

**PENGARUH LATIHAN DITANJAKAN TERHADAP KECEPATAN LARI
SPRINT 60 METER PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 220 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

R.A. MUSTIKA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006163

Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

PALEMBANG

2010

S
296.077
Mus
P
2010



**PENGARUH LATIHAN DITANJAKAN TERHADAP KECEPATAN LARI
SPRINT 60 METER PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 220 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

R.A. MUSTIKA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006163

Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



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

2010

**PENGARUH LATIHAN DITANJAKAN TERHADAP KECEPATAN LARI
SPRINT 60 METER PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 220 PALEMBANG**

Skripsi

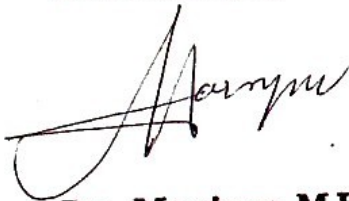
R.A. MUSTIKA

Nomor Induk Mahasiswa 56071006163

Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I,



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP. 195312121982032001**

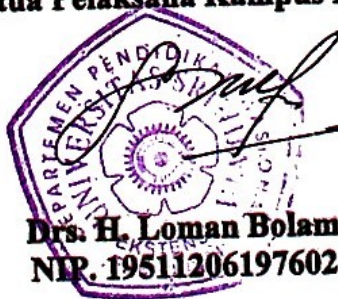
Pembimbing 2,



**Djumadin Syafril, Drs. M.Pd
NIP. 195104211977101001**

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



**Drs. H. Loman Bolam, M.Si.
NIP. 195112061976021001**

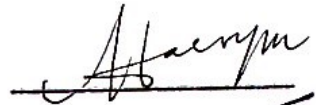
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 15 Juni 2010

TIM PENGUJI

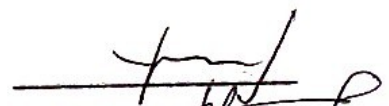
1. Ketua : Dra. Marsiyem, M.Kes



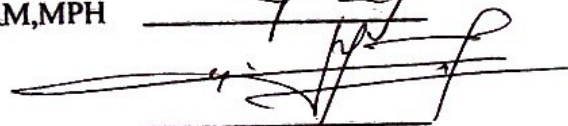
2. Sekretaris : Djunadin Syafril, Drs. M.Pd



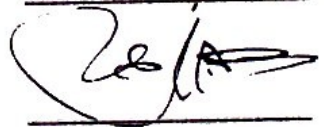
3. Anggota : Dr.dr.Fauziah Nuraini Kurdi, SpRM,MPH



4. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.kes



5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Palembang,
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra M.kes
NIP. 196105281987021003

Ku persembahkan kepada :

- ↓ **Suami dan anak-anak ku tercinta**
- ↓ **Semua teman-teman ku se angkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP Unsri tercinta.**
- ↓ **Alma materku tempat aku menimba ilmu, semoga semakin harum nama mu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.**

MOTTO :

- ↓ **"Wanita adalah tiang negara apabila rusak ahlaq wanita maka hancurlah suatu negara " (Al-Hadits)**
- ↓ **"Satu untuk semua, semua untuk satu".**

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur kehadiran 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 terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

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

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

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala SD Negeri 220 Palembang yang telah memberi 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. Amin !

Palembang, Mei 2010

Penulis,

R.A. Mustika

NIM. 56071006163

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	iii
HALAMAN TELAH DIUJI DAN LULUS	iv
HALAMAN MOTTO	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GRAFIK	x
ABSTRAK.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian	2
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Lari Sprint	4
2.1.1 Pengertian Lari Sprint	4
2.1.2 Jarak Lari Sprint	4
2.2 Kecepatan Lari	4
2.3 Latihan dan Pengaruhnya	5
2.3.1 Pengertian latihan	5
2.3.2 Latihan tanjakan (<i>run hill</i>)	6
2.3.3 Program latihan	6
2.4 Hipotesis Penelitian	11
2.5 Kriteria Pengujian Hipotesis	11
BAB III METODE PENELITIAN	13
3.1 Jenis Penelitian	13
3.2 Variabel Penelitian	13



