

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA MATERI LARI
JARAK PENDEK KELAS V MIN 4 BANJAR**

Oleh:

Andriani



**UNIVESITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
BANJARMASIN
2019 M/1440 H**

**PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN
JASMANI OLAH RAGA DAN KESEHATAN
PADA MATERI LARI JARAK PENDEK
KELAS V MIN 4 BANJAR**

Skripsi

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah**

**Oleh :
Andriani
NIM. 1401291161**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI ANTASARI
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
JURUSAN PENDIDIKAN GURU MADRASAH IBTIDAIYAH
BANJARMASIN
2019 M/1440 H**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Andriani
NIM : 1401291161
Tempat/Tgl. Lahir : Keliling-Benteng-Iilir, 21 April 1994
Jurusan : Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Jika di kemudian hari terbukti ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain secara keseluruhan atau sebagian besar, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Banjarmasin, 28 Desember 2018

Yang Membuat Pernyataan,



Andriani

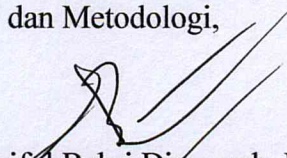
PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul	: PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA MATERI LARI JARAK PENDEK KELAS V MIN 4 BANJAR
Ditulis oleh	: Andriani
NIM	: 1401291161
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan
Program	: Strata Satu (S-1)
Jurusan	: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah
Tahun Akademik	: 2014
Tempat dan Tanggal Lahir	: Keliling-Benteng-Iilir 21 April 1994
Alamat	: Desa Keliling Benteng Ilir Rt.03 Rw.00 No.08 Kec.Sungai Tabuk Kab.Banjar

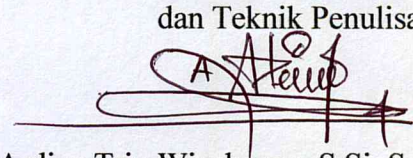
Setelah diteliti dan diadakan perbaikan seperlunya, kami dapat menyetujuinya untuk dipertahankan di depan Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

Banjarmasin, 28 Desember 2018

Pembimbing Konten
dan Metodologi,

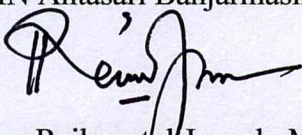

Dr. Syaiful Bahri Djamarah, M.Ag
NIP. 196406101994031004

Pembimbing Bahasa
dan Teknik Penulisan


Ardian Trio Wicaksono, S.Si, S.Pd, M.Pd
NUP. 201701029

Mengetahui,

Ketua Jurusan PGMI,
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin


Dra. Raihanatul Jannah, M.Pd
NIP.196912011994032005

PENGESAHAN

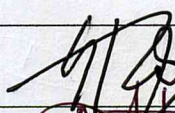
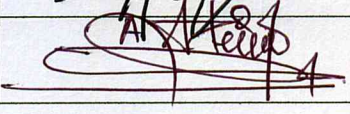
Skripsi yang berjudul: Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lari Jarak Pendek Kelas V MIN 4 Banjar, ditulis oleh Andriani, telah diujikan dalam Sidang Tim Penguji Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 11 Januari 2019
Dinyatakan : Lulus
Nilai : 78,3

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Antasari Banjarmasin

Prof. Dr. H. Juairiah, M.Pd
NIP. 19600106 198603 2 004

TIM PENGUJI

Nama	Tanda Tangan
1. Dr. Syaiful Bahri Djamarah, M.Ag (Ketua)	
2. Musyarrafah, S.Pd, M.Pd.I (Anggota)	
3. Ardian Trio Wicaksono, S.Si, S.Pd, M.Pd (Anggota)	

ABSTRAK

Andriani. 2018. *Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lari Jarak Pendek Kelas V MIN 4 Banjar*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Pembimbing konten dan metodologi : Dr. Syaiful Bahri Djamarah, M.Pd. Pembimbing bahasa dan tehnik penulisan : Ardian Trio Wiacaksono, S.Si, S.Pd, M.Pd

Kata Kunci : Pelaksanaan, Pembelajaran, PJOK, Lari Jarak Pendek.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Pada Materi Lari Jarak Pendek serta apa saja faktor-faktor yang mendukung dan penghambat pada mata pelajaran PJOK materi lari jarak pendek kelas V MIN 4 Banjar.

Penelitian ini adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian 1 orang guru mata pelajaran PJOK. Objek penelitian ini adalah pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi lari jarak pendek kelas V MIN 4 Banjar.

Sedangkan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah teknik observasi, wawancara, dan dokumenter. Teknik pengumpulan data penelitian ini editing, klasifikasi, dan interpretasi data. Kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif kualitatif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada materi lari jarak pendek kelas V MIN 4 Banjar terlaksana sesuai dengan langkah-langkahnya. Faktor-faktor yang mempengaruhi adalah faktor guru, yang sesuai dengan latar belakang pendidikannya, faktor siswa, yang memiliki minat dan perhatian terhadap materi lari, faktor sarana dan prasarana yang sudah memadai untuk membantu dalam proses pembelajaran serta faktor waktu yang digunakan guru untuk pembelajaran PJOK materi lari jarak pendek.

