

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI
MENGGUNAKAN ALAT PADA SISWA KELAS V DI SDN PASAR

MANGGIS 01



ARIF RAHMAT GUNAWAN
6135142606
PENDIDIKAN JASMANI

Skripsi Ini Dibuat Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2021

**SHORT DISTANCE BASIC MOTION LEARNING MODELS USING TOOLS IN
CLASS V STUDENTS AT SDN PASAR MANGGIS 01**

ARIF RAHMAT GUNAWAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Arifrahmat723@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study was to increase students' interest in learning basic motion in running and as a reference for teachers in learning short distance running. This study uses a research and development method which is taken from the borg and gall. In the validation of the feasibility test model, the researcher collaborated with athletic ball lecturers, learning lecturers and elementary school physical education teachers. validation of the feasibility of the model, there are 7 models that are suitable for use in this study.

This research was conducted in elementary schools. Small group research was conducted by taking a sample of 12 people. The large group research was conducted on class V by taking a sample of 2 classes with a total of 66 students. In this study, the attractiveness and convenience questionnaire was given to students to find out whether the model made was interesting and easy to do. The results of the questionnaire given to students in a small study were 75.89% ease and 75.60% attractiveness. In large studies, the convenience is 80.19% and the attractiveness is 83.77%. The final result of this research is in the form of a book which is expected to be a reference for teachers in doing learning, especially short distance running.

Keywords: basic running motion, short distance running, basics of athletics

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MENGGUNAKAN ALAT PADA SISWA KELAS V DI SDN PASAR MANGGIS

ARIF RAHMAT GUNAWAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Arifrahmat723@gmail.com

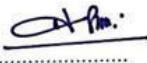
RINGKASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan minat siswa dalam pembelajaran gerak dasar lari dan sebagai referensi guru dalam melakukan pembelajaran lari jarak pendek. Penelitian ini menggunakan metode *research and development* yang diambil dari borg and gall. Dalam validasi uji kelayakan model peneliti bekerjasama dengan dosen bola atletik, dosen pembelajaran dan guru pendidikan jasmani sekolah dasar. validasi kelayakan model, terdapat 7 model yang layak digunakan dalam penelitian ini.

Penelitian ini dilakukan pada sekolah dasar. Penelitian kelompok kecil dilakukan dengan mengambil sampel 12 orang. Penelitian kelompok besar dilakukan terhadap kelas V dengan mengambil sampel 2 kelas dengan jumlah siswa 66 orang. Dalam penelitian ini kuesioner kemenarikan dan kemudahan diberikan kepada siswa untuk mengetahui apakah model yang dibuat menarik dan mudah untuk dilakukan. Hasil kuesioner yang diberikan kepada siswa pada penelitian kecil yaitu kemudahan 75,89% dan kemenarikan 75,60%. Pada penelitian besar kemudahan 80,19% dan kemenarikan 83,77%. Hasil akhir dari penelitian ini adalah berupa buku yang diharapkan mampu menjadi referensi guru dalam melakukan pembelajaran khususnya lari jarak pendek.

Kata Kunci : Gerak dasar Lari, Lari Jarak Pendek, Dasar-Dasar Atletik

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I	

Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.
NIP. 19621210 99003 1 007

Pembimbing II

Dr. Yusmawati, M.Pd.
NIP. 19600320 198203 2 002



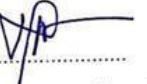
.....
16/2 2021

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Ketua

Dr. Sujarwo, M.Pd.
NIP. 19760425 200312 1 001



.....

Sekretaris

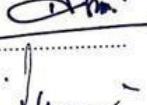
Rizky Nurulfa, M.Pd.
NIP. 198808312019032000



.....

Anggota

Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd
NIP. 19621210 99003 1 007



.....
16/2 2021

Dr. Yusmawati, M.Pd
NIP. 19600320 198203 2 002



.....

