MENINGKATKAN GERAK LARI CEPAT MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS IV SDS TADIKA PURI KLENDER JAKARTA TIMUR

ZULIANITA
1815098145
Pendidikan Guru Sekolah Dasar

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam

Mendapat Gelar Sarjana Pendidikan

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2012

ABSTRACT

Zulianita. Improve the ability of motion quick run-through approach to the fourth grade students playing on SDS Tadika Puri branch Klender, East Jakarta. Faculty of Education, State University of Jakarta 2011.

The purpose of this study was to improve the ability and interest in physical education students towards learning through play approach to the fourth gradeelementaryschoolstudents. The study was conducted in SDS Tadika Puri branch Klender, East Jakarta.

By fourth grade students study the subject in the second semester of the school year 2010-2011. The method in this research is the Classroom Action Research through several stages: the planning stage, the stage of action / implementation, the stage of observation, and reflection. The data was collected using a non-test instruments berup sprinting motion instruments, keterlaksanaan play activities, and record observations.

The results obtained in this study is the increased ability to run fast motion in the fourth grade SDS Tadika Puri branch Klender, East Jakarta. Percentage of motion cycle I ran faster on reaches 54.03% and 80.37% While the second cycle percentage of implementation of activities to play in the cycle I reached 59.95% and the second cycle 80%%. Keterlaksanaan correlates between the interests and play activities more effective and can increase students' interest towards learning physical education.

ABSTRAK

Zulianita. meningkatkan kemampuan gerak lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SDS Tadika Puri cabang Klender Jakarta Timur. Skripsi Jakarta : Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta 2011.

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dan minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV Sekolah Dasar.

Penelitian dilakukan di SDS Tadika Puri cabang Klender Jakarta Timur. Dengan subjek penelitian siswa kelas IV pada semester II tahun pelajaran 2010-2011. Metode dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas yang melalui beberapa tahap, yaitu : tahap perencanaan, tahap tindakan / pelaksanaan, tahap pengamatan, dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan intrumen non tes berup instrument gerak lari cepat, keterlaksanaan kegiatan bermain, dan catatan observasi.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini adalah adanya peningkatan kemampuan gerak lari cepat di kelas IV SDS Tadika Puri cabang Klender Jakarta Timur. Prosentase gerak lari cepat pada siklus I mencapai 54.03% dan siklus II 80.37% Sementara prosentase pelaksanaan kegiatan bermain pada siklus I mencapai 59.95% dan siklus II 80%%. Kolerasi antara minat dan keterlaksanaan kegiatan bermain semakin efektif dan dapat meningkatkan minat siswa terhadap pembelajaran pendidikan jasmani.

KATA PENGANTAR

Segala Puji peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas skripsip ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya, bahwa diselesaikannya tugas Skripsi ini bukan hanya hasil kerja keras penulis sendiri, melainkan juga mendapat dukungan dari berbagai pihak, khususnya dari para pembimbing telah mendorong penulis untuk segera menyelesaikan tugas Skripsi ini. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sebaik-baiknya kepada semua, khususnya kepada:

Pertama, Bapak Dr. Karnadi, M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan arahan berharga dan Dr.Yuliani Nurani Sujiono, M.Pd, selaku Pembantu Dekan I Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah membantu dan memberi ijin dalam proses melaksanakan Penelitian.

Kedua, Bapak Drs. Kasina Akhmad, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar beserta stafnya yang telah membimbingdan memberikan ilmunya bagi peneliti selama mengikuti pendidikan.

Ketiga, Drs. Andi Ali Saladin, M.pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah mengarahkan tata cara penyusunan skripsi yang akurat dari sisi materi pada peneliti dan juga Drs. Julius Sagita. M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah mengarahkan tata cara penulisan laporan dan metodologi skripsi yang tepat pada peneliti**.**

Keempat, Bapak Budiman Hutapea SE, selaku Kepala Sekolah dan Guru di SDS Tadika Puri Klender Jakarta Timur dan rekan-rekan sejawat yang selalu memberikan dorongan moril maupun spiritual kepada penulis agar segera menyelesaikan tugas skripsi ini.

