PENGARUH LATIHAN METODE PLYMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN LARI-SPRINT 60 METER PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 24 BANYUASIN

Skripsi Oleh

Nama : ERNADI

Nomor Induk Mahasiswa: 56081006069

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011

796.42207 Ern. 2011.

PENGARUH LATIHAN METODE PLYMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT 60 METER PADA SISWA KELAS V SD NEGERI 24 BANYUASIN

Skripsi Oleh

Nama

: ERNADI

Nomor Induk Mahasiswa: 56081006069

Program Studi

: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan

: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA **PALEMBANG** 2011

PENGARUH LATIHAN METODE PLYOMETRIK TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT 60 METER PADA SISWA KELAS V SD **NEGERI 24 BANYUASIN 1 BANYUASIN**

SKRIPSI Disusun Oleh

Nama

: ERNADI

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006069

Program Studi

: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan

: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing I

Drs. Muhaimin

NIP. 19471225 197503 1 001

Pembimbing II

Drs. Syafaruddin, M.Kes

NIP, 19590905 198703 1 004

Disahkan elaksana FKIP Kampus Palembang

810 198303 1 005

Telah Diujikan dan Lulus Pada:

Hari

: Selasa

Tanggal

: 21 Juni 2011

Tim Penguji

1. Ketua

: Drs. Muhaimin

2. Sekretaris

: Drs. Syafarudin, M.Kes.

3. Anggota

: Dra.Marsiyem, M.Kes.

4. Anggota

: Drs. Giartama, M.Pd.

Palembang, Juni 2011

Ketua Program Studi,

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada:

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

MOTTO:

- Laki-laki yang paling baik diantara kamu adalah laki-laki yang paling sayang dengan isteri dan anak-anaknya" (Al-Hadits)

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 sisusun 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 Ibu Rektor Prof Dr Badia Perizade, M.B.A Bapak Prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan yang sudah memberikan kesempatan kepada Penulis untuk menimba ilmu di Universita Sriwijaya Palembang.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak prof. Tatang Suhery, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Ucapkan terima kasih juga kami alamatkan kepada Drs. Muhaimin. dan Drs. Syafaruddin, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penulisan skripsi ini, sehingga Skripsi ini dapat selsesai tepat pada waktunya.. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.Ucap terima kasih juga tak lupa Penulis ssampaikan kepada pada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala Kepala Sekolah dan guru SD Negeri 24 Banyuasin I Banyuasin 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 2011

Penulis,

ERNADI

NIM. 56081006069

Management 2 | SEF 2011

DAFTAR ISI

	Halamar
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN	ii
HALAMAN MOTTO	
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR GRAFIK	ix
ABSTRAK	X
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan	
1.2.1 Pembatasan Masalah	. 2
1.2.2 Rumusan Masalah	. 2
1.4 Tujuan Penelitian	2
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1 Hakikat Atletik	4
2.2 Hakikat Lari Sprint	5
2.3 Hakikat Latihan	6
2.3.1 Pengertian Latihan	6
2.3.1 Unsur dan Komponen yang dilatih	7
2.3.2 Prinsip Latihan	7
2.3.3 Program Latihan	7
2.4 Hakikat Plyometrik	11
2.5 Kerangka Berpikir	
2.6 Hipotesis	14
2.7 Kriteria Hipotesis	. 14
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	15
3.1 Variabel Penelitian	. 15
3.2 Definisi Operasional Variabel	. 15
3.3 Populasi Penelitian	15
3.4 Sampel Penelitian	16
3.5 Metode Penelitian	. 17
3.6 Teknik Pengumpulan Data	17
3.7 Analisis Data	12
3.7.1 Uji Normalitas Data	18
3.7.2 Uji Hipotesis	10

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	37
4.2.1 Uji Normalitas Data	37
4.2.2 Uji Hipotesis	38
4.2.3 Pengaruh Latihan Plyometrik terhadap Kemampuan Lari 60 Meter	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	40
5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	41
DAFTAR LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	hal
1	:	Program Latihan	8
2	:	Populasi Penelitian	15
3	:	Hail Tes Awal dan Akhir	20
4	;	Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen	21
5	:	Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol	24
6	:	Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen	27
7	:	Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol	30
8	:	Rata rata hasil tes awal dan akhir	32
9	:	Selisih Perbedaan Rata rfata peningkatan Latihan	32
10	:	Hasil Pretes dan Postes Kelompok Eksperimen dan Kontrol	34

DAFTAR GAMBAR

	hal
1 : Lari angkat lutut	12
2 : Lari angkat jingkat	13
3 : Lari angkat kijang	13
4 : Sket Penomoran Metode Ordinal Pairing	16

DAFTAR GRAFIK

			hal
1	:	Frekuensi tes awal kelompok eksperimen	23
2	:	Frekuensi tes awal kelompok kontrol	26
3	:	Frekuensi tes akhir kelompok eksperimen	. 29
4	:	Frekuensi tes akhir kelompok kontrol	32
5	:	Histogram Rata rata hasail lari 60 Meter Tes Awal dan Akhir	33

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Metode Plyometrik Terhadap Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri 24 Banyuasin I Banyuasin"

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Latihan Metode *Plyometrik* Berpengaruh Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah kelas V yang berjumlah 40 orang siswa. Hasil penelitian adalah sebagai berikut.

- 1) Pada Uji Normalitas baik terhadap kelompok eksperimen maupun terhadap kelompok kontrol data yang diperoleh berdistibusi nomal dengan ketentuan bahwa -1 < Km < +1 atau data yang diperoleh berada antara -1 dan +1.
- 2) Pada Uji Hipotesis diperoleh data t hitung (1,198) > t tabel (0,683) dengan taraf kepercayaan 0,25 % untuk jumlah sampel 40 adalah. sudah menjadi ketentuan bahwa apabila t hitung > t tabel, maka Ha (Hipotesis) diterima.

