

**MENINGKATKAN IRAMA TIGA LANGKAH LARI GAWANG
MELALUI PENERAPAN ATLETIK KIDS BERBASIS RINTANGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi Sebagian dari Syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani



Oleh:

Fadila Ahmad Agina

NIM. 1203665

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS

DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2019

**MENINGKATKAN IRAMA TIGA LANGKAH LARI GAWANG
MELALUI PENERAPAN ATLETIK KIDS BERBASIS RINTANGAN**

Oleh:

Fadila Ahmad Agina

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
Gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Fadila Ahmad Agina 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang, fotocopy, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Fadila Ahmad Agina

**MENINGKATKAN IRAMA TIGA LANGKAH LARI GAWANG
MELALUI PENERAPAN ATLETIK KIDS BERBASIS RINTANGAN**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Dr. Agus Mahendra, M.A.

NIP. 196308241989031002

Pembimbing II



Ricky Wibowo, M.Pd.

NIP.198607182015041002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Agus Mahendra, M.A.

NIP. 196308241989031002

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul: **MENINGKATKAN IRAMA TIGA LANGKAH LARI GAWANG MELALUI PENERAPAN ATLETIK KIDS BERBASIS RINTANGAN** adalah sepenuhnya karya saya sendiri tidak ada di dalamnya yang termasuk penjiplakan dan pengutipan yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas hal tersebut, saya siap menanggung resiko dan bertanggung jawab apabila dikemudian hasil terdapat pelanggaran mengenai etika keilmuan dalam karya ini.

Bandung, Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan

Fadila Ahmad Agina

NIM. 1203665

ABSTRAK

MENINGKATKAN IRAMA TIGA LANGKAH LARI GAWANG MELALUI PENERAPAN ATLETIK KIDS BERBASIS RINTANGAN

Pembimbing 1 : Dr. Agus Mahendra, MA.

Pembimbing 2 : Ricky Wibowo, M.Pd.

Fadila Ahmad Agina

2019

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan pembelajaran atletik kids' melalui gerakan irama langkah dalam pembelajaran lari gawang pada siswa SDN Ciburial Lembang. Metode yang digunakan adalah metode tindakan kelas, melalui penerapan atletik kids berbasis rintangan. Sampel penelitian adalah siswa kelas 5 SDN Ciburial Lembang. Dari hasil analisis yang diperoleh pada saat pratindakan presentase kelulusan lari gawang adalah 56% yang mencapai batas KKM. Kemudian setelah dilakukan tindakan mengalami peningkatan yang signifikan dari siklus I dan siklus II. Hasil peningkatan persentase gerak lari gawang pada siklus I adalah mencapai 62% dan peningkatan siswa mencapai KKM cukup signifikan. Pada siklus II terjadi peningkatan hingga 76% dengan jumlah siswa yang mencapai batas minimal KKM adalah 24 siswa

Kata kunci : Atletik Kids, Lari Gawang

ABSTRACT

**IMPROVING THE RHYTHM OF THE THREE-STEPS HURDLES
THROUGH OBSTACLES-BASED KIDS ATHLETIC
IMPLEMENTATION**

Supervisor 1: Dr. Agus Mahendra, M.A.

Supervisor 2: Ricky Wibowo, M.Pd.

Fadila Ahmad Agina

2019

The aim of this study was to develop kids' athletic learning through a rhythmic movement step in hurdles learning in Ciburial Lembang Elementary School students. The method used is the class action method through the implementation of obstacle-based kids athletic. The research sample was 5th grade students at Ciburial Lembang Elementary School. From the results of the analysis, before the cycles, the percentage of the students who pass the KKM (standard minimum score) of the hurdles was 56% . After the cycles, there was a significant increase of the passing percentage from cycle I and cycle II. The result of the cycle I was 62% students could pass the KKM, which means quite significant. In the second cycle, there was an increase up to 76% with 24 students were reaching the KKM.

Keywords: Kids Athletics, Hurdles

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat-NYA sehingga skripsi ini dapat tersusun hingga selesai. Tidak lupa penulis juga mengucapkan banyak terimakasih atas bantuan dari pihak yang telah berkontribusi dengan memberikan sumbangan baik materi maupun pikirannya.

Dan harapannya semoga skripsi ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman bagi para pembaca, dan bagi penulis untuk ke depannya dapat memperbaiki bentuk maupun menambah isi penelitian agar menjadi lebih baik lagi.

Karena keterbatasan pengetahuan maupun pengalaman, penulis yakin masih banyak kekurangan dalam skripsi ini, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini.