Kelima, Marzal Zein dan Supryati selaku orang tua penulis serta kakak dan adik yang memberikan doa dan dorongan penuh kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Keenam, teman-teman khususnya Nastalia, Siti Juhra, Alizar, dan Usman Alatas serta semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian proposal Skripsi ini.

Akhir kata, peneliti berharap semoga skripsi ini dapat diterima dan dilanjutkan proses berikutnya.

Jakarta, Juni 2011

Peneliti

ZA

SURAT KEASLIAN LEMBAR SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

Nama : Zulianita

No.Registrasi : 1815089145

Program Studi : PGSD

Jurusan : Pendidikan Anak

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Meningkatkan kemampuan gerak lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas IV SDS Tadika Puri cabang Klender Jakarta Timur"** adalah :

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian yang saya lakukan.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi atau karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, Juli 2011
Penulis
ZULIANITA

DAFTAR ISI

Lembar Persetujuan Komisi Pembimbing i
Abstrak ii
Kata Pengantar iv
Lembar Pernyataan vi
Daftar Isi vii
Daftar Gambar x
Daftar Grafik xi
Daftar Tabel xii
Daftar Lampiran xiii

BAB I. PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Fokus Penelitian 4
C. Pembatasan Fokus Penelitian 5
D. Perumusan Masalah 5
E. Kegunaan Penelitian .....
F. Manfaat penelitian 6

BAB II. KAJIAN TEORITIK 8
A. Acuan Teori Area dan Fokus Penelitian 8
Hakekat lari cepat 8
B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif atau Desain- desain Alternatif Intervensi Tindakan yang dipilih..... 14
1. H
akekat Pendekatan 14

2. Hakikat Pendekatan Bermain 15
C. Bahasan Penelitian yang Relevan 20
D. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan 21
E. Hipotesis Tindakan 22

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN..... 23
A. Tujuan Penelitian 23
B. Tempat dan Waktu Penelitian 23
C. Metode dan Desain Intervensi Tindakan 23
D. Subjek atau Partisipan yang Terlibat Dalam Penelitian 24
E. Peran dan Posisi Dalam Penelitian 24
F. Tahapan Intervensi Tindakan 25
1. Perencanaan Tindakan (*planning)* 25
2. Pelaksana Tindakan (*action*) 26
3. Pengamatan (*observation*) 26
4. Refleksi (*reflection)* 26
G. Hasil Intervensi Tindakan yang Diharapkan 27
H. Data dan Sumber Data Penelitian 27
I. Instrumen Pengumpulan Data yang Digunakan 28
1. Variabel Kemampuan Lari Cepat 28
2. Variabel Pendekatan bermain 32

J. Teknik Pengumpulan Data …… 32
K. Analisis Data dan Interpretasi Hasil nalisis…… 33
a. A
nalisis Data …… 33
b. I
nterprestasi Hasil nalisis……. 34

L. Tindak Lanjut atau Pengembangan Perencanaan
Tindakan ……..…….. 34

BAB IV DESKRIPSI, ANALISIS DATA, INTERPRETASI HASIL ANALISIS, DAN PEMBAHASAN
A. Deskripsi Data Hasil Pengamatan Efek/Hasil Intervensi
Tindakan …… 35
1. S
iklus I …….
2. S
iklus II ……... 46
B. Pemeriksaan Keabsahan Data …… 52
C. Analisis Data …… 52
D. Interpretasi Hasil Analisis …… 56
E. Keterbatasan Hasil Penelitian
…… 58
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN …….. 59
A. Kesimpulan …….. 59
B. Implikasi …… 59
C. Saran …….. 60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Sikap saat start ……..... 10

