

**PENERAPAN ABC LADDER DALAM MENINGKATKAN GERAK DASAR
LARI JARAK PENDEK PADA SISWA SMP NEGERI 10 BANDUNG**
(Studi PTK Pada Siswa Kelas VIII)
SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Disusun Oleh :

**Rika Adiansah
1504693**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI**
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2019

**PENERAPAN ABC LADDER DALAM MENINGKATKAN GERAK DASAR
LARI JARAK PENDEK PADA SISWA SMP NEGERI 10 BANDUNG**
(Studi PTK Pada Siswa Kelas VIII)

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh
Rika Adiansah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dsn Rekreasi

©Rika Adiansah
Universitas Pendidikan Indonesia
2019

Hak cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, atau cara lainnya tanpa ujin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI

**PENERAPAN ABC LADDER DALAM MENINGKATKAN GERAK DASAR
LARI JARAK PENDEK PADA SISWA SMP NEGERI 10 BANDUNG
(Studi PTK Pada Siswa Kelas VIII)**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

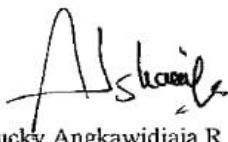
Pembimbing I



Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes, AIFO

NIP.196207181988031004

Pembimbing II



dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

NIP.197103282000121001

Mengetahui,

Ketua Prodi Studi Pendidikan Jamani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si

NIP.196808301999031001

ABSTRAK

PENERAPAN ABC *LADDER* DALAM MENINGKATKAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK PADA SISWA SMP NEGERI 10 BANDUNG

(Studi PTK Pada Siswa Kelas VIII)

Oleh :

Rika Adiansah

Skripsi ini dibimbing oleh :

Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes,AIFO dan dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan abc *laddder* dalam meningkatkan gerak dasar lari jarak pendek. Peneliti menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII A SMPN 10 Bandung, yang berjumlah 30 orang siswa. Instrumen penelitian adalah lembar observasi tes gerak dasar lari jarak pendek. Hasil penelitian yang diperoleh pada tes awal adalah 35%, hasil yang diperoleh siklus I tindakan I adalah 47%, hasil yang diperoleh siklus I tindakan II adalah 61%, dan hasil yang diperoleh siklus II tindakan I adalah 80%. Hasil penelitian mendukung hipotesis bahwa adanya pengaruh dari penerapan abc *laddder* terhadap gerak dasar lari jarak pendek.

Kata kunci: Penerapan abc *ladder*, Gerak dasar lari jarak pendek

ABSTRACT

THE IMPLEMENTATION OF ABC LADDER IN IMPROVING BASIC MOTION OF SPRINT BASE IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS 10 BANDUNG

(PTK Study on Students of SMPN 10 Bandung)

By :

Rika Adiansah

Supervisor :

Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes,AIFO dan dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

The purpose of the study was to determine the application of ABC Laddder in improving the basic motion of sprint running. Researchers use class action research methods (PTK). The research subject is a grade VIII student of Junior high school 10 Bandung, which amounted to 30 students. The research instrument is basic motion of sprint test observation sheet. The results of the studies obtained at the initial test was 35%, the results gained cycle I action I was 47%, the results gained cycle I action II was 61%, and the results gained cycle II action I was 80%. The results of the study supported the hypothesis that there was an influence from the application of ABC Ladder to basic motion of sprint.

Keywords: application of ABC ladder, short distance running base motion

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRAC	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.5 Batasan Penelitian	6
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Atletik	8
2.2 Hakikat Lari Jarak Pendek	9
2.3 Faktor Pendukung Pendidikan Jasmani di Sekolah	9
2.4 Faktor yang Mempengaruhi Lari Jarak Pendek	15
2.5 Pembelajaran Lari Jarak Pendek di Sekolah	18

2.6 Abc Running	21
2.7 Alat Bantu <i>Ladder</i>	22
2.8 Abc Menggunakan Alat Bantu <i>Ladder</i>	23
2.9 Penelitian yang Relevan	25
2.10 Kerangka Pemikiran	26
2.11 Hipotesis	27

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian	29
3.2 Alokasi dan Waktu Penelitian	29
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.4 Desain Penelitian	30
3.5 Instrumen Penelitian	37
3.6 Teknik Pengolahan dan Analisis Data	44
3.7 Kriteria Keberhasilan Tindakan	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Pembelajaran Lari Jarak Pendek Kelas VIII A SMPN 10 Bandung	46
4.2 Hasil Observasi Pembelajaran Lari Jarak Pendek Kelas VIII A SMP Negeri 10 Bandung	46
4.3 Hasil Penelitian	48
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian	62
4.5 Diskusi Temuan	65

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	66
5.2 Saran	66

DAFTAR PUSTAKA**LAMPIRAN**

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, Bambang, & Darajat, Jajat. (2014). Aplikasi Statistika Dalam Penjas, Lengkap Dengan Perhitungan SPSS. Bandung: CV. Bintang Warliartika
- Agus S. Suryobroto. (2004). Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani: Universitas Negeri Yogyakarta:Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Arikunto, S. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. (2012). Prosedur Penelitian.Jakarta:n Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2002. Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi., dkk. 2008. Penelitian Tindakan Kelas. Jakarta: Bumi Aksara
- Bahagia Y. (2011). *Permainan Invasi. Direktori*. PEND.OLAHRAGA FPOK.
- Brown, Lee E.et al. 2000. training for speed, agility and quikness. Champaign,IL : Human Kinetics
- Departemen Pendidikan Nasional, 2005. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, Tentang Guru dan Dosen, Jakarta: Depdiknas.
- Eddy Purnomo. (2007). Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- E. Mulyasa. 2008. Menjadi Guru Profesional Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Hendrayana, Yudy. (2007). *Bermain Atletik*. FPOK UPI Bandung.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta.

CV. Tambak Kusuma.

head-agility-ladder-black-yellow-0067180172400000

Hikmalulloh. 2011. Implementasi Model Pembelajaran Bermain dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas VIII-A SMP Negeri 2 Cikembar .

Kemendikbud. 2013. Kerangka Dasar Kurikulum 2013. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar . Jakarta

Mochamad Djuminar. (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Penjelasan pasal 28 ayat 3 butir (a) PP 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan.

Slameto. 2003. Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyanto. 1996. Belajar Gerak I. Surakarta: UNS Press.

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.

Soepartono. (2000). *Sarana dan Prasarana Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.

Subroto, T., Yudiana Yunyun dan Hidayat Yusuf. (2016). Penulisan penelitian tindakan kelas dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Bandung: Redpoint

Satriya., S. Dikdik Z & Imanudin, Iman. (2007). Metodologi Kepelatihan Olahraga. Bandung: PKO FPOK UPI

Soegito, Bambang Wijanarko & Ismaryati. (1993). Pendidikan Atletik. Jakarta: Departemen

[Sumber:<http://walpaperhd99.blogspot.co.id/2016/01/teknik-lari-jarak-pendek-dan-teknik.html>] 20 Januari 2016

Sugiyono, 2013, Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. (Bandung: ALFABETA)

www.iaaf.org/home

Winarno, Surahmad 1998, Pengantar Penelitian Sosial Dasar Metode Tehnik, Penerbit Tarsito, Bandung.

Zafar, Dikdik, Sidiq. (2010). *Pembinaan Konsisi Fisik (Dasar dan Lanjutan)*. Bandung. FPOK UPI.