

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK
TERHADAP KEMAMPUAN LARI 80 METER
SISWA PUTRA KELAS V.SD NEGERI 46 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

MURSIDI

56071006067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Penjaskes



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

2010

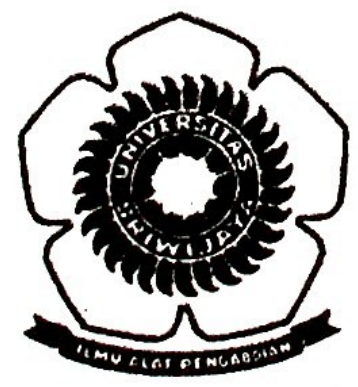
S
796.420 7
mur
P
0-10007
2010

R. 18924
I. 18868

PENGARUH LATIHAN FARTLEK
TERHADAP KEMAMPUAN LARI 80 METER
SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI 46 PALEMBANG



Skripsi Oleh
MURSIDI
56071006067
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Penjaskes



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2010

PENGARUH LATIHAN FARTLEK
TERHADAP KEMAMPUAN LARI 80 METER
SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI 46 PALEMBANG

OLEH :

MURSIDI

Nomor Induk Mahasiswa : 56071006067

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

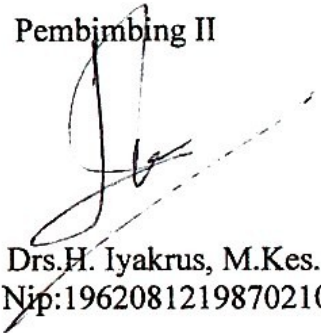
Disetujui

Pembimbing I



Drs.Meirizal Usra, M.Kes.
Nip:196105281987021001

Pembimbing II



Drs.H. Iyakrus, M.Kes.
Nip:196208121987021002

Mengetahui

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Drs. H. Loman Bolam. M. Si.
Nip:195112061976021001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

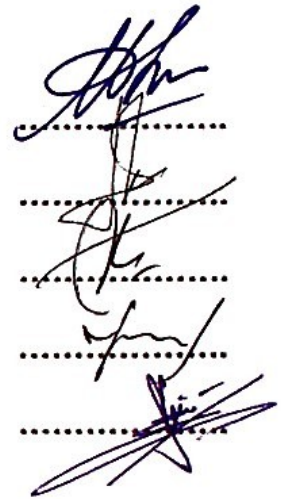
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 16 April 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M. Kes.
2. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M. Kes.
3. Anggota : Dra. Hartati, M. Kes.
4. Anggota : Dr. Fauziah Nuraini, SPRM, RPh.
5. Anggota : Drs. Muhaimin.



Palembang, 16 April 2010

Disetujui Oleh

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes.

NIP. 196105281987021001

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT kami panjatkan karena berkat anugerah dan inayahNya lah penulisan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs.Meirizal Usra, M. Kes. Selaku pembimbing 1 dan Drs. Iyakrus, M. Kes. Selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Dekan FKIP Universitas Sriwijaya dan Bapak Ketua FKIP serta Bapak Drs.Meirizal Usra, M. Kes selaku ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Bapak-bapak Ibu-ibu Dosen Pengajar yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Ahmad Najasyi, S.Pd selaku Kepala SD Negeri 46 Palembang dan Amir Hamzah selaku Guru Bidang studi Olahraga yang telah memberikan bantuannya sehingga Skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran bidang Studi Olahraga di SD Negeri 46 Palembang.

Palembang, Februari 2010

Penulis

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- ↓ *Keluargaku, istriku dan anak-anakku tersayang yang setiap saat selalu mendo'akan serta mengharapkan keberhasilanku*
- ↓ *Bapak Drs.Meirizal Usra, M.Kes., dan Drs. Iyakrus, M.Kes., yang telah banyak meberikan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini*
- ↓ *Bapak-bapak ibu-ibu Dosen Pengajar yang saya banggakan.*
- ↓ *Sahabat-sahabat yang selalu memotivasiku.*
- ↓ *Rekan-rekan seangkatan.*
- ↓ *Almamaterku*