Gambar 2.2. Gerakan aba-aba siap …….. 10

Gambar 2.3. Gerakan pada saat aba-aba “ya”…… 11

Gambar 2.4. Gerakan posisi badan, kaki, ayunan tangan dan Pandangan …… 12

Gambar 2.5. Sikap saat memasuki garis finish …… 13

Gambar 4.1 Gambar siswa sedang melakukan gerakan t… ……40

Gambar 4.2. Gambar siswa sedang melakukan gerakan lari cepat …..… 40

Gambar 4.3. Gambar siswa sedang melakukan gerakan finish .. 41

Gambar 4.4. Gambar siswa sedang melakukan kegiatan bermain

Tepuk Nyamuk
…….. 42
Gambar 4.5. Siswa sedang melakukan kegiatan bermain kucing tikus
…… 43
Gambar 4.6. Siswa sedang melakukan kegiatan bermain Gerobak
sodor .. 48
Gambar 4.7 Siswa sedang melakukan kegiatan bermain benteng ……48

DAFTAR GRAFIK

Gambar 4.8. Grafik Kemampuan lari cepat …….. 53
Gambar 4.9. Grafik Pemantau tindakan siklus I ……. ……. 54
Gambar 4.10. Grafik Pemantau tindakan siklus II ……..54

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Tahap Perencanaan Setiap Siklus 25

Table 2 : Kisi-kisi Instrumen Gerak Lari Cepat 29

Tabel 3 : Kisi-kisi Instrumen Metode Bermain …….
32

Table 4 : Perencanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan I..... 38

Table 5 : Perencanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan II 38

Table 6 : Temuan Hasil Pengamatan Pada Siklus I Pertemuan I 44

Table 7 : Temuan Yang Perlu Diperbaiki Pada Siklus Pertama 45

Tabel 8 : Perencanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan I 46

Tabel 9 : Perencanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan II 47

Tabel 10 : Temuan Hasil Pengamatan Pada Siklus Kedua 50

Tabel 11 : Hasil Penelitian Kemampuan Gerak Lari Cepat Pada Siklus kedua 52

Tabel 12 : Hasil Pemantau Tindakan Pada Kedua Siklus 53

Tabel 13 : Hasil Prosentase Kemampuan Gerak Lari Cepat dan Prosentase Pemantau Tindakan 54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan pertama 63

Lampiran 2. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus I Pertemuan ke dua 63

Lampiran 3. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan pertama 68

Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Siklus II Pertemuan kedua 71

Lampiran 5. Lembar pengamatan pelaksanaan bermain/pemantau tindakan siklus I pertemuan pertama 74

Lampiran 6. Lembar pengamatan pelaksanaan bermain/pemantau tindakan siklus I pertemuan kedua 76

Lampiran 7. Lembar pengamatan pelaksanaan bermain/pemantau tindakan siklus II pertemuan pertama …….. 78
Lampiran 8. Lembar pengamatan pelaksanaan bermain/pemantau tindakan siklus II pertemuan kedua …….. 80
Lampiran 9. Lembar pengamatan penilaian gerak lari cepat siklus I …… 82
Lampiran 10. Lembar pengamatan penilaian gerak lari cepat siklus II …… 84

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam rangka mencapai tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru harus mampu menjabarkan tujuan dan materi pelajaran. Kemampuan professional seorang guru meliputi kemampuan merencanakan, pengembangan tujuan materi, penggunaan metode, alat –alat bantu dan penilaian serta alokasi waktu yang dibutuhkan untuk proses pembelajaran.

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani yang dilaksanakan disekolah-sekolah dirasa masih belum optimal

karena terbatasnya waktu yang tersedia serta sarana di sekolah diperlukan upaya-upaya perbaikkan dalam proses pembelajaran, seperti guru yang menguasai materi pelajaran, pemilihan metode dan metode mengajar yang tepat, pengadaan dan penggunaan media yang memenuhi syarat.

Pada saat proses pembelajaran diharapkan seorang guru dapat menciptakan interaksi yang baik antara dirinya dengan siswa dan antara siswa dengan siswa secara maksimal, hal ini sangat penting untuk menghidupkan suasana dalam belajar. Guru berperan sebagai pengelola proses pembelajaran, bertindak selaku fasilitator sehingga memungkinkan terjadinya proses pembelajaran.