PEDOMAN TRANSLITERASI

Berikut pedoman transliterasi berdasarkan Surat Keputusan bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor 158/1987 dan 0543 b/ U/1987, tanggal 22 Januari 1988, sebagai berikut:

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ša'	Š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	Ža	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Šad	Š	es (dengan titik di bawah)
ض	Đad	Đ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	Ain	‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	‘el
م	Mim	M	‘em
ن	Nun	N	‘en
و	Waw	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Aprostof
ي	Ya'	Y	Ye

2. Konsonan rangkap karena syaddah di tulis rangkap

متعقدين	Ditulis	<i>muta'aqqidin</i>
عدة	Ditulis	<i>'iddah</i>

3. Ta' marbutah

a) Apabila dimatikan ditulis h.

هبة	Ditulis	<i>Hibbah</i>
جزية	Ditulis	<i>Jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan bagi kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia, seperti salat, zakat dan sebagainya, kecuali apabila dikehendaki lafal aslinya).

Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah, maka ditulis dengan h.

كرامة الاولياء	Ditulis	<i>karāmah al auliyā'</i>
----------------	---------	---------------------------

b) Apabila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis t.

زكاة الفطر	Ditulis	<i>Zakātul-fiṭri</i>
------------	---------	----------------------

4. Vokal Pendek

◌َ	Kasrah	Ditulis	<i>I</i>
◌ِ	Fatḥah	Ditulis	<i>A</i>
◌ُ	ḍammah	Ditulis	<i>U</i>

5. Vokal panjang

1	Fathah + alif - جاهليه	Ditulis	<i>ā - jāhiliyah</i>
2	Fathah+ya'mati - يسعى	Ditulis	<i>ā - yas'ā</i>
3	Kasrah + ya'mati - كريم	Ditulis	<i>ī - karīm</i>
4	Dammah + wawumati - فروض	Ditulis	<i>ū - furūd</i>

6. Vokal rangkap

1	Fathah + ya' mati بينكم	Ditulis	ai – <i>Bainakum</i>
2	Fathah + wawumati قول	Ditulis	au – <i>Qaulun</i>

7. Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan apostrof

انتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
اعدت	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لئن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

8. Kata sandang alif + lam

a) Apabila diikuti huruf Qamariyyah ditulis dengan menggunakan huruf “al”.

القران	Ditulis	<i>al-Qur'ān</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyās</i>

b) Apabila diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, dengan menghilangkan huruf “al”nya.

السماء	Ditulis	<i>as-Samā</i>
الششش	Ditulis	<i>asy-Syams</i>

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

ذوي الفروض	Ditulis	<i>ẓawī al-furūd</i> atau <i>ẓawil furūd</i>
اهل السنة	Ditulis	<i>Ahlas-sunnah</i> atau <i>Ahlussunnah</i>

Motto

**Para juara tidak dibuat di arena,
para juara dibuat dari sesuatu yang ada dalam diri mereka
(Muhammad Ali)**

KATA PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Sang Maha Pengasih, Maha Penyayang, dan Maha segala-galanya, Allah Swt. Berkat izin dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam tercurah kepada kekasih-Nya suri tauladan kita, baginda Rasulullah Saw.

Saya persembahkan karya tulis ini kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta. Terima kasih yang tak terhingga Ananda ucapkan. Berkat motivasi, inspirasi, dukungan, nasihat, serta do'a yang tiada putus, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih kepada dosen pembimbing bidang konten dan metode penelitian sekaligus dosen penasihat akademik, Bapak Dr. Syaiful Bahri Djamarah, M.Ag. dan dosen pembimbing bidang bahasa dan teknik penulisan, Bapak Ardian Trio Wicaksono, S.Si, S.Pd M.Pd. yang telah banyak membantu, memberikan ilmu dan memotivasi sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih yang tak terhingga saya ucapkan pada teman-teman angkatan saya PGMI B 2014 yang selalu membantu, berbagi keceriaan setiap suka dan duka selama perkuliahan, teruslah berjuang dan tetap semangat.

Terima kasih banyak atas segala dukungan dan bantuannya kepada Kepala MIN 4 Banjar, wakamad kesiswaan, guru pendamping, Guru PJOK dan peserta didik MIN 4 Banjar.

Serta terima kasih banyak untuk semuanya yang tak bisa saya sebutkan satu persatu.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ. الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ
سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَاصْحَبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan seru sekalian alam, karena atas berkat rahmat, bimbingan-Nya semata sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita penghulu umat, Nabi Muhammad SAW yang telah menunjukkan kepada kita jalan keselamatan di dunia dan di akhirat beserta keluarga, dan pengikut beliau hingga akhir zaman.