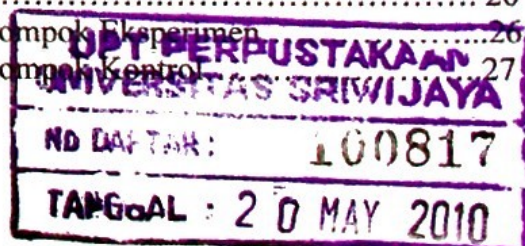
Motto :

- *Satu untuk semua, semua untuk satu*

DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Pengertian Latihan	5
2.2.Pengertian Latihan Fartlek	8
2,3.Tujuan Latihan Fartlek	9
2.4.Bentuk Latihan Fartlek	10
2.5.Pengertian Lari 80 m	11
2.6.Kerangka Berpikir	15
2.7.Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	16
3.1.Jenis Latihan	16
3.2.Rancangan Penelitian	16
3.3.Variabel Penelitian	18
3.4.Defenisi Operasional Variabel	18
3.5.Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.5.1.Populasi	19
3.5.2.Sampel Penelitian	19
3.6.Teknik Pengumpulan dan Analisa Data	20
3.7.Teknik Analisa Data	21
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	23
4.1.Hasil Penelitian	23
4.1.1.Gambaran Umum Pelaksanaan Penelitian	23
4.1.2.Karakteristik Sampel.....	23
4.1.3.Savening Sample dari Populasi.....	23
4.1.4.Diskripsi Data Pre Test Kelompok Eksperimen.....	24
4.1.5.Diskripsi Data Pre Test Kelompok Kontrol.....	25
4.1.6.Diskripsi.....	26
4.1.7.Perrbedaan Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen.....	26
4.1.8.Perrbedaan Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol.....	27



4.1.9. Pengaruh Hasil Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan Lari 80 meter Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	29
4.2. Pembahasan.....	31
4.2.1. Pembahasan Data Pre Test dan Post Test Lari 80 meter Kelompok Eksperimen....	31
4.2.2. Pembahasan Data Pre Test dan Post Test Lari 80 meter Kelompok Kontrol.....	32
4.2.3. Pengaruh Latihan Farlek Terhadap Kemampuan Lari 80 m Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.1. Simpulan	49
5.2. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Jumlah Populasi.....	19
Tabel 2 Daftar Distribusi Frekwensi Pre Test Kelompok Eksperimen.....	24
Tabel 3 Daftar Distribusi Frekwensi Pre Test Kelompok Kontrol.....	25
Tabel 4 Harga-harga untuk Test Bartlet.....	26
Tabel 5 Daftar Distribusi Frekwensi Post Test Kelompok Eksperimen.....	27
Tabel 6 Daftar Distribusi Frekwensi Post Test Kelompok Kontrol.....	28
Tabel 7 Daftar Distribusi Nilai Beda Pre Test dan Post Tes Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Usul Judul Skripsi	
Lampiran 2 Pengesahan Untuk Melakukan Penelitian	
Lampiran 3 Kartu Bimbingan Skripsi	
Lampiran 4 Jadwal Latihan	
Lampiran 5 Dokumentasi Penelitian	
Lampiran 6 Surat Permohonan Izin Penelitian dari Dekan	
Lampiran 7 Surat Permohonan Izin Penelitian dari Diknas	
Lampiran 8 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	
Lampiran 9 Tabel Jadwal Kerja	

ABSTRAK

Mursidi 2010 “Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan Lari 80 Meter SD Negeri 46 Palembang”, Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Sriwijaya Palembang. Pembimbing Utama Drs. Mei Rizal Usra, M.Kes dan Pembimbing Pendamping Drs. Iyakrus, M.Kes dan Bapak Ibu Dosen Pengajar Program Studi Penjaskes Universitas Sriwijaya.

Rendahnya minat siswa dalam cabang olahraga khususnya pada nomor lari 80 meter diakibatkan kurangnya latihan-latihan yang diberikan. Salah satu latihan yang dapat digunakan adalah latihan fartlek. Latihan fartlek merupakan program latihan interval training yang tidak formal, latihan ini dirancang bertujuan untuk membina daya tahan otot kaki. Di dalam menjalankan latihan fartlek, seseorang akan menentukan intensitas latihan berdasarkan kemampuan yang dikehendaknya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan fartlek terhadap kemampuan lari 80 meter siswa putra kelas V di SD Negeri 46 Palembang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasi. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes lari 80 meter. Data di analisis dengan rumus analisis uji normalitas dan homogenitas, pengujian hipotesis menggunakan statistik uji t.