Salah satu mata pelajaran SD adalah Pendidikan Jasmani yang diberikan sejak kelas 1 sampai kelas 6 SD. Strategi Pembelajarannya sangat komplek karena harus disesuaikan dengan kegiatan pendidikan jasmani yang memang termasuk dalam dunia bermain sesuai jiwa dan perkembangannya. Pendidikan jasmani akan lebih berhasil jika sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang dibutuhkan tersedia. Karena pada intinya setiap anak usia SD sangat gemar bermain dengan dunia nyata yang secara langsung dinikmati. Tanpa adanya sarana dan prasarana yang memadai maka akan sulit pendidikan jasmani dapat berhasil, jika pendidikan jasmani tidak berhasil maka akan mempengaruhi keberhasilan pendidikan secara

menyeluruh, karena dunia pendidikan SD adalah dunia pendidikan yang pendekatannya melalui dunia bermain. Selain itu dalam mengajar Pendidikan jasmani di SD diperlukan teknik-teknik tertentu agar materi pembelajaran dapat sampai kepada siswa.

Dalam pelaksanaan pembelajaran lari di SDS Tadika Puri cabang Klender Jakarta Timur banyak menemui kendala diantaranya, siswa mengalami kesulitan dalam pemahaman gerakan lari, metode mengajar yang digunakan lebih banyak terpusat pada guru, keterbatasan sarana dan prasarana yaitu; lapangan, kurangnya kesempatan gerak anak.

Dalam menghadapi permasalahan tersebut, maka metode mengajar melalui pendekatan bermain merupakan salah satu cara untuk mengatasi hambatan yang ada dalam mencapai hasil belajar yang optimal. Dan dalam memilih strategi pembelajaran perlu dipertimbangkan kompetensi yang ingin dicapai siswa, guru sendiri serta daya dukung lainnya. Berbagai strategi dapat digunakan dan dikembangkan dalam kegiatan belajar mengajar untuk tercapainya tujuan pembelajaran.

Dalam menyampaikan materi lari cepat ini setiap guru akan mempunyai gaya mengajar yang berbeda, untuk itu para guru pendidikan jasmani harus mempunyai solusi agar para siswa sangat antusias dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Atas dasar inilah penulis bermaksud menerapkan salah satu metode mengajar yaitu melalui pendekatan bermain yang dikembangkan oleh guru pendidikan jasmani khususnya di SDS Tadika Puri cabang Klender Jakarta Timur dalam mengajarkan lari, agar dapat meningkatkan hasil belajar lari.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut :

1. Apakah metode pembelajaran yang digunakan sudah sesuai dengan materi pelajaran?
2. Faktor apasajakah yang mempengaruhi hasil belajar gerak lari cepat pada siswa kelas IV SDS Tadika Puri Jakarta Timur?
3. Bagaimana meningkatkan minat belajar siswa dalam mengikuti proses pembelajaran lari cepat melalui pendekatan bermain pada siswa kelas V SDS Tadika Puri Jakarta Timur?

4. Apakah penerapan pembelajaran melalui permainan dapat meningkatkan hasi belajar gerak lari cepat pada siswa kelas IV SDS Tadika Puri Jakarta Timur?
5. Apakah dengan bermain akan mengambangkan daya berpikir dan kemampuan fisik atau jasmani anak?

C. Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini peneliti membatasi masalah yang ada dari berbagai metode, peneliti hanya mengambil pendekatan bermain untuk meningkatkan hasil belajar gerak lari cepat di kelas IV sekolah dasar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah dengan pendekatan bermain dapat meningkatkan hasil belajar gerak lari cepat kelas IV SDS Tadika Puri?
2. Bagaimanakah pendekatan bermain dapat meningkatkan gerak lari cepat?

E. Kegunaan penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna yaitu sebagai bahan masukan bagi guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan materi pembelajaran lari dengan menggunakan pendekatan bermain, serta dapat memberikan bentuk pendekatan pembelajaran yang efektif dan efisien, khususnya guru pendidikan jasmani SDS Tadika Puri Jakarta Timur dalam proses pembelajaran lari.

F. Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi siswa
   a. Dapat meningkatkan minat, motivasi dan hasil belajar siswa.
   b. Dapat memudahkan dan meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan oleh guru.
   c. Dapat tercipta suasana belajar yang menyenangkan.
2. Bagi guru :

a. Dapat digunakan sebagai masukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan dalam menerapkan berbagai macam pendekatan maupun metedologi pembelajaran.
b. Dapat meningkatkan kreativitas guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
c. Dapat meningkatkan kualitas proses pembelajaran.
d. Dapat menciptakan situasi pembelajaran yang kondusif, kreatif dan menyenangkan.

3. Bagi sekolah :
   a. Dapat meningkatkan kinerja sekolah
   b. Dapat dijadikan gambaran untuk mengambil kebijakan dalam peningkatan mutu hasil belajar pendidikan jasmani.

4. Bagi peneliti selanjutnya :

   Dapat digunakan sebagai bahan referensi atau pembanding oleh peneliti lain yang mengadakan penelitian dengan variabel sejenis, sehingga pengetahuan yang ditemukan semakin bertambah.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Acuan Teori Area dan Fokus yang diteliti

1. Hakikat Lari Cepat (Sprint)

Nomor lari atletik pada siswa SD yang termasuk jarak pendek adalah lari cepat 50 m, yaitu salah satu bentuk aktivitas gerak yang dilaksanakan dengan cara berlari secara tepat dan singkat untuk

menempuh jarak 50m. Ciri gerakan lari 50m yaitu langkah kaki tetap dengan kecepatan dan frekuensi langkah kaki cepat.[1] Kemudian hal tersebut dipertegas oleh pendapat lain bahwa lari jarak pendek adalah suatu gerak lari dengan pengangkatan lutut tidak tinggi dan gerakan tangan lebih cepat.[2] Dengan demikian, maka lari 50m adalah suatu bentuk gerak yang dalam pelaksanaannya dengan cara secapat mungkin dalam waktu sesingkat-sigkatnya untuk menempuh jarak 50m.

Dijelaskan dalam suatu teori bahwa, prestasi lari jarak pendek sangat tergantung pada ekonomis atau tidaknya penggunaan energi sewaktu berlari sehingga ciri gerak lari yang ekonomis dan koordinasi tetap, berarti perbandingan yang optimal antara panjang langkah dan frekuensi langkah.[3]

Menurut Basuki Spint adalah semua perlombaan lari dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh.[4] Sedangkan menurut Ballesteross Sprint adalah kapasitas untuk lari menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya.[5] Jadi lari cepat (sprint) adalah lari yang dilakukan secepat-cepatnya

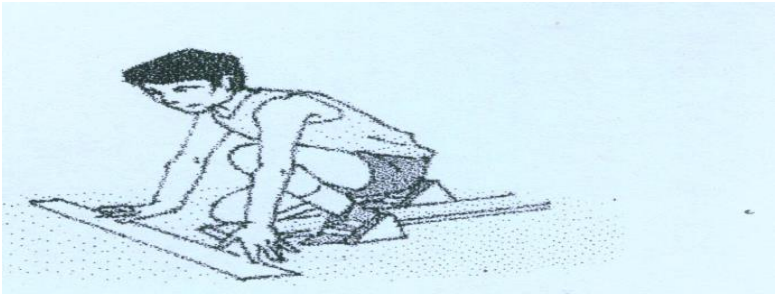
---

[1] Yusuf Adisasmita, *Olahraga Pilihan Atetik* (Jakarta: Depdikbud, 1992), h. 35.
[2] Hariwibowo Sunaryo, *Pendidikan Jasmani SMK* (Jakarta: Galaxy, 1994), h.71
[3] Depdikbud, *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Belajar Mengajar Atletik di SLTP* (Jakarta, Depdikbud 1998) h. 26.
[4] Basuki, Sunaryo *Atletik, sejarah, teknik, dan metodik untuk SGO* (Jakarta, GarudaMaju Cipta1979) h. 57
[5] Ballesteross, Jose *Manuel Pedoman Dasar Latihan Atletik* (Jakarta, PASI 1979) h. 14

dengan mengerahkan segala kemampuan semaksimal mungkin. Dalam pelaksanaannya terdiri dari ;

