

**PENGARUH LATIHAN BEBAN BERTAMBAH TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS V
SD NEGERI 147 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

LINDAWATI

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006052

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

796.4207
lin
P-100200
2010

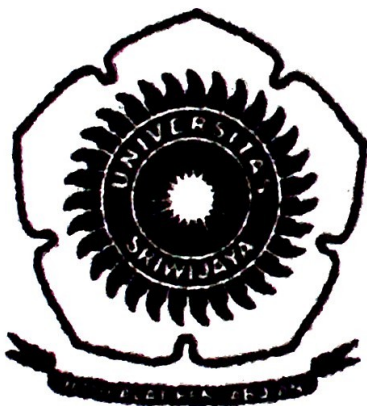
**PENGARUH LATIHAN BEBAN BERTAMBAH TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS V
SD NEGRI 147 PALEMBANG**

SKRIPSI OLEH

LINDAWATI

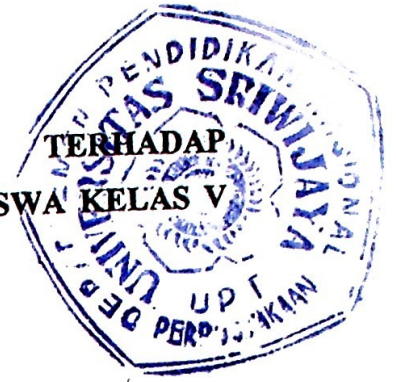
Nomor Induk Mahasiswa : S6071006052

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN BERTAMBAH
TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS V
SD NEGRI 147 PALEMBANG**



SKRIPSI OLEH

LINDAWATI

56071006052

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Oleh

Pembimbing I

Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP.195104211977101001

Pembimbing II

Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP.195312121982032001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP.19610528198702100

Telah disajikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 14 Januari 2010

TIM PENGUJI :

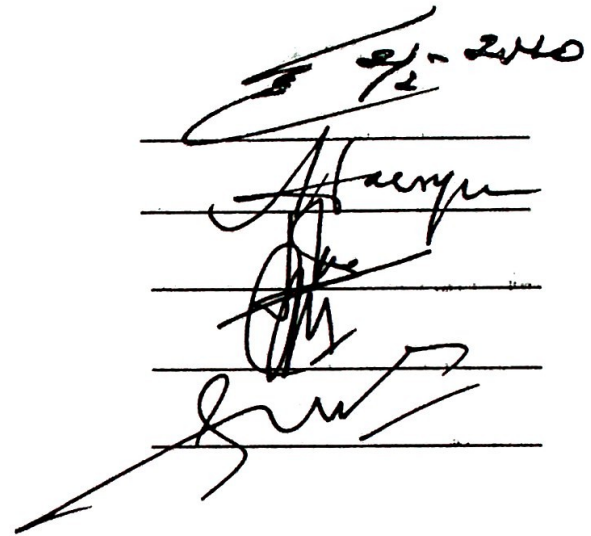
Ketua : Drs.Djumadin Syafril,M.Pd

Sekretaris : Drs. Marsiyem,M.Kes

Anggota : Drs.H.Iyakrus,M.Kes

Anggota : Dra.Hartati,M.Kes

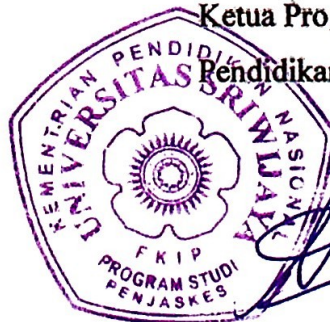
Anggota : Drs.Sy.Muherman,M.Kes


14/1-2010


Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




Drs.Meirizal Usra,M.Kes
NIP.196105281987021001

Kupersembahkan kepada:

- ◆ ***Suamiku Drs.Syafaruddin,M.Kes dan anak-anaku tercinta Hary Muhardi Syaflin dan Sylvia Lara Syaflin yang telah mendukung dengan sepenuh cinta dan kasih hingga aku bisa menyelesaikan studiku di PENJASKES UNSRI***
- ◆ ***Semua teman-teman seangkatan yang senantiasa saling mendukung dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP UNSRI tercinta***
- ◆ ***Almamaterku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum namanya dan senantiasa berkembang sesuai kemajuan iptek***

Motto :

- ***Dan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh benar-benar akan kami masukkan ke dalam (golongan) orang-orang yang saleh (Al Ankabut ayat 9)***
- ***Satu untuk semua, Semua untuk Satu***

