



**MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT MELALUI
PERMAINAN BILLIARD PADA SISWA KELAS IV
SDN 01 PRINGSURAT KECAMATAN KAJEN
KABUPATEN PEKALONGAN
TAHUN 2015/2016**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi strata 1
untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

UNNES
Oleh
WARYUTI
6102914072

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2016**

ABSTRAK

Waryuti. 2016. Meningkatkan hasil belajar lari cepat melalui permainan billacilta pada siswa kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016. Skripsi program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Drs. Tri Rustiadi, M.Kes dan Pembimbing II Moh. Annas, S.Pd, M.Pd.

Kata kunci: permainan Billacilta, hasil belajar, lari cepat.

Pembelajaran lari *Sprint* pada siswa kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan nilainya masih banyak yang rendah dibawah KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu 75, disebabkan beberapa hal diantaranya anak kurang antusias dengan materi lari *Sprint*. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah permainan billacilta dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan tahun 2015/2016. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat pada siswa kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan tahun 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas. Penelitian ini menggunakan 2 siklus, dimana masing-masing siklus terdiri atas: 1). Perencanaan; 2). Pelaksanaan tindakan; 3). Pengamatan; dan 4). Refleksi. Penelitian yang dilakukan mencakup 3 ranah, yaitu ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotor. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data diperoleh dari hasil tes unjuk kerja yang ditampilkan siswa saat pelaksanaan tes. Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah diadakan tindakan perbaikan pembelajaran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar gerak lari cepat dengan media permainan Billacilta di kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan berdampak positif ini terlihat pada hasil ketuntasan belajar yang mengalami peningkatan yaitu pada siklus I ketuntasan belajar mencapai 62,5% sedangkan pada siklus II ketuntasan belajar mencapai 87,5%.

Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran gerak dasar lari cepat dengan media permainan billacilta mempunyai pengaruh positif, yaitu dapat meningkatkan hasil belajar siswa dengan metode pembelajaran tersebut sehingga mereka menjadi termotivasi untuk belajar. Harapan peneliti, dengan dilaksanakannya penelitian ini dapat memperbaiki metode pembelajaran yang dilakukan sebelumnya sehingga mutu pendidikan dapat di tingkatkan sesuai dengan standar kompetensi sekolah.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Waryuti
NIM : 6102914072
Jurusan/Prodi : SI PJKR
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Meningkatkan hasil belajar lari cepat melalui permainan billacilta pada siswa kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016.

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang , 16 Mei 2016

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

METERAI
TEMPEL
3G50CADF705364735
6000
ENAM RIBU RUPIAH

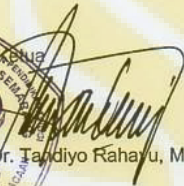

Yang Menyatakan

WARYUTI
NIM. 6102914072

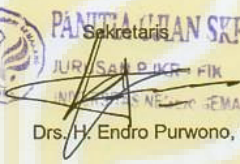

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Waryuti NIM 6102914072 Program Studi PGPJSD S1 Judul Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Permainan Billacilta Pada Siswa Kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada hari Sabtu, tanggal 28 Mei 2016 .

Panitia Ujian

Prof. Dr. Tandiyu Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320 198403 2 001

PANITIA UJIAN SKRIPSI
Sekretaris
JUR. SAINSI KEF. FIK
UNNES NEGERI SEMARANG
Drs. H. Endro Purwono, M.Kes
NIP. 195903 15198503 1 003

Dewan Penguji

Ipang Setiawan, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19750825 200812 1 001

(Ketua)

Drs. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 19641023 199002 1 001

(Anggota)

Moh. Annas, S.Pd, M.Pd.
NIP. 19751105 200501 1 002

(Anggota)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

- Janganlah kita bangga dengan keberhasilan yang kita raih dengan berlebihan karena akan mengubah niat kita kepada Allah SWT.
(HR. Muslim)
- Allah SWT tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.
(Al Baqarah : 286)
- Tidak pantas bagi orang yang bodoh diam didalam kebodohnya dan tidak pantas bagi orang yang berilmu diam karena ilmunya.
(HR AthThabrani)

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk:

1. Kedua Orang Tuaku (Bapak Kasman dan Ibu Mariyah) Yang selalu mendukung dan mendoakan aku.
2. Suamiku tercinta (Siswanto) yang selalu memberi motivasi dan semangat dalam belajar.
3. Anakku terkasih (Surya Buwana) yang selalu jadi penyemangat dikala perjuangan ini.
4. Teman-temanku, kakak dan adik tingkatku PKG, PJKR FIK UNNES bersamamu sharing diantara kita sungguh memperkaya hati.
5. FIK Universitas Negeri Semarang, tercinta tempat kutimba aneka ilmu untuk kiprah bidang Olahraga dan Kesehatan.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirrobbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, hidayah dan karunianya yang dilimpahkan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “ **meningkatkan hasil belajar lari cepat melalui permainan billacilta pada siswa kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016**”. Dengan demikian penulis juga dapat menyelesaikan program studi sarjana, pada jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa hasil penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna dan tidak lepas dari kekurangan. Hal ini disebabkan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat diharapkan. Bantuan dari berbagai pihak penulis rasakan besar pengaruhnya dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, tak lupa penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan penulisan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Tri Rustiadi, M.Kes dan Moh. Annas, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbing I dan Pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SDN 01 Pringsurat atas ijin penelitian dan dukungannya dalam penyusunan skripsi.

6. Siswa kelas IV SDN 01 Pringsurat yang telah menjadi sampel dalam penelitian.
 7. Seluruh Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ilmunya selama perkuliahan.
 8. Teman-teman jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi'
 9. Bapak,Ibu, Suami, dan Anak serta keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan baik moral maupun materiil serta do'a restu demi terselesaikannya skripsi ini.
 10. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penyusunan skripsi ini, dari awal sampai akhir tanpa terkecuali dan yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
- Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan berguna bagi semua pihak.



UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Sumber Pemecahan Masalah	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS	
2.1 Kajian Pustaka	7
2.1.1 Teori Belajar	7
2.1.2. Tujuan Belajar	8
2.1.3. Proses Belajar	10
2.1.4. Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar	11
2.1.5. Hakekat Kecepatan	12
2.1.6 Lari Cepat	13
2.1.7. Bermain	20
2.2. Kerangka Berfikir	22
2.3. Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Subyek Penelitian	24
3.2 Obyek penelitian.....	25
3.3 Waktu Penelitian	25
3.4 Lokasi Penelitian	25
3.5 Prosedur Penelitian	25
3.6 Teknik Pengumpulan Data	28
3.7 Instrumen Pengumpulan Data	29
3.8 Analisis Data	32
3.9 Indikator Keberhasilan Belajar	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Pra Tindakan	34
4.2 Hasil Penelitian Siklus I	35
4.3 Hasil Penelitian Siklus II	43
4.4 Perbandingan Hasil Tindakan Antar Siklus	51
4.5 Pembahasan	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan.....	55
5.2 Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN	58



DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Ketuntasan belajar pada tahun pelajaran 2013/2014-2014/2015 ...	2
2. Instrumen Penilaian Afektif	29
3. Lembar Instrumen Penilaian Psikomotor	31
4. Deskripsi Pra Tindakan	35
5. Penguasaan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Psikomotor) Siklus I	38
6. Data Ketuntasan Siswa Aktivitas Siswa (Afektif) Siklus I	39
7. Pemahaman Konsep (Kognitif) Siklus I	40
8. Data Ketuntasan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siklus I	41
9. Penguasaan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek (Psikomotor) Siklus II	46
10. Data Ketuntasan Siswa Aktivitas Siswa (Afektif) Siklus II	47
11. Pemahaman Konsep (Kognitif) Siklus II	48
12. Data Ketuntasan Hasil Belajar Lari Jarak Pendek Siklus II	49
13. Perbandingan Nilai Siswa	52



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Sikap Badan pada saat aba-aba “Bersedia”	15
2. Posisi Badan pada saat “Siap”	16
3. Menunjukkan Gerakan “Ya”	17
4. Urutan Gerak pada “Tahap Topang”	18
5. Tahap Melayang	19
6. Teknik Memasuki Garis Finish	20
7. Kerangka Pemikiran	23
8. Dasar Penelitian Tindakan Kelas	26
9. Diagram Ketuntasan Siswa Siklus I	42
10. Diagram Ketuntasan Siswa Siklus II	51
11. Diagram Peningkatan Jumlah Siswa yang Tuntas Per Siklus	52
12. Diagram Perbandingan Hasil Belajar Antar Siklus	53



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	58
2. Surat Ijin Melakukan Penelitian	59
3. Surat keterangan Penelitian	60
4. Surat telah melakukan penelitian	61
5. Silabus	62
6. RPP Siklus I	64
7. RPP Siklus II	81
8. Presensi siswa pertemuan Pra Siklus	98
9. Daftar nilai Psikomotor Pra Siklus	98
10. Daftar Nilkai Afektif Pra Siklus	99
11. Daftar nilai Kognitif Pra Siklus	100
12. Daftar Hasil Belajar Pra Siklus	101
13. Presensi siswa pertemuan Siklus I	102
14. Daftar nilai Psikomotor Siklus I	102
15. Daftar Nilkai Afektif Siklus I	103
16. Daftar nilai Kognitif Siklus I	104
17. Daftar Hasil Belajar Siklus I	105
18. Presensi siswa pertemuan Siklus II	106
19. Daftar nilai Psikomotor Siklus II	106
20. Daftar Nilkai Afektif Siklus II	107
21. Daftar nilai Kognitif Siklus II	108
22. Daftar Hasil Belajar Siklus II	109
23. Foto Dokumentasi Siklus I	110
24. Foto Dokumentasi Siklus II	115

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran, dan tindakan moral, melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Peranan pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga, yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Mata pelajaran Pendidikan Jasman,Olahraga, dan Kesehatan, merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang.

Dengan Pendidikan Jasman,Olahraga, dan Kesehatan, siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat, dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia (Munasifah, 2008:1).

Atletik merupakan salah satu pelajaran dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang terdiri dari nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Kegiatan pembelajarannya di SD Negeri 01 Pringsurat belum berjalan dengan efektif. Sehingga ada hasil belajar yang di peroleh siswa, yakni khususnya siswa kelas IV dalam hal ini materi lari cepat atau *sprint* belum optimal. Belum efektifnya pembelajaran tersebut disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya ialah kurangnya sarana dan prasarana olahraga, kurangnya model pembelajaran dalam memberikan materi pelajaran sehingga membuat para peserta didik kelas IV SD Negeri 01 Pringsurat merasa kurang antusias atau bersemangat ketika menerima materi pelajaran atletik khususnya lari cepat dibandingkan dengan materi olahraga permainan. Hal ini dapat di lihat dari hasil belajar peserta didik selama 2 tahun terakhir dengan data sebagai berikut :

Tabel 1.

Ketuntasan belajar

No	Tahun Pelajaran	Jumlah siswa	KKM	Ketutasan nilai Prestasi
1.	2013/2014	13	75	35 %
2.	2014/2015	11	75	40%

Berbeda ketika peserta didik menerima materi pelajaran permainan para peserta didik sangat bersemangat.