1. Sikap Saat Start

Berdiri dibelakang garis start saat aba-aba “Bersedia” menempatkan diri pada blok start, menggunakan salah satu start jongkok, menurunkan kedua tangan pada garis start dengan membentuk hurup V, antara ibu jari dengan berat badan masih terbagi secara merata antara tumpuan tangan dan kaki, leher tidak tegang.

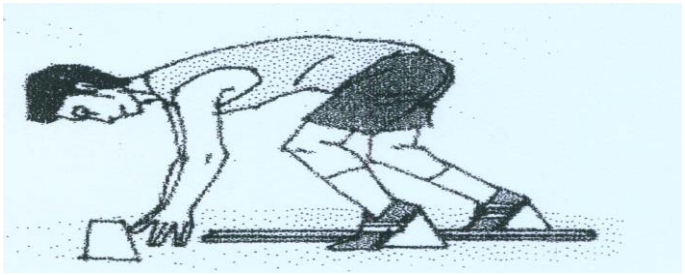


Gambar 2.1. Sikap Start
Sumber : Roji, pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII, Jakarta: Erlangga, 2007

2. Pada aba-aba “Siap”

Segera mengangkat pinggul sehingga pinggul lebih tinggi dari bahu, berat badan tertumpu pada kedua lengan, kaki belakang membentuk sudut kira-kira 120 derajat dan kaki depan membentuk

sudut 90 derajat, pandangan tetap rendah agar tidak ada ketegangan pada otot leher.

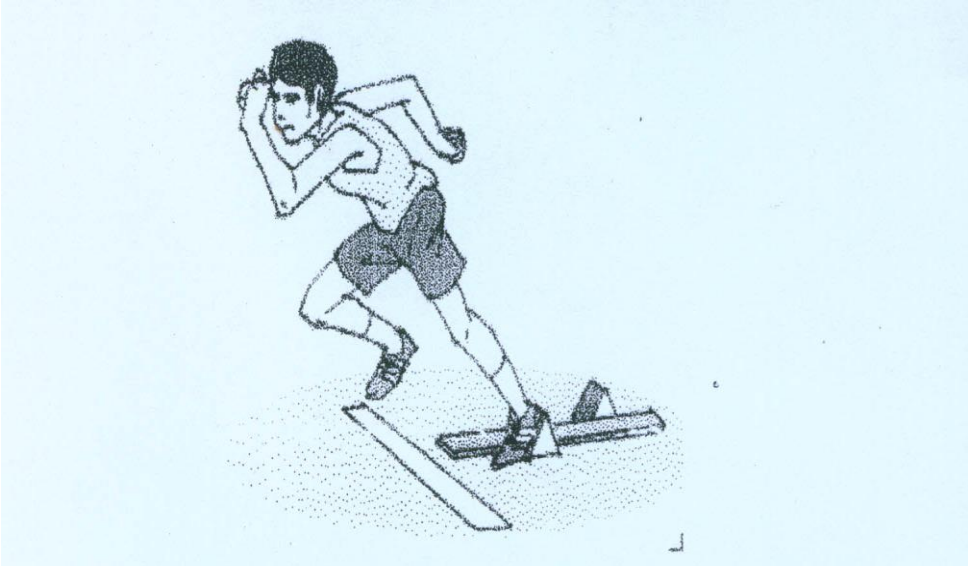


Gambar 2.2. Gerakan aba-aba siap
Sumber : Roji, pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII, Jakarta: Erlangga, 2007

3. Pada saat aba-aba “Ya” atau bunyi pistol

Pelari segera menjejakan kaki depannya ke start blok dan mengangkat serta mangayunkan kaki belakang ke depan. Bersamaan dengan itu, segera badan di dorong kedepan dengan sebelah tangan, lengan diayun ke depan dan lengan yang lain di ayun kebelakang.[6]