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT atas berkat taufik dan hidayah-Nya jualah sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat waktu. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, jurusan pendidikan Jasmani dan kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs.Djumadin Syafril,M.Pd dan Dra. Marsiyem,M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery,M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Unsri, dan Drs.Meirizal Usra,M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staff karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada para Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Fatmawati,S.Pd selaku kepala SD Negeri 147 Palembang yang telah memberikan bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

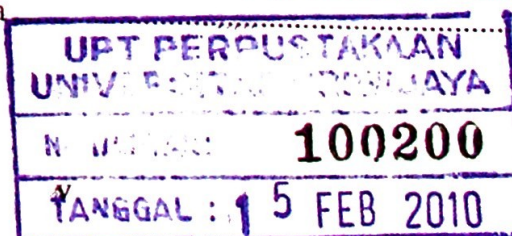
Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Januari 2010

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN DAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Pembatasan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	2
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Pengertian Latihan.....	4
2.1.1 Prinsip-prinsip Latihan.....	4
2.1.2 Aspek-aspek Latihan.....	6
2.2 Hakikat Sprint 60 Meter.....	7
2.3 Hakikat Beban Bertambah	12
2.4 Kerangka Berfikir.....	13
2.5 Hipotesis.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Tempat Penelitian.....	14
3.3 Rancangan Penelitian	14
3.4 Populasi dan Sampel	16
3.4.1 Populasi.....	16
3.4.2 Sampel.....	16
3.5 Variabel	17
3.6 Defenisi Operasional	17
3.7 Metode Pengumpulan Data	17
3.8 Metode Analisa Data.....	18



BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Hasil Penelitian	21
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
4.1.2 Karakteristik Sampel	22
4.1.3 Deskripsi Data Awal (Pre Test)	22
4.1.4 Deskripsi Data Akhir (Post Test)	24
4.1.5 Analisa Data	26
4.2 Pembahasan.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	35
5.1 Kesimpulan.....	35
5.2 Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kelompok Siswa Kelompok Kontrol dan Eksperimen	22
Tabel 2.	Rekapitulasi Hasil Tes Awal Siswa	24
Tabel 3.	Hasil Tes Akhir (Post Test) lari 60 meter siswa kelompok kontrol dan kelompok eksperimen	25
Tabel 4.	Rekapitulasi Hasil Tes Akhir Siswa.....	26
Tabel 5.	Hasil Tes Awal (Pre Test) dan Tes Akhir (Post Test) lari 60 meter siswa kelompok kontrol	27
Tabel 6.	Perbedaan Hasil Pre Test dan Pos Test Kelas Kontrol.....	29
Tabel 7.	Hasil Tes Awal (Pre Test) dan Tes Akhir (Post Test) lari 60 meter siswa kelompok eksperimen	29
Tabel 8.	Perbedaan Hasil Pre Test dan Post Test kelas Eksperimen	31
Tabel 9.	Perbandingan Rata-Rata Hasil Waktu Tempuh Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen Pada Tes Akhir Lari 60 Meter	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Randomized Pretest Posstest Controlgroup Design	15
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi.....	38
Lampiran 2. Usul Judul Penelitian	43
Lampiran 3. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	44
Lampiran 4. Permohonan Izin Penelitian.....	45
Lampiran 5. Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kota Palembang.....	46
Lampiran 6. Surat Permohonan Penelitian untuk Sekolah.....	47
Lampiran 7. Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	48
Lampiran 8. Kartu Pembimbing Skripsi.....	49

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Beban Bertambah Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 147 Palembang, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan beban bertambah terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas V. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa kelas V SD Negeri 147 Palembang jumlah sampel penelitian ini adalah 60 orang dengan menggunakan teknik random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu 30 siswa yang mendapat nomor undian genap sebagai kelompok eksperimen dan ganjil untuk kelompok kontrol. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes dari masing-masing variabel. Analisa data menggunakan Uji t. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan beban bertambah terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter siswa kelas V SD Negeri 147 Palembang. Hal ini didapatkan dari hasil uji t dengan hasil t_{hitung} sebesar $8,36 > 2,04$ nilai pada tabel, taraf signifikan 5%. Pada siswa kelompok kontrol tidak diberi perlakuan ternyata tidak membawa peningkatan waktu tempuh lari 60 meter. Dibandingkan waktu tempuh siswa kelompok eksperimen. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa: "Terdapat pengaruh latihan beban bertambah terhadap peningkatan terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter siswa kelas V SD Negeri 147 Palembang" dapat diterima.

