

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL LARI 60 METER MELALUI  
LATIHAN *RUNNING ABC* SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 10  
LUBUK KELIAT, KABUPATEN OGAN ILIR**

**SKRIPSI**

**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:**

**MARIDAH  
NIM: 13133111P**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA DARMA  
PALEMBANG  
2016**

## HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Upaya Meningkatkan Hasil Lari 60 Meter Melalui Latihan *Running ABC* Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 Lubuk Keliat, Kabupaten Ogan Ilir

Nama Mahasiswa : Maridah

NIM : 13133111P

Program Studi : Pendidikan Olahraga

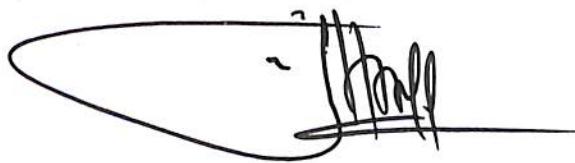
Menyetujui,

Pembimbing I,



Muslimin, M.Pd.  
NIP/NIDN: 140102400/0218038801

Pembimbing II,



I Bagus Endrawan, M.Pd.  
NIP/NIDN: 150108435/0223048802

Ketua,

Program Studi  
Pendidikan olahraga

Dekan,

Fakultas Keguruan  
dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Darma



Universitas **Bina Darma**   
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dewi Septaliza, M.Pd.  
NIP/NIDN: 130209370/0223098802

Prof. Waspodo, M.Ed., Ph.D.  
NIP/NIDN: 110113324/0040

Tanggal lulus 30 Juli 2016

## **HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI**

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL LARI 60 METER MELALUI  
LATIHAN *RUNNING ABC* SISWA SEKOLAH DASAR NEGERI 10  
LUBUK KELIAT, KABUPATEN OGAN ILIR**

### **SKRIPSI**

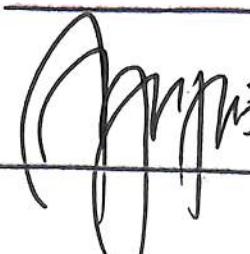
**diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**

**oleh:**

**MARIDAH**

**NIM: 13133111P**

**Skripsi ini telah diujikan tanggal 30 Juli 2016 dan telah disempurnakan  
berdasarkan saran dan koreksi Komisi Penguji**

Komisi Penguji	Tanda tangan	Tanggal
1. Muslimin, M.Pd.		2/3 - 2017
2. I Bagus Endrawan, M.Pd.		2/3 - 2017
3. Dewi Septaliza, M.Pd.		2/3 - 2017
4. Ayu Puspita Indah Sari, M.Pd.		2/3 - 2017

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maridah  
NIM : 13133111P

dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar sarjana di Universitas Bina darma atau di perguruan tinggi lain;
2. Skripsi ini gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. di dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar rujukan;
4. saya bersedia Skripsi yang saya hasilkan dicek keasliannya menggunakan *plagiarism checker* serta diunggah ke internet, sehingga dapat diakses publik secara daring;
5. Surat Pernyataan ini saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terbukti melakukan penyimpangan atau ketidakbenaran dalam Pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 30 Juli 2016  
Yang membuat Pernyataan,



Maridah  
NIM: 13133111P

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### *Motto*

“ Sebuah tantangan akan selalu menjadi beban, jika itu hanya dipikirkan. Sebuah cita-cita juga adalah beban jika itu hanya angan-angan.” (Maridah)

### Persembahan

Puji syukur saya persembahkan kepada Allah swt. yang selalu membuka mata dan pikiran saya, terima kasih atas karunia dan anugrah yang selalu dilimpahkan.

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

1. ayahanda (Muhammad) dan ibunda (Rohimah, almarhum), khususnya ayahanda tersayang yang telah berdoa untuk keberhasilanku tanpa henti;
2. suamiku tercinta (Suimawi) yang selalu memberiku semangat untuk keberhasilanku;
3. putra dan putriku tersayang (Ari Febri dan Wisian Winarty, S.Pd.) yang selalu memberikan semangat dan keceriaan demi keberhasilanku.

## ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 10 Lubuk Keliat Desa Payalingkung Kecamatan Lubuk Keliat Kabupaten Ogan Ilir Provinsi Sumatera Selatan. Latihan *running ABC* tahap ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan koordinasi lari cepat. Lari Cepat Dengan Tahanan Tahap ini bertujuan untuk mengembangkan tahap dorong atau support phase dan kekuatan khusus. Hasil yang significant untuk hasil lari 60 meter melalui latihan *running ABC* yaitu peningkatan dari prasiklus, kesiklus I dan siklus II, di prasiklus siswa yang tuntas atau berhasil hanya 5 orang atau 25% . Pada siklus II meningkat menjadi 12 siswa atau 65%, kemudian karena belum mencapai target belajar maka diadakan siklus II, hasil dari siklus II yaitu melalui latihan *running ABC* hasil lari 60 meter menjadi 30 siswa atau dari 65% meningkat menjadi 100%. Maka penelitian ini dinyatakan berhasil dan sesuai dan hipotesis diterima yaitu ada peningkatan hasil lari 60 meter melalui latihan *running ABC* siswa kelas V SD Negeri 10 Lubuk Keliat Kabupaten Ogan Ilir.

Kata kunci: lari 60 meter, *running ABC*

## ***ABSTRACT***

*This research was conducted at the State Elementary School 10 Keliat Desa Lubuk Payalingkung District of Lubuk Keliat Ogan Ilir South Sumatra Province. Exercise running ABC this stage aims to develop coordination ability and run fast. Fast Running With Prisoners This stage aims to develop a thrust stage or phase support and special powers. The results are significant for the results of a run of 60 meters through the exercise running ABC which is an increase of prasiklus, first cycle to second cycle, in prasiklus students who completed or successful only 5 or 25%. In the second cycle increased to 12 students or 65%, then because it has not reached the target study then held a second cycle, the results of the second cycle, namely through training running ABC results ran 60 meters to 30 students or 65% increase to 100%. So this research is considered passed and appropriate and acceptable hypothesis that there is an increase in the results ran 60 meters through the exercise running ABC fifth grade students of SD Negeri 10 Lubuk Keliat Ogan Ilir.*

*Keywords:* 60 meter running, running ABC

## KATA PENGANTAR

Puji syukur mari penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa Karena atas berkat RahmatNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Penulisan skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.). di Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Universitas Bina Darma.

Judul yang diajukan adalah “Upaya Meningkatkan Hasil Lari 60 Meter Melalui Latihan *Running ABC* Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 10 Lubuk Keliat Kabupaten Ogan Ilir”. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan banyak bantuan dari berbagai pihak baik dari segi materi maupun moral, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Ir. H. Bochari Rahman, M.Sc. Rektor Universitas Bina Darma;
2. Prof. Waspodo, M.Ed. Ph.D. Dekan FKIP Universitas Bina Darma;
3. Dewi Septaliza, M.Pd. Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma;
4. Muslimin, M.Pd. Pembimbing I;
5. I Bagus Endrawan, M.Pd. pembimbing II;
6. Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina Darma yang telah membekali penulis dengan ilmu pengetahuan;
7. Elly, S.Pd. Kepala Sekolah Dasar (SD) Negeri 10 Lubuk Keliat Kabupaten Ogan Ilir. Atas izinnya untuk melaksanakan penelitian ini;
8. Siswa SD Negeri 10 lubuk keliat kabupaten OI, khususnya siswa kelas V, Atas partisipasinya dalam penelitian ini;

9. Almamater; Program Studi Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Bina  
Darma, Atas kesempatan yang diberikan untuk menambah ilmu di Lembaga  
ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfa'at bagi kepentingan pengembangan  
ilmu, khususnya pembelajaran mata pelajaran PenjasOrkes