Setelah melewati berbagai proses, hambatan dan rintangan, akhirnya penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Penulis menyadari dengan sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak lepas dari semua pihak, baik dalam bentuk dukungan, bimbingan dan arahan serta motivasi sehingga tugas yang terasa berat ini dapat diselesaikan.

Sehubungan dengan itu, maka dengan segala kerendahan hati, penulis ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan terkhusus kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Juairiah, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah berkenan dan menerima judul skripsi ini.
2. Ibu Dra Raihanatul Jannah, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingan

dalam penulisan skripsi yang sesuai dengan kepentingan pengembangan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.

3. Bapak Dr. Syaiful Bahri Djamarah, M.Ag. selaku pembimbing akademik yang selalu membimbing saya sekaligus pembimbing dalam bidang konten dan metodologi yang telah banyak membimbing dan memberikan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Ardian Trio Wicaksono, S.Si, S.Pd. M.Pd. selaku pembimbing dalam bidang bahasa dan teknik penulisan yang telah banyak melakukan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Mahmudah, M.Pd.I selaku ketua Biro Skripsi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin serta stafnya yang telah membantu dalam urusan administrasi skripsi.
6. Ibu Laila Rahmawati, S.Ag.SS, M.Hum. Selaku kepala pusat perpustakaan UIN Antasari Banjarmasin dan Bapak Ahmad Syawqi, S.Ag, S.IPI, M.Pd. selaku kepala perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari beserta staf yang telah banyak membantu meminjamkan buku-buku yang diperlukan untuk kepentingan studi maupun dalam penyusunan skripsi ini.
7. Hj. Masjaitun, S.Pd.I, MM, selaku kepala sekolah MIN 4 Banjar yang telah menyambut baik penulis untuk melakukan penelitian dan guru mata pelajaran olahraga yang telah bersedia menjadi responden dan seluruh dewan guru yang telah membantu dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan penelitian di sekolah tersebut.

8. Para dosen, asisten dosen, karyawan dan karyawan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin yang telah banyak memberikan ilmu dan layanan yang baik selama penulis berstudi di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Antasari Banjarmasin.
9. Muhammad Nasir, S.Pd, selaku guru pemegang mata pelajaran PJOK yang telah banyak membantu penelitian dalam menggali data.
10. Seluruh pihak yang telah bersedia memberikan keterangan dan membantu untuk penyusunan skripsi ini.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada mereka semua dan mencatat bagi mereka kebaikan dengan pahala yang berlipat ganda di sisi-Nya.

Akhirnya, dengan mengharap ridha dan karunia-Nya semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan menjadi amal ibadah di sisi-Nya.Amin.

Banjarmasin, 28 Desember 2018

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
PEDOMAN LITERASI	vi
MOTTO	ix
KATA PERSEMBAHAN.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
 BAB I	
PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Definisi Istilah	13
D. Alasan Memilih Judul	14
E. Tujuan.....	14
F. Manfaat Penelitian.....	15
G. Tinjauan Pustaka	16
H. Sistematika Penulisan.....	17
 BAB II	
LANDASAN TEORI	
A. Hakekat Pendidikan Jasmani.....	19
B. Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD/MI.....	20
C. Lari Jarak Pendek	30
D. Perbedaan Lari Jarak pendek dengan Lari Jarak Menengah dan Jarak Jauh	32
E. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dan Karakteristik Anak SD/MI	33
 BAB III	
METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	36
B. Desain Penelitian	36
C. Subjek dan Objek Penelitian	37
D. Data dan Sumber Data.....	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Pengolahan Data.....	42
G. Teknik Pengolahan Analisis Data	42
H. Prosedur Penelitian.....	43

BAB IV	HASIL PENELITIAN	
	A. Gambaran Lokasi Penelitian	45
	B. Penyajian Data.....	54
	C. Analisis Data	66
BAB V	PENUTUP	
	A. Simpulan.....	75
	B. Saran.....	76
	DAFTAR PUSTAKA	77
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	107

DAFTAR TABEL

TABEL I	: Kajian Pustaka.....	16
TABEL II	: Matrik Data, Sumber Data, dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
TABEL III	: Identitas Sekolah MIN 4 Banjar	45
TABEL IV	: Daftar Mata Pelajaran MIN 4 Banjar	50
TABEL V	: Daftar Nama Kepala Sekolah MIN 4 Banjar	51
TABEL VI	: Rekapitulasi Keadaan Guru, Karyawan, Siswa, Jam Pelajaran, Ruang, Sarana/Fasilitas Madrasah	52
TABEL VII	: Data pendidikan akhir Guru/ Staf Madrasah.....	53
TABEL VIII	: Data Pelaksanaan Observasi.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	: Daftar Terjemah	79
LAMPIRAN II	: Daftar nama peserta didik kelas V	80
LAMPIRAN III	: Instrumen Penelitian	81
LAMPIRAN IV	: Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	87
LAMPIRAN V	: Foto Dokumentasi Wawancara	105