SKRIPSI

*Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh

Ranni Rahmawati Kurnia

0700690

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2012**



LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Ranni Rahmawati Kurnia
Nim : 0700690
Judul : Pengaruh Pendekatan Bermain (Permainan Bebentengan Dan Hitam Hijau) Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Lari Sprint

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I

Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes AIFO
NIP.196207181988031004

Pembimbing II

Sufyar Mudjiyanto, M.Pd
NIP.197503222008011005

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

D.rs. Sucipto M.Kes AIFO
NIP.19610612 198703 1 002



"Dengan kitab itu Allah menunjukkan orang-orang yang mengikuti keridlaan-Nya ke jalan keselamatan, dan (dengan kitab itu pula) Allah mengeluarkan orang-orang itu dari gelap gulita kepada cahaya yang terang benderang dengan seizin-Nya, dan menunjukkan mereka ke jalan yang lurus." (Al-Maidah: 16)

"Sekali-kali tidak akan tersusul. Sesungguhnya, Rabb-ku besertaku, kelak Dia akan memberi petunjuk kepadaku." (Asy-Syu'ara: 62)

"Dan, di antara gunung-gunung itu ada garis-garis yang putih dan merah yang beraneka ragam warnanya dan ada (pula) yang hitam pekat." (Fatir: 37)

Karya tulis ini kupersembahkan teruntuk ibundaku Eti Yuni Mulyati, ayahandaku Tatang Kurnia, kakakku Nita Puspita Dewi Kurnia, adikku Hilmi Ilmansyah Kurnia, dan keluarga besarku tercinta atas segala pengorbanannya selama ini dan dengan tulus ikhlas selalu memberikan dukungan dan do'anya kepadaku. Semoga kita selalu dalam ridho-Nya.



**PENGARUH PENDEKATAN BERMAIN (PERMAINAN BEBENTENGAN
DAN HITAM HIJAU) TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA DALAM
PEMBELAJARAN LARI SPRINT**

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VII I SMPN 29 Bandung)

**Oleh
Ranni Rahmawati Kurnia
NIM 0700690**

Skripsi ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana

**Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**© Ranni Rahmawati Kurnia 2012
Universitas Pendidikan Indonesia
Maret 2012**

Hak cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak ulang, difotocopy, atau cara lain tanpa ijin peneliti



PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh pendekatan bermain (permainan bebentengan dan hitam hijau) terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint (penelitian tindakan kelas pada siswa kelas VII I SMPN 29 Bandung)” ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sangsi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya seni ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini

Bandung, Februari 2012

Yang membuat pernyataan,



Ranni Rahmawati Kurnia

NIM. 0700690



ABSTRACT

The purpose of this research is to recognize game approach influence into result study from students on sprint lesson. The method which used on this research is classroom action research, with this method writer could explain the whole phenomena that happen in pshych lesson. The sample of this research are 40 students from SMPN 29 Bandung class VII I, but only 38 who attend it. Based on data analysis result, the active category of students activity on first siclus is 82.5%, then the second siclus is 92.5%. While the sprint practice test result on first siclus is 10, 693 and the second siclus is 9,399. So, the conclusion from this research is with the game approach on sprint lesson we get the study result increasely.

Keyword : Game approach and sprint.



ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh pendekatan bermain terhadap hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari sprint. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas (Class room action research) dengan metode ini penulis dapat menjelaskan secara utuh fenomena yang terjadi dalam pembelajaran penjas. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII I SMPN 29 Bandung sebanyak 40 siswa tetapi yang hadir 38 siswa. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, untuk aktivitas belajar siswa pada siklus 1 dapat terlihat pada presentase siswa berkategori aktif sebesar 82,5 % siswa, kemudian pada siklus 2 sebesar 92,5 %. Sedangkan untuk hasil belajar tes praktek lari sprint siswa pada siklus 1 sebesar 10,693 dan pada siklus 2 sebesar 9,399. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah dengan di berikannya pendekatan bermain dalam pembelajaran lari sprint maka terdapat hasil belajar yang meningkat.

Kata kunci : pendekatan bermain dan lari sprint



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-NYA, shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Pendekatan Bermain (permainan bebentengan dan hitam hijau) Terhadap Hasil Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Lari Sprint (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VII I SMPN 29 Bandung).” Dalam skripsi ini dibahas mengenai sistematika pembelajaran lari sprint, sejarah atletik, serta pengaruh pendekata bermain terhadap hasil belajar lari sprint.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Penulis

RRK



UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. H. Yuda M Saputra, M.ED., selaku Dekan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
2. Bapak Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd, selaku ketua pendidikan olahraga FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi.
3. Bapak Drs. Sucipto, M.Kes. AIFO., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI sekaligus pembimbing akademik sehingga penulis mendapatkan judul yang tepat atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini
4. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes. AIFO, selaku Pembimbing I Skripsi atas segala bimbingan, arahan, dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Sufyar Mudjiyanto, M.Pd, selaku Pembimbing II Skripsi atas segala bimbingan, arahan, dan bantuannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Staf Dosen dan Asisten FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan membantu kepada penulis selama mengikuti studi.

7. Bapak Drs. Edi selaku Kepala Sekolah SMPN 29 Bandung atas izin, rekomendasi, bantuan, dan kerjasamanya, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan benar.
8. Guru-guru Penjas SMPN 29 Bandung yang telah membantu penulis menyelesaikan penelitian.
9. Siswa/siswi SMPN 29 Bandung Kelas VII I atas segala bantuan dan kerjasamanya dalam pelaksanaan penelitian.
10. Serta semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, atas kebaikan dan ketulusannya memberikn bantuan dan motivasinya.

