

LEMBAR PENGESAHAN
MENINGKATAKAN GERAK DASAR LARI SPRINT MELALUI
PERMAINAN LARI BOLAK-BALIK DI KELAS IV
SDN ANCOL KECAMATAN DARMARAJA,
KABUPATEN SUMEDANG
(Peneliiian Tindakan Kelas Terhadap Siswa Kelas IV SDN Ancol Kecamatan
Darmaraja Kabupaten Sumedang)

Oleh :

Agus Jamaludin

1301807

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I,

Dr. Tatang Muhtar, M.Si

NIP.195906031986031005

Pembimbing II,

Dinar Diningsit, M.Pd

NIP.198205152010122004

Mengetahui,

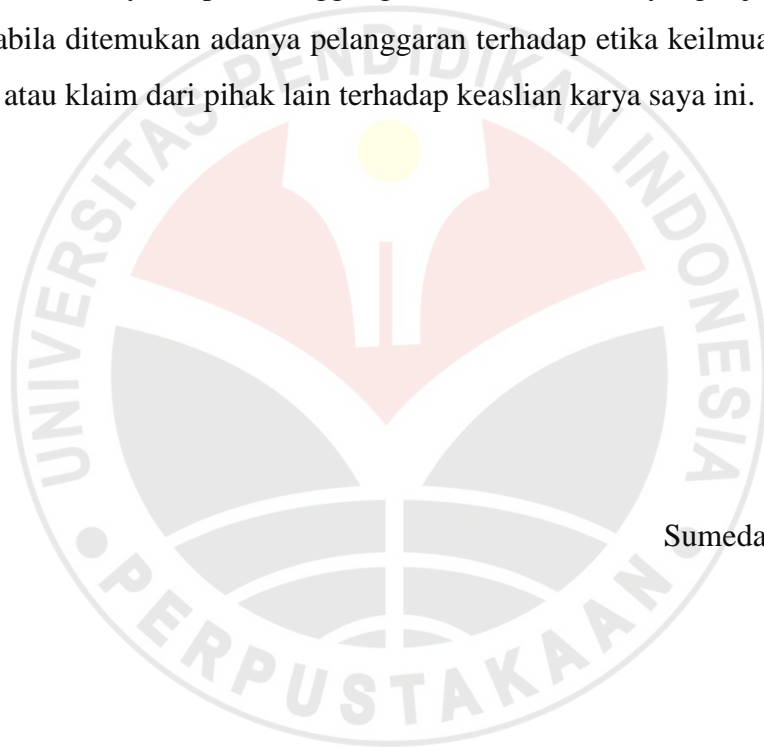
Ketua Program PGSD S-1 PENJAS

Dr. Tatang Muhtar, M.Si

NIP.195906031986031005

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul meningkatkan gerak dasar lari sprint melalui permainan lari bolak-balik di kelas IV SDN Ancol Kecamatan Darmaraja Kabupaten Sumedang merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.



Sumedang, Juni 2017

Agus Jamaludin

NIM. 1301807

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Kesuksesan hanya dapat diraih dengan segala upaya dan usaha yang disertai dengan doa, karena sesungguhnya nasib seseorang manusia tidak akan berubah dengan sendrinya tanpa berusaha, *do the best, be good, the you will be the best.*

(Agus Jamaludin)

Siapa yang ingin dipanjangkan umurnya dan ditambah rezekinya, maka hendaklah ia berbakti kepada orang tuanya dan menyambung silaturahmi

(HR. Ahmad)

Kejujuran, ketekunan, kerja keras dan doa adalah modal untuk meraih kesuksesan

(Rofi'ah)

PERSEMBAHAN

Skripsi sederhana ini aku persembahkan untuk orang-orang yang menyayangiku dan selalu memberikan motivasi dalam setiap langkah yang aku tentukan yaitu orangtuaku Bapak Mansur dan Ibu Titi, juga segenap keluarga besar bapak dan ibu. Dengan ridho ALLAH SWT serta kerja keras dan tekad yang kuat dari orangtuaku, aku bisa menyelesaikan pendidikan hingga tingkat sarjana.

Kepada sahabat-sahabat yang telah memebantu, mendukung, dan mendoakan penulis ucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya sehingga skripsi ini selesai pada waktunya.

KATA PENGANTAR

Kami panjatkan puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena dengan karuni-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan berjudul “MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI SPRINT MELALUI PERMAINAN LARI BOLAK-BALIK DI KELAS IV SDN ANCOL KECAMATAN DARMARAJA, KABUPATEN SUMEDANG”.

