

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU IRAMA CEPAT
(METRONOM) TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA
PUTRA KELAS VI SD NEGERI 185 BATURAJA**

Skripsi Oleh

TRI ULANDARI

Nomor Induk Mahasiswa 06101006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2014

R. 25008/26369

S
796.42207
TRI
P
2014
C. 14/828

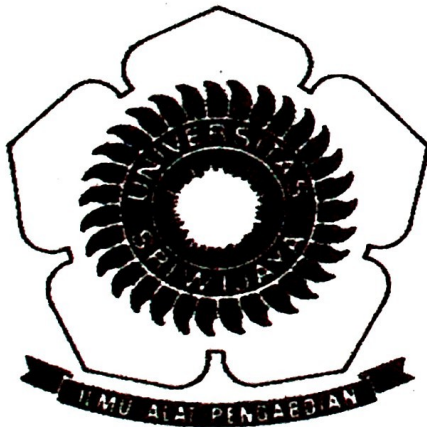
**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU IRAMA CEPAT
(METRONOM) TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA
PUTRA KELAS VI SD NEGERI 185 BATURAJA**

Skripsi Oleh

TRI ULANDARI

Nomor Induk Mahasiswa 06101006004

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2014

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU IRAMA CEPAT TERHADAP
KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI
185 BATURAJA**

Skripsi oleh

TRI ULANDARI

Nomor Induk Mahasiswa 06101006004

Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Menyetujui,

Pembimbing 1



Dr. Iyakra, M. Kes

NIP. 196208121987021002

Pembimbing 2



Dr. Hartati, M. Kes

NIP. 196006101985032006

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Telah di ujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 20 Mei 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus M.Kes
2. Sekretaris : Dr. hartati, M.Kes
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini. K, Sp. RM, MPH
5. Anggota : Dr. H. Meirizal Usra, M. Kes.



Indralaya 20 Mei 2014

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan

Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.

NIP 195601241984031001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tri Ulandari

NIM : 06101006004

Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU IRAMA CEPAT TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI 185 BATURAJA” ini seluruhnya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau penutipan dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengadua dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Indralaya, April 2013

Yang membuat pernyataan



TRI ULANDARI

06101006004

PERSEMBAHAN

Kupersembahkan skripsi ini untuk:

- ❖ *Papaku tercinta Saliman dan mamaku yang kusayang Darniati skripsi ini merupakan salah satu bukti cintaku kepada kalian suatu kebahagiaan yang tak terlupakan karena berkat fidho dan do'a kalian papa mamaku tercinta, aku bisa meraih apa yang selama ini aku impikan.*
- ❖ *Kepada saudara ku " Eka Melawati,S.Pd, Dwy Natalia,S.Pd, Ratika Putri, Yohana Sugiharti, Winda Lestari, Wahyu Puji Astuti beserta Dimas Agus Santoso, motivasi dan semangat yang kalian berikan merupakan kunci keberhasilanku sampai saat ini.*
- ❖ *Si Kuning yang menemaniku selama menumouh pendidikan di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya Almamater*
- ❖ *Agama, Bangsa dan Negaraku*
Motto : SATU UNTUK SEMUA SEMUA UNTUK SATU
Motto :
 - *" Jika orang bisa mengapa kita tidak, lakukan apa yang menurut hati benar dan capailah jangan berhenti sebelum terwujud".*
 - *Impian terbesar akan terkabul dengan usaha dan perjuangan super sabar dan jangan berhenti mencoba itu kuncinya.*
 - *Semangatku senyum kedua orangtua ku*

KATA PENGANTAR

Bismillahirohmanhirohim,

Puji dan syukur penulis panjatkan atas berkat rahmat ALLAH SWT dan karuniaNya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabat dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia didunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridhoNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “judul “PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU IRAMA CEPAT TERHADAP KECEPATAN LARI 60METER PADA SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI 185 BATURAJA” . Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati yang terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan didunia olahraga khususnya cabang olahraga Atletik.