Semoga amal baik semua pihak mendapat balasan yang lebih baik dan berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

R.R.K



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR GRAFIK	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian	6
F. Penjelasan Istilah	6
G. Populasi dan Sampel	7
H. Anggapan Dasar	8
BAB II TINJAUAN TEORETIS	
A. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	9
B. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani	16
C. Faktor-faktor yang mempengaruhi pendidikan jasmani	18
D. Pendekatan Bermain.....	50
E. Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar	60
F. Hipotesis Penelitian.....	63
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	64
B. Tempat dan Waktu	69

C. Prosedur Penelitian.....	69
D. Populasi Dan Sampel.....	78
E. Instrument Penelitian.....	79
F. Teknik Pengumpulan data.....	81
G. Analisis Data.....	81
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	
A. Hasil Observasi Awal.....	84
B. Hasil Penelitian Siklus 1.....	87
C. Hasil Penelitian Siklus 2.....	104
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	115
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	120
B. Saran.....	121
DAFTAR PUSTAKA.....	122
LAMPIRAN.....	124
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Ceramah, Tanya Jawab dan Tugas.....	41
2.2 Ceramah, Diskusi, dan Tugas	42
2.3 Ceramah, Demonstrasi, dan Eksperimen	44
2.4 Ceramah, Sosiodrama, dan Diskusi	46
2.5 Ceramah, Problem Solving, dan Tugas.....	47
2.6 Ceramah, Demonstrasi, dan Latihan	49
3.1 Siklus Penelitian.....	77
4.1 Nilai Tes Awal	85
4.2 Refleksi Kegiatan Observasi Awal	86
4.3 Nilai Hasil Tes Lari Sprint Siklus I.....	90
4.4 Lembar Observasi Merancang Pembelajaran Siklus I	92
4.5 Lembar Observasi Proses Pembelajaran Siklus I.....	94
4.6 Lembar Observasi Kegiatan Siswa SiklusI.....	99
4.7 Faktor Pendukung Penghambat Pembelajaran Pada Siklus I ...	100
4.8 Refleksi Pembelajaran Siklus I	102
4.9 Nilai Hasil Tes Lari Sprint Siklus II.....	105
4.10 Lembar Observasi Merancang Pembelajaran Siklus II.....	106
4.11 Lembar Observasi Proses Pembelajaran Siklus II.....	108
4.12 Lembar Observasi Kegiatan Siswa SiklusII.....	113
4.13 Faktor Pendukung Penghambat Pembelajaran Pada SiklusII...	114
4.14 Perbandingan Nilai Hasil Pra Siklus, Siklus I, dan Siklus II....	116



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lompat Kijang.....	24
2.3 Pencondongan Badan.....	24
2.5 Power Tolakan.....	25
2.6 Pop Up.....	25
2.8 Permainan Bebentengan	27
2.9 Lompat Kijang.....	29
2.11 High Knee.....	29
2.13 Straight Fast Leg.....	30
2.15 Permainan Mengejar Mengetuk.....	30
2.16 Gerakan Finish.....	31
2.17 Permainan Bebentengan	58
2.18 Permainan Hitam Hijau.....	60
3.1 Model Kemmis dan Mc Taggart.....	70



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Perbandingan Nilai.....	118



DAFTAR PUSTAKA

- ugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: ALFABETA
- Lutan, R, dkk. (2002). *Supervisi Pendidikan Jasmani : Konsep dan Praktik*. Jakarta: Depdiknas Direkjenpendasmen.
- Sirodjudin, dkk.(1994). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Untuk SMU Kelas I Berdasarkan GBPP Dan Kurikulum tahun 1994*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Mahendra, Agus. (2003). *Asas dan Falsafah Pendidikan Jasmani*. Depdiknas. Jakarta.
- Hendrayana, Yudi (2003). *Pembelajaran Permainan Dasar*. Depdiknas Direkjenpen Dasar Dan Menengah Direktorat Pendidikan Luar Biasa.
- Samsudin (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Litera, Prenada Media Group. Jakarta.
- Hamdani, Alam, Nizar dkk.(2010). *Classroom Action Research, teknik Penulisan dan Contoh Proposal, Penelitian Tindakan Kelas (PTK)*. Rahayasa Research and Training.
- Abduljabar, Bambang.(2008). *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. FPOK UPI. Bandung.
- Djamarah, Bahri, Syaiful dkk. (2006). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Basoeki, Soenarjo.(1974/1975). *Tuntutan Mengajar Atletik*. Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga. Jakarta.
- M.Saputra, Yudha.(2001). *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik : Pendekatan Bermain untuk SLTP*. Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas. FPOK UPI. Bandung.
- Moelong. (2002). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT. Rosada Remaja. Bandung.
- Sukintaka. (1992). *Teori Bermain*. Depdikbud. Setda Prov. Jawa Barat.

Suyadi. (2010). Panduan Penelitian Tindakan Kelas. Diva Press. Yogyakarta.

Aqib, Zainal dkk. (2008). Penelitian Tindakan Kelas. Yrama Widya. Bandung.

http://elearning-po.unp.ac.id/index.php?option=com_content&task=view&id=185&uemid=90

<http://diecoach.blogspot.com/2009/07/tujuan-pendidikan-jasmani-mata.htm>

<http://ipungsunaryo.wordpress.com/2010/10/13/metode-pembelajaran-dengan-pendekatan-bermain/>.

<http://fantastiksport.blogspot.com/2010/02/teknologi-pembelajaran-dalam-penjas.htm>.

<http://nugraharahmadan.wordpress.com/atletik/>

<http://riki1987.blogspot.com>