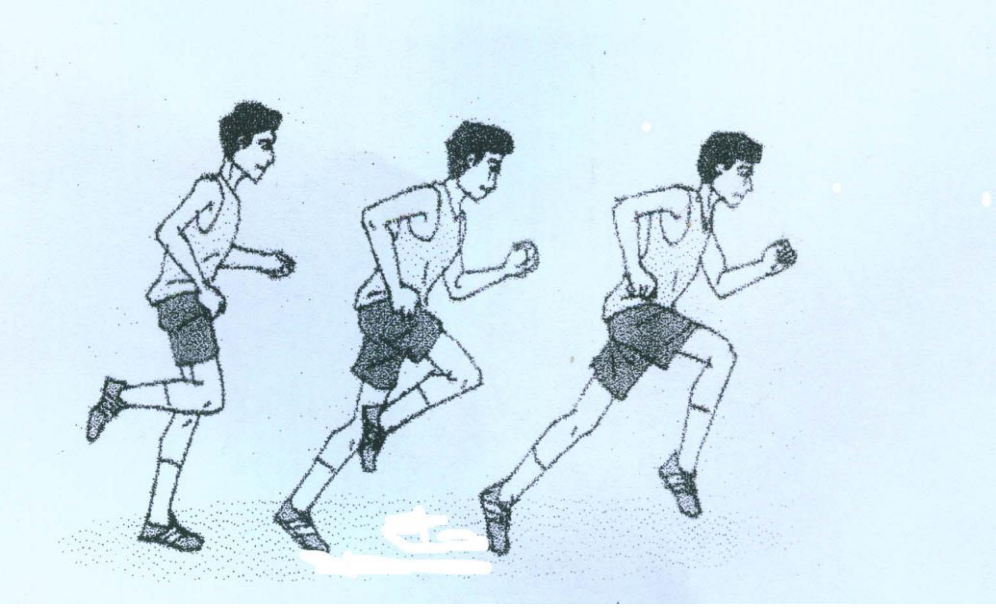
[6] Muhajir, Pendidikan *Jasmani Olahraga dan Kesehatan* (Bandung: Yudistira 2007) h. 43



Gambar 2.3. Gerakan pada saat aba-aba “Ya”
Sumber : Roji, pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII, Jakarta: Erlangga, 2007

4. Sikap berlari, lari dengan ujung kaki, lutut atau paha diangkat tinggi, badan condong ke depan, berat badan terpusat pada pinggang, ayunan tangan dari belakang ke depan disesuaikan dengan kecepatan gerakan langkah kaki, semua otot rileks, pandangan kedepan.[7]

[7] Aip Syarifudin *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* (Jakarta: PT. Gramedia 1988) h. 21



Gambar 2.4. Posisi badan, kaki, ayunan tangan, dan pandangan
Sumber : Roji, pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII, Jakarta: Erlangga, 2007[8]

5. Sikap saat memasuki garis finish

Para pelari akan ditentukan urutan kedatangannya sesuai dengan bagian-bagian tubuhnya dalam mencapai bidang vertikal dan sisi terdekat garis finish sebgaimana yang ditentukan dalam peraturan. Bagian-bagian tubuh yang dimaksud adalah “torso” togok badan pelari, dari kepala, leher, lengan dan kaki.[9] Urutan bagian tubuh yang menyentuh garis finish tersebut merupkan sikap tubuh

[8] Roji, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP Kelas VIII* (Jakarta: Erlangga, 2007)
[9] Yusuf Adisasmita, *Olahraga Pilihan Atletik* (Jakarta : Depdikbud 1992) h. 41

