

UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN LARI SAMBUNG ATAU ESTAFET PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PAMAROH 2 KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Penjaskesrek



OLEH:

HERI MASYHURI NPM: 14.1.01.09.0354P

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016



HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

HERI MASYHURI NPM . 14.1.01.09.0354P

Judul:

UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN LARI SAMBUNG ATAU ESTAFET PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PAMAROH 2 KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal: Mei 2016

Pembimbing I:

Drs.Sugito,M.Pd NIDN. 0004086001 Pembimbing II:

Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd NIDN, 0727078804



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

HERI MASYHURI NPM . 14.1.01.09.0354P

Judul:

UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN LARI SAMBUNG ATAU ESTAFET PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PAMAROH 2 KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri Tanggal: 4 Juni 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

Ketua : Drs. Sugito, M.Pd

Penguji I: Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd

Penguji II: Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd

Tanda tangan,

Dekan FKIP UNP Kediri

Mengetahui

DR. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

NIDN: 0716046202

ii



UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN LARI SAMBUNG ATAU *ESTAFET* PADA SISWA KELAS IV SD NEGERI PAMAROH 2 KECAMATAN KADUR KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

HERI MASHYURI
NPM. 14.1.01.09.0354P
FKIP – Penjaskesrek
Muhammad Yanuar Rizky, M.Pd dan Reo Prasetiyo Herpandika, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptannya pembelajaran yang kondusif.Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran Olahraga lari sambung di sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar olahraga lari sambung.

Sehubungan dengan masalah itu terutama teknik lari sambung, anak didik perlu diajarkan tentang lari sambung. Sesuai dengan perkembangannya, *Lari sambung atau lari estafet* adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara begantian. Satu regu pelari sambung terdiri dari 4 orang pelari. Dalam pelombaan lari sambung pelari berlari dengan kecepatan penuh dengan memindahkan tongkat ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m.

Hasil penelitian ini menunjukkan proses belajar-mengajar guling depan meningkat dari siklus I dan siklus II, terbukti dari Siklus I rata-rata aktivitas siswa mencapai 67,91% dengan kriteria cukup, siklus II mencapai 75,41% dengan kriteria baik. Siklus I keterampilan guru mencapai 50% kriteria cukup, siklus II 100% kriteria sangat baik.

Simpulan berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran senam guling depan melalui model permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa . Data awal yang diperoleh dari siklus I Rata-rata kelas adalah sebesar 67,91% atau sebanyak 15 siswa yang memenuhi standar KKM sebesar 70 sedangkan 14 siswa atau sebesar 50 % yang belum memenuhi KKM. Rata-rata nilai diakhir siklus II meningkat menjadi 29 siswa atau sebesar 75,41% % yang memenuhi KKM dan 29 siswa atau sebesar 100 % mencapai ketuntasan KKM.

Kata Kunci: lari sambung atau estafet, Model permainan, hasil belajar.

.



I. LATAR BELAKANG

Pelaksanaan pendidikan jasmani dan olahraga merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia, hasil yang diharapkan itu akan dapat dicapai dalam waktu cukup lama. Oleh karena itu, jasmani dan olahraga terus ditingkatkan dan dilakukan dengan kesabaran dan keikhlasan. Hal ini tentu diperlukan suatu tindakan yang mendukung terciptannya pembelajaran yang kondusif.Pengamatan terhadap pelaksanaan proses pembelajaran lari Olahraga sambung di sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar olahraga lari sambung.

Sehubungan dengan masalah itu terutama teknik lari sambung, anak didik perlu diajarkan tentang lari sambung. Sesuai dengan perkembangannya, Lari sambung atau lari estafet adalah salah satu lomba lari pada atletik perlombaan yang

dilaksanakan secara begantian. Satu regu pelari sambung terdiri dari 4 orang pelari. Dalam pelombaan lari sambung pelari berlari dengan kecepatan penuh dengan memindahkan tongkat ke pelari berikutnya. Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m.Berdasarkan dari hal itu penulis tertarik untuk mengadakan penelitian tentang " Kesulitan Upaya Mengatasi Pembelajaran Lari pada Sambung atau Estafet ", karena pada hal ini sangat penting dicari solusinya.