Palembang, 30 Juli 2016

Penulis

Maridah

**DAFTAR ISI**

NIP : 028 / G/OP / III / 2016

Tgl : 27 / 03 / 2017

Halaman

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>7</b>
2.1 Deskripsi Teoritik.....	7
2.1.1 Lari 60 Meter.....	11
2.1.2 Prinsip Latihan .....	12
2.1.3 Tujuan Latihan .....	13
2.1.4 Latihan <i>Running ABC</i> .....	14
2.2 Kajian Relevan .....	17
2.3 Kerangka Berpikir .....	18

	Halaman
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>19</b>
3.1 Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	19
3.1.1 Jenis Penelitian .....	19
3.1.2 Rancangan Penelitian.....	19
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	20
3.2.1 Tempat Penelitian.....	20
3.2.2 Waktu Penelitian .....	20
3.3 Subjek Penelitian.....	20
3.4 Prosedur Penelitian.....	21
3.4.1 Siklus I.....	21
3.4.2 Siklus II .....	23
3.5 Teknik Dan Alat Pengumpulan Data.....	25
3.5.1 Tes.....	25
3.5.2 Obervasi.....	25
3.6 Teknik Analisis Data .....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>28</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	28
4.1.2 Karateristik Sampel .....	29
4.1.3. Hasil Prasiklus.....	30
4.1.4 Siklus I .....	32
4.1.4 Siklus II .....	34
4.2 Pembahasan.....	38
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>41</b>
5.1 Kesimpulan.....	41
5.2 Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kajian Relevan .....	17
Tabel 3.1 Subjek Penelitian.....	21
Tabel 3.2 Pengamatan Prilaku Siswa .....	26
Tabel 3.3 Rubrik Penilaian Lari 60 Meter.....	26
Tabel 4.1 Data Keadaan Guru .....	29
Tabel 4.2 Data Prasiklus Hasil Lari 60 Meter .....	30
Tabel 4.3 Norma Lari 60 Meter.....	31
Tabel 4.3 Data Siklus I Hasil Lari 60 Meter .....	32
Tabel 4.5 Norma Lari 30 Meter.....	35
Tabel 4.5 Data Siklus II Hasil Lari 60 Meter .....	37
Tabel 4.7 Norma Lari 60 Meter.....	38
Tabel 4.8 Data Peningkatan Prasiklus, Siklus I dan Siklus II .....	39

## **DAFTAR GAMBAR**

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Atletik .....	10
Gambar 2.2 Lari 60 Meter .....	11
Gambar 2.3 Start Lari 60 Meter .....	11
Gambar 2.4 Latihan <i>Dasar ABC</i> .....	16
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir .....	18
Gambar 3.1 Siklus PTK Kurt Lewin .....	21
Gambar 4.1 Lokasi SD Negeri 10 Lubuk Keliat .....	30

## **DAFTAR GRAFIK**

Halaman

4.2 Diagram Prasiklus .....	33
4.3 Diagram Sikllus I .....	36
4.4 Diagram Sikllus II .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. LAMPIRAN 1 DOKUMENTASI PENELITIAN .....	44
2. LAMPIRAN 2 KKM.....	49
3. LAMPIRAN 3 SILABUS .....	50
4. LAMPIRAN 4 RPP.....	52
5. LAMPIRAN 5 SK BIMBINGAN.....	60
6. LAMPIRAN 6 PENGAJUAN JUDUL SKRIPSI.....	61
7. LAMPIRAN 7 SURAT IZIN PENELITIAN DEKAN FKIP .....	62
8. LAMPIRAN 8 SURAT IZIN PENELITIAN DINAS PENDIDIKAN ..	63
9. LAMPIRAN 9 SURAT IZIN PENELITIAN SDN 10 LUBUK KELIAT	64
10. LAMPIRAN 10 KARTU BIMBINGAN .....	65
11. LAMPIRAN 11 PERBAIKAN PROPOSAL SKRIPSI.....	72
12. LAMPIRAN 12 PENGESAHAN PROPOSAL SKRIPSI.....	73
13. LAMPIRAN 13 SURAT KETERANGAN LULUS UJIAN PROPOSAL	74
14. LAMPIRAN 14 SK LULUS UJIAN KOMPREHENSIF.....	75
15. LAMPIRAN 15 FORMULIR PERBAIKAN KOMPREHENSIF.....	76