Berdasarkan data hasil tiga uji di atas dapat disimpulkan bahwa Latihan Metode Plyometrik Berpengaruh Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri 24 Banyuasin I Banyuasin.

Kata Kunci: Metode plyometrik, lari sprint.

BAB I PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan salah satu sarana pendidikan yang mampu dan kompeten dalam mengembang dan membina secara utuh fisik, mental, rohani dan sosial manusia, hal tersebut selaras dengan definisi olahraga menurut Keputusan Direktur Jenderal Nomor 057/1968 (dalam Soegito,1993:04) bahwa olahraga adalah kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan Kodrat Ilahi untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik, mental dan rohaniah manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat.

Pendidikan jasmani yang bertujuan membentuk manusia secara utuh melalui unsur gerak dasar, seperti : berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah sangat tepat, karena gerak dasar inilah yang menjadi pondasi bagi gerak seluruh cabang olahraga. Dan gerak-gerak tersebut merupakan gerak dari cabang atletik, oleh sebab itu kemudian cabang atletik dikatakan induk dari cabang olahraga yang terkenal dengan istilah *mother of sport* (Tamat, 2004:87).

Salah satu dari nomor dalam cabang atletik adalah lari sprint, yang nomor tersebut sarat dengan teknik, dari teknik *start*, ayunan tangan, langkah kaki, kecondongan badan ketika lari, dan teknik ketika memasuki garis finish, yang kesemuanya harus dikuasai seorang pelari *sprint* agar prestasi maksimal dapat tercapai.

Di samping unsur teknik di atas ada unsur lain yang tidak kalah pentingnya, untuk menunjang prestasi lari *sprint*, yaitu unsur kecepatan dan kekuatan. Kedua unsur tersebut dalam olahraga sering disebut dengan istilah power atau daya ledak. Dalam lari *sprint* daya ledak sangat dibutuhkan terutama daya ledak otot kaki, baik ketika meluncur dari *start* maupun ketika sedang berlari. Salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya ledak untuk otot kaki adalah latihan *plyometrik*.

Latihan *plyometrik* merupakan bentuk latihan yang menggunakan unsur lompatan atau dengan kata lain melompat adalah bentuk latihan *plyometrik*. Menurut Radcliffe (1985: 17) menyatakan bahwa "latihan *plyometrik* adalah suatu latihan yang

memiliki ciri khusus, yaitu kontraksi otot yang sangat kuat yang merupakan respons dari pembebanan dinamik atau renggangan yang cepat dari otot-otot yang terlibat. Berdasarkan pengamatan penulis terhadap siswa SD Negeri 24 Banyuasin I pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani sedang berlangsung dengan materi lari *sprint* cabang atletik terdapat beberapa siswa yang memiliki kemampuan larinya agak baik dibanding siswa yang lainnya, namun masih terdapat beberapa titik kelemahannya, yang diantaranya kecepatan meluncur ketika *start* belum optimal kemudian kekuatan kaki ketika menapak terlihat belum mantap.

Berdasarkan beberapa hal tersebut peneliti berkeinginan menelusuri lebih jauh tentang latihan *plyometrik* dan mengadakan kegiatan pelatihan terhadap siswa kelas V, kemudian mendiskriksikan tulisan ini dalam bentuk karya ilmiah dengan judul, "Pengaruh Latihan Metode Plyometrik terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter pada Siswa Kelas V SD Negeri 24 Banyuasin I Banyuasin".

1.2 Permasalahan

1.2.1 Pembatasan Masalah

Permasalahan dalam penelitian ini supaya tidak menyimpang dari penelitian yang dimaksudkan, maka peneliti membatasi hanya mengenai latihan *plyometrik* untuk kepentingan lari *sprint* 60 meter.

1.2.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah Latihan Metode *Plyometrik* Berpengaruh terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter pada Siswa Kelas V SD Negeri 24 Banyuasin I Banyuasin ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Apakah Latihan Metode *Plyometrik* Berpengaruh terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu

- 4.1 Bagi siswa, sebagai bahan masukan dan informasi pengetahuan bahwa materi plyometrik memiliki keunggulan dalam meningkatkan kemampuan lari sprint 60 meter.
- 4.2 Bagi guru Penjasorkes, sebagai pedoman dan acuan dalam memberi materi lari *sprint* 60 meter dengan menggunakan latihan *plyometrik*.
- 4.3 Bagi peneliti, sebagai pengalaman dalam rangka melatih dan membina para siswa untuk nomor lari *sprint* dengan menggunakan media latihan *plyometrik*.

DAFTAR PUSTAKA

Chu, Donald. 1992. Jumping Into Plyometrics. Illinois: Human Kinetics.

Harsono. 1988. Caoching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Depdikbud.

Kosasih, 1984. Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Kressindo.

PB. PASI. 1988. Pedoman Latihan Dasar Atletik. Jakarta: PB. PASI.

——— 2004. Peraturan Perlombaan Atletik. Jakarta: PB. PASI.

Shadily, Hasan. 1986. Kamus Inggris Indonesia. Jakarta: PT. Gramedia.

Soegito. 1993. Pendidikan Atletik. Jakarta: Pusat Penerbit Universitas Terbuka.

Suhendro, Andi. 2007. Dasar-dasar Kepelatihan. Jakarta: Universitas Terbuka.

Suharno HP. (1994). Metodologi Pelatihan. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Sudjana. 1996. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.

Suherman. 2000. Atletik. Jakarta: Depdikbud.

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.

Taman dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.