

LEMBARAN PERSETUJUAN
SKRIPSI
PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK
PENDEK MELALUI MODIFIKASI DENGAN ALAT BANTU BILAH
BAMBU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 666 PANGIU
KECAMATAN BASTEM UTARA KABUPATEN LUWU

Disusun oleh:

Ayu Iestari

NIM: 1685201017

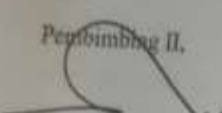
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing Untuk Dilaksanakan Ujian SKRIPSI

Pembimbing I,


Firman Wah Dahlan, S.Pd., M.Pd
NIDN: 904088803

Tanggal 12/10/2020

Pembimbing II,


TASLIM, M. Pd.
NIDN: 9928098602

Tanggal 12/10/2020

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Arnas, S.Pd., S.Pd
NIDN: 903038805

PENGESAHAN SKRIPSI

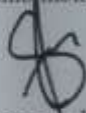
PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK
PENDEK MELALUI MODIFIKASI DENGAN ALAT BANTU BILAH
BAMBU PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 666 PANGIU
KECAMATAN BASTEM UTARA KABUPATEN LUWU
disusun dan diajukan oleh

Ayu Lestari
1685201017

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 16 November 2020

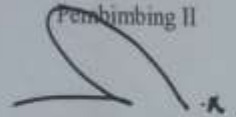
Susunan Dewa Penguji

Pembimbing I



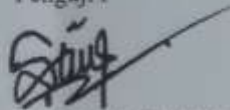
Firmansyah Dahlan, M.Pd
NIDN.904088803

Pembimbing II



Taslim, M.Pd.I
NIDN.0928098602

Penguji I



Rasvidah Jalil M.Kes
NIDN.0920059202

Penguji II



M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd., M.Pd
NIDN.9220078804

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana
Tanggal

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani


Ahmad, M.Pd
NIDN. 005038505

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK
MELALUI MODIFIKASI DENGAN ALAT BANTU BILAH BAMBU
PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI 666 PANGIU KECAMATAN
BASTEM UTARA KABUPATEN LUWU**

dan diajukan untuk diuji pada tanggal 16 Nopember 2020, adalah hasil karya saya. Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin dan meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan dan pendapat atau pemikiran dan penulisan lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau yang saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Bastem, 25 September 2020
yang memberi pernyataan



Ayu Iestari
SKRIPSI SAYA 1-4AYU.docx

Sources Overview

39%

UNIQUE SIMILARITY

Source	Similarity
1 eprints.unj.ac.id	32%
2 ojs.unm.ac.id	1%
3 eprints.uns.ac.id	<1%
4 repository.radenintan.ac.id	<1%
5 pt.ac.id	<1%
6 id.123dok.com	<1%
7 ehikampense.blogspot.com	<1%
8 repository.upi.edu	<1%
9 karnawindabesufi.blogspot.com	<1%
10 ojs.unpkediri.ac.id	<1%
11 rivet.unisma.ac.id	<1%
12 diglib.unifa.ac.id	<1%
13 www.acrbid.com	<1%
14 alaksamana.blogspot.com	<1%
15 id.acrbid.com	<1%
16 jurnal.unj.ac.id	<1%

Ace
6/10/2020
[Signature]

Excluded search repositories:

- None

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

1. Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan. (Alqur'an Surat An-Nasyarah ayat 5)
2. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan sesuatu kaum sehingga mereka mengubah Keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. (Q.S. Ar Ra'd: 11)
3. Tak ada keberhasilan besar menghampiri seseorang bila ia tidak memiliki semangat untuk meraihnya. (Cardinal James Gibbon).
4. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai dari suatu urusan kerjakanlah dengan sungguh-sungguh urusan yang lain, dan hanya pada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap". (Q.S. AL Insyirah: 6-8).
Ada dua nikmat yang sering dilupakan manusia, yaitu nikmat kesehatan dan kesempatan (HR. Bukhari).

PERSEMBAHAN

Ya Allah tak ada ragu sedikitpun dari hati hamba akan kuasamu dan hanya padamu hamba memohon dan meminta pertolongan, sampai terselesaikannya proposal skripsi ini, ku persembahkan buat:

- Orang tuaku yang tersayang yang tercinta ibu Halmia dan Bapak Aslin Takbi sebagai sumber energi terbesar dalam hidupku, motivator sejati yang membakar semangatku untuk terus berjuang mereih cita-cita ku.
Love you forever my parents.
- Saudara/i ku tersayang yang selalu memberi aku semangat untuk kesuksesanku.
- Sahabat-sahabatku yang selalu saling membantu hingga akhir proses perjuangan mewujudkan hasil sesuai yang diharapkan.

INTISARI

Penelitian ini berawal dari masih rendahnya kemampuan gerak dasar lari jarak pendek siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek melalui modifikasi dengan alat bantu bilah bambu pada siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Subjek Penelitian adalah siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu. Yang berjumlah 26 orang yang terdiri dari 11 siswa putra dan 15 siswa putri. Untuk metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui bermain dengan alat bantu bilah bambu dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar lari jarak pendek pada siswa kelas IV SD Negeri 666 Pangu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu. Berdasarkan hasil observasi, terlihat adanya peningkatan, hasil evaluasi pada siklus I sebesar 60% siswa yang mendapatkan nilai diatas Kreteria Ketuntasan Maksimal (KKM) 75 dan pada siklus II meningkat 90% siswa yang nilainya diatas Kreteria Ketuntasan Minimal (KKM) 75.

