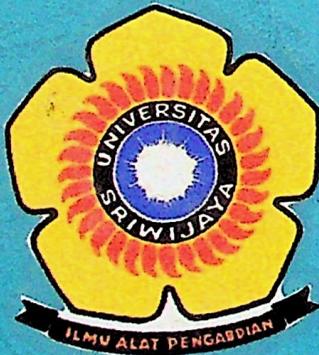


**PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER  
PADA SISWA KELAS V PUTRA SD NEGERI 2 LEMBAK MUARA ENIM**

**Skripsi Oleh**

**Nama : ENDAH SUHERLISTIAH**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 56081006098**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



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

S  
796.42207  
End  
P  
2011

**PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER  
PADA SISWA KELAS V PUTRA SD NEGERI 2 LEMBAK MUARA ENIM**



**Skripsi Oleh**

**Nama : ENDAH SUHERLISTIAH**  
**Nomor Induk Mahasiswa : 56081006098**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**  
**Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**



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

**PENGARUH LATIHAN ABC TERHADAP KECEPATAN LARI 60  
METER PADA SISWA KELAS V PUTRA SD NEGERI 2 LEMBAK  
MUARAENIM**

---

**SKRIPSI Disusun Oleh**

**Nama : Endah Suherlistiah**

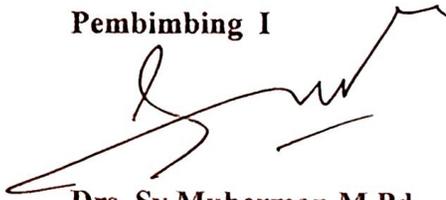
**Nomor Induk Mahasiswa : 56081006098**

**Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

**Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

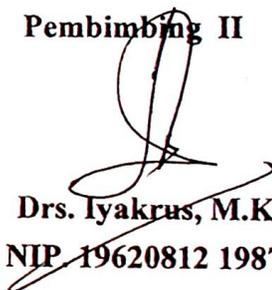
*Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1*

**Pembimbing I**



**Drs. Sy Muherman, M.Pd**  
**NIP. 19600913 1987702 1 001**

**Pembimbing II**



**Drs. Iyakrus, M.Kes**  
**NIP. 19620812 198702 1 002**



**Disahkan**  
**Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang**

**Dr. Sudarno**  
**NIP. 19530810 198303 1 005**

**Telah Diujikan dan Lulus Pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 21 Juni 2011**

**Tim Penguji**

**1. Ketua : Drs. Sy Muherman, M.Pd**

**2. Sekretaris : Drs. H. Iyakrus, M.Kes.**

**3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd.**

**4. Anggota : Drs. Muhaimin**

**Palembang, Juni 2011  
Ketua Program Studi,  
Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001**

Ku Persembahkan kepada :

- Suamiku Sardi dan anak-anak ku tercinta Ellis Ramadona Sardi, AM.Keb, Jaka Sarendo.sr, Enny Elvasari.sr, yang menjadi sumber Spirit dan Semangat ku.
- Semua teman-teman ku seangkatan yang senantiasa saling bahu membahu dalam suka dan duka selama kita bersama di Kampus FKIP UNSRI tercinta.
- Almamater ku tempat aku menimba Ilmu, semoga semakin harum namamu dan senantiasa berkembang seiring dengan kemajuan IPTEK.

MOTTO :

- Hidup adalah anugerah yang harus disyukuri, perjalanan yang harus diselesaikan dan perjuangan yang harus dimenangkan.
- Tak seorangpun ingin hidup sengsara, tapi tak semua orang yang bisa hidup Bahagia.
- " Satu untuk semua, semua untuk satu".

## UCAPAN TERIMA KASIH

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

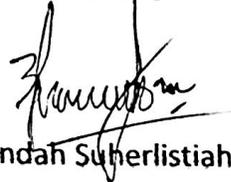
Seiring dengan selesainya skripsi ini, Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Tatang Suhery,M.A.PhD. Selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Drs.Waluyo,M.Pd. Selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan beserta staf karyawan di FKIP UNSRI yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs.Sy.Muherman,M.Pd. dan Drs.H.Iyakrus,M.Kes. Sebagai pembimbing yang memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Dosen Penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Guru-guru SD Negeri 2 Lembak Kecamatan Lembak Kabupaten Muara Enim 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