Wassalam

Penulis

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah, berkat izin dan ridhoNya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “judul “PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN BANGKU IRAMA CEPAT TERHADAP KECEPATAN LARI 60METER PADA SISWA PUTRA KELAS VI SD NEGERI 185 BATURAJA” . Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Pelaksanaan penyusunan skripsi ini, banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan bantuan serta bimbingan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A. selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak. Sofendi, M.A.Ph.D. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program studi Penjaskes
4. Bapak. Dr. Iyakrus. M.Kes Selaku Pembimbing 1, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikirannya serta memberikan motivasi dan arahan dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu. Dr. Hartati.M.Kes Selaku Pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta memberikan dorongan motivasi yang tak habis-habisnya dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

dan semuanya terimakasih banyak berkat bantuan dan semangat kalian skripsi ini juga bisa selesai. Kakak serta adik-adik tingkat Penjaskes 2007,2008,2009,2011,2013 terimakasih telah memberikan bantuan dan masukannya.

13. Penyemangatku yang telah membantu dan selalu menemani serta memberikan semangat dan dukungnya “JYA”

14. Teman seperjuangan di Apartemen Rusunawa Unsri , Komunitas IKMB, Harmoni Unsri, Pramuka Unsri, PSHT Unsri, terimakasih do’a dan semangat dari kalian skripsi ini selesai,

15. Teman-teman Alumni SMA Xaverius Baturaja, Yusrita, Tanti Susanti, Riko, Wulan, Jaya. Terimakasih do’a dan semangatnya

16. Ayah dan ibu serta adek mayang dipagaralam yang selalu memberikan ku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini

17. Serta buat kalian semua yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran serta do’a untukku dalam meyelesaikan skripsi ini. Terimakasih banyak

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada khususnya.

Indrlaya, April 2014

Penulis

Tri Ulandari

6. Seluruh dosen FKIP Penjaskes yang telah memberikan bekal ilmu kepada penulis selama menuntut ilmu diperguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
7. Kepada Bapak Kating Selaku Staf TU Penjaskes dan para Staf TU FKIP yang telah banyak membantu para mahasiswa dan kepada penulis selama penulis menuntut ilmu dan telah memberikan motivasi semangat juang saat menempuh sekolah di perguruan Tinggi Universitas Sriwijaya.
8. Ibu kepala sekolah SD N.185 Baturaja, guru dan staf dewan yang berada di SD N.185 Baturaja serta siswa-siswi yang telah berkenan dalam penelitian ini.
9. Yang tercinta papaku Saliman dan mamaku (You're my everything) telah menjadi acuan ku selama ini terimakasih banyak telah memberikan kekuatan dan semangat yang mendalam baik moril maupun spiritual, dengan penuh kasih sayang yang tulus yang tidak dapat diberikan dari orang lain.
10. Kakak dan adek-adek ku tersayang Dimas Agus Santosos, Eka Melawati, S.Pd, Dwy Natalia, S.Pd, Ratika Putri, Yohana Sugiharti, Windi Lestari, Wahyu Puji Astuti kalian semua merupakan kunci penyemangatku pemberian motivasi dan dorongan untuk tidak menyerah, sayang kalian semua. My Big family Saliman
11. Pak-e, Mbok-e, Tante Iya, Om Mardi, Kajot ku tersayang semua keluarga besarku Terimakasih do'a yang kalian berikan
12. Teman-temanku Penjaskes 2010 Ike oktarina, Rika Novriani, Yulita Sari, Dina Yuliana, Ade Sugara, Merlysa Oktavera, Dinasti, Resta Yolanda, Mutia kartika, Rajeskan Dharma putra, Ary Firnandio, Deviana, Yahya Eko, Agus

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	i
HALAMAMAN PERSETUJUAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
Bab 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	2
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Masalah.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Atletik	6
2.2 Lari 60 Meter	7
2.3 Hakikat Kecepatan.....	8
2.3.1 Pengertian Kecepatan.....	8
2.4 Hakikat Latihan.....	9
2.4.1 Pengertian Latihan.....	9
2.4.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	9
2.4.3 Tujuan Latihan.....	10
2.5 Latihan Naik Turun Bangku.....	12
2.6 Irama Cepat.....	13

