

SKRIPSI

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 50 METER
MELALUI ALAT BANTU BEBAN LATIHAN
PADA SISWA SDN 192 SALOBONGKO**

disusun dan diajukan oleh

Erjudian
1785201105

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 28 September 2020

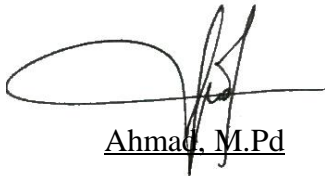
Susunan Dewan Penguji

Ketua-Sidang



Rasyidah Jalil, S. Or., M.Kes.

Penguji I



Ahmad, M.Pd

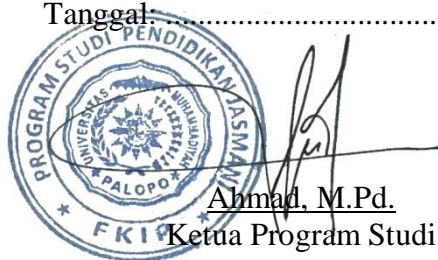
Penguji II



Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal:



Ahmad, M.Pd.
Ketua Program Studi

SKRIPSI

**UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 50 METER
MELALUI ALAT BANTU BEBAN LATIHAN
PADA SISWA SDN 192 SALOBONGKO**

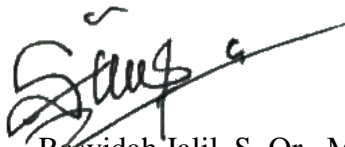
disusun dan diajukan oleh

Erjudian
1785201105

telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 28 September 2020

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



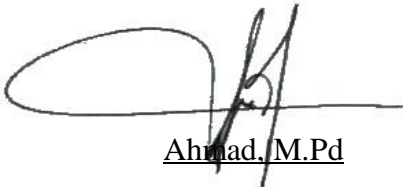
Rasyidah Jalil, S. Or., M.Kes.

Pembimbing II



Nurwahidin Hakim, S.Pd., M.Pd.

Penguji I



Ahmad, M.Pd

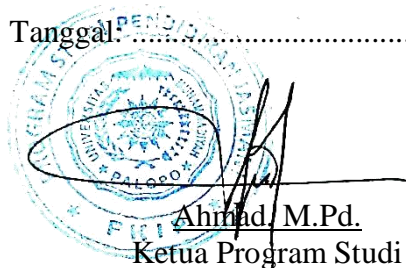
Penguji II



Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal:



Ahmad, M.Pd.
Ketua Program Studi

SKRIPSI

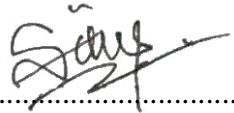
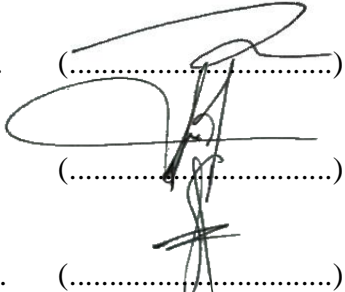
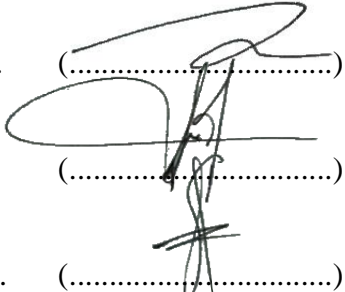
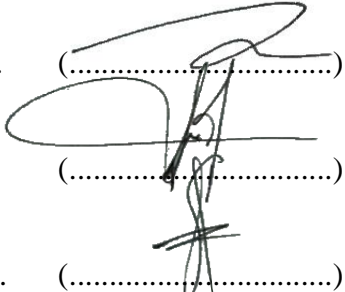
UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 50 METER MELALUI ALAT BANTU BEBAN LATIHAN PADA SISWA SDN 192 SALOBONGKO

Disusun dan diajukan oleh

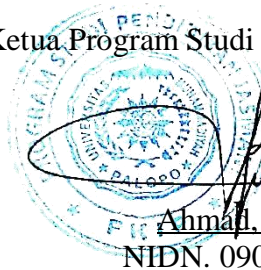
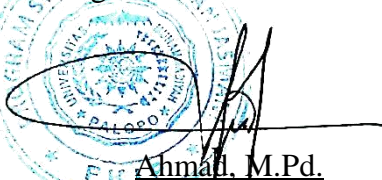
Erjudian
1785201105

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 28 September 2020 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.

