



**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 40 METER  
DENGAN METODE BERMAIN HITAM HIJAU PADA ANAK  
KELAS V SDN KARANGROTO 01  
GENUK SEMARANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Muhamad Budi**

**118010139**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM**

**2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal Skripsi dengan judul :**“Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Sprint 40 Meter Dengan Metode Bermain Hitam Hijau Pada Anak Kelas V SD N Karangroto 01 Genuk Semarang”**, yang disusun oleh:

Nama : Muhamad Budi

NIM : 118010139

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

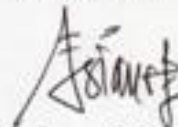
Semarang, 3 September 2016

Dosen Pembimbing I



Dr. Soekardi, M.Pd.  
NPP.10.11.1. 0203

Dosen Pembimbing II



Lusiana, S.Pd.M.Pd  
NPP.10.11.1.0197

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

**PENGESAHAN KELULUSAN**

Skripsi dengan judul: *“Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Sprint 40 Meter dengan Metode Bermain Hitam Hijau Pada Anak Kelas V SD N Karangroto 01 Genuk Semarang”* Yang disusun oleh:

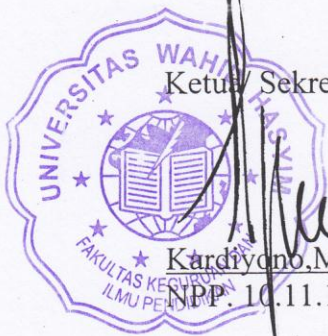
Nama :Muhamad Budi

NIM : 118010139

Program Studi : PJKR Transfer

Telah dipertahankan dalam Ujian Skripsi di Depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal: 17 Februari 2017

## Dewan Penguji Skripsi



Ketua Sekretaris

*[Signature]*  
Kardiyono, M.Pd  
NPP. 10.11.1204

Penguji II

*[Signature]*  
Dr. Soekardi, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0203

Penguji I

*[Signature]*  
Nowo Tri Purnomo, M.Pd  
NPP. 10.12.1.0212

Penguji III

*[Signature]*  
Lusiana, M.Pd  
NPP. 10.11.1.0197

## KEASLIAN PENULISAN

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, skripsi yang berjudul: “Upaya Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* 40 Meter dengan Metode Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas V SD N Karangroto 01 Genuk Semarang” ini, merupakan hasil karya penulis pribadi dan tidak berisi materi yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali informasi yang terdapat dalam referensi yang dijadikan sebagai bahan rujukan.

Semarang, 14 Februari 2017

Penulis



Nim. 118010139

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO:

- ✿ Rasa takut bukan lah hal yang harus dihindari, melainkan hal yang wajib kita hadapi karena dengan hal itu kita dapat menjadi manusia pemenang
- ✿ Manusia hidup harus lebih baik dari masa yang akan datang
- ✿ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah nasib suatu kaum, bilamana kaum tersebut tidak ada upaya untuk merubahnya (Q.S Ar ra'du: 11 )

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. Istri tercinta yang selalu sabar & setia dalam menemani hidup penulis
2. Kedua anakku tercinta Muhammad Zhafa dan muhammad Burhanuddin Amin Segara yang menjadi support bagi penulis
3. Kawan-kawan yang selalu mensupport penulis
4. Rekan-rekan sekalian mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang
5. Almamaterku tercinta Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Rabbul ‘Izzati penulis panjatkan, hanya dengan anugrah, nikmat, dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada sang revolusioner sejati Nabi Muhammad SAW yang telah membawa risalah untuk umat manusia.

Skripsi dengan judul: *“Upaya Peningkatan Kemampuan Lari Sprint 40 Meter dengan Metode Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas V SD N Karanroto 01 Genuk Semarang”* ini diajukan dalam upaya menyelesaikan program sarjana Universitas Wahid Hasyim Semarang.

Meski telah melakukan usaha secara maksimal, namun karya ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari pihak-pihak yang penulis hormati dan penulis sayangi:

1. Rektor melalui kebijakannya memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Bapak Drs.Kardiyono,M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Wahid Hasyim Semarang yang memberi kelancaran administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Samadi, S.Ag selaku kepala SD N Karangroto 01 Genuk Semarang beserta guru dan staf tata usaha yang telah membantu memberikan data selama kepentingan penelitian.

5. Bapak Dr. Soekardi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, Ibu Lusiana, S.Pd. M.Pd selaku Dosen Pembimbing II.
6. Bapak Drs. Kardiyono, M.Pd yang senantiasa tak henti memberi support dan banyak membantu penulis dalam menjalani studi di Universitas Wahid Hasyim Semarang.
7. Keluarga besar SD N Karangroto 01 Semarang yang menjadi naungan penulis dalam menjalankan profesi.
8. Kawan-kawan penulis yang senantiasa tak henti memberikan motivasi dan penguatan dalam menjalani penyusunan skripsi ini.

