

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN JALAN CEPAT  
MELALUI PENGGUNAAN METODE INQUIRI**

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 3  
Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)

**HENDRA GAHARA WIGUNA  
132191153**

Disahkan Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. H. Gumilar Mulya, Drs., M.Pd.**  
NIP. 196701011992031005

**Ari Priana, S.Pd., M.Pd**  
NIDN. 0004018801

Disetujui Oleh :

Dekan FKIP  
Universitas Siliwangi

Ketua Jurusan Penjas

**Dr. H. Cucu Hidayat., Drs., M.Pd.**  
NIP 19630409 198911 1 001

**H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd**  
NIDN. 0415116301

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Jalan Cepat Melalui Penggunaan Metode Inquiri** (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VII D Smp Negeri 3 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara–cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Mei 2019

Yang Membuat Pernyataan

**HENDRA GAHARA WIGUNA**  
**NPM. 132191153**

# **UPAYA MENINGKATKAN HASIL PEMBELAJARAN JALAN CEPAT MELALUI PENGGUNAAN METODE INQUIRI**

(Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas VII D SMP Negeri 3  
Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)

**Hendra Gahara Wiguna<sup>1)</sup>, Gumilar Mulya<sup>1)</sup>, Ari Priana<sup>1)</sup>**

<sup>1)2)3)</sup>**Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**e-mail: gaharahendra@gmail.com; gumilar\_mulya@yahoo.com;  
aripriana@rocketmail.com**

## **ABSTRAK**

Tujuan dari Penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang Peningkatan Hasil Pembelajaran Jalan Cepat Melalui Penggunaan Metode Inquiri. Metode yang digunakan metode penelitian tindakan kelas. Subjek penelitian siswa Kelas VII D Smp Negeri 3 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019 dengan objek penelitian pembelajaran atletik nomor jalan cepat menggunakan metode inquiri. Instrumen penelitian menggunakan format penilaian RPP PJOK SMP Kelas VII Materi Jalan Cepat. Berdasarkan Hasil pengolahan data, pada siklus 1 rata-rata nilai kognitif dan psikomotor 65,96. Hanya 5 siswa (15,5%) mencapai KKM sisana 28 siswa (84,85%) masih dibawah KKM. Setelah siklus ke 2 diberikan, rata-rata nilai meningkat menjadi 76,2 diatas KKM yang ditetapkan yaitu 75.00, atau 25 siswa (75,76%) diatas KKM, sisanya 8 siswa (24,24%) masih dibawah KKM.

**Kata Kunci : Pembelajaran, Jalan cepat, Inquiri**

---

## **ABSTRACT**

*The purpose of this research is to obtain information about the Improvement of Learning Outcomes in a Fast Way Through the Use of the Inquiry Method. The method used is the class action research method. Research subjects of Class VII D Junior High School 3 City of Tasikmalaya Academic Year 2018/2019 with the object of athletic learning fast track numbers using inquiry method. Research instruments used the RPP PJOK Junior High School Grade VII material assessment format. Based on the results of data processing, in the first cycle the average cognitive and psychomotor values were 65.96. Only 5 students (15.5%) reached KKM where 28 students (84.85%) were still under the KKM. After the second cycle is given, the average score increases to 76.2 above the specified KKM which is 75.00, or 25 students (75.76%) above the KKM, the remaining 8 students (24.24%) are still below the KKM.*

**Keywords: Learning, Race walking, Inquiry**

---

## KATA PENGANTAR



Penulis panjatkan puji serta syukur ke-Khadirat Alloh SWT., yang telah memberikan berbagai limpahan rahmat dan nikmat, khususnya nikmat sehat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Jalan Cepat Melalui Penggunaan Metode Inquiri** (Penelitian Tindakan Kelas pada siswa Kelas VII D SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2018/2019)”.

Penulisan skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Isi maupun teknik penyajian skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pemikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca yang menaruh perhatian terhadap perkembangan olahraga khususnya sepakbola.

Bantuan dan dorongan baik moril maupun materi dari berbagai pihak, yang menjadikan skripsi ini dapat diselesaikan sesuai dengan apa yang direncanakan, oleh karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada :

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat.,Drs., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang

telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.