Bandung, Juli 2019

Penulis,

Fadila Ahmad Agina

UCAPAN TERIMAKASIH

Syukur Alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, dan hanya dengan izin Allah SWT yang menyertai langkah penulis sehingga penulis ada dalam lingkungan serta ridho-Nya. Skripsi ini yang sangat sederhana mungkin tidak dapat selesai tanpa bantuan dan dukungan dari pihak lain. Oleh karena itu, kesempatan ini penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan dengan penuh perjuangan serta dedikasi ini kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. H.Rd. Asep Kadarohman, M.Si, selaku rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memfasilitasi dan menjadi inspirasi dalam penulisan skripsi ini sampai selesai.
2. Prof. Dr. H. Adang Suherman, MA. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
3. Dr. Yudi Hendrayana, M.Kes, AIFO, selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah menjadi panutan selama penulis menjadi mahasiswa.
4. Dr. Agus Mahendra, M.A. Selaku Ketua Prodi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia dan Pembimbing I skripsi yang telah memberikan bimbingannya untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Ricky Wibowo, M.Pd. Selaku dosen pembimbing II skripsi yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini, dan memberikan pengarahan serta saran kepada penulis dari awal penyusunan sampai selesai.
6. Gano Sumarno, M.Pd. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan banyak pengalaman dan dukungan selama studi serta memberikan saran dan motivasi agar menjadi lebih baik.
7. Kepada semua Dosen dan Staf karyawan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, yang senantiasa melayani dan membantu setiap kepentingan mahasiswa khususnya penulis selama kuliah.
8. Popon Suhartini, S.Pd Selaku kepala sekolah SDN Ciburial yang telah memberikan izin penelitian di sekolah.
9. Segenap guru-guru SD LABSCHOOL UPI Bandung yang telah membantu dan memberikan pengalaman selama kegiatan PPL.
10. Kedua orang tua tercinta Agus wawan, Ina Suharti dan adik tercinta Fauzian Ahmad yang telah mendidik, menyayangi dan selalu mendoakan dan

memberikan dukungan baik materil dan moril selama studi hingga penulisan skripsi ini selesai

11. Seluruh teman-teman PGSD Penjas UPI angkatan 2012 atas dukungan dan kritikan serta kebersamaan yang diberikan kepada penulis.
12. Terima kasih untuk sahabat-sahabat Siti Rahmah Nur Wahidah Putri, Gunung Gulbudin, Rukman Rudi, Dwi Rohmana, Nuni Widieani, Sandi Destiana, Hendra, Dea, Yuni Siska, Nisa Nurjanah, Deni yusuf, Crew Ambulance yayasan Al-hasya, Indonesia Escorting Ambulance Bandung, dan karang taruna GEMA 03 yang selalu mendoakan dan support penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam penelitian maupun penyusunan skripsi ini. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan dibalas dengan pahala yang berlipat ganda dalam lindungan Allah SWT. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca umumnya dan penulis khususnya.

Bandung, Juli 2019

Fadila Ahmad Agina

DAFTAR ISI

<u>HAK CIPTA</u>	i
<u>LEMBAR PENGESAHAN</u>	ii
<u>PERNYATAAN</u>	iii
<u>ABSTRAK</u>	iv
<u>ABSTRACT</u>	v
<u>KATA PENGANTAR</u>	vi
<u>UCAPAN TERIMA KASIH</u>	vii
<u>DAFTAR ISI</u>	ix
<u>DAFTAR TABEL</u>	xi
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	xii
<u>BAB I PENDAHULUAN</u>	
1.1 LATAR BELAKANG Penelitian	1
1.2 RUMUSAN MASALAH	4
1.3 TUJUAN PENELITIAN	4
1.4 MANFAAT PENELITIAN	5
1.5 STRUKTUR ORGANISASI SKRIPSI	5
<u>BAB II KAJIAN PUSTAKA</u>	
2.1 Hakikat Pendidikan Jasmani	6
2.2 Hakikat Atletik	7
2.3 Hakikat Lari	10
2.4 Hakikat Lari Gawang	10
2.5 Tahapan-Tahapan Lari Gawang	14
2.6 Teknik dan Permainan Lari Gawang	16
2.7 Pengembangan Irama Atletik	18
<u>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</u>	
3.1 Metode Penelitian Tindakan Kelas	19

3.2 Desain Penelitian.....	20
3.3 Partisipan.....	23
3.4 Variabel Penelitian.....	23
3.5 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.6 Prosedur Penelitian.....	25
3.7 Teknik Analisis Data.....	29
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	41
 BAB V KESIMPULAN	
5.1 Simpulan.....	47
5.2 Implikasi.....	47
5.3 Rekomendasi.....	48
<u>Daftar Pustaka</u>	19

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 3.1</u> Lembar Tes Observasi Lari Gawang	24
<u>Tabel 3.2</u> Catatan Lapangan.....	25
<u>Tabel 3.3</u> Indikator Keberhasilan Aktivitas	30
<u>Tabel 4.1</u> Hasil Tes Lari Gawang Pratindakan.....	31
<u>Tabel 4.2</u> Hasil Nilai Dalam Kategori Penilaian Kriteria Lari Gawang Pratindakan	32
<u>Tabel 4.3</u> Rekap Penilaian hasil Belajar Lari Gawang Siswa Kelas V SDN Ciburial Pada Siklus 1 Tindakan 1	35
<u>Tabel 4.4</u> Hasil Nilai Dalam Kategori Penilaian Kriteria Lari Gawang Siklus I.....	36
<u>Tabel 4.5</u> Rekap Penilaian Hasil Belajar Lari Gawang Siswa Kelas V SDN Ciburial Pada Siklus II	39
<u>Tabel 4.6</u> Hasil Nilai Dalam Kategori Penilaian Kriteria Lari Gawang	40
<u>Tabel 4.7</u> Deskripsi Hasil Penelitian.....	42
<u>Tabel 4.8</u> Hasil Peningkatan Kategori Penilaian Lari Gawang Dalam Observasi Awal, Siklus I Dan Siklus II.....	44