Kepada mereka semua tiada yang dapat kami lakukan untuk membalas kebaikan mereka, kecuali penghargaan setinggi-tingginya dan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya, serta secercah do'a "semoga segala amal kebaikan mereka yang berikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda dari Rabbul 'Izzati Allah SWT". Amin.

Semarang, 14 Januari 2017  
Penulis

Muhamad Budi  
Nim.118010139

## ABSTRAK

MUHAMAD BUDI. 2017“Upaya Peningkatan Kemampuan Lari *Sprint* 40 Meter dengan Metode Bermain Hitam Hijau Pada Siswa Kelas V SD N Karangroto 01 Semarang Tahun Pelajaran 2016/2017”. Skripsi. Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing Dr. Soekardi, M.Pd., dan Lusiana, S.Pd. M.Pd.

Kata Kunci: Hasil belajar lari *sprint* 40 meter, ketuntasan belajar, permainan hitam hijau.

Pada pokoknya tolok ukur dari setiap proses pembelajaran adalah belajar. Standar pencapaian hasil belajar dalam penelitian pembelajaran keterampilan lari *sprint* ditentukan pada pencapaian ketuntasan belajar. Masalah pokok yang melatarbelakangi dalam penelitian ini adalah masih rendahnya hasil belajar lari *sprint* pada siswa. Hal ini menimbulkan masalah bagi guru karena tidak sesuai dengan hasil belajar yang diharapkan. Penelitian bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari *sprint* melalui metode bermain Hitam Hijau. Penelitian dilakukan kepada siswa kelas V SD N Karangroto 01 Semarang Tahun Pelajaran 2016/2017. Subjek penelitian sejumlah 26 siswa yang terdiri dari 11 siswa laki-laki dan 15 siswi perempuan.

Metode penelitian yang digunakan berupa penelitian tindakan kelas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui instrumen non tes yaitu berupa pengamatan dengan menggunakan lembar observasi yang berbentuk *check list*. Data penelitian tiap siklus merupakan fakta empirik yang dikumpulkan dari tiap kegiatan observasi. Data kemudian dianalisis secara deskriptif-reflektif. Adapun untuk analisis data antar siklus menggunakan deskriptif komparatif, yaitu dengan cara membandingkan data hasil belajar pada kondisi awal (pra tindakan), data hasil belajar setelah tindakan siklus I, dan data hasil belajar setelah tindakan siklus II, kemudian dilakukan refleksi, membuat ulasan berdasar simpulan, dan menentukan tindak lanjut.

Berdasarkan hasil tindakan yang telah dianalisis secara deskriptif-reflektif komparatif, disimpulkan bahwa “penerapan metode bermain hitam hijau dapat meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 40 meter terhadap siswa kelas V SD N Karangroto 01 Semarang Tahun Pelajaran 2016/2017 sebesar 92,31% untuk ketuntasan belajar”.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa melalui penerapan metode bermain memindahkan bola dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lari *sprint* terhadap siswa dengan tingkat ketuntasan belajar siswa dari 19,23% menjadi 92,31% sehingga terjadi peningkatan sebesar 73,08%. Dengan demikian disarankan kepada guru kelas V agar menggunakan program pembelajaran melalui metode bermain hitam hijau dalam pembelajaran lari *sprint*.



## ABSTRACT

MUHAMAD BUDI.2017'' Improving Ability in Sprint Running 40 metre with Playing Black and Green method of Fifth Graders Karangroto 01 Elementary School Semarang in Academic Year 2016/2017. Script Department of Health Physical Education and Recreation. Faculty of Teacher Training and Education, Wahid Hasyim University. Thesis Guide I : Dr. Soekardi, M. Pd., Thesis Guide II : Lusiana, S.Pd. M.Pd.

Keyword : Result study of sprint running 40 meters, Passing Grade, Playing Black and Green

Based measurement from this process study is studying. Standard getting result study in this research in sprint running skill depend on passing grade study. Main problem in this research is low result study in sprint running for the students. It makes the problem to the teacher because the result study loss from the target or students can not pass the minimal passing grade. This research is for Improving Ability in Sprint Running 40 metre with Playing Black and Green method of Fifth Graders Karangroto 01 Elementary School Semarang in Academic Year 2016/2017. The research subject are 26 students that consist of 11 man students and 15 women students.

Research method used is classroom action method. Getting data technic is done by non test instrumen, observation using observation paper check list. Research data every cycle is empiric fact get from every observation. Then data is analyzed by descriptive - reflective method. Data analyze between cycle use descriptive comparative method, by compare data from the first condition before classroom action method, data result study in first cycle, and data result study in second cycle. Then reflection is done and doing the next step.

Based action result that analyzed by descriptive, reflective comparative conclude that "using playing black and green method can improve result study of running sprint 40 meters of Fifth Graders Karangroto 01 Elementary School Semarang in Academic Year 2016/2017 about 92,31% for pass the passing grade.