Materi pendidikan jasmani yang digemari anak Sekolah Dasar adalah permainan. Permainan diharapkan mampu mengembangkan anak didik sesuai dengan tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Permainan merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu permainan mempunyai fungsi dan tujuan pendidikan jasmani di sekolah.

Banyak anak usia sekolah dasar yang melakukan kegiatan bermain kadang tanpa di sadari mereka melakukan lari dengan bermain di halaman sekolah. Lari merupakan perkembangan dari berjalan, dan mempunyai sifat yang khas di mana pada saat-saat tertentu badan tidak mengalami kontak dengan tanah atau kaki tidak bertumpu pada tanah. Lari cepat atau *sprint* adalah lari yang menempuh jarak 100 m sd 400 m (berlaku untuk putra dan putri), khusus pada tingkatan sekolah dasar, jarak lari *sprint* di tempuh sejauh 60 meter.(Aip Syarifuddin,1992 : 2)

Untuk itu dalam pembelajaran lari cepat perlu dilakukan dengan pendekatan bermain. Dengan bermain siswa akan memperoleh kegembiraan atau kesan kesenangan tersendiri dalam pembelajaran, serta dengan bermain dapat memberikan motivasi atau semangat dalam melakukan setiap gerakan lari. Bermain dalam pembelajaran lari cepat dapat dilakukan dengan memberikan rintangan-rintangan atau dilakukan dengan permainan yang tepat sehingga dapat menyenangkan bagi siswa. Misalnya bermain Benteng. Bermain juga dapat memberikan kesenangan dan kesan tersendiri bagi siswa, sehingga siswa dalam melakukan setiap pembelajaran yang diberikan guru selalu bersemangat.

Berdasarkan fakta dan realita di atas, maka sudah sepatutnya sebagai guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk dapat mengembangkan metode, strategi dan pendekatan serta melakukan inovasi agar peserta didik tidak jenuh dan bosan ketika menerima materi pelajaran khususnya materi atletik, termasuk lari *sprint* atau lari cepat.

Nama billacilta merupakan nama singkatan yang berarti mengambil bola kecil dengan kata-kata. Dimana permainan ini pada hakekatnya mempunyai tujuan untuk melatih kecepatan dan reaksi. Karena didalam permainan tersebut,

semua anak difokuskan agar bisa bergerak dan berlari dengan cepat menuju tempat yang telah ditentukan. Dengan cara anak-anak dibagi menjadi dua kelompok yang seimbang. Masing-masing kelompok berderet kebelakang , masing-masing barisan memiliki lintasan sendiri-sendiri dengan jarak 20 M.

Berdasarkan permasalahan dan harapan yang ingin dicapai di atas, maka peneliti mengangkat masalah tersebut dalam suatu penelitian dalam bentuk penelitian tindakan kelas (PTK) dengan judul: “ Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Permainan Billacilta Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016 “

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, banyak faktor yang menyebabkan kurangnya minat belajar siswa dalam materi pembelajaran atletik khususnya nomor lari *sprint*. Karena keterbatasan waktu dan tenaga, dalam penelitian ini akan dibatasi pada masalah penggunaan metode pembelajaran yang selalu monoton sehingga mengurangi minat belajar peserta didik.

Sesuai masalah tersebut, penulis merumuskan permasalahan penelitian dalam pembelajaran atletik nomor lari *sprint* sebagai berikut:

“apakah melalui permainan Billacilta dapat meningkatkan belajar lari cepat pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Pringsurat Kecamatan kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016”?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian tindakan kelas ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam pembelajaran lari cepat melalui permainan billacilta pada

siswa kelas IV SD Negeri 01 Pringsurat Kecamatan kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016.

1.4 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1) Manfaat Teoritis

- (1) Sebagai bahan alternatif untuk meningkatkan motivasi pembelajaran lari cepat melalui metode bermain *billacilta*.
- (2) Sebagai dasar pemikiran untuk penelitian selanjutnya, baik oleh peneliti sendiri maupun peneliti-peneliti lainnya.

2) Manfaat Praktis

- (1) Bagi guru, dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan mengajar atletik khususnya lari cepat atau *sprint*.
- (2) Bagi siswa, dapat meningkatkan keterampilan lari dan memperoleh suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan.
- (3) Bagi sekolah, turut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses pembelajaran yang kreatif, inovatif dan menyenangkan.

1.5 Sumber Pemecahan Masalah

Dari permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka sumber pemecahan masalah yang dilakukan penulis adalah sebagai berikut:

- 1) Mengadakan kegiatan pembelajaran lari cepat atau *sprint* sesuai rencana pembelajaran pada siswa kelas IV SD Negeri 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan.

- 2) Menggunakan metode pembelajaran menggunakan media permainan billacilta pada pembelajaran lari cepat atau *sprint* pada saat mengadakan penelitian.
- 3) Menilai dan mencatat hasil penelitian.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1 Teori Belajar

Belajar merupakan gejala yang wajar. Setiap insan manusia akan belajar. Namun kondisi belajar dapat diatur dan diubah guna mengembangkan bentuk tingkah laku tertentu atau meningkatkan kemampuan pada seseorang. Terjadi perubahan tingkah laku pada seseorang tersebut diakibatkan oleh berlangsungnya apa yang disebut dengan proses belajar.

Teori belajar mempunyai landasan ilmiah masing-masing. Bila dilihat dari landasan itu, teori belajar dapat dimasukkan kedalam dua kelompok, yaitu teori belajar asosiasi dan teori belajar gestalt.