Kata Kunci: lari jarak pendek, melalui modifikasi bilah bambu

ABSTRAK

This study was conducted based on the skill of the fourth grade students of SDN 666 Pangu that still low in basic motion of short distance running. This study aimed to improve the basic motion learning of short distance running through the modification of bamboo stem at the fourth grade students of SDN 666 Pangu, Bastem district, Luwu Regency.

This study was a classroom action research. The research subjects were the fourth grade students of SD Negeri 666 Pangu, Bastem Utara District, Luwu Regency with the total number of 26 students consisting of 11 male students and 15 female students. The data were collected through the observation sheets conducted by the collaborator.

The results showed that playing with the bamboo stem as the media can improve the basic motion learning of short distance running at the fourth grade students of SD Negeri 666 Pangu, Bastem Utara District, Luwu Regency. Based on the observations result, there was improvement on the evaluation result in cycle 1 by 60% of students who scored above the Maximum Completeness Criteria 75. Furthermore, in the cycle 2 increased by 90% of students who scored above the Minimum Completeness 75.

Kata Kunci: *Short-distance running, The modification of bamboo stem.*

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamu' alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan kurnia-Nya yang telah memberi kami kemudahan sehingga kami dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan tepat waktu. Tanpa pertolongan-Nya tentunya kami tidak akan sanggup untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga terlimpahkan kepada baginda tercinta kita yaitu Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di akhirat nanti.

Penulis mengucapkan syukur kepada ALLAH SWT atas limpahan nikmat sehat-Nya, baik itu berupa sehat fisik maupun akal pikiran, sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan pembuatan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjan Pendidikan dengan judul “Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melelui Bermain dengan Alat Bantu Bilah Bambu pada Siswa Kelas IV SD Negeri 666 Pangiu Kecamatan Bastem Utara Kabupaten Luwu” dapat disusun sebagai harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak. Dr. Salju Sanudin,SE.MM selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.

2. Bapak Imam Pribadi, S.Sos,M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo
3. Bapak Ahmad,M.Pd selaku ketua Prodi Pendidikan Jasmani
4. Bapak Suaib Nur,S.Pd.,M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani, beserta staf yang telah membantu peneliti melengkapi admitrasi dan memberikan informasi terkait penyelesaian skripsi.
5. Bapak Ahmad,M.Pd selaku Penasehat Akademik yang selama ini telah memberikan bimbingan dan arahnya sehingga penulis dapat menjadi Studi akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Palopo
6. Bapak Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak Taslim,M.Pd.I selaku Dosen Pembimbing II TAS yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari ALLAH SWT/ dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Bastem 10 September 2020

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
INTISARI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Deskripsi Teori.....	11
2.1.1 Hakikat Pembelajaran	11
2.1.2 Hakikat Atletik.....	20
2.1.3 Hakikat Lari Jarak Pendek	21
2.1.4 Bilah Bambu	26
2.1.5 Karakteristik Siswa Sekolah Dasar.....	28
2.2 Penelitian Yang Relevan.....	30

2.3	Kerangka Berpikir.....	31
2.4	Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN		35
3.1	Desain Penelitian	35
3.2	Kehadiran Peneliti.....	42
3.3	Tempat dan Waktu Peneliti.....	42
3.4	Sumber Data.....	42
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	42
3.6	Teknik Analisis Data.....	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		45
4.1	Hasil Penelitian	45
4.2	Pembahasan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		65
5.1	Kesimpulan	65
5.2	Saran	65
DAFTAR RUJUKAN.....		66
BIODATA PENULIS.....		67
LAMPIRAN.....		68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Hasil psikomotorik siswa sebelum meneliti	50
Tabel.2. Hasil pengamatan terhadap gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran 1.....	50
Tabel.3. Hasil pengamatan terhadap gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran 2.....	52
Tabel 4 Hasil belajar siklus I	54
Tabel.5 Hasil pengamatan terhadap perkembangan gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran 3	59
Tabel.6. Hasil pengamatan terhadap gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran 4.....	60
Tabel 7. Hasil belajar siklus II	62
Tabel.8. Hasil nilai belajar siswa	63

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Bilah-Bilah Bambu.....	27
Gambar 2. Bermain Bilah Bambu.....	27
Gambar 3. Kerangka Berpikir Pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas	33
Gambar 4. Rancangan Siklus Penelitian tindakan	37
Gambar 5. Diagram Hasil Tes Siklus I	54
Gambar 6. Diagram Hasil Tes Siklus II	62
Gambar 7. Diagram Hasil belajar Siswa.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran.1. Permohonan izin penelitian kampus	65
Lampiran 2. Permohonan izin sekolah	66
Lampiran 3. Permohonan izin keluar sekolah	67
Lampiran 4. Kesedian sebagai teman sejawat	68
Lampiran 5. Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus I.....	69
Lampiran 6.Rencana pelaksanaan pembelajaran (RPP) Siklus II	70
Lampiran 7.Daftar subjek penelitian	80
Lampiran 8.Hasil belajar siswa sebelum meneliti	81
Lampiran 9.Hasil pengamatan terhadap gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran 1	82
lampiran 10.Hasil pengamatan terhadap gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran 2	83
Lampiran 11.Hasil pengamatan terhadap gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran 3	84
Lampiran 12.Hasil pengamatan terhadap gerak dasar lari jarak pendek pembelajaran 4	85
Lampiran 13.Dokumentasi kegiatan	86