

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr. Wb

Segala puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, rezeki, perlindungan, keselamatan serta segala keberkahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Implementasi Pendekatan Bermain dalam Pembelajaran Aktivitas Berlari di SMP Negeri 1 Karangkencana (Penelitian Tindakan Kelas VII B)”**. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada baginda alam Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat yang senantiasa menjunjung tinggi nilai-nilai islam serta kita selaku umatnya hingga akhir zaman.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum sempurna. Baik dari segi praktek, penguasaan maupun penulisan. Maka dari itu kritik dan saran para pembaca akan sangat membantu dalam penyempurnaan penulisan sekripsi ini.

Tugas akhir ini dibuat untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan,, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dalam usaha menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mengalami hambatan dan kesulitan. Namun berkat bantuan dan kerjasama dari semua pihak penulis mampu menyelesaikannya.

Penulis berharap skripsi ini bermanfaat dan menambah pengetahuan bagi pembaca khususnya.

Wassalamualaikum, Wr. Wb

Bandung, Juli 2017

Penulis,

Boyke Adam
NIM. 1303801

UCAPAN TERIMAKASIH

Yang pertama dan paling utama penulis panjatkan rasa syukur kepada Alloh SWT karena atas ridho-Nya dan izin-Nyalah semua pencapaian ini terjadi. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam usaha menyelesaikan skripsi ini banyak menemui berbagai hambatan, namun berkat izin Alloh SWT dan bantuan dari berbagai pihak, akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, walaupun masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ayahanda Alm. Sakim dan Ibunda Junati selaku orangtua tercinta, yang senantiasa mendoakan dan motivasi dalam setiap langkah penulis dan selalu memberikan kasih sayang yang begitu besar tidak terhingga. Dan juga tidak lupa atas dukungan moril dan materil yang tak ternilai harganya.
2. Bapak Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia periode 2016-2020.
3. Bapak Dr. Eka Nugraha, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga .
4. Bapak Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
5. Bapak Dr. Yudy Hendrayana M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah berbaik hati memberikan bimbingan, dorongan dan pengarahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Yyun Yudiana, M. Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam awal proses perkuliahan.
7. Bapak dan Ibu Staf Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Staf Dosen Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, yang telah memberikan ilmu dan motivasi yang telah diberikan selama ini kepada penulis.

8. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Karangkencana Kab. Kuningan yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Bapak Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 1 Karangkencana, Bapak Sutarno, S. Pd., yang telah banyak memberikan bantuan dan arahan kepada penulis selama penelitian berlangsung.
10. Siswa dan Siswi SMP Negeri 1 Karangkencana yang telah membantu dalam secara sukarela dan terlibat langsung sebagai objek dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
11. Seluruh keluarga besar penulis serta kerabat penulis yang telah memberikan doa dan dukungan bagi penulis dalam pembuatan tugas akhir, terimakasih atas segala doa, dukungan, canda, tawa sehingga penulis bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini
12. Keluarga besar PJKR B angkatan 2013 yang saya banggakan yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini, serta canda tawa selama perkuliahan yang membuat penulis bersemangat menjalani seluruh kegiatan perkuliahan.
13. Kawan-kawan seperjuangan, Lutfi Ruhiat Muslich, S.Pd., Retno Tris Wandari, S.Pd., Evi Hardiyanti, S.Pd. dan semua teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah menemani selam kuliah dan memberikan dukungan serta bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Keluarga besar UKM Bola Voli UPI yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalaman baru kepada penulis.
15. Rekan-rekan Kuliah Kerja Nyata Tematik UPI keaksaraan usaha mandiri (KUM) Desa Sukadana Subang, Yudhi Dwi Nusantara, Hibban Faizin, Arif Novrianto, A. Furqon R, Abdul Ghani, Ika Oktaviani, Kani Mutmainnah, khairina Puspa Addianti, Wulandari Agustina, Suci Asiyah yang telah memberikan pengalaman berharga selama kegiatan KKN dan telah menjadi keluarga baru bagi penulis.
16. Rekan-rekan Program Pengalaman Lapangan SMP Negeri 12 Bandung Tahun Ajaran 2016-2017, yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu yang telah

memberikan pengalaman berharga serta berbagi wawasan selama menjalankan kegiatan PPL, dan telah menjadi keluarga baru bagi penulis

17. Keluarga Besar kostan GA 12 yang selalu menemani dan memberikan naungan, arahan serta pengalaman berharga selama tinggal di Bandung.
18. Kaka senior Kang jefry Al Buhori, S.Pd., Andi Wandriansah S.Pd, Taupik, M.Pd., serta Keluarga Besar Fosmaku UPI yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu dan memberikan dukungan dari awal pendaftaran perkuliahan hingga saat ini

Akhir kata, kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini semoga mendapatkan keberkahan yang berlipat ganda dari Alloh SWT. dan dilancarkan segala urusannya. Aamiin.