1) Teori Belajar Asosiasi

Menurut psikologi asosiasi bahwa tingkah laku individu pada hakekatnya terjadi karena adanya keterkaitan antara S-R. S adalah situasi yang memberi stimulus (rangsangan), R adalah respons atas stimulus itu. Anak berjalan karena didepannya ada mainan yang menarik perhatiannya. Stimulus merupakan masukan (input) sedangkan respons merupakan hasil (output). Dan respons inilah yang merupakan hasil belajar yang dapat diamati. Dalam proses belajar dan pembelajaran, penguat yang paling baik adalah yang bersifat dari dalam individu sendiri (instrinsik). Apabila penguat ini muncul dari dalam diri sendiri, maka ketergantungan kepada orang lain dapat dikurangi. (Thorndike dan Skinner).

2) Teori Belajar Gestalt

Menurut psikologi gestalt, belajar itu terjadi apabila diperoleh pemahaman. Pemahaman merupakan proses untuk mengorganisasi kembali pengalaman yang muncul secara tiba-tiba. Teori ini lebih banyak menekankan pada aspek kognitif. Kemampuan inilah yang harus lebih dahulu dikembangkan pada anak didik dalam proses belajar.

3) Arti Teori Belajar bagi Pembelajaran

Kedua teori belajar ini mempunyai dampak bagi pembelajaran. Bagi guru teori belajar tersebut dapat memperjelas fungsinya dalam mengelola proses belajar. Teori asosiasi banyak menekankan pada ikatan antara SR. Teori gestalt banyak menekankan pada pengalaman yang akan diperoleh siswa melalui kegiatan belajar. Oleh karena itu, proses pembelajaran dalam teori ini lebih diarahkan agar siswa lebih sering melakukan tugas-tugas ajar, melalui usaha yang menggabungkan antara pemahaman dan bekerja. Dan dari bekerja itulah siswa belajar dari kenyataan. Prinsip ini disebut *learning by doing*. Pengalaman yang diperoleh ini tidak terbatas pada apa yang didapatkan didalam kelas, melainkan juga yang didapat inya diluar kelas atau dilapangan. (Husdarta dan Yudha M.Saputra,2000: 5)

2.1.2 Tujuan Belajar

Proses pembelajaran yang dilaksanakan disekolah tentunya memiliki tujuan. Tujuan dalam pembelajaran tersebut mempunyai tingkatan, mulai dari tujuan ideal sampai tujuan khusus yang konkret dan dapat diukur. Tujuan yang terukur ini harus dapat dicapai pada tingkat mikro kelas. Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional No. 2 Tahun 1989 telah menggariskan penjabaran tujuan

kedalam berbagai tingkatan, yaitu tujuan nasional, tujuan institusional (lembaga) , tujuan kurikuler (bidang studi), dan tujuan pembelajaran (instruksional) umum dan khusus.

Klasifikasi tujuan pendidikan oleh Benjamin Bloom dkk disebut dengan *taxonomy* tujuan pendidikan. Bloom menguraikan bahwa tingkah laku dalam proses pembelajaran dibagi kedalam 3 domain. Ketiga domain itu adalah domain kognitif, domain afektif, dan domain psikomotor. Setiap domain mengandung beberapa unsur yaitu :

1) Domain kognitif, mencakup aspek- aspek sebagai berikut :

- (1) Pengetahuan
- (2) Pemahaman
- (3) Penerapan
- (4) Analisis
- (5) Sintesis
- (6) Evaluasi

2) Domain Afektif, mencakup aspek - aspek sebagai berikut :

- (1) Kemampuan menerima
- (2) Kemauan menanggapi
- (3) Berkeyakinan
- (4) Penerapan karya
- (5) Ketelitian

3) Domain Psikomotor, mencakup aspek - aspek sebagai berikut :

- (1) Gerak tubuh kasar
- (2) Koordinasi gerak tubuh secara halus
- (3) Komunikasi nonverbal

(4) Perilaku bicara

(Husdarta dan Yudha M. Saputra, 2000:7)

2.1.3 Proses Belajar

Menurut Brunner dalam proses belajar selalu terdapat fase informasi, fase transformasi, dan fase evaluasi. Masing –masing fase ini selalu saling mengisi, namu berapa lamanya fase itu bereaksi tidak selalu sama.

Fase informasi.

Dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan akan diperoleh sejumlah informasi, ada yang menambah pengetahuan yang telah siswa miliki, ada yang memperhalus gerakan dan ada juga meningkatkan skillnya.

Fase transformasi.

Informasi yang sudah didapati ini perlu dianalisis dan diubah kedalam bentuk yang lebih kompleks agar dapat dimanfaatkan untuk hal-hal yang lebih besar lagi. Dalam fase ini bantuan guru dirasakan sangat banyak.

Fase evaluasi.

Guru harus menilai sudah sampai dimana pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang diraih oleh siswa, sehigga informasi dan transformasi itu dapat digunakan untuk menyikapi persoalan lainnya.

Jadi, dari ketiga fase ini harus diupayakan guru agar proses belajar selalu berjalan dalam tahap- tahap pembelajaran agar dapat diraih sukses dalam pembelajaran siswa. Maksudnya, perubahan perilaku yang selaras dengan harapan dan tujuan pendidikan akan lebih mampu diraih dan menjadi perilaku yang melekat pada siswa. (Husdarta dan Yudha M. Saputra, 2000: 12)

2.1.4 Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar

Poses belajar mengajar sungguh tidak dapat menghindarkan dari peristiwa kontak sosial antara guru dengan siswa. Cara mengelola kontak sosial antara guru dengan siswa diperlukan skill, terutama keterampilan dalam menyajikan materi pelajaran.

Dalam menyajikan materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, guru harus menyusun struktur dasar yang terdiri dari bagian pendahuluan, inti pelajaran, dan penutup.

