

**MENINGKATKAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK
(*SPRINT*) MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN
TRADISIONAL BENTENG-BENTENGAN PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI SINDANGMANDI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana
Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Oleh
ADE PIRMAN
1603872



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU PENDIDIKAN SEKOLAH
DASAR
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS DAERAH SERANG
2020**

**MENINGKATKAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK
(*SPRINT*) MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN
TRADISIONAL BENTENG-BENTENGAN PADA SISWA
KELAS V SD NEGERI SINDANGMANDI**

Oleh
ADE PIRMAN

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Guru Sekolah Dasar

©ADE PIRMAN
Kampus Universitas Pendidikan Indonesia di Serang

Agustus 2020

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian

Dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh


Nama : Ade Pirman
NIM : 1603872
Program Studi : PGSD
Judul Skripsi : **Meningkatkan Kecepatan Lari Jarak Pendek
(*Sprint*) Melalui Modifikasi Permainan Tradisional Benteng-bentengan Pada
Siswa Kelas V Sd Negeri Sindangmandi**

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang

DEWAN PENGUJI

Penguji I : Dr. Supriadi, M.Pd. tanda tangan.....

Penguji II : Firman Robiansyah, M.Pd. tanda tangan.....

Penguji III : Deni Wardana, M.Pd. tanda tangan.....

Ditetapkan di : Serang

Tanggal : 24 Agustus 2020

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan karena didasari masih rendahnya keterampilan lari jarak pendek (*sprint*) siswa dalam mata pelajaran pendidikan jasmani materi atletik. Penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki nilai keterampilan lari siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sindangmandi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani pada materi atletik nomor lari jarak pendek (*sprint*) yang mana masih banyak siswa yang mendapatkan nilai dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75. Hal ini terjadi karena masih banyak siswa yang belum mengetahui teknik melakukan gerakan lari yang baik dan benar. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan pendekatan kualitatif. Instrument yang digunakan adalah observasi, tes dan dokumentasi. Hasil penelitian yang di peroleh pada tahap pra siklus nilai rata-rata seluruh siswa yaitu 70 dengan presentase ketuntasan klasikal 47%, pada siklus I setelah menerapkan permainan tradisional benteng-bentengan (dengan benteng yang berupa kardus) dalam proses pembelajarannya nilai rata-rata seluruh siswa naik menjadi 73 dengan presentase ketuntasan klasikal 62,5%, akan tetapi belum mencapai indikator keberhasilan maka peneliti melakukan tindak lanjut ke siklus berikutnya. Kemudian pada siklus II tahapannya sama seperti pada siklus I akan tetapi pada permainan benteng-bentengannya diganti pada bagian benteng yang tadinya kardus diubah menjadi tiang yang di atasnya digantung bola kecil dan hasilnya nilai rata-rata siswa meningkat menjadi 75 dengan presentase ketuntasan klasikal sebesar 84%. Dari hasil siklus II sudah mencapai indikator keberhasilan yang ditetapkan yaitu nilai rata-rata siswa minimal 75 dan presentase ketuntasan klasikal minimal 80%. Dengan demikian peneliti menyimpulkan bahwa dengan menerapkan permainan benteng-bentengan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani pada materi atletik nomor lari jarak pendek (*sprint*) dapat meningkatkan keterampilan lari pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri Sindangmandi.

Kata kunci:lari jarak pendek, permainan benteng-bentengan

HAK CIPTA	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAANPERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Istilah.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	7
A. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	7
B. Hakikat Atletik.....	12
C. Hakikat Permainan Tradisional.....	20
D. Hasil Penelitian yang Relevan	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Pendekatan Penelitian	27

B. Metode Penelitian	27
C. Teknik Penelitian	30
D. Setting Penelitian	34
E. Subjek Penelitian	35
F. Instrumen Penelitian	35
G. Prosedur Penelitian	40
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Lokasi Penelitian.....	46
B. Karakteristik Sekolah.....	46
C. Karakteristik Guru	47
D. Karakteristik Siswa	48
E. Temuan Penelitian	49
F. Pembahasan.....	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	75
A. Kesimpulan	75
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR PUSTAKA

- Adhariah, I. (2018). : *Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa (Kuasi Eksperimen Siswa Kelas V SDN Bojong Loa 1)* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri" SMH" Banten).
- Aditya, R., Helmi, B., & Usman, K. (2019). Pengembangan Peralatan Modifikasi Atletik Pada Pembelajaran PJOK Tingkat Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 1(1), 17-23.
- Agusta, I. (2003). Teknik Pengumpulan dan Analisis Data Kualitatif. *Pusat Penelitian Sosial Ekonomi. Litbang Pertanian, Bogor*, 27.
- Arikunto, S., Suhardjono, dan Supardi, 2006, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta, Bina Aksara.
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran atletik. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Publikasi Pendidikan*, 6(3).
- Hakim, L. (2016). Pemerataan akses pendidikan bagi rakyat sesuai dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1).
- Heryanah, A. (2016). UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN SISWA PADA LARI JARAK PENDEK 100 METER DENGAN METODE DRILL DI KELAS V SDN 2 BABAKAN MULYA KECAMATAN JALAKSANA. *Pedagogi: Jurnal Penelitian Pendidikan*, 3(2).
- <https://wisnujadmika.wordpress.com/2013/03/11/permainan-bentengan/>
- Kasihani, K. E. (1999). Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jakarta: Departeman Pendidikan dan Kebudayaan Proyek Pendidikan Tenaga Akedemik Bagian Proyek Pengembangan Pendidikan PGSD di IKIP Yogyakarta*.
- Kemmis & Mc. Taggart. 2010. *The Action Research Planner*. Geelong: Deaken Univercity Press.
- Pebriyadi, P. (2016). *MENINGKATKAN PEMBELAJARAN LARI JARAK PENDEK MELALUI PERMAINAN WARNA-WARNI SISWA KELAS V SDN KASTURI II KECAMATAN CIKIJING KABUPATEN MAJALENGKA* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA).

Ade Pirman, 2020

MENINGKATKAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*) MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN TRADISIONAL BENTENG-BENTENGAN PADA SISWA KELAS V SD NEGERI SINDANGMANDI
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perputakaan.upi.edu

- Permana, R. (2016). Penguasaan Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (Tkji) Melalui Diskusi Dan Simulasi (Kajian Pustaka Pemahaman Teori Dan Praktek Tkji Terhadap Mahasiswa Pgsd Umtas). *Refleksi Edukatika: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(2).
- SALIM, A. P. (2016). *UPAYA MENINGKATKAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK MELALUI METODE BERMAIN BENTENG BEREKOR SISWA KELAS IV SDN TEMBOK LUWUNG 02 TAHUN 2016* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Setyono, H. (2019). *EFEKTIVITAS PERMAINAN TRADISIONAL PADA PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V SD* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Sumini, T. (2017). Penelitian Tindakan Kelas dan Pengembangan Profesi Guru. *Tersedia secara online di: <https://www.usd.ac.id/lembaga/lppm/f113/Jurnal%20Historia%20Vitae/vol24no1april2010/PENELITIAN%20TINDAKAN%20KELAS%20Th%20sumini.pdf> [diakses di Manado, Sulawesi Utara, Indonesia: 24 Agustus 2018]*.
- Susiyamni, A. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek 60 Meter Melalui Permainan Hitam-Hijau pada Siswa Kelas V SD Negeri 17 Makarti Jaya Kabupaten Banyuasin. *Edutainment*, 6(2), 21-43.