Bandung, Juli 2017

Penulis,

Boyke Adam
NIM. 1303801

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS TINDAKAN.....	7
A. Tinjauan Teoritis	7
1. Hakikat Atletik	7
a. Konsep Aktivitas Berlari.....	8
b. Kategori Berlari.....	9

c. Pembelajaran Lari Jarak Pendek	11
2. Hakikat Pembelajaran Pendekatan Bermain	13
a. Pendekatan Pembelajaran.....	13
b. Konsep Dasar Pendekatan Bermain	13
c. Kelebihan dan Kekurangan Pendekatan Bermain.....	15
d. Faktor yang Mempengaruhi Bermain	16
e. Permainan yang Dapat Mengembangkan Keterampilan Berlari....	16
3. Jumlah Waktu Aktif Belajar.....	21
4. Hakikat Penelitian Tindakan Kelas	23
B. Kerangka Berfikir	29
C. Hipotesis Penelitian.....	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Fokus Yang Diteliti	30
C. Metode Penelitian Yang Akan Digunakan.....	30
D. Waktu dan Tempat Penelitian	30
1. Waktu penelitian	30
2. Tempat Penelitian..	31
E. Prosedur Peneliti	31
1. Observasi Awal...	31
2. Perencanaan.....	32
3. Pelaksanaan dan Observasi.....	33
4. Refleksi.	33
F. Data Penelitian	33
1. Sumber Data.....	33
2. Jenis dan Alat Pengumpulan Data	34
3. Teknik Analisis Data.....	35
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN HASIL PEMBELAJARAN.....	36
A. Deskripsi Latar Penelitian	36
1. Keadaan Fisik Lingkungan Sekolah.....	36
2. Sarana dan Prasarana.....	36
3. Alat-alat Pembelajaran	37

4. Pelaksanaan Pembelajaran	38
B. Pelaksanaan Penelitian	39
1. Siklus I	40
a. Perencanaan Tindakan Siklus I	40
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus I	41
c. Refleksi Tindakan Siklus I	46
2. Siklus II	47
a. Perencanaan Tindakan Siklus II	47
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus II	47
c. Refleksi Tindakan Siklus II	53
3. Siklus III	54
a. Perencanaan Tindakan Siklus III	54
b. Pelaksanaan Tindakan Siklus III	55
c. Refleksi Tindakan Siklus III	59
C. Pembahasan	60
D. Diskusi Penemuan	62
1. Temuan Tindakan Siklus I	62
2. Temuan Tindakan Siklus II	62
3. Temuan Tindakan Siklus III	62
E. Kelemahan Penelitian	63
BAB V SIMPULAN, INPLIKASI DAN REKOMENDASI	65
A. Simpulan	65
B. Rekomendasi	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 JWAB <i>Duration Recording</i>	23
Tabel 3.1 Jadwal Kegiatan Penelitian	31
Tabel 3.2 JWAB <i>Duration Recording</i>	35
Tabel 4.1 Alat-alat Pembelajaran	37
Tabel 4.2 Data Hasil Observasi Awal JWAB	38
Tabel 4.3 Data Hasil Observasi Siklus I JWAB	45
Tabel 4.4 Data Hasil Observasi Siklus II JWAB	51
Tabel 4.5 Data Hasil Observasi Siklus III JWAB	57
Tabel 4.6 Data Hasil JWAB Pada Pembelajaran Aktivitas Berlari Siklus I, Siklus II, Siklus III	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Lari.....	11
Gambar 2.2 Rangkaian Gerakan <i>Start</i> jongkok	12
Gambar 2.3 Bermain Kucing Tikus	17
Gambar 2.4 Permainan Kode Peluit.....	18
Gambar 2.5 Permainan Hitam Hijau.....	19
Gambar 2.6 Permainan Benteng Suit	20
Gambar 2.7 Permainan Jala Ikan	21
Gambar 2.8 Desain Penelitian Spiral oleh Kemmis dan Taggart.....	24
Gambar 2.9 Desain Penelitian model Lewin.....	26

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Data Hasil Observasi Awal JWAB.....	39
Grafik 4.2 Data Hasil Observasi Siklus I JWAB	45
Grafik 4.3 Data Hasil Observasi Siklus II JWAB.....	52
Grafik 4.4 Data Hasil Observasi Siklus III JWAB	58
Grafik 4.5 Data Hasil JWAB Pada Pembelajaran Aktivitas Berlari Siklus I, Siklus II, Siklus III.....	60