2.6.1	Pengertian Irama Cepat.....	13
2.7	Kerangka Berpikir.....	14
2.8	Hipotesis.....	15
BAB III METODE PENELITIAN.....		16
3.1	Jenis Penelitian.....	16
3.2	Rancangan Penelitian.....	16
3.3	Variabel Penelitian.....	17
3.4	Definisi Operasional Variabel.....	18
3.4.1	Latihan Naik Turun Bangku.....	18
3.4.2	Lari Jarak Pendek.....	18
3.5	Populasi Dan Sampel Penelitian.....	19
3.5.1	Populasi.....	19
3.5.1	Sampel Penelitian.....	19
3.6	Teknik Sampling.....	19
3.7	Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.8	Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.8.1	Langkah-Langkah Sebelum Melakukan Penelitian.....	21
3.8.2	Instrumen Penelitian.....	21
3.9	Program Latihan Naik.....	22
3.10	Teknis Analisis Data.....	23
3.10.1	Uji Normalitas Data.....	24
3.10.2	Uji Homogenitas Data.....	25
3.10.3	Uji Hipotesis.....	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		28
4.1	Hasil Penelitian.....	28
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
4.1.2	Karakteristik Sampel.....	29

4.1.3	Deskriptif Data Hasil Pretest Dan Posttest Lari 60 Meter Kelompok Eksperimen.....	30
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Pretest Dan Posttest Lari 60 Meter Kelompok Kontrol.....	30
4.1.5	Uji Normalitas Hasil Data Pretest Dan Posttest Lari 60 Meter Kelompok Eksperimen.....	38
4.1.6	Uji Homogenitas.....	50
4.1.7	Uji Hipotesis	54
4.2	PEMBAHASAN.....	57
4.2.1	Pembahasan Data Hasil Pretest Dan Posttest Lari 60 Meter Kelompok Eksperimen.....	57
4.2.2	Pembahasan Data Hasil Pretest dan Posttest lari 60 Meter Kelompok Kontrol.....	59
4.2.3	Pembahasan Hasil Latihan Naik Turun Bangku Terhadap Hasil Lari 60 Meter pada Siswa Kelas VI SD Negeri 185 Baturaja.....	60
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	62
5.1	Kesimpulan	62
5.2	Saran	63
	DAFTAR PUSTAKA.....	64
	LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Pengelompokan sampel dengan cara ordinal pearring.....	20
Tabel 2	Harga-harga Uji Homogenitas Kelompok Sampel dengan menggunakan Tes Bartlett.....	26
Tabel 3.	Data hasil pretest dan posttest lari 60 meter kelompok eksperimen.....	30
Tabel 4.	Daftar distribusi hasil pretest kelompok eksperimen.....	31
Tabel 5.	Daftar distribusi hasil posttest kelompok eksperimen.....	32
Tabel 6.	Data hasil pretest dan posttest lari 60 meter kelompok control.....	34
Tabel 7	Daftar distribusi hasil pretest kelompok eksperimen	35
Tabel 8.	Daftar distribusi hasil posttest kelompok eksperimen.....	36
Tabel 9.	Hasil pretest kelompok eksperimen.....	42
Tabel 10.	Hasil posttest kelompok eksperimen.....	45
Tabel 11.	Hasil pretest kelompok control.....	48
Tabel 12.	Hasil posttest kelompok control.....	51
Tabel 13.	Perhitungan uji Homogenitas Pretest.....	52
Tabel 14.	Perhitungan uji homogenitas posttest.....	52
Tabel 15.	Uji beda hasil pretest dan posttest	55

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 1	Gerakan naik turun bangku..... 11
Gambar 2	Histogram data Pretest kelompok eksperimen..... 32
Gambar 3	Histogram data Posttest kelompok eksperimen..... 34
Gambar 4.	Histogram data Pretest kelompok control..... 36
Gambar 5.	Histogram data Posttest kelompok eksperimen..... 37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar riwayat Hidup.....	70
2. Program Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat.....	71
3. Materi Kegiatan Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat....	73
4. Usul Judul Skripsi	79
5. Surat Keputusan Pembimbing 1 dan 2.....	80
6. Pengesahan Seminar Proposal.....	81
7. Pengesahan Telah Diseminarkan.....	82
8. Pengesahan telah diujikan.....	83
9. Surat Keterangan Fakultas.....	84
10. Surat Keterangan Diknas.....	85
11. Surat Keterangan Sekolah.....	86
12. Daftar Nama Kelompok Eksperimen.....	87
13. Daftar Nama Kelompok Kontrol.....	88
14. Dokumentasi.....	89
15. Kartu bimbingan skripsi.....	92