Based on the research result known that by using playing black and green can improve result study in sprint running 40 meters for the students from the passing grade 19,23% to 92,31% so there is improving about 73,08%. Based on the research advised for the healthphysical teacher healthphysical teacher to use study program by using playing black and green in studying sprint running.

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KEASLIAN PENULISAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah.....	6
1.4. Rumusan Masalah.....	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
2.1. Landasan Teori.....	8
2.1.1. Hakekat Belajar.....	8

2.1.2. Hasil Belajar.....	10
2.1.3. Pembelajaran Penjas Orkes.....	11
2.1.4. Tujuan Pembelajaran .....	13
2.1.5. Jenis Metode Pembelajaran.....	14
2.1.6 Pengertian Lari <i>Sprint</i> (40 Meter).....	14
2.1.6 Teknik Dasar Lari <i>Sprint</i> .....	15
2.2. Bermain.....	21
2.2.1. Pengertian Bermain.....	21
2.2.2. Fungsi Bermain.....	22
2.2.3. Peranan Bermain.....	23
2.2.4. Permainan Hitam Hijau.....	24
2.2.5. Analisis Permainan Hitam Hijau .....	25
2.3. Karakteristik Anak SD.....	25
2.4. Penelitian yang relevan.....	26
2.5. Kerangka Berfikir .....	27
2.6. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>28</b>
3.1. Waktu Penelitian.....	28
3.2. Subyek dan Objek Penelitian .....	28
3.3. Lokasi Penelitian.....	28
3.4. Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	29
3.5. Instrumen Pengumpulan Data.....	31
3.6. Analisis Data.....	32

3.7. Prosedur Tindakan .....	33
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>37</b>
4.1. Deskripsi Data.....	37
4.1.1. Hasil Pada Kondisi Awal .....	37
4.1.2. Hasil Penelitian Siklus I.....	40
4.1.3. hasil Penelitian Siklus II .....	46
4.2. Pembahasan .....	53
4.2.1. Pembahasan Hasil Prasiklus .....	53
4.2.2. Pembahasan Hasil Tindakan Siklus I.....	54
4.2.3. Pembahasan Hasil Tindakan Siklus II .....	55
4.2.4. Pembahasan Hasil Antar Siklus .....	55
4.2.5. Hasil Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	56
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>57</b>
5.1. Simpulan .....	57
5.2. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Teknik dan Alat Pengumpulan Data .....	30
3.2 Instrumen pengumpulan Data Lembar Observasi Psikomotor Lari <i>Sprint</i> .....	31
3.3 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Observasi Afektif (Sikap) .....	31
3.4 Instrumen Pengumpulan Data Lembar Tes Kognitif .....	32
4.1 ketuntasan Belajar Siswa Prsiklus .....	38
4.2 Hasil Belajar Siswa Pra Siklus .....	39
4.3 Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I .....	44
4.4 Hasil Belajar Siswa Siklus I .....	45
4.5 Ketuntasan Belajar Siklus II .....	50
4.6 Deskriptif Hasil belajar Siswa Pada Siklus II .....	51
4.7 Komparasi Hasil Tindakan Pra Siklus dan Antar Siklus .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Teknik Start Jongkok .....	15
2.2 Gerakan Bersedia .....	16
2.3. Gerakan Siasap .....	17
2.4 Gerakan Dorongan .....	17
2.5 Gerakan <i>Akselerasi</i> .....	18
2.6 Gerakan Keseluruhan Lari Jarak Pendek ( <i>Sprint</i> ) .....	19
2.7 Gerakan Ketika Tungkai Menumpu dan Mendorong .....	19
2.8 Gerakan Kaki Ketika Tungkai Melayang .....	20
2.9 Teknik Memasuki Garis Finish.....	21
2.10 Lapangan Permainan Hitam Hijau .....	24
2.11 Kerangka Berfikir.....	27
3.1 Prosedur Penelitian Tindakan Kelas .....	36
4.1 Ketuntasan Belajar Siswa Pra siklus .....	38
4.2 Hasil Belajar Pra Siklus .....	39
4.3 Ketuntasan Hasil Belajar Siklus I .....	44
4.4 Hasil Belajar Siswa Siklus I.....	45
4.5 Ketuntasan Hasil Belajar Siswa Siklus II.....	51
4.6 Hasil Belajar Siswa Pada Siklus II.....	52

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Penetapan Pembimbing .....	62
2. Surat Izin Penelitian .....	63
3. Surat Ijin Penelitian SDN Karangroto 01 .....	64
4. Daftar Nama Siswa.....	65
5. Rekap Nilai Pra Siklus.....	66
6. Rekap Nilai Siklus I.....	73
7. Rekap Nilai Siklus II.....	77
8. RPP Siklus I.....	78
9. RPP Siklus II.....	84
10. Dokumentasi.....	90