Susunan Dewan Penguji

1. Pembimbing I : Rasyidah Jalil, S. Or., M.Kes. (.....)
2. Pembimbing II: Nurwahidin Hakim, S.Pd., M.Pd. (.....)
3. Penguji I : Ahmad, M.Pd (.....)
4. Penguji II : Firmansyah Dahlan, S.Pd., M.Pd. (.....)

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Ahmad, M.Pd.
NIDN. 0905038505

RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

1. Nama Lengkap : Erjudian
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Bone-bone, 07 Desember 1989
3. Jenis Kelamin : Laki-laki
4. Alamat : Dsn. Amassangan, Desa Pao, Kecamatan
Malangke Barat.
5. Pekerjaan : Honorer
6. E-mail : -
7. Kontak Pribadi : 082292167922

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 201 Mattirowalie (1995-2001)
2. SMP Kristen Protestan Ujung Pandang (2001-2004)
3. SMK Kristen Palopo (2004-2007)

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

UPAYA PENINGKATAN PEMBELAJARAN LARI 50 METER MELALUI ALAT BANTU BEBAN LATIHAN PADA SISWA SDN 192 SALOBONGKO

Adalah hasil karya saya. Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi/skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau symbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, danau 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 telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 01 April 2021

Yang memberi pernyataan

Erjudian

PRAKATA

Segala puji dan syukur penulis perhadapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karuni-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Upaya Peningkatan Pembelajaran Lari 50 Meter Melalui Alat Bantu Beban Latihan Pada Siswa Sdn 192 Salobongko”**. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penyelesaian skripsi ini telah mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bimbingan, bantuan, serta doa dari berbagai pihak selama penyusunan. Sehingga dalam kesempatan ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bimbingan dan dukungannya. Semoga Tuhan Yang Maha Esa memudahkan segala urusan dan melimpahkan karunia-Nya kepada pihak-pihak tersebut sebagai implementasi wujud pengabdian kepada-Nya.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin.

Palopo, 01 April 2021

Erjudian

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PEGESAHAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
RIWAYAT HIDUP	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Olahraga Atletik	8
2.1.2 Pengertian Latihan	9
2.1.3 Dosis Latihan Pembelajaran	10
2.1.4 Nomor Lari Cepat atau <i>Sprint</i> 50 Meter	11
2.1.5 Teknik Start	12
2.1.6 Lari Jarak Pendek	12
2.2 Kerangka Pikir	19
2.3 Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Jenis Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel	23
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
3.5 Sumber Data	24
3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian	24
3.7 Teknik Pengumpulan Data	25
3.8 Instrumen Penelitian	27
3.9 Teknik Analisis Data	42
3.10 Indikator Keberhasilan Tindakan	