Endah Suherlistiah

NIM. 56081006098



DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN .....	ii
HALAMAN MOTTO .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR GRAFIK .....	ix
ABSTRAK .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Permasalahan .....	2
1.2.1 Pembatasan Masalah .....	2
1.2.2 Rumusan Masalah .....	2
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	3
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>4</b>
2.1 Cabang Olahraga Atletik .....	4
2.1.1 Hakekat Atletik .....	4
2.1.2 Nomor nomor cabang Atletik .....	4
2.2 Hakekat Kecepatan .....	5
2.3 Lari Sprint .....	6
2.3.1 Pengertian Lari Sprint .....	6
2.3.2 Teknik lari Sprint .....	6
2.4 Hakikat Latihan .....	8
2.4.1 Pengertian Latihan .....	8
2.4.2 Manfaat Latihan .....	9
2.4.3 Unsur atau Komponen yang dilatih .....	9
2.4.4 Prinsip prinsip Latihan .....	9
2.4.5 Program Latihan .....	10
2.5 Hakikat ABC .....	11
2.5.1 Pengertian Ejaan ABC .....	11
2.5.2 Bentuk Latihan ABC .....	14
2.6 Hipotesis .....	17
2.7 Pengujian Hipotesis .....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3.1 Variabel .....	18
3.2 Definisi Operasional Variabel .....	18
3.3 Populasi Penelitian .....	18
3.4 Sampel Penelitian .....	18

3.5 Instrumen Penelitian .....	20
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	21
3.7 Teknik Analisis Data .....	21
3.7.1 Uji Normalitas Data .....	21
3.7.2 Uji Hipotesis .....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>24</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	24
4.1.1 Diskripsi Data .....	24
4.1.2 Analisis Data .....	25
4.2 Pembahasan .....	39
4.2.1 Uji Normalitas .....	39
4.2.2 Uji Homogenitas .....	40
4.2.3 Uji Hipotesis .....	40
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>42</b>
5.1 Simpulan .....	42
5.2 Saran .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>44</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Kelompok Sampel .....	19
Tabel 2	: Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	24
Tabel 3	: Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen .....	25
Tabel 4	: Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol .....	28
Tabel 5	: Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen .....	32
Tabel 6	: Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	34
Tabel 7	: Data Tes Awal dan Akhir Kelompok Eksperimen dan Kontrol Lari 60 Meter .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 : Lari Sepak Pantat .....	14
Gambar 2 : Lari Angkat Lutut .....	15
Gambar 3 : Lari Jingkat .....	16
Gambar 4 : Lari Kijang .....	17

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Frekuensi tes awal kelompok eksperimen .....	27
Grafik 2 : Frekuensi tes awal kelompok kontrol .....	30
Grafik 3 : Frekuensi tes akhir kelompok eksperimen .....	33
Grafik 4 : Frekuensi tes akhir kelompok kontrol .....	36

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Pengaruh Latihan ABC Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter pada Siswa Kelas V Putra SD Negeri 2 Lembak Muara Enim “. Permasalahan dalam penelitian adalah apakah ada pengaruh latihan ABC terhadap kecepatan Lari 60 Meter.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh latihan naik terhadap kecepatan jalan cepat pada siswa putra kelas V Putra SD Negeri 2 Lembak Muara Enim.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Penelitian Tindakan Kelas. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah kelas V putra berjumlah 60 orang siswa.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Uji normalitas Kelompok Eksperimen tes awal diperoleh Mean 9,178 Modus 9,65 standar Deviasi 1,186 dan kemiringan kurva 0,398 sedangkan tes akhir kemiringan kurva 0,074, sedangkan Kelompok Kontrol diperoleh data Tes Awal kemiringan kurva -0,103 dan tes akhir 0,156 data menunjukkan bahwa seluruh data baik pre-test maupun post-test berdistribusi normal.

Uji Homogenesis dicari varian gabungan 1,455 dengan harga satuan B adalah 4,564 dan uji Barlett 20,825 lebih kecil dari  $X^2$  tabel 27,336 dengan ketentuan syarat homogen sampel adalah jika  $X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$ .

Pada Uji Hipotesis diperoleh data  $t_{hitung} (1,296) > t_{tabel} (0,683)$  dengan taraf kepercayaan 0,05 % untuk jumlah sampel 30 adalah sudah menjadi ketentuan bahwa apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_a$  (Hipotesis) diterima.

Berdasarkan keterangan tiga data di atas dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tanjakan berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari 60 Meter pada siswa kelas V Putra SD Negeri 2 Lembak Muara Enim.

**Kata Kunci : Lari 60 Meter, Latihan ABC, Penjasorkes**



## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Salah satu nomor bergengsi dalam cabang atletik adalah nomor lari *sprint*, sebab pemenang pada nomor ini dalam suatu event perlombaan dinobatkan sebagai manusia tercepat (Shadily:1986:458). Akan tetapi tidak semua orang atau siswa memiliki kemampuan lari *sprint* yang baik, sebab hal tersebut sangat tergantung dengan kecepatan reaksi, daya eksplosif dan kekuatan yang dimiliki orang tersebut.