Dari analisis penelitian data diperoleh harga $t_{hitung} > t_{tabel} 0.95 (62) = 1.67$. dengan demikian tolak H_0 yang berbunyi tidak ada pengaruh latihan fartlek terhadap lari 80 m, dan terima H_1 yang berbunyi ada pengaruh latihan fartlek terhadap hasil lari 80 m siswa putra SD Negeri 46 Palembang.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup, pendidikan jasmani dan olahraga yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan kegiatan pembelajaran itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Hal ini selaras dengan tujuan pendidikan nasional seperti tercantum pada UU RI No. 20 tahun 2003 dan PP No. 19 tahun 2005 adalah usaha untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berahlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis, serta bertanggung jawab. Tujuan pendidikan nasional ini mencakup tiga pokok kemampuan yaitu kemampuan berfikir, kemampuan berbuat, dan perilaku atau perbuatan. Tujuan ini menjadi landasan dalam merancang proses pembelajaran peserta didik serta system penilaiannya (Depdiknas, 2004:1).

Untuk mencapai tujuan pendidikan khususnya pada mata pelajaran penjas, diperlukan suatu latihan-latihan guna mengoptimalkan kemampuan siswa dalam berolahraga. Latihan olahraga haruslah dimulai dari usia anak-anak sehingga tubuh dan pikiran (body and mind) dapat dikembangkan secara terus menerus (

progresif) dan sistematis. Hal ini harus dilakukan dengan perencanaan program yang benar-benar matang dan hati-hati dan tidak melakukan hanya untuk jangka yang pendek (singkat).

Dalam memberikan latihan pada siswa haruslah dengan seksama memperhatikan dan memahami prinsip-prinsip latihan yang dikaji dalam ilmu faal, teori pertumbuhan dan perkembangan anak, psikologi, nutrisi, dan juga padagogik agar prestasi puncak dapat dicapai sesuai dengan rencana.

Aspek latihan yang perlu dikembangkan pada siswa adalah terutama keterampilan (teknik) gerak dasar yang benar dengan kemampuan fisik dasar yang baik. Oleh karena itu setiap Pembina olahraga dituntut untuk memahami tahap-tahap latihan dari aspek-aspek latihan tersebut sehingga mengetahui kapan dan berapa besar porsi latihan untuk multilateral dan spesialisasi.

Latihan fartlek dapat digunakan sebagai latihan dalam olahraga khususnya lari jarak pendek nomor 80 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan Siswa Putra Kelas V SD Negeri 46 Palembang dalam mengikuti Olahraga Cabang Atletik khususnya pada nomor lari 80 meter rata-rata masih rendah, untuk itu saya menggunakan latihan fartlek. Pada cabang olahraga atletik nomor lari 80 meter merupakan salah satu nomor yang dilombakan pada siswa SD baik tingkat Daerah maupun tingkat

Nasional, dalam kaitannya dengan uraian yang dijelaskan di atas, maka penulis akan mengadakan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Kemampuan Lari 80 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 46 Palembang”**

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan apakah ada pengaruh latihan Fartlek terhadap kemampuan lari 80 meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 46 Palembang.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Fartlek terhadap kemampuan lari 80 meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 46 Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik, Pembina dan pelatih olahraga sebagai dasar bagi proses penentuan program belajar mengajar maupun melatih khususnya latihan fartlek.
2. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.

3. Bagi sekolah sebagai informasi tentang hasil penelitian yang nantinya diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperbaiki tingkat kapasitas aerobic siswa putra Kelas V SD Negeri 46 Palembang.
4. Peneliti
Merupakan pengalaman dalam penelitian dan pembuatan karya tulis ilmiah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara
- Depdikbud. 1982. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud
- Depdiknas. 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetensi untuk siswa SMU/SMK*. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Penilaian Afektif*. Jakarta: Depdiknas
- Gerry A. Carr. 2003. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- PASI. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik-IAAF*. Jakarta: PB. PASI
- <http://dydo.wordpress.com>
- <http://port.id.com>
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- U. Jonath/E. Haag/R. Krempel. 1987. *Atletik 1*. Jakarta: Rosda Jaya Putra
- Usman, husaini dan Akbar, Purnomo, Setiady. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi aksara
- Wahidin. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan SMP*. Jakarta: Erlangga