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
4.1 Hasil Penelitian	44
4.1.1 Deskripsi Data	44
4.1.2 Penyusunan Rencana Tindakan	44
4.1.3 Metode Pelaksanaan Siklus I dan II	45
4.1.4 Laporan Siklus 1	45
4.1.5 Laporan Siklus II	52
BAB V PENUTUP	62
5.1 Simpulan	62
DAFTAR RUJUKAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan dan Jadwal latihan	30
Tabel 3.2 Daftar Konversi untuk Penilaian Unjuk Kerja dan Prilaku Siswa ..	43
Tabel 4.1 Hasil Tes Lari 50 meter Pratindakan	49
Tabel 4.2 Hasil Tes Lari 50 meter Pratindakan II	50
Tabel 4.3 Hasil Tes Lari 50 meter Siklus II	57
Tabel 4.4 Peningkatan Hasil Tes Pratindakan, Siklus I, dan Siklus II	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir	21
Gambar 3.1 Model Penelitian Tindakan Kelas dari Agus Kristianto	23
Gambar 3.2 Lapangan SDN 192 Salobongko	28
Gambar 4. 1 Diagram Hasil Pratindakan Siklus I	50
Gambar 4. 2 Diagram Hasil Siklus I Pratindakan I dan II	51
Gambar 4. 3 Diagram Pratindakan Siklus II	58
Gambar 4. 4 Diagram Perolehan Nilai Peserta Didik	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Hasil Tes Lari 50 meter Pratindakan	64
Lampiran 2	Hasil Tes Lari 50 meter Pratindakan II	65
Lampiran 3	Hasil Tes Lari 50 meter Siklus II	66

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko. Penelitian ini tergolong penelitian tindakan yang berbasis kelas (Classroom Action Research) yang bersifat deskriptif dan bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar pengaruh metode beban latihan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SDN 192 Salobongko. Subjek penelitian adalah siswa SDN 192 Salobongko, sejumlah 26 terdiri dari 10 putra dan 16 putri. Data dikumpulkan dengan melakukan tes, pengamatan dan melakukan dokumentasi penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan hasil lari 50 meter dengan beban latihan menggunakan ban luar ditandai dengan peningkatan nilai rata-rata siswa. Nilai rata-rata siswa kegiatan pratindakan I persentase ketuntasan sebesar 30% yang tidak lulus 70%. Sedangkan Kondisi pada Pratindakan II siklus I mengalami peningkatan nilai rata-rata persentase 45% yang tidak lulus 55%. Namun peningkatan tersebut masih belum mencapai target yang ditetapkan sebelumnya. Kemudian setelah melanjutkan ke siklus II nilai rata-rata lari 50 meter, kembali mengalami peningkatan sebesar 90 % dan siswa yang tidak lulus 2 siswa dengan persentase 10%. Hal tersebut menunjukkan bahwa target yang telah ditetapkan sebelumnya sudah tercapai sehingga penelitian dihentikan pada siklus II. Proses Pembelajaran lari 50 meter dengan beban latihan berlangsung dinamis dan menyenangkan. Peserta didik aktif melaksanakan tugas dan mengamati gerakan lari 50 meter dan saling berdiskusi dengan teman. Seluruh aspek penilaian dikuasai peserta didik. Kemampuan lari 50 meter meningkat dengan ditandai dengan seluruh peserta didik tuntas KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

Kata kunci: kecepatan lari 50 meter, beban latihan

ABSTRACT

This study aims to determine the extent of the influence of the training load on the running speed of 50 meters at the students of SDN 192 Salobongko. This research is classified as class-based action research (Classroom Action Research) which is descriptive and aims to improve learning outcomes of the effect of the training load method on the 50-meter running speed of the students of SDN 192 Salobongko. The research subjects were students of SDN 192 Salobongko, a total of 26 consisting of 10 boys and 16 girls. Data were collected by conducting tests, observations and conducting research documentation. The results showed that the increase in the results of running 50 meters with training loads using outer tires was marked by an increase in the average score of students. The average value of students in pre-action activity I, the percentage of completeness is 30%, who do not pass 70%. Meanwhile, the condition in Pre-action II cycle I experienced an increase in the average value of the percentage of 45% who did not pass 55%. However, this increase has not yet reached the previously set target. Then after continuing to cycle II the average value of 50 meters run, again increased by 90% and students who did not pass 2 students with a percentage of 10%. This shows that the target that has been set previously has been achieved so that the research is stopped in cycle II. The process of learning to run 50 meters with training loads is dynamic and fun. Students actively carry out tasks and observe the movement of running 50 meters and discuss with friends. All aspects of the assessment are mastered by students. The ability to run 50 meters increases as indicated by all students completing the KKM (Minimum Completeness Criteria).

Keywords: 50 meter running speed, training load