2. Bapak H. Abdul Narlan, Drs., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Dr. H. Gumilar Mulya, Drs., M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Bapak Ari Priana, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing II yang juga banyak memberi masukan dan perbaikan selama proses penulisan skripsi dan penelitian di lapangan.
5. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
6. Kepala Sekolah, Guru PJOK SMP Negeri 3 Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin penelitian sehingga dapat diselesaikan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tuaku tercinta, yang telah memberikan dorongan serta bantuan moril maupun materil kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terwujud.
8. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2013 Jurusan PJKR, yang selalu ada pada

saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan, Kalian adalah yang terbaik!!!.

9. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

Tasikmalaya, Juli 2019

Penulis

**HENDRA GAHARA WIGUNA**

## DAFTAR ISI

|                                                   | Halaman    |
|---------------------------------------------------|------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>                    | <b>i</b>   |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH.....</b>      | <b>ii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>                              | <b>iii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                       | <b>v</b>   |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>                           | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                        | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                         | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                      | <b>xii</b> |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN</b>                      |            |
| A. Latar Belakang Masalah .....                   | 1          |
| B. Rumusan Masalah .....                          | 6          |
| C. Defisini Operasional .....                     | 7          |
| D. Tujuan Penelitian .....                        | 7          |
| E. Kegunaan/Manfaat Penelitian .....              | 8          |
| <br><b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>               |            |
| A. Kajian Teori .....                             | 9          |
| 1. Pembelajaran PJOK.....                         | 9          |
| 2. Metode Pembelajaran .....                      | 12         |
| 3. Metode Pembelajaran Inquiri .....              | 14         |
| 4. Pembelajaran Atletik pada Kurikulum 2013 ..... | 17         |

|                                                                  | Halaman |
|------------------------------------------------------------------|---------|
| 5. Atletik .....                                                 | 24      |
| a. Sejarah Atletik .....                                         | 25      |
| b. Nomor – Nomor Dalam Atletik .....                             | 32      |
| 6. Jalan Cepat .....                                             | 34      |
| a. Teknik Dasar Jalan Cepat .....                                | 36      |
| b. Penerapan Metode Inquiri Dalam pembelajaran Jalan Cepat ..... | 42      |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan .....                           | 43      |
| C. Kerangka Pemikiran .....                                      | 44      |
| D. Hipotesis .....                                               | 44      |

### **BAB III PROSEDUR/METODE PENELITIAN**

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| A. Rancangan/Desain Penelitian .....           | 45 |
| B. Subjek dan Objek Penelitian .....           | 47 |
| C. Prosedur/Langkah – Langkah Penelitian ..... | 47 |
| D. Teknik Pengumpulan Data.....                | 48 |
| E. Instrumen Penelitian.....                   | 49 |
| F. Teknik Analisa Data .....                   | 54 |
| G. Indikator/Kriteria Keberhasilan .....       | 55 |
| H. Waktu dan Tempat Penelitian .....           | 55 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| A. Deskripsi Data Hasil Penelitian ..... | 57 |
| 1. Siklus I .....                        | 57 |
| b. Perencanaan Tindakan .....            | 57 |

