UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK PADA PRAKTEK LARI ESTAFET (LARI SAMBUNG) MATA PELAJARAN PENJASKESREK KELAS IV-SD NEGERI TAMPOJUNG TENGAH KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

SUHARDI
NPM : 14.1.01.09.0358P

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

SUHARDI
NPM: 14.1.01.09.0358P

Judul :

UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLENTIK PADA PRAKTEK LARI ESTAFET (LARI SAMBUNG) MAPEL PENJASKESREK KELAS IV SD NEGERI TAMPOJUNG TENGAH KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek

FKIP UNP Kediri

Tanggal : 4 Juni 2016

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs.Setyo Harmono,M.Pd	**Yulingga Nanda Hanief,M.Or**
NIDN: 0727095801	NIDN: 0701079001

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

SUHARDI
NPM: 14.1.01.09.0358P

Judul :

UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLENTIK PADA PRAKTEK LARI ESTAFET (LARI SAMBUNG) MAPEL PENJASKESREK KELAS IV SD NEGERI TAMPOJUNG TENGAH KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia Ujian / Sidang Skripsi Jurusan PenjaskesrekFKIP UNP Kediri

Tanggal : 4 Juni 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI

	Tanda tangan
Penguji I : Drs.Setya Harmono,M.Pd	.....
PengujiII : Rizki Burstiando,M.Pd	.....
PengujiIII : Yulingga Nanda Hanief,M.Or	.....

Mengetahui
DekanFKIP UNP Kediri

Dr.Hj.Sri Panca Setyawati,M.Pd
NIDN.0716046202

UPAYA MENGATASI KESULITAN SISWA DALAM PEMBELAJARAN GERAK DASAR ATLETIK PADA PRAKTEK LARI ESTAFET (LARI SAMBUNG) MATA PELAJARAN PENJASKESREK KELAS IV-SD NEGERI TAMPOJUNG TENGAH KECAMATAN WARU KABUPATEN PAMEKASAN TAHUN PELAJARAN 2015/ 2016

SUHARDI
NPM : 14.1.01.09.0358P
FKIP – Penjaskesrek

Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd dan Yulingga Nanda Hanief, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK : Upaya Mengatasi kesulitan Siswa dalam pembelajaran Gerak Dasar Atletik Pada Praktek Lari estafit (Lari Sambung) Mata Pelajaran Penjaskes Kelas IV SD Negeri Tampojung Tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2015

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

Tujuan dari penelitian tindakan ini adalah (a). Untuk mengetahui bagaimana kondisi sistem pengajaran lari estafet (lari sambung) di kelas IV SD Negeri Tampojung tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 (b) Mengetahui faktor-faktor yang menghambat penguasaan Lari estafet (lari sambung) yang baik dan benar pada siswa kelas IV SD Negeri Tampojung Tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 (c) Mencari cara mengatasi masalah yang di hadapi siswi kelas IV SD Negeri Tampojung Tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 (d) memperoleh pengalaman dalam menyelenggarakan penelitian sederhana.

Penelitian ini menggunakan penelitian tindakan (*action research)* sebanyak dua putaran. Setiap putaran terdiri dari empat tahap yaitu: rancangan. Kegiatan dan pengamatan, refleksi, dan refisi. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri Tampojung tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses latihan yang kondusif dapat meningkatkan keterampilan dalam pembelajaran Lari Estafet (lari sambung) dan dapat menggunakan berbagai teknik dengan benar pada siswa kelas IV SD Negeri Tampojung tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Keterampilan siswa meningkat karena siswa lebih aktif belajar dan tumbuhnya rasa percaya diri serta semangat didalam kelompok bermainnya. Yang lebih tampak kekompakan dan kerjasama untuk memahami tehnik Lari Estafet (Lari sambung) ini dengan memecahkan kesulitan secara bersama. Serta metode pembelajaran ini dapat digunakan sebagai salah satu alternatif pembelajaran yang lain.

Kesimpulan berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa pembelajaran Lari Estafet (lari sambung) melalui metode permainan dapat meningkatkan hasil belajar siswa. Data awal yang di peroleh dari siklus I rata-rata kelas adalah sebesar 67,77% atau sebanyak 16 siswa yang memenuhi standart KKM sebesar 70 sedangkan 20 siswa atau sebesar 66,6% yang belum memenuhi KKM. Rata-rata nilai diakhir siklus II meningkat menjadi 36 atau sebesar 75,92% yang memenuhi KKM dan 36 siswa atau sebesar 100% di bawah KKM.