3.3 Definisi Operasional Variabel	13
3.4 Populasi Penelitian	14
3.4 Sampel Penelitian	14
3.9 Analisa Data	15
3.9.1 Uji Normalitas Data	15
3.9.2 Uji Homogenitas	17
3.9.3 Uji Hipotesis	18
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Hasil Penelitian	20
4.1.1 Diskripsi Data	20
4.1.2 Analisis Data	21
4.2 Pembahasan	38
4.2.1 Uji Normalitas	38
4.2.1 Uji Homogenitas	39
4.2.1 Uji Hipotesis	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	44
DAFTAR LAMPIRAN	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 : Program Latihan	7
Tabel 2 : Kelompok Sampel	14
Tabel 3 : Uji Bartlet	17
Tabel 4 : Hasil Tes Awal dan Tes Akhir	20
Tabel 5 : Data Distribusi Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen	21
Tabel 6 : Data Distribusi Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol	25
Tabel 7 : Data Distribusi Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen	28
Tabel 8 : Data Distribusi Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol	31
Tabel 9 : Perhitungan Uji Homogenitas	33
Tabel 10 : Data Tes Awal Dan Akhir Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	35

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Frekuensi Tes Awal Kelompok Eksperimen	24
Grafik 2 : Frekuensi Tes Awal Kelompok Kontrol	27
Grafik 3 : Frekuensi Tes Akhir Kelompok Eksperimen	30
Grafik 4 : Frekuensi Tes Akhir Kelompok Kontrol	33

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Di tanjakan Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri 220 Palembang” Latar belakang dalam penelitian ini adalah bahwa materi atletik mudah membosankan dan menjenuhkan terlebih materi yang menututama unsur fisik seperti lari tanjakan.

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi dengan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Latihan di tanjakan dengan jarak 20 sampai dengan 30 meter.
- 2) Lari 60 meter merupakan lari jarak pendek untuk siswa sekolah dasar.
- 3) Sampel penelitiannya adalah siswa kelas V.A SD Negeri 220 Palembang yang berjumlah 30 orang siswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Ada Pengaruh Latihan Di tanjakan Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri 220 Palembang. Adapun manfaat penelitian ini adalah:

- 1) Bagi siswa, sebagai bahan ilmu pengetahuan serta menambah kemampuan dalam meningkatkan hasil lari sprint 60 meter.
- 2) Bagi guru penjasorkes yang sekaligus peneliti, sebagai bahan acuan dan pedoman dalam melati siswa untuk meningkatkan hasil lari sprint 60 meter.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Eksperimen dengan populasi penelitiannya adalah kelas V.SD Negeri 220 Palembang dan sampelnya berjumlah 30 orang siswa. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Hasil penelitian sebagai berikut

- 1) Pada Uji Normalitas baik terhadap kelompok eksperimen maupun terhadap kelompok kontrol data yang diperoleh berdistribusi normal sebab sesuai dengan ketentuan bahwa $-1 < Km < +1$ dan pada data uji normalitas seluruh hasil kemiringan kurva (Km) diantara -1 dan $+1$.
- 2) Pada Uji Homogenitas sampel data berasal dari populasi yang homogen (sama). sebab sudah menjadi ketentuan bahwa syarat homogen sampel adalah jika X^2 hitung $< X^2$ tabel, diperoleh χ^2 tabel = 27,336 sedangkan χ^2 hitung = 20,825.
- 3) Pada Uji Hipotesis diperoleh data adalah t hitung (1,296) $>$ t tabel (0,683) dengan taraf kepercayaan 0,25 % untuk jumlah sampel 30 adalah. sudah menjadi ketentuan bahwa apabila t hitung $>$ t tabel, maka H_a (Hipotesis) diterima.

Dengan demikian dapat disimpulkan latihan di tanjakan berpengaruh terhadap kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 220 Palembang.