|                                                      | <b>Halaman</b> |
|------------------------------------------------------|----------------|
| a. Pelaksanaan Tindakan .....                        | 57             |
| b. Hasil Pengamatan .....                            | 58             |
| 1) Data Hasil Observasi Siklus I .....               | 58             |
| 2) Data Hasil Penilaian Pengetahuan .....            | 62             |
| 3) Data Hasil Penilaian Keterampilan .....           | 64             |
| 4) Refleksi Pelaksanaan Tindakan Siklus I .....      | 67             |
| 2. Siklus II .....                                   | 68             |
| a. Perencanaan Tindakan .....                        | 68             |
| b. Pelaksanaan Tindakan .....                        | 69             |
| c. Hasil Pengamatan .....                            | 69             |
| 1) Data Hasil Observasi Siklus II .....              | 69             |
| 2) Data Hasil Penilaian Pengetahuan Siklus II .....  | 73             |
| 3) Data Hasil Penilaian Keterampilan Siklus II ..... | 75             |
| 4) Refleksi Pelaksanaan Tindakan Siklus II .....     | 79             |
| B. Analisis Keseluruhan Tindakan .....               | 80             |
| a. Siklus I .....                                    | 80             |
| b. Siklus II .....                                   | 80             |
| C. Pembahasan .....                                  | 81             |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>                      |                |
| A. Simpulan .....                                    | 84             |
| B. Saran-Saran .....                                 | 84             |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                          | <b>85</b>      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                        | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Pergeseran intensitas guru dan siswa dalam<br>Proses belajar mengajar ..... | 11      |
| Gambar 2.2. Posisi Tubuh Dan Cara Melakukan Jalan Cepat.....                           | 37      |
| Gambar 2.3 Tahap Topang Depan Ditunjukkan Pada Gambar<br>Tungkai Diarsir .....         | 38      |
| Gambar 2.4 Tahap Topang Belakang Ditunjukkan Pada Tungkai<br>Diarsir .....             | 38      |
| Gambar 2.5. Tahap Topang Ganda Ditunjukkan Pada Gambar Tungkai<br>Diarsir .....        | 39      |
| Gambar 2.6. Tahap Ayunan Kaki Belakang .....                                           | 39      |
| Gambar 2.7 Tahap Ayunan Kaki Depan.....                                                | 40      |
| Gambar 2.8 Gerakan Teknik Dasar Pinggang Dilihat Dari Depan.....                       | 41      |
| Gambar 2.9 Gerakan Teknik Dasar Pinggang Dilihat Dari Atas.....                        | 41      |
| Gambar 2.10 Gerakan Teknik Lengan dan Bahu .....                                       | 42      |
| Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan.....                                             | 46      |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                                    | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2.1 Lima Langkah Sintaks <i>Inquiry/Discovery Learning</i> .....                             | 16      |
| Tabel 2.2 Tingkat Kompetensi Dan Ruang Lingkup Materi Khusus Untuk<br>SMP/ MTs/ SMPLB/Paket B..... | 20      |
| Tabel 2.3. Sintaks <i>Inquiry/Discovery Learning</i> .....                                         | 42      |
| Tabel 3.1. Instrumen Tes Pengetahuan.....                                                          | 50      |
| Tabel 3.2. Instrumen Tes Keterampilan.....                                                         | 52      |
| Tabel 3.4. Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.....                                                   | 57      |
| Tabel 4.1. Data Hasil Observasi Siklus I.....                                                      | 59      |
| Tabel 4.2. Kriteria Skor Jawaban pengetahuan.....                                                  | 63      |
| Tabel 4.3. Hasil Penilaian Pengetahuan Siklus I.....                                               | 64      |
| Tabel 4.4. Kriteria Penilaian Keterampilan.....                                                    | 65      |
| Tabel 4.5. Hasil Belajar Keterampilan Jalan Cepat Siklus I.....                                    | 66      |
| Tabel 4.6. Hasil Penilaian Gabungan Kognitif dan Psikomotor siklus I.....                          | 67      |
| Tabel 4.7. Data Hasil Observasi Siklus II.....                                                     | 70      |
| Tabel 4.8. Kriteria Skor Jawaban Pengetahuan.....                                                  | 75      |
| Tabel 4.9. Hasil Penilaian Pengetahuan Siklus II.....                                              | 75      |
| Tabel 4.10. Kriteria Penilaian Keterampilan.....                                                   | 76      |
| Tabel 4.11. Hasil Belajar Keterampilan Jalan Cepat Siklus II.....                                  | 77      |
| Tabel 4.12. Hasil Penilaian Gabungan Kognitif dan Psikomotor siklus II.....                        | 79      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                         | <b>Halaman</b> |
|---------------------------------------------------------|----------------|
| Lampiran 1 Rencana Persiapan Pembelajaran .....         | 88             |
| Lampiran 2 SK Pembimbing Skripsi.....                   | 112            |
| Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian.....                   | 113            |
| Lampiran 4 Surat Keterangan Pelaksanaan Penelitian..... | 114            |
| Lampiran 5 Foto Kegiatan Penelitian.....                | 115            |
| Lampiran 6 Riwayat Hidup.....                           | 119            |