Kata kunci: Penjaskes Lari estafet (Lari sambung, Pemahaman siswa)

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 Olahraga Lari Estafet (lari sambung) di sekolah, menunjukkan bahwa banyak ditemukan masalah, kurangnya penguasaan ketampilan tehnik, maka perlu diajarkan secara mendalam tentang tehnik dasar olahraga Lari Estafet (Lari Sambung) .

Sehubungan dengan masalah itu terutama teknik Lari Estafet (Lari Sambung) , anak didik perlu diajarkan tentang Lari Estafet (Lari Sambung) . Sesuai dengan perkembangannya, Lari Estafet (lari sambung) atau Lari jarak pendek adalah salah satu lomba lari pada perlombaan atletik yang dilaksanakan secara begantian. Satu regu pelari Estafet (lari sambung)terdiri dari 4 orang pelari. Dalam pelombaan Lari Estafet (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 **“** Upaya Mengatasi Kesulitan pada Pembelajaran Lari Estafet (lari sambung) atau Lari jarak pendek **“**, karena pada hal ini sangat penting dicari solusinya.

II. METODE

1. 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 :

a. Perencanaan
b. Refleksi Tindakan
c. Pengamatan

2.1 **Tahap perencanan**

Suatu perencanaan yang baik hendaknya memenuhi dua kriteria utama penelitian :

a. Peneliti memahami perencanaan penelitian tersebut dengan baik.

Perecanaan disusun untuk mempermudah penelitian tindakan tersebut.

3. **Tahap observasi**

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

4. **Tahap refleksi**

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

5. **Evaluasi**

Siswi diberi evaluasi atau latihan dalam meningkatkan ketrampilan Lari Estafet (Lari Sambung) /Lari jarak pendek .

6. **Alat Pengumpulan Data**

a. **Metode Observasi**

Penulis melihat secara langsung tentang keadaan atau kondisi siswa Kelas IV SD Negeri Tampojung Tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016.

b. **Wawancara**

Peneliti menggali informasi dengan berkomunikasi langsung dengan siswa Kelas IV SD Negeri Tampojung Tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016 tentang kebiasaan siswi Mempraktikkan gerak dasar atletik.

III. Hasil Dan Kesimpulan

Setelah data diperoleh terkumpul, maka data tersebut di dengan membandingkan data – data yang telah didapat terhadap hal – hal yang berkaitan dengan penelitian guna mendapatkan informasi yang baik dan mudah dipahami, kemudian hasil dari metode – metode diatas dilakukan evaluasi atau tes.

Untuk mengetahui keefektivan suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kulitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan

pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran.

Untuk menganalisa tingkat keberhasilan atau presentas keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara memberikan evaluasi berupa soal tes pada setiap akhir putaran.

Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

1. Untuk menilai ulangan atau tes formatif.Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan:

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$ Dengan :

$\overline{X}$ = nilai rata-rata

$\sum X$ = jumlah semua nilai siswa

$\sum N$ = Jumlah siswa

2. Untuk ketuntas belajar

Ada dua kategori ketuntasan yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 70% atau nilai 70, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 90% yang telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan 70%. Untuk menghitung presentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{siswa yang tuntas belajar}}{\sum siswa} \times 100\%$$

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di siswa Kelas IV SD Negeri Tampojung Tengah Kecamatan Waru Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/ 2016 . Letak dan suasana SD cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar.

Dari segi fisik, bangunan SD ini cukup baik,. 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 27 siswa terdiri dari laki-laki 12 orang dan perempuan 15 orang. Mengenai sarana dan prasarana yang dapat medukung kegiatan olahraga yang tersedia di SD ini tergolong lengkap.

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

1.Faktor – faktor yang menghambat kemampuan tehnik Lari Estafet (lari sambung)diantaranya :

a. Faktor kekuatan, siswi belum mampu berlari cepat ketempat lawan secara langsung.

b. Faktor tehnik, siswi belum mampu memahami dan menerapkan rangkaian gerakan tehnik Lari Estafet (lari sambung)dengan baik.

2. Cara mengatasi tehnik Lari Estafet (lari sambung)salah satu yaitu memberikan latihan yang khusus diluar jam sekolah tentang penerapan gerakan tehnik Lari Estafet (lari sambung)agar lebih banyak mencoba dan bisa memecahkan masalah sendiri dengan bimbingan guru.

IV. DAFTAR PUSTAKA

http://www.moccasport.co.cc/2009/02/***lari-sambung***.html 7

http://sattrianiati.blogspot.com/2011/02/***atletik-lari-jarak-pendek***.html

http://henzprima.wordpress.com/atletik/***lari/lari-Lari jarak pendek*** /

http://id.wikipedia.org/wiki/Lari jarak pendek ***Gerak Dasar Atletik dalam Bermain***. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.Djumidar, (1997)

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

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