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2.1</u> Lari di Taman Kardus dengan Ketinggian yang Bervariasi.....	12
<u>Gambar 2.2</u> Lari Rintangan Berkawan Irama Satu Langkah	13
<u>Gambar 2.3</u> Lari Rintangan Berkawan Irama Satu Langkah	13
<u>Gambar 2.4</u> Lari Rintangan Dengan Irama Dua Dan Tiga Langkah	13
<u>Gambar 2.5</u> Lari Rintangan Irama Satu Dan Tiga Langkah.....	14
<u>Gambar 2.6</u> Rintangan Yang Ditata Dari Kardus Dan Bilah Bambu	14
<u>Gambar 2.7</u> Gerak Keseluruhan Lari Gawang (IAAF. 2018:01).....	14
<u>Gambar 2.8</u> Gerak Take Off Pada Lari Gawang (IAAF. 2018:03).....	15
<u>Gambar 2.9</u> Gerak Melewati Gwang (IAAF. 2018:03)	15
<u>Gambar 2.10</u> Gerak Pendaratan Gawang (IAAF. 2018:07)	15
<u>Gambar 3.1</u> PTK Model Lewin	21
<u>Gambar 4.1</u> Peningkatan Hasil Lari Gawang Kelas V SDN Ciburial	41
<u>Gambar 4.2</u> Hasil Peningkatan Kategori Penilaian Lari Gawang Dalam Observasi Awal, Siklus I dan Siklus II	44

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2008). Penelitian tindakan kelas. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto. S. (2010). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- Arikunto. S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto.S. (2012). *Prosedur Penelitian*.Jakarta:n Rineka Cipta.
- Aqib. & Zainal. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) untuk Guru, SD, SLB, TK*. Yrama Widya. Bandung.
- Yoyo dkk. 2000. *Atletik*. Jakarta: Depdiknas
- Bell, R. E. 1978. *Track and Field*. New York: Jhon Wielely & Sons.
- BNSP. 2006. *Badan Standar Nasional Pendidikan Standar Isi Sekolah Dasar*. Jakarta: Badan Standar Nasional Pendidikan.
- Carr, G. A. 1997. *Atletik untuk sekolah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Ching, Francis DK. 1994. *Arsitektur, Bentuk Ruang & Susunannya*. Jakarta: Erlangga
- Djumidar. 2003. *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Drowatzky N.John, 1981. *Motor Learning Principles and Practices*.Minneapolis:
- Furqon Hidayatullah. 2009. *Guru Sejati Membangun Insan Berkarakter Kuat dan Cerdas*.Surakarta:Yuma Pustaka.
- IAAF. 2000. *Lari, Lempar, Lompat Level-1*.
- IAAF. 2002. *Kids' Athletics – Event Beregu Untuk Anak-Anak*. RDC: Jakarta.
- IAAF. 2018. *Lari lompat lempar Level 1 Atletik*. Jakarta: Staf sekertariat IAAF. Karang Pandan, Karang Anyar, Jawa Tengah.
- Kemmis & Mc.Taggart. 1994. *The Action Research Planner*. Geelong: Deaken University Press
- Kunandar. 2012. *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas Sebagai Pengembangan Profesi Guru*.Jakarta. Rajawali Pres.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang: CV Aneka Ilmu.
- Niswah M. 2016. *Permainan Halang Rintang Terhadap Kemampuan Gerak Dasar Lokomotor Anak Autis*. *Jurnal Pendidikan Khusus*. Yogyakarta
- Purnomo, E. 2005. *Merencanakan dan Mengatur Program Pembelajaran Atletik di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 92
- Purnomo, E. 2005. *Merencanakan dan Mengatur Program Pembelajaran Atletik di Sekolah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Yogyakarta.
- Purnomo, E. 2006. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: FIK-UNY.

- Soetoto dkk. 2003 . Permainan Anak. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sahara, S . 2005. *Materi Pokok Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Subiyanto. 2007. Peningkatan Prestasi Lari Gawang, Seminar To Be A Winner.
- Suharjana, 2010. Aktivitas Ritmik Dalam Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 7(1): 2-15.
- Sanjaya, W. 2009. Penerapan Model Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan. Prenada: Jakarta
- Simanjuntak, G, Victor. 2008. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Tamura. 2003. *A way for a Change to realize rich physical education in Indonesia*. Bandung: UPI Bandung