II. METODE

 Metode dalam penelitian ini menggunakan metode Tindakan Kelas (Action Research)

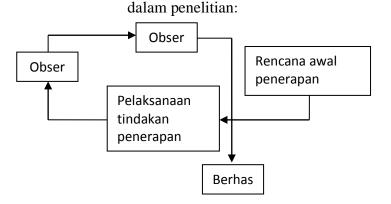
2. Rencana penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tindakan yang didalamnya terdapat empat tahap kegiatan yaitu : perencanaan , pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi (Kurt Lewis ; dalam



Rochiati 2006) : keempat fase dari siklus ini adalah :

- b. Perencanaan
- c. Refleksi Tindakan
- d. PengamatanBerikut ini desain penelitiantindakan kelas yang dipakai



a. Tahap perencanan

Suatu perencanaan yang baik hendaknya memenuhi dua kriteria utama penelitian :

- Peneliti memahami perencanaan penelitian tersebut dengan baik.
- Perecanaan disusun untuk
 mempermudah penelitian
 tindakan tersebut.

b. Tahap observasi

Merupakan tahap pengamatan terhadap proses atau hasil pembelajaran lari estafet pada kelas atau siswi yang menjadi objek. Prosedur ini dilakukan untuk mendapatkan data penelitian yang sesuai dengan kenyataan yang dihadapi.

c. Tahap refleksi

refleksi Tahap ini peneliti mengkaji meihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan dengan menggunakan berbagai kriteria. Berdasarkan hasil reflesi ini peneliti bersama-sama rekan dapat merevisi untuk guru memperbaiki Penelitian Tindakan Kelas.

d. Evaluasi

Siswi diberi evaluasi atau latihan dalam meningkatkan ketrampilan lari sambung/estafet.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian



dilakukan di siswa Kelas IV SD Negeri Pamaroh 02 Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 Letak dan suasana SD cukup strategis yang cukup kondusif

untuk melakukan proses belajar

mengajar.

Penelitian Tindakan Kelas ini

Dari segi fisik, bangunan SD ini cukup baik, walaupun ada beberapa gedung atau ruangan yang belum tersedia. Seperti Ruang guru dan perpustakaan. SD ini terdiri dari 9 ruangan, 6 ruang kelas, 1 ruang guru dan kepala sekolah, ruang UKS, 1 gudang merangkap dapur, 1 WC guru dan 1 WC siswa . Jumlah murid di kelas IV SD ini berjumlah 29 siswa. Mengenai sarana dan prasarana yang dapat medukung kegiatan olahraga yang tersedia di SD ini tergolong lengkap

B. Simpulan

Dalam melakukan Penelitian
Tindakan Kelas IV SD Negeri Pamaroh 02
Kecamatan Kadur Kabupaten Pamekasan
Tahun Pelajaran 2015/2016 tentang "
Upaya Meningkatkan Tehnik Lari *Estafet* (
Lari Sambung)" dapat disimpulkan
beberapa hal:

- Faktor faktor yang menghambat kemampuan tehnik Lari Sambung diantaranya :
- a. Faktor kekuatan, siswi belum mampu mengembalikan bola ketempat lawan secara langsung.
- b. Faktor tehnik, siswi belum mampu memahami dan menerapkan rangkaian gerakan tehnik Lari Sambung dengan baik.
- 2. Cara mengatasi tehnik Lari Sambung salah satu yaitu memberikan latihan yang khusus diluar jam sekolah tentang penerapan gerakan tehnik Lari Sambung agar lebih banyak mencoba dan bisa memecahkan masalah sendiri dengan bimbingan guru.



IV. DAFTAR PUSTAKA

Adaptif bagi SDLB/SLB Tingkat Dikdasmen, Dasar, dirjm Direktorat Pendidikan Luar biasa.Gerry Carr,(1997). A, ATLETIK untuk Sekolah. Jakarta: PT Raja Grafindo PersadaHendrayana, (2007

V.

Buku Paket /lari-sambung.html 7

Buku Materi Pokok Dasar-Dasar Atletik, Edisi ke 1 Universitas Terbuka.

Departemen pendidikan dan Kebudayaan Direktorat jenderal Pendidikan dasar dan menengah bagian proyek peningkatan guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD setara D II Jakarta.

Depdiknas, (2002), Panduan dan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.Djumidar, (1997)