Kata Kunci : Latihan ditanjakan dan kecepatan lari 60 meter.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ada banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan hasil lari 60 meter untuk siswa sekolah dasar jika dilaksanakan sesuai dengan prosedurnya, yang salah satu bentuk latihannya adalah lari tanjakan (*run hill*) yang berulang-ulang. Namun perlu menjadi pertimbangan guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (penjasorkes) adalah metode pembelajaran yang ditawarkan harus memiliki konsep menyenangkan, sebab lari tanjakan merupakan jenis materi lari yang memiliki beban latihan yang berat untuk siswa sekolah dasar. Konsep pembelajaran yang menyenangkan yang dimaksud adalah bentuk pembelajaran yang mengkondisikan siswa secara psikologis tanpa beban dan materi yang tepat dapat disajikan dalam bentuk bermain atau berlomba.

Materi dalam bentuk bermain atau berlomba meskipun beban terasa berat, siswa merasa tidak terbebani, dan ada perasaan ingin mengulangi kembali kegiatan tersebut, dan sesungguhnya perasaan inilah yang menjadi modal siswa untuk meningkatkan prestasinya dan tentunya harus disikapi oleh guru penjasorkes dengan tanggap.

Beban latihan yang diterapkan oleh guru penjasorkes dalam memberi materi lari tanjakan harus dengan bertahap dari beban rendah menuju beban tinggi baik yang berkaitan dengan frekuensi latihan atau jumlah pengulangannya maupun berkaitan dengan intensitas latihan atau bobot latihan.

Di SD Negeri 220 Palembang telah beberapa kali dilakukan latihan lari tanjakan untuk persiapan menghadapi perlombaan Olympade Olahraga Sekolah Dasar, karena



secara kebetulan tidak jauh dari lokasi sekolah ada tanjakan yang panjangnya lebih kurang 20 meter. Latihan yang pernah dilakukan tersebut dengan beban sebagai berikut.

- 1) Masing-masing siswa melakukan lari tanjakan sebanyak lima kali.
- 2) Interval lima sampai dengan delapan menit.

Latihan tersebut mendapat sambutan dari siswa, bahkan kelas yang belum mendapat giliran selalu bertanya kapan giliran mereka, meskipun penulis menyadari bahwa keinginan siswa tersebut bukan mengarahkan kepada materinya, akan tetapi lebih cenderung mengarah kepada latihan yang dilaksanakan di luar lingkungan sekolah yang dianggapnya menarik. Hal tersebut apabila ditinjaulanjuti akan lebih efektif dalam meningkatkan hasil lari sprint terutama lari 60 meter untuk sekolah dasar dan atas dasar ini penulis ingin mengadakan penggalian lebih mendalam melalui penelitian ini dan mendiskripsikan dengan judul, "Pengaruh Latihan Di tanjakan Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri 220 Palembang".

1.2 Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi dengan hal-hal sebagai berikut:

- 1.2.1 Latihan di tanjakan dengan jarak 20 sampai dengan 30 meter.
- 1.2.2 Lari 60 meter merupakan lari jarak pendek untuk siswa sekolah dasar.
- 1.2.3 Sampel penelitiannya adalah siswa kelas V.A SD Negeri 220 Palembang yang berjumlah 30 orang siswa.

1.3 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh latihan di tanjakan terhadap kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 220 Palembang ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh latihan di tanjakan terhadap kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 220 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat bagi :

- 1.5.1 Siswa, sebagai bahan ilmu pengetahuan serta menambah kemampuan dalam meningkatkan hasil lari sprint 60 meter.
- 1.5.2 Guru Penjasorkes yang sekaligus peneliti, sebagai bahan acuan dan pedoman dalam melati siswa untuk meningkatkan hasil lari sprint 60 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Depdiknas. 2004. *Pedoman Lomba Olahraga SD*. Jakarta: Derjen TK/SD
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdiknas.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres
- PB. PASI. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: PB. PASI
- Riduwan. 2009. *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT Gramedia
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Sujana,.1997.*Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.