Eka Fitri Novitasari, M.Pd.
NIP. 19790825 200501 2 002

Tanggal Lulus : 27 Januari 2020

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Februari 2021



Arif Rahmat Gunawan
Noreg.6135142606



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : ARIF RAHMAT GUNAWAN

NIM : 6135142606

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Pendidikan Jasmani

Alamat email : arifrahmat723@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

MODEL PEMBELAJARAN GERAK DASAR LARI JARAK PENDEK MENGGUNAKAN ALAT PADA SISWA KELAS V DI SDN PASAR MANGGIS 01

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediaikan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 14 Maret 2021

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Arif Rahmat Gunawan".

(Arif Rahmat Gunawan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Subbhanahu Wataala yang telah memberikan rahmat dan karunia yang sangat berlimpah. Berkat rahmat dan karunia-Nya pula penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat dan salam mudah-mudahan senantiasa Allah ta'ala karuniakan atas nabi paling mulia, Muhammad shallallahu'alaihiwasallam, juga atas segenap keluarga, dan para sahabat, serta para pengikut beliau sampai akhir zaman.

Dengan rasa hormat peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd , Koordinator Pendidikan Jasmani Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd, sebagai Pembimbing Akademik Ibu Eka Fitri Novitasari, M.Pd, Pembimbing Skripsi I Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd, dan sebagai Pembimbing II Dr. Yusmawati, M.Pd, dan pembimbing KOP Atetik UNJ Drs. Mustara, M.Pd, serta kepada Kedua Orang Tua yang telah mendidik dan selalu mendukung saya. Dan terutama kepada sekolah terkait yang sudah mengizinkan untuk saya melakukan penelitian. Serta teman-teman yang telah banyak membantu, mendukung dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan lebih baik lagi dalam penulisan maupun prosedural penelitian untuk kedepannya.

Jakarta, 21 Januari 2021

A.R.G

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
RINGKASAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	ivi
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Perumusan Masalah	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Penelitian Model	8
B. Konsep Model Yang Diteliti	10
C. Kerangka Teoritik	22
D. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar	33
E. Rancangan Model.....	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian	40

C. Karakteristik Model	40
D. Pendekatan dan Metode Penelitian	41
E. Langkah-langkah Penelitian Model	44
1. Penelitian Pendahuluan	44
2. Perencanaan Penelitian Model	45
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	48
4. Implementasi Model.....	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Model Pembelajaran	54
B. Kelayakan Model	65
C. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Daftar Validasi Ahli Model Pembelajaran Gerak Dasar Lari	49
2. Kriteria Hasil Uji Coba Model Pembelajaran Gerak Dasar Lari	53
3. Nama Ahli dalam Uji Validasi.....	65
4. Data Hasil Penilaian Validasi Ahli	66



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Perencanaan Model Borg & Gall	12
2. Model Dick and Carey	17
3. Gerakan teknik Lengan dan Bahu	26
4. Teknik Start.....	30
5. Teknik Lari	31
6. Langkah-Langkah Penggunaan Metode <i>Research and Development</i> (R & D)	36
7. Perencanaan Model Borg and Gal.....	42
8. Perencanaan Penelitian Model Borg and Gall	46
9. Draft Model Pembelajaran Lari dengan Cepat Melewati Cones	57
10. Draft Model Pembelajaran Berlari Melwati Kardus	58
11. Draft Model Pembelajaran Lari Melewati Bilah-Bilah Bambu dan Kardus	59
12. Draft Model Pembelajaran SeBerlari Zig-Zag Melewati Kardus	60
13. Draft Model Pembelajaran Hitam dan Hijau	61
14. Draft Model Pembelajaran Maju Mundur dengan memegang bilah bambu	62
15. Draft Model Pembelajaran Berjalan dengan Mengayunkan Bilah Bambu	63
16. Histogram Hasil Penelitian Validasi Ahli	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Model Pembelajaran.....	76
2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).....	84
3. Instrumen Penelitian	93
4. Hasil Validasi Data	98
5. Surat-Surat Penelitian.....	112