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat Terhadap Kecepatan Lari Siswa Putra SD Negeri 185 Baturaja. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan naik turun bangku irama cepat terhadap kecepatan lari 60 meter. Pada Siswa Putra SD Negeri 185 Baturaja. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu memecahkan masalah yang dialami dan mendeskripsikan seberapa besar pengaruh latihan naik turun bangku irama cepat terhadap kecepatan lari 60 meter. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen murni. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 185 Baturaja. Sampel penelitian ini yang berjumlah 30 orang dengan cara ordihnal pearing yaitu 15 siswa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan 15 kelompok control yang tidak diberikan perlakuan. Latihan yang diberika selama 6 minggu dalam 3 kali seminggu melakukan latihan. Teknik yang digunakan dalam mengumpulkan data adalah teknik tes. Dan analisisnya menggunakan uji-t.. Dari hasil perhitungan di peroleh t_{hitung} sebesar 1,39 dan nilai t_{table} sebesar 0,683, dikarenakan nilai t_{hitung} lebih besar dari nilai t_{table} maka H_0 ditolak dan H_a di terima yaitu $t_{hitung} > t_{table}$ 1,39 > 0,683. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menerima Hipotesis H_a , yaitu Ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat (Metronom)Terhdap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas Vi Putra Sd Negeri 185 Baturaja.

Kata kunci :Latihan naik turun bangku irama cepat, lari 60 meter



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga tertua didunia. Olahraga atletik di lombakan sejak olympiade kuno hingga olympiade modern. Sehingga olahraga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga (Sukirno, 2010:3). Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Lebih dari lima puluh juta masyarakat di dunia melibatkan diri dalam kegiatan atletik dengan memiliki lebih dari seratus ribu klub atletik yang terlibat dalam kompetisi (Gyulai dalam Sukirno, 2012:1). Atletik berasal dari kata "*Atthon*" yang artinya berlomba. Jadi atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat, lempar dan tolak (Sukirno, 2012:17). Nomor-nomor dalam atletik yang sering di perlombakan diantaranya jalan cepat, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Nomor lari terdiri dari lari 100 meter, lari 200 meter, lari 400 meter, lari 800 meter, lari 1500 meter, lari 5000 meter, lari 10000 meter, lari maraton 42,195 kilometer, lari gawang dan lari estafet. Nomor lompat terdiri dari lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit, dan lompat galah. Sedangkan nomor cabang lempar terdiri dari lempar cakram, lempar lembing, lontar martil, dan tolak peluru.

Sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi seorang atlet, kualitas latihan yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat menentukan. Karena akan ada sebab dan akibat dari latihan tersebut, sehingga akan timbul motivasi, dan disiplin mati dalam latihan tidak perlu diterapkan, (Soekarman, 1989:1). Bempa (1986) dalam bukunya bahwa latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang relatif lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Mencapai prestasi olahraga yang maksimal tentu sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor mendukung. Faktor-faktor tersebut antara lain : 1) tingkat kebugaran jasmani yang diperlukan untuk setiap cabang olahraga, 2). Keterampilan teknik dan taktik, 3). Masalah lingkungan dalam arti yang luas, 4). Kapasitas tubuh, 5). Pengalaman bertanding, 6). Keberuntungan (Kosasih, 1985:26). Selain faktor tersebut, usaha untuk mencapai prestasi olahraga sangat didukung pula oleh sarana dan prasarana olahraga seperti: lapangan olahraga yang memadai dan peralatan olahraga yang lengkap, selain itu pula perlu kemampuan para pembina dan pelatih. Erat kaitannya dengan upaya peningkatan prestasi tersebut maka perlu diadakan kegiatan mengolahragakan masyarakat, serta memasyarakatkan olahraga. Agar memperoleh hasil lari yang baik maka diperlukan bentuk latihan yang mendukung, dengan tujuan supaya dapat mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan tersebut.

Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan pada siswa SD Negeri 185 Baturaja, rata-rata siswa memiliki postur tubuh yang baik serta panjang tungkai yang baik akan tetapi pada saat melakukan olahraga atletik nomor lari jarak pendek

siswa tersebut masih belum menguasai teknik lari sehingga kecepatan lari yang diperoleh kurang maksimal, menurut guru penjaskes SD Negeri 185 juga mengatakan bahwa factor daya ledak kecepatan dan akselerasi kaki saat melangkah yang menjadi masalah sehingga hasil lari yang diperoleh tidak maksimal, oleh sebab itu peneliti berkeinginan untuk memberikan metode latihan naik turun bangku irama cepat, dengan tujuan utamanya adalah untuk meningkatkan kecepatan lari. Dengan memberikan metode latihan naik turun bangku irama cepat ini diharapkan supaya siswa tersebut dapat menghasilkan lari jarak pendek yang baik dan memanfaatkan daya tahan yang di peroleh saat latihan. Irama cepat yang diberikan yaitu dengan menggunakan alat ukur bantuan seperti metronome dengan frekuensi 90. Berdasarkan uraian diatas, maka dalam hal ini penulis akan mengadakan penelitian mengenai : Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat (Metronom) Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka identifikasi masalahnya adalah :

1. Siswa masih belum menguasai teknik lari
2. Faktor daya ledak kecepatan dan akselerasi kaki saat melangkah yang belum maksimal
3. Diperlukannya metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari 60

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah tersebut, peneliti membatasi masalah agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda dan gambaran penelitian ini lebih jelas, maka batasan masalah yaitu: ada tidaknya Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 185 Baturaja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan dibawah ini: Apakah ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat (Metronom) Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter pada Siswa Putra Kelas VI di SD Negeri 185 Baturaja

1.5 Tujuan Penelitian

Menarik hasil dari uraian permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku Irama Cepat (Metronom) Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter pada Siswa Putra Kelas VI SD Negeri 185 Baturaja

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Bagi siswa, dapat meningkatkan kualitas kondisi fisik, sehingga dapat menunjang aktivitas-aktivitas yang lain serta dapat meningkatkan prestasi di bidang atletik, khususnya nomor lari
2. Bagi guru penjaskes, dapat dijadikan pedoman atau acuan untuk memberikan metode latihan pembelajaran khususnya cabang atletik nomor lari jarak pendek
3. Bagi sekolah, dapat memberikan informasi bagi siswa SD Negeri 185 Baturaja mengenai latihan naik turun bangku terdapat pengaruh dalam melakukan kecepatan lari 60 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Winendra dkk.2008. *Atletik lari-lempar-lompat*. Yogyakarta:Pustaka Insan Madani.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Renika Cipta.
- Bompa, Tudor. O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Kandall/Hunt Publishing.
- Guthrie Mark, 2003. *Sukses Melatih Atletik*. Amerika: Pustaka Intan Madani.
- Hadisasmita, Yusuf dan Yudi Sumaryadi. 2000. *Kinesiologi*. Depdiknas
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- [Http://id.wikipedia.org/wiki/latihan naik turun bangku](http://id.wikipedia.org/wiki/latihan_naik_turun_bangku)/diakses tanggal 16 Februari 2014.
- Husdarta. 2012. *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Teknik & Program Latihan*. Jakarta: CV. Akademik Pressindo.
- Kravitz, Len. 2001. *Panduan lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta : CV Haji Masagung.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik (Nomor Lari, Lompat, Lempar dan Tolak)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia Osteologie, Arthologie, & Myologie Ilmu tulang, Persendian, dan Otot pada Manusia Berkaitan dengan Gerak Olahraga*. Palembang: CV. Dramata Kreasi Media.
- Zafar Sidik, Dikdik. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wiarso Giri, 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.