Pembuatan skripsi ini dimaksudkan untuk memnuhi tugas akhir dalam perkuliahan atau untuk mendapatkan gelar sarjana S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani di Universitas Pendidikan Indonesia kampus Sumedang. Selain itu juga, skripsi ini dimaksudkan untuk dijadikan bahan alternatif pemecahan masalah dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani yaitu melalui permainan lari bolak-balik pada pembelajaran lari sprint.

Meskipun penulis sadar masih banyak kekurangan-kekurangan dan pernah luput dari kehilafan, maka keadaan skripsi ini pun demikian, sehingga penulis siap meneriama kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kearah perbaikan selanjutnya. Semoga skripsi yang sederhana ini memberikan kontribusi yang berpositif terhadap khasan karya tulis ilmiah. Amin.

Sumedang, Juni 2017

Agus Jamaludin

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena telah memberikan rahmat dan karunia sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktunya.

Penulis menyadari betul kalau bahwa tanpa adanya bantuan atau dorongan dari berbagai pihak, penyelesaian skripsi ini tidak akan terwujud, oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan ketulusan, penulis mengucapkan yang setinggi-tingginya terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Heraman, M.Si selaku direktur Upi Kampus Sumedang.
2. Bapak Dr. Tatang Muhtar, M.Si selaku ketua Prodi S1 PGSD yang telah banyak memberikan arahan dan pengetahuan dalam perkuliahan.
3. Bapak Dr. Tatang Muhtar, M.Si selaku dosen pembimbing 1, yang telah banyak sekali membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Dan telah memberikan begitu banyak petunjuk, saran, bimbingan, arahan, dan nasehat selama proses pembuatan skripsi ini.
4. Ibu Dinar Dinangsit, M.Pd selaku dosen pembimbing 2, yang telah sabar membimbing penulis dalam menyusun skripsi ini. Terimakasih untuk selalu sabar dan bisa meluangkan waktu untuk membimbing, memberisaran, dan memberinasehat skripsi ini.
5. Seluruh Dosen, Staf akademik, dan petugas perpustakaan Upi Kampus Sumedang yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.
6. Ibu Hj Li Helawati, S.Pd selaku Ibu Kepala Sekolah SDN Ancol yang telah memberikan izin penelitian di sekolah yang dipimpinnya.
7. Bapak Maman Haerudin, S.P.d selaku Guru Penjas SDN Ancol dan mitra penelitian pada saat penelitian.
8. Seluruh Guru dan seluruh siswa-siswi kelas IV SDN Ancol yang telah banyak memberi pengalaman dan membantu berjalannya skripsi ini. Terimakasih atas waktunya.
9. Kepada kedua orangtua bapak Mansur dan Ibu Titi yang tercinta. Terimakasih atas segala dorongan moral maupun materi, mendidik, menjaga, dan

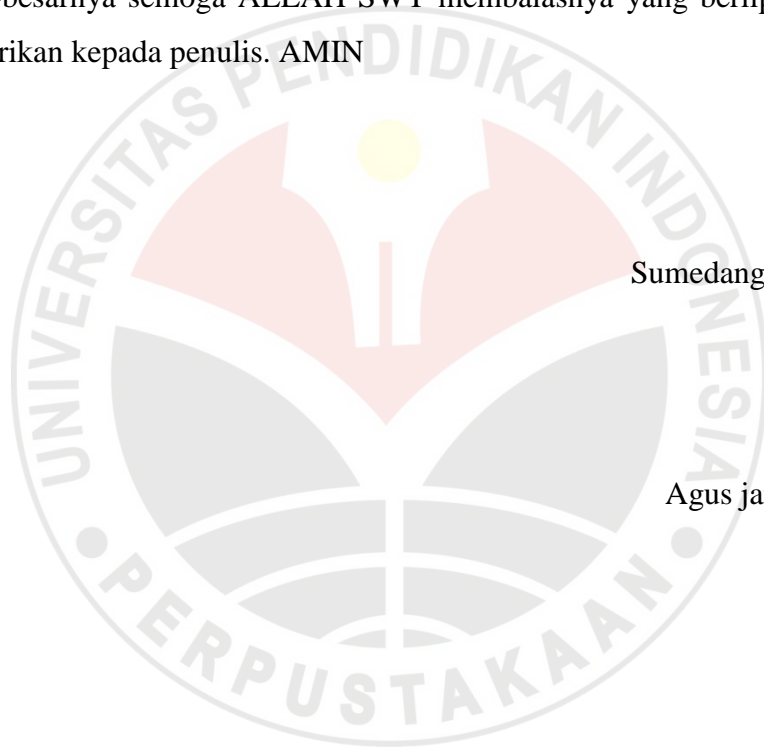
membimbing serta selalu mendoakan penulis. Gelar sarjan ini penulis persembahkan kepada mereka.

10. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa PGSD Upi Kampus Sumedang Khususnya Penjas angkatan 2013, yang bahu-membahu dalam menempuh perkuliahan bersama penulis, semoga kita bisa bertemu lagi dan menjadi orang yang sukses di masa yang depan. Amin.
11. Pihak-pihak yang belum sempat penulis sampaikan terimakasih atas waktunya.

Di akhir kalimat, penulis hanya bisa mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya semoga ALLAH SWT membalasnya yang berlipat-lipant yang telah berikan kepada penulis. AMIN

Sumedang, juni 2017

Agus jamaludin





DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
BAB IPENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah Dan Pemecahan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1. Rumusan masalah	Error! Bookmark not defined.
2. Pemecahan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
E. Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Hakekat Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Pendidikan Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
3. Manfaat Pendidikan Jasmani	Error! Bookmark not defined.
4. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hakekat Atletik	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian Atletik	Error! Bookmark not defined.
2. Pengertian lari <i>sprint</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Star.....	Error! Bookmark not defined.
4. Pengertian lari	Error! Bookmark not defined.
5. Tehnik lari.....	Error! Bookmark not defined.
6. Teknik melewati garis finish.....	Error! Bookmark not defined.
C. Bermain Dalam Pendidikan	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian bermain	Error! Bookmark not defined.
2. Manfaat bermain	Error! Bookmark not defined.

3.	Pengertian permainan.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Fungsi Permainan.....	Error! Bookmark not defined.
5.	Pengertian lari bolak-balik.....	Error! Bookmark not defined.
6.	Manfaat lari bolak-balik.....	Error! Bookmark not defined.
7.	Tugas guru	Error! Bookmark not defined.
8.	Fungsi Sentral Guru	Error! Bookmark not defined.
D.	Hasil Penelitian yang Relefan	Error! Bookmark not defined.
E.	Hipotesis Tindakan	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
A.	Lokasi dan waktu penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.	Lokasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.	Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Metode dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Metode penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Desain penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Perencanaan Tindakan	Error! Bookmark not defined.
2.	Pelaksanaan Tindakan.....	Error! Bookmark not defined.
3.	Observasi.....	Error! Bookmark not defined.
4.	Refleksi	Error! Bookmark not defined.
E.	Instrumen Peneltian.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Alat pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
F.	Teknik Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
G.	Validasi Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL		Error! Bookmark not defined.
PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		Error! Bookmark not defined.
A.	Paparan Data Awal.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran.....	Error! Bookmark not defined.
2.	Paparan Data awal Pelaksanaan Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
3.	Paparan Data Awal Aktivitas Siswa	Error! Bookmark not defined.
4.	Paparan Data Awal Hasil Belajar Siswa.....	Error! Bookmark not defined.

B. Paparan Data Tindakan	Error! Bookmark not defined.
1. Paparan Data Tindakan Siklus I.....	Error! Bookmark not defined.
2. Paparan Data Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus I.	Error! Bookmark not defined.
3. Paparan Data Tindakan Siklus II.....	Error! Bookmark not defined.
4. Paparan Data Tindakan Siklus III.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
1. Perencanaan Pembelajaran.....	Error! Bookmark not defined.
2. Pelaksanaan Kinerja Guru.....	Error! Bookmark not defined.
3. Aktivitas Siswa	Error! Bookmark not defined.
4. Hasil Belajar.....	Error! Bookmark not defined.
B. Implikasi	Error! Bookmark not defined.
C. Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
1. Bagi Siswa	Error! Bookmark not defined.
2. Bagi Guru Sekolah Dasar.....	Error! Bookmark not defined.
3. Bagi Sekolah Dasar.....	Error! Bookmark not defined.
4. Bagi UPI Kampus Sumedang	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