Kata kunci : latihan beban bertambah, kecepatan lari 60 meter

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua usianya. Gerakan yang terdapat dalam olahraga ini merupakan gerak dasar yang dilakukan manusia, misalnya: jalan, lari, lompat dan lempar. Seiring dengan bertambahnya kemajuan dan perubahan kebudayaan manusia gerakan-gerakan tadi berubah menjadi suatu kegiatan atau aktifitas yang dilombakan dan digunakan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dilombakan, baik di tingkat regional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor pertandingan. Salah satunya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah sprint. Menurut Kosasi (1993:70), sprint adalah perlombaan lari dimana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh menempuh jarak 100, 200, atau 400 meter.

Dalam cabang olahraga atletik, jika berlatih bersungguh-sungguh, seseorang akan mencapai hasil yang baik. Di Sekolah telah diajarkan tentang teknik dasar atletik. Salah satu cabang atletik yang dilombakan dalam kejuaraan usia dini adalah lari 60 meter. Dari hasil pengamatan di SD Negeri 147 Palembang sarana dan prasarana untuk kegiatan pembelajaran penjas orkes masih minim, namun hal tersebut tidak mengurangi keaktifan siswa dalam proses belajar penjas orkes baik siswa putra maupun putri. Prestasi di sekolah ini untuk cabang olahraga atletik kurang baik, hal ini dibuktikan saat mengikuti pekan olahraga usia dini belum mendapat prestasi yang diharapkan.

Sesuai dengan program pemerintah yaitu untuk membina dan membina seorang atlet yang berprestasi tinggi diperlukan suatu proses pembinaan jangka

panjang dan memerlukan penanganan sejak usia dini atau usia anak sekolah dasar (Soegiyono, 2000 : 70)Kemajuan prestasi seseorang merupakan akibat langsung dari kualitas kerja yang dicapainya dalam latihan. Prinsip peningkatan bertahap beban latihan, merupakan dasar untuk semua perencanaan latihan olahraga.

Hasil pengamatan Berdasarkan uraian diatas maka peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan judul **Pengaruh Latihan Beban Bertambah Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD N 147 Palembang** .

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah-masalah yang akan diteliti adalah “Adakah Pengaruh Latihan Beban Bertambah Terhadap Peningkatan Kecapatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD N 147 Palembang.

1.3 PEMBATAHAN MASALAH

Berdasarkan rumusan masalah di atas pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya pada berpengaruh atau tidak latihan Beban Bertambah terhadap peningkatan kecepatan lari 60 Meter pada siswa kelas V SD N 147 Palembang.

1.4 TUJUAN PENELITIAN

Penelitian yang diberi judul Pengaruh Latihan Beban Bertambah Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD N 147 Palembang bertujuan:

1. Untuk membuktikan adanya Pengaruh Latihan Beban Bertambah terhadap peningkatan kecepatan Lari 60 meter pada siswa kelas V SD N 147 Palembang

2. Untuk mengetahui apakah latihan Beban Bertambah dapat meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas V SD N 147 Palembang.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

Adapun manfaat dari penulisan proposal penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terhadap para pendidik khususnya guru olahraga dalam memberikan program latihan menggunakan Latihan Beban Bertambah untuk meningkatkan kecepatan siswa dalam melakukan lari 60 meter.
2. Sebagai referensi dari para peneliti selanjutnya dalam rangka penelitian dalam bidang yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :
Reneke Cipta
- Adisuyant, Biasworo. *Seri Olahraga dan Kesehatan Pelajar*. Jakarta. Grasindo
- Biyakto, Mulyono, 2007. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani/Olahraga*.
Surakarta: LPP UNS.
- Bompa, T.O, 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic
Performance*. Dubuqe, Iowa/ Hunt Publishing Company.
- Carr, A.Gerry, 2000. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Carr, A.Gerry. 1975. *Tuntutan Mengajar Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan
Organisasi dan Aktivitas Olahraga Massal.
- Cholick, Toho dan Rusli Toho, 1988. *Pendidikan Jasmani dan Kesehaan*. Jakarta:
Penerbit Departemen Pendidikan Nasional.
- FKIP, 2005. *Pedoman Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan*, Inderalaya
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta :
CV.Tambak Kusuma
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT.
Raja Grafindo.
- Jarver, Jess, 1986. *Belajar dan Berlatih Atletik*, Bandung: penerbit CV. Pionir Jaya.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*, Jakarta : Akademika
Kressindol.
- Margono, 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

- Muhadi dan AIP Syarifuddin, 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, Jakarta : Penerbit Departemen Pendidikan Nasional
- Subana,M, dan Sudrajat,2005. *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*, Bandung: CV.Pustaka Setia.
- Sudjana.Prof. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono, 2003. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV.ALFABET
- Sumosardjuno,Sadoso. 1993. *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*. Jakarta : PT. Gramedia
- Tim Bina Karya Guru,2005. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar Kelas V*, Jakarta: Penerbit Erlangga.