Komponen-komponen tersebut merupakan unsur bawaan yang dapat juga dilatih terutama kekuatan. Banyak metode latihan kekuatan, seperti latihan menggunakan beban, latihan naik turun tangga, latihan tanjakan dan latihan abc. Latihan-latihan tersebut dapat diberikan kepada seluruh kelompok umur asalkan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing. Kecuali latihan beban yang menggunakan alat seperti barbel belum boleh diberikan kepada kelompok umur sekolah dasar. Latihan beban yang diberikan tidak menggunakan alat atau dengan beban badan sendiri seperti latihan *push-up*, *squad jump* atau latihan yang lainnya.

Latihan abc yang biasanya dilaksanakan pada saat pemanasan, yaitu setelah siswa atau atlet melakukan senam pemanasan dan *stretching*, Namun latihan *running ABC* dapat juga dijadikan materi inti dalam latihan terutama bagi atlet-atlet pemula disamping untuk menanamkan teknik dasar lari dan lompat juga bertujuan untuk melatih kekuatan atau daya tahan kekuatan apabila dilakukan secara berulang-ulang dengan jarak yang semakin hari semakin meningkat (PB.PASI, 2004:7). Gerakan latihan abc terdiri dari beberapa gerakan yang diantaranya lari langkah panjang atau lari kijang, lari angkat paha, lari sepak pantat, lari jingkat dan masih banyak bentuk-bentuk latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan.

Berdasarkan pengamatan penulis di SD Negeri 2 Lembak Muara Enim bahwa dalam setiap kelas terdapat dua sampai lima orang siswa yang memiliki kecepatan lari *sprint* agak baik dibandingkan dengan teman-temannya yang lain. Mereka memiliki potensi untuk berkembang apabila dilatih secara intensif dan terprogram, Namun secara umum terdapat beberapa titik kelemahannya, yaitu rapuhnya kekuatan kaki saat menapak, kemudian reaksi dan daya ledak tungkai bawah atau kaki masih belum maksimal baik ketika meluncur dari start maupun pada saat berlari. Beberapa kelemahan atau masalah tersebut menarik bagi penulis untuk mengadakan eksperimen terhadap siswa kelas V SD Negeri 2 Lembak Muara Enim. Dengan memberikan materi latihan abc secara berulang-ulang dan terprogram diharapkan latihan tersebut menjadi salah satu solusi dalam meningkatkan teknik sekaligus prestasi lari *sprint*. Kemudian untuk mengetahui pengaruh latihan abc tersebut terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter,

penulis mendeskripsikan tulisan ini dengan judul, “Pengaruh Latihan ABC terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 60 Meter pada Siswa Kelas V Putra SD Negeri 2 Lembak Muara Enim“.

## **1.2 Permasalahan**

### **1.2.1 Pembatasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak menyimpang maka peneliti membatasi masalahnya pada bentuk latihan abc, dan Lari *Sprint* 60 Meter pada Siswa Kelas V Putra SD Negeri 2 Lembak Muara Enim.

### **1.2.2 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah Pengaruh Latihan ABC terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 60 Meter pada Siswa Kelas V Putra SD Negeri 2 Lembak Muara Enim ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan ABC terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter pada Siswa Kelas V Putra SD Negeri 2 Lembak Muara Enim.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini, yaitu

- 1.4.1 Bagi siswa, sebagai bahan masukan dan informasi pengetahuan bahwa materi latihan abc memiliki keunggulan dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint*..
- 1.4.2 Bagi peneliti, sebagai pedoman dan acuan dalam memberi materi lari dengan menggunakan materi latihan abc
- 1.4.3 Bagi Lembaga atau SD Negeri 2 Lembak Muara enim, sebagai bahan Masukan untuk mengetahui perkembangan kemampuan fisik atau prestasi olahraga siswa dalam rangka menunjang prestasi dan prestise sekolah.

### Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharmi. 2009. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta : P.T. Bumi Aksara
- Bowerman dan Freeman. 1991. *High Performance Training For Track And Field Second Edition*. Illinois : Leisure Press.
- Brown /Ferrigno/Carlos Santana. 2000. *Training For Speed, Agility and Quickness*. USA: Editors.
- Gerhardt. 1983. *Track And fiedl*. Berlin : Sportverlag Berlin.
- Harsono. 1988. *Caoching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Pres
- Kosasih, 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Kressindo
- PB. PASI. 1988. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik*. Jakarta : PB. PASI
- 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: PB. PASI
- Shadily, Hasan. 1986. *Kamus Inggris Indonesia*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Pusat Penerbit Universitas Terbuka
- Sujana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.