- 1) Bagian pendahuluan
 - (1) Meletakkan hubungan awal guru dan siswa
 - (2) Menangkap perhatian siswa
 - (3) Menyampaikan substansi materi
- 2) Bagian inti
 - (1) Masalah ruang lingkup materi
 - (2) Masalah hubungan materi
 - (3) Masalah teknik penyajian
- 3) Bagian penutup

Bagian ini guru lakukan dengan merumuskan kesimpulan dan menentukan materi yang akan disajikan pada pertemuan berikutnya. Hal ini dianggap perlu karena umpan balik yang mencerminkan penguasaan siswa akan materi yang sudah tersaji menjadi indikatornya. Dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan praktek kegiatan penutup dilakukan sambil penenangan. Guru dapat mengevaluasi tingkat keberhasilan yang telah siswa raih selama pokok bahasan itu disajikan. Dengan demikian siswa dapat menanyakan mengenai kekurangan yang dilakukan selama proses belajar mengajar tersebut

berlangsung. (Husdarta dan Yudha M. Saputra, 2000:16)

2.1.5 Hakekat Kecepatan

Kecepatan itu penting, Tidak saja bagi ahli-ahli lomba lari sprint tetapi juga bagi pelari- pelari jarak 400-800meter. Sangat penting untuk pelari jarak 1500meter, tetapi juga perlu untuk pelari jarak 5000meter dan lain-lainya. Dalam 3 jenis latihan yang telah disebut ada 3 macam latihan lainnya

1) *Kecepatan penuh :*

Membutuhkan ketangguhan langkah /striding yang sangat tinggi (kecepatan dari kontraksi otot-otot. Jarak 20-60 meter, dengan start berdiri.

2) *Langkah lari :*

Sangat tepat untuk lari dengan kecepatan yang lebih kurang dari yang khususnya, dimulai dari start blok (pada lintasan yang lurus atau yang lengkung tergantung pada jarak 100m atau 200m.

3) *Pergantian langkah :*

Melatih : Pengontrolan pada didi sendiri, rasa rilex. Hal tersebut dapat dirumuskan sebagai kemajuan (lari dengan percepatan yang progresif). Pengenduran (lari tingkat kecepatan yang tinggi ketingkat yang rendah) dan Percepatan Melonjak ketingkat kecepatan tertinggi. Jarak bisa bervariasi antara 80 dan 150 meter. (J.M. Ballesteros, 1979: 16)

Salah satu ciri pemain yang berprestasi adalah kemampuan bergerak secepatnya dan kecepatan reaksi, sebagaimana dikemukakan oleh Nurhasan (2000:204) mengatakan bahwa: kecepatan gerakan dan kecepatan reaksi pemain sering di anggap sebagai ciri dari atlet berprestasi, yang jelas nampak

dalam cabang-cabang olahraga yang membutuhkan *mobilitas* gerak yang tinggi, seperti lari.

Lebih jauh tentang latihan kecepatan, Peter Thompson (1993:73) mengatakan bahwa latihan kecepatan meliputi pengembangan *skill* sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan maka *skill* ini harus dipraktikkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum. Kecepatan lari maksimum, dikembangkan dengan berlari jarak-jarak pendek dengan sekuat tenaga.

2.1.6 Lari Cepat

2.1.6.1 Pembelajaran Lari Cepat

Lari merupakan bagian dari olahraga atletik yang dikatakan sebagai cabang olahraga paling tua usianya dan di sebut juga *Mother of Sports*. Menurut Djumidar (2004:3), bahwa lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu tertentu atau saat berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki menyentuh tanah.

Menurut Khomsin (2005:3), jika di lihat dari jarak tempuhnya lari di bagi menjadi tiga yaitu lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), dan lari jarak jauh (*long distance*).

Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, dari lari 50 m, 100 m, 200 m, sampai dengan jarak 400 m, Secara teknis adalah sama meskipun ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan tenaga, karena semakin jauh jarak yang di tempuh makin membutuhkan daya tahan yang besar.

Menurut Dikdik Zafar Sidik, (2010:1) Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai non teknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat lompat tinggi galah atau nomor lontar martil. Nomor lari dalam cabang atletik memperlombakan jarak pendek yang dikenal dengan nomor lari sprint, nomor lari jarak menengah (mulai jarak 800m, 1500m, 3000m) nomor lari jarak jauh (5.000m,dan 10.000m), serta lari marathon (42.195km). Selain itu ada nomor lari jalan cepat (10km, 20km). Nomor-nomor tersebut diperlombakan untuk atlet yang tergolong kategori diatas junior. Untuk tingkat junior dan dibawahnya nomor perlombaan lebih disesuaikan lagi.

Nomor lari sprint adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak lari 60m sampai 400m ditambah dengan nomor lari gawang.

2.1.6.2 Teknik Belajar Lari

1) Teknik *Start*

Untuk nomor lari jarak pendek atau *sprint*, *start* yang digunakan adalah *start* jongkok atau *Crouch Start*. *Start* merupakan persiapan awal seorang pelari untuk melakukan gerakan lari. Tujuan utama *start* adalah megoptimalkan pola percepatan.

Start Jongkok (Crouch Start) dibagi dalam 4 fase :

- (1) Posisi “BERSEDIAA”;
- (2) Posisi “SIAAAP”
- (3) Gerakan dorong (drive)
- (4) Lari akselerasi.

- 1) Dalam posisi "Bersedia" Sprinter telah siap pada balok start dan mengambil sikap awal.
 - 2) Dalam posisi siap sprinter bergerak keposisi start secara optimal.
 - 3) Dalam fase dorong, Sprinter meninggalkan balok start dan melakukan langkah pertama lari.
 - 4) Dalam fase lari percepatan, sprinter menambah kecepatan lari dan melakukan transisi kegerakan berlari.
- 1) Sikap permulaan pada waktu aba-aba "Bersedia":
- (1) Pelari menempatkan kedua kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu lebih sedikit.
 - (2) Jari-jari tangan membentuk huruf V terbalik.
 - (3) Kepala dalam keadaan datar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.