Gambar Siswa Sedang Melakukan Pemanasan

Gambar Siswa Sedang Melakukan Start Jongkok

Gambar Siswa Sedang Melakukan Start Berdiri

Gambar Siswa Sedang Melakukan Start Melayang Dalam Permainan

Gambar Siswa Saat Gerakan Finish Menggunakan Tungkai

Gambar Siswa Saat Gerakan Finish Menggunakan Dada

Gambar Siswa Sedang Melaksanakan Permainan Tepuk Nyamuk

Gambar Siswa Sedang Melaksanakan Permainan Tikus Kucing

Gambar Siswa Sedang Melaksanakan Permainan Benteng

SURAT KETERANGAN
NO: 005 /Kasek/SD-TP/XII/2011/JKT

Yang bertandatangan dibawah ini Kepala Sekolah SDS Tadika Puri Jakarta TImur menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Zulianita

Nomor Registrasi : 1815089145

Program Studi : PGSD

Fakultas : Pendidikan

Nama tersebut diatas benar telah mengadakan penelitian di SDS Tadika Puri Jakarta Timur. Guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka Penulisan Skripsi dengan judul : " Meningkatkan Gerak Lari Cepat dengan Pendekatan Bermain di SDS Tadika Puri Jakarta Timur "

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 24 Desember 2011

Kepala Sekolah SDS Tadika Puri

Budiman Hutapea, SE

LEMBAR PERSEMBAHAN

Penulis mendedikasikan karya ilmiah ini untuk :

1. ALLAH SWT, atas segala berkah rahmat dan karunia-Nya yang tak terhingga serta senantiasa selalu tercurah untuk semua umat sehingga penulis dapat memandang setiap masalah yang dihadapi sebagai tantangan dan mengingatkan untuk berseru bahwa penulis mempunyai Tuhan Maha Besar untuk setiap tantangan yang dihadapi.

2. Keluarga besar penulis yang sangat penulis sayangi dan cintai dengan sepenuh hati, kepada ,bunda Supryati dan ayah Marzal Zein serta adik serta kakak tercinta Azwar Tri Sumardan dan Idham Sumargo.

3. Seluruh elemen yang ada di UNJ : PGSD 2008 dan semua teman seperjuangan dan sederajat yang selalu semngat untuk menjalankan tugas ini semua (dalam satu tali silaturahmi melalui semangat tinggi menyongsong masa depan yang baik dengan usaha dan bukti nyata yang bukan omong kosong belaka), khususnya untuk teman seperjuangan penulis, yaitu Nastalia, Alizar, Sopia Atikah, Siti Juhra, dan sang penyemangat serta pemberi insvirasi Usman Alatas.

4. Seluruh dosen dan Staff TU PGSD (terima kasih untuk semua ilmu dan bimbingannya).

5. Kepada Budiman Hutapea, S.E Kepala Sekolah SDS Tadika Puri Prumnas Klender Jakarta TImur yang telah membantu dan memberikan ijin untuk penelitian.

6. Guru dan stafnya SDS Tadika Puri Prumnas Klender Jakarta TImur yang telah banyak membantu memberi motivasi dan semangat kepada penulis.

7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, tidak ada balasan yang setimpal yang dapat membayar segala kebaikan kecuali persembahan ucapan terima kasih yang tulus dan ikhlas dari hati penulis untuk semua pihak.

Zulianita

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

ZULIANITA. Dilahirkan di Provinsi DKI Jakarta pada tanggal 24 Juli 1983. Anak ke-2 dari pasangan Bapak. Marzal Zein dan Ibu.Supryati

Pendidikan formal yang pernah di tempuh adalah SDN 19 Pagi Jakarta Timur lulus tahun 1995. Pada tahun yang sama, masuk SLTPN 167 Jakarta Timur lulus tahun 1998, kemudian melanjutkan ke SMA BPS&K I lulus tahun 2001, Lalu melanjutkan keperguruan tinggi pada tahun 2005 di Universitas Negeri Jakarta, Fakultas Ilmu Pendidikan, (DII) Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar lulus tahun 2008

Karena cita-citanya dan ingin meningkatkan kualitas diri demi menjadi seorang pendidik yang bermutu, maka pada tahun yang sama mendaftar kembali perguruan tinggi Universitas Negeri Jakarta dan akhirnya diterima di Universitas Negeri Jakarta tersebut, tepatnya di Fakultas Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar sampai sekarang.