1. 1 Data Awal**Error! Bookmark not defined.**

3. 1 Jawal Penelitian**Error! Bookmark not defined.**

4. 1 Data Awal Hasil Observasi Kinerja Guru**Error! Bookmark not defined.**
4. 2 Data Awal Hasil Observasi Kinerja Guru**Error! Bookmark not defined.**
4. 3 Data Awal Hasil Aktivitas Siswa**Error! Bookmark not defined.**
4. 4 Data Awal Hasil Pembelajaran lari sprint**Error! Bookmark not defined.**
4. 5 Rekapitulasi Persentase Data Awal**Error! Bookmark not defined.**
4. 6 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran Siklus I **Error! Bookmark not defined.**
4. 7 Data Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I **Error! Bookmark not defined.**
4. 8 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I**Error! Bookmark not defined.**
4. 9 Data Observasi Hasil Belajar Siswa Siklus I**Error! Bookmark not defined.**
4. 10 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Perencanaan Pembelajaran Pada Data Awal dan Siklus I**Error! Bookmark not defined.**
4. 11 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Pelaksanaan Pembelajaran Data Awal dan Siklus I**Error! Bookmark not defined.**
4. 12 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Aktivitas Siswa Pada Data Awal dan Siklus I .**Error! Bookmark not defined.**
4. 13 Rekapitulasi Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal dan Siklus I**Error! Bookmark not defined.**
4. 14 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran lari sprint Siklus II**Error! Bookmark not defined.**
4. 15 Data Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II **Error! Bookmark not defined.**
4. 16 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II**Error! Bookmark not defined.**
4. 17 Data Observasi Belajar Siswa Pada siklus II**Error! Bookmark not defined.**
4. 18 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Perencanaan Pembelajaran Pada Data Awal, Siklus I dan Siklus II**Error! Bookmark not defined.**
4. 19 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Pelaksanaan Pembelajaran Pada Data Awal, Siklus I dan Siklus II**Error! Bookmark not defined.**
4. 20 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Aktivitas Siswa Pada Data Awal, Siklus I dan Siklus II**Error! Bookmark not defined.**
4. 21 Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal, Siklus I dan Siklus II**Error! Bookmark not defined.**
4. 22 Data Hasil Observasi Perencanaan Pembelajaran lari sprint Siklus III**Error! Bookmark not defined.**

4. 23 Data Hasil Observasi Pelaksanaan Pembelajaran lari sprint Siklus III **Error! Bookmark not defined.**
4. 24 Data Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus III **Error! Bookmark not defined.**
4. 25 Data Observasi Hasil Belajar Siswa Siklus III..... **Error! Bookmark not defined.**
4. 26 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Perencanaan Pembelajaran Secara Keseluruhan **Error! Bookmark not defined.**
4. 27 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Pelaksanaan Pembelajaran Secara Keseluruhan **Error! Bookmark not defined.**
4. 28 Rekapitulasi Hasil Peningkatan Aktivitas Siswa Secara Keseluruhan..... **Error! Bookmark not defined.**
4. 29 Rekapitulasi Data Peningkatan Hasil Belajar Siswa Secara Keseluruhan **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 star jongkok (*medium star*) pada lari *sprint* **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 2 Letak kaki dan letak lutut a. Star pendek, b. star menengah, .star panjang **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 3 Urutan gerak lari gerak pendek **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 4 Teknik melewati garis finish dengan cara menjatuhkan dada kedepan .. **Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 3. 1 Denah sekolah **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR DIGARAM

- Diagram 4. 1 Perbandingan Perencanaan Pembelajaran Pada Data Awal dan Siklus I**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 2 Perbandingan Hasil Pelaksanaan Pembelajaran Kinerja Guru Pada Data Awal dan Siklus I.....**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 3 Perbandingan Hasil Aktivitas Siswa Pada Data Awal Dan Siklus.....**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 4 Perbandingan Hasil belajar Siswa Pada Data Awal Dan siklus I.....**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 5 Perbandingan Perencanaan Pembelajaran Pada Data Awal, Siklus 1 dan siklus II**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 6 Perbandingan Hasil Pelaksanaan Pembelajaran Kinerja Guru Pada Data Awal, Siklus I dan Siklus II**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 7 Perbandingan Hasil Aktivitas Siswa Pada Data Awal, Siklus I I dan Siklus II.....**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 8 Perbandingan Hasil Belajar Siswa Pada Data Awal, Siklus I dan Siklus II**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 9 Perbandingan Perencanaan Pembelajaran Pada Data Awal, Siklus 1, Siklus II dan Siklus III**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 10 Perbandingan Hasil Pelaksanaan Pembelajaran Secara Keseluruhan ...**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 11 Perbandingan Hasil Aktivitas Siswa Pada Setiap Siklus ...**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 12 Perbandingan Hasil Belajar Siswa Secara Keseluruhan**Error! Bookmark not defined.**
- Diagram 4. 13 Diagram Peningkatan Perencanaan, Pelaksanaan, Aktivitas Siswa dan Hasil Belajar Siswa dari Data Awal sampai Tindakan Siklus III **Error! Bookmark not defined.**