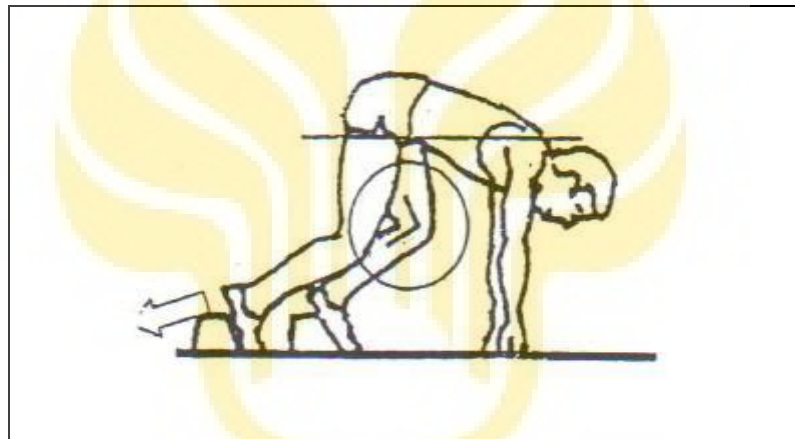
Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar



Gambar 1. Posisi dan Sikap pada saat Aba-aba Bersedia
Sumber: (Dikdik Zafar Sidik, 2010:14).

2) Pada aba-aba “Siap”:

- (1) lutut di tekan kebelakang.
- (2) Lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90 derajat).
- (3) Lutut kaki belakang membentuk sudut antara 120-140 derajat.
- (4) Pinggang sedikit di angkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan.
- (5) Bahu sedikit lebih maju ke depan dari kedua tangan.

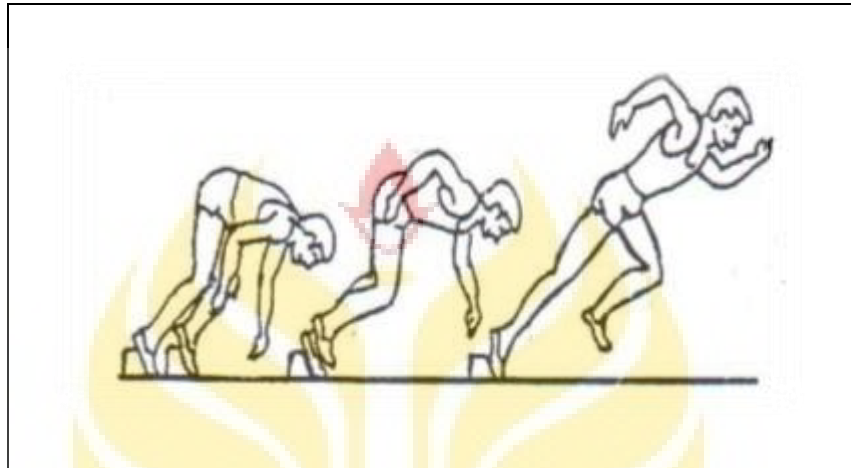


Gambar 2. Menunjukkan Posisi Badan dalam Posisi “Siap”
Sumber: (Dikdik Zafar Sidik, 2010:15).

3) Fase Dorong / Drive

- (1) Badan diluruskan dan di angkat pada saat kedua kaki menekan keras pada *start blok*.
- (2) Kedua tangan di angkat dari tanah bersamaan untuk kemudian di ayun bergantian.
- (3) Kaki belakang mendorong kuat, dorongan kaki depan sedikit tidak kuat namun lebih lama.

- (4) Kaki belakang di ayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan.
- (5) Lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



Gambar 3. Menunjukkan Gerakan “Yak”
 Sumber: (Dikdik Zafar Sidik, 2010:15)

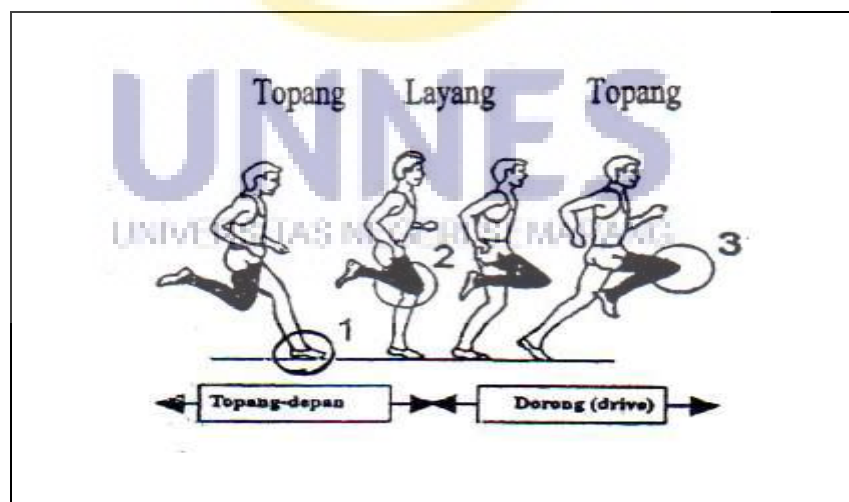
2) Teknik Lari

Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah *Sprint* atau lari cepat. *Sprint* merupakan suatu perlombaan lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Dalam no lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (*start*) sampai akhir lari (*finish*). Jarak yang ditempuh adalah 100m, 200m, dan 400m. Biasanya lari ini diikuti oleh pria dan wanita. Kelangsungan gerak pada *sprint*, baik lari 100m, 200m, maupun 400m, secara teknis semua sama. Kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Semakin jauh jarak yang harus ditempuh, maka semakin membutuhkan daya tahan. Lari jarak dengan 400m membutuhkan daya

tahan yang lebih besar, maka ada yang menamakannya dengan istilah “endurance sprint”, artinya lari cepat disertai dengan daya tahan. (Munasifah, 2008:13-14).

Tiap terdiri dan fase topang (yang dapat dirinci menjadi satu fase topang depan dan satu fase dorong) dan fase melayang (yang dapat dirinci menjadi fase ayun depan dan fase pemulihan).

- 1) fase topang bertujuan untuk memperkecil hambatan saat sentuh tanah dan untuk memaksimalkan dorongan ke depan. Teknis fase topang adalah :
 - (1) Mendarat pada telapak kaki (lihat gambar 1).
 - (2) Lutut kaki topang bengkok harus minimal pada saat *amortisasi* dan kaki ayun dipercepat (lihat gambar 2)
 - (3) Pinggang, sendi lutut dan mata kaki dari kaki topang harus diluruskan kuat-kuat pada saat bertolak.
 - (4) Pada saat kaki ayun naik dengan cepat ke posisi *horisontal* (lihat gambar 3).



Gambar 4. Urutan Gerak pada Tahap Topang
Sumber: (Dikdik Zafar Sidik, 2010:11)

- 2) Fase layang bertujuan untuk memaksimalkan dorongan ke depan dan untuk mempersiapkan suatu penempatan kaki yang *efektif* saat sentuh tanah.

Teknik fase layang :

- (1) Lutut tungkai di ayun bergerak ke depan dan ke atas untuk meneruskan dorongan dan menambah panjang langkah.
- (2) Lutut kaki topang bengkok dalam fase pemulihan, untuk mencapai suatu bandul pendek.
- (3) Ayunan lengan aktif tapi *rileks*.
- (4) Berikutnya kaki topang bergerak kebelakang,(untuk memperkecil gerak menghambat pada saat menyentuh tanah.



UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

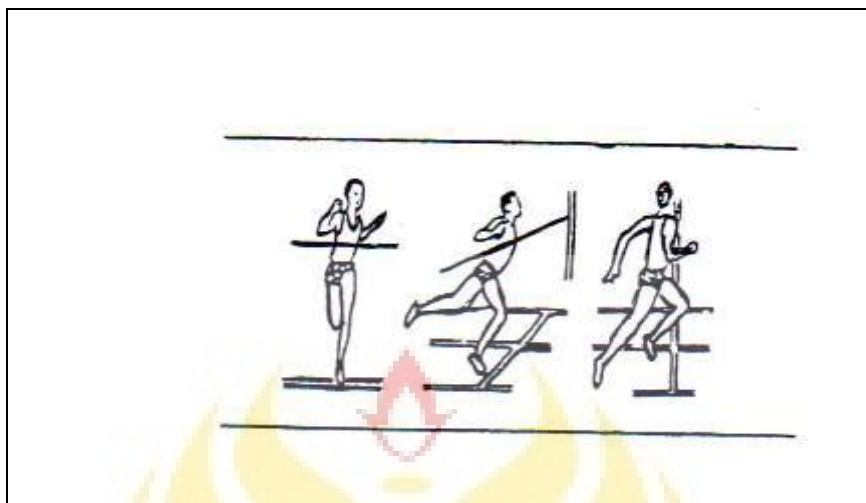
Gambar 5. Menggambarkan Tahap Melayang

Sumber: (Dikdik Zafar Sidik, 2010:11)

3) Teknik Melewati Garis *Finish*

Menurut Khomsin (2005:42), teknik memasuki garis *finish* dapat di tempuh melalui 3 cara, yaitu: (1) lari terus tanpa merubah sikap; (2) dada dicondongkan ke depan dengan kedua tangan diayunkan ke belakang; (3) dada di putar dengan mengayunkan tangan ke depan sehingga bahu sebelah maju ke depan.

(Untuk lebih jelasnya lihat gambar 6 di bawah ini)



Gambar 6. Teknik Gerakan Memasuki Garis *Finish*
Sumber: (Khomsin, 2005: 42)

Dalam peraturan atletik, seorang pelari dianggap sudah memasuki garis *finish* ketika salah satu bagian tubuhnya menyentuh bidang tegak garis *finish*.

2.1.7 Bermain

Pengertian dan tujuan permainan

Permainan merupakan alat untuk mempelajari fungsi hidup sebagai persiapan untuk menghadapi kehidupan yang sebenarnya. Carl Bucher Mengemukakan bahwa “ Permainan telah lama dikenal oleh anak-anak dan orang tua, laki-laki maupun perempuan, mampu menggerakkan untuk berlatih, bergembira dan rileksasi.” Permainan merupakan salah satu komponen utama dalam setiap program pendidikan jasmani, oleh karena itu setiap guru pendidikan jasmani harus mengenal secara mendalam tentang seluk beluk permainan. Untuk memahami hakekat permainan (games), Terlebih dahulu akan diuraikan mengenai pengertian bermain (play).

1) Pengertian Bermain

Salah satu pakar pendidikan yaitu Johan Huizinga, mengemukakan pada hakekatnya bermain memiliki ciri-ciri utama sbagai berikut.

Pertama, bermain merupakan kegiatan yang dilakukan secara bebas dan sukarela, namun kebebasan ini tak berlaku bagi anank-anak dan hewan; mereka bermain dan harus bermain karena dorongan naluri.

Kedua, yang berkaitan dengan yang pertama tadi adalah bermain bukanlah kehidupan biasa atau yang nyata.

Ketiga, adalah bermain berbeda dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam tempat dan waktu bermain selalu bermula dan berakhir dan dilakukan ditempat tertentu ada arena atau bahkan gelanggang yang lebih luas tempat pelaksanaannya.

Keempat, adalah bermain merupakan kegiatan yang memiliki tujuan. Tujuan itu terdapat pada permainan itu sendiri.

Bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara sadar, sukarela tanpa paksaan, dan tak sungguh dalam batas waktu, tanpa ikatan peraturan. Namun bersamaan dengan ciri itu bermain menyerap ikhtiar yang sungguh-sungguh dari pemainnya disertai dengan ketegangan dan kesukaan untuk mencapai tujuan yang berada dalam kegiatan itu sendiri dan tidak berkaitan dengan perolehan material. Menyertai semua ciri tersebut, bermain mendorong pertumbuhan dan perkembangan kelompok sosial karena dilakukan bukan hanya sendirian, tetapi juga dilakukan dalam suasana kelompok. (Herman Subarjah, 2007:1.3-1.5)

2.2 Kerangka Berfikir

Pada pembelajaran lari cepat atau *sprint* seorang guru berperan penting dalam menentukan kualitas pembelajaran yang di laksanakan. Seorang guru di tuntut untuk dapat menyampaikan materi pelajaran lari cepat dengan baik, Untuk itu pembelajaran lari cepat harus disajikan dalam bentuk permainan. Meskipun menggunakan banyak tenaga dan banyak gerak siswa tetap merasa senang mengikuti pembelajaran.

Berpijak pada permasalahan dalam pembelajaran pendidikan jasmani tersebut, maka perlu adanya suatu inovasi pembelajaran sebagai upaya meningkatkan kualitas pembelajaran. Guru perlu menciptakan strategi pembelajaran yang mampu mengaktifkan siswa, membangkitkan motivasi dan perhatian siswa, serta memudahkan siswa dalam memahami materi pembelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Pembelajaran melalui bermain adalah salah satu model pembelajaran aktivitas jasmani yang merupakan salah satu metode yang tepat di mana keaktifan dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran sambil bermain mereka sudah melaksanakan kegiatan jasmani. Bermain dalam pendidikan jasmani dapat menggunakan alat bantu sebagai rintangan-rintangan agar anak lebih merasa senang. Dengan bermain diharapkan proses pembelajaran lari cepat pada kelas IV SD Negeri 01 Pringsurat Kec. Kajen Kab. Kabupaten Pekalongan dapat meningkat. Hal ini dikarenakan melalui bermain dapat merangsang siswa dan memotivasi siswa untuk mengikuti pembelajaran dengan semangat dan merasa senang.

Secara sederhana kerangka pemikiran dari penelitian ini dapat digambarkan (Agus Kristiyanto 2010:134) sebagai berikut:



Gambar 7. Kerangka pemikiran
Sumber. (Agus Kristiyanto, 2010 : 134)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.3 Hipotesis

Berdasarkan kerangka berfikir yang telah di susun, maka diajukan hipotesis terhadap penelitian sebagai berikut: “Dengan media pembelajaran menggunakan permainan Billacilta, dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV di SD Negeri 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Penelitian Tindakan Kelas dengan judul “Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Permainan billacilta Pada Siswa Kelas IV SDN 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

Dengan media pembelajaran menggunakan permainan Billacilta, dapat meningkatkan hasil belajar lari cepat pada siswa kelas IV di SD Negeri 01 Pringsurat Kecamatan Kajen Kabupaten Pekalongan Tahun 2015/2016.

5.2 Saran

Berdasarkan Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka diajukan sejumlah saran sebagai berikut :

a. Bagi sekolah SD Negeri 01 Pringsurat
Alat dan fasilitas yang digunakan untuk pembelajaran dilengkapi, sehingga guru dalam hal ini dapat mengajar dengan baik dan siswa dapat menerima materi dengan optimal.

b. Bagi Guru Penjasorkes

Untuk melaksanakan pembelajaran memerlukan persiapan yang cukup matang, sehingga guru harus mampu menentukan atau memilih topik yang

benar-benar bisa diterapkan dalam proses belajar mengajar sehingga diperoleh hasil yang maksimal.

Dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa, guru hendaknya lebih sering melatih siswa dengan berbagai metode pengajaran, walau dalam taraf yang sederhana, dimana siswa nantinya dapat menemukan pengetahuan baru memperoleh konsep dan keterampilan, sehingga siswa berhasil mampu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi.

b. Bagi Siswa

Agar siswa lebih kreatif, aktif, dan mandiri dalam mengikuti pembelajaran.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Djamarah. 2006. *Strategi Belajar dan Mengajar*. Jakarta: PT RINEKE CIPTA
- Djumidar, Mochamad. 2004. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafinda Persada.
- Dikdik, Zafar, Sidik, *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Khomsin. 2005. *Atletik 1*. Semarang. UNS Press.
- Kristiyanto, Agus. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepeleatihan Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Dirjen Olahraga., Depdiknas.
- Subarjah, Herman. 2007. *Permainan Kecil di Sekolah Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor – Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sudarminto. 2008. *Materi pokok dasar-dasar kinesiologi*. Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Samsudin. 2008. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI*. Jakarta: Litera.
- Sudjana, 2002. *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Rosda
- Suryo, Muhammad. 2004. *Psikologi Pembelajaran dan Pengajaran*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy.
- Trisnowati Tamat dan Moekarto Mirman. 2006. *Materi pokok pendidikan jasmani dan kesehatan*. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta
- Yudha, M. Saputra dan Husdarta. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.