

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN LARI RINTANGAN MENGGUNAKAN KUN
TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS VII PUTRA SMP NEGERI 31
PALEMBANG**

Oleh

Nama : RUSTAM

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006066

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



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

S
2016.07
Rus
P
2011

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN LARI RINTANGAN MENGGUNAKAN KUN
TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS VII PUTRA SMP NEGERI 31
PALEMBANG**

Oleh

Nama : RUSTAM

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006066

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



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

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN LARI RINTANGAN MENGGUNAKAN KUN
TERHADAP KELINCAHAN SISWA KELAS VII PUTRA SMP NEGERI 31
PALEMBANG**

Oleh

Nama : RUSTAM

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006066

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. 1947221975031001

Pembimbing II



Drs. Sy Muherman, M.Pd

NIP. 196009131987021001

Mengetahui,

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195808101983031005

Telah diuji dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 29 Juli 2011

Tim Penguji

- 1. Ketua : Drs. Muhainim**
- 2. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M.Pd.**
- 3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd.**
- 4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.**
- 5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes.**

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Palembang, Juli 211
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Waluyo, M.Pd
Nip. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada :

- ✦ *Isteri Yunisma, S.Pd dan anak-anak ku tercinta yang merupakan sumber spirit bagiku*
- ✦ *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 :

- ✦ *“Bacalah dengan nama Tuhanmu....
Yang mengajarkan dengan pena....
Yang mengajarkan kepada manusia
apa-apa yang tiada diketahuinya.”
(QS Al-Alaq : 1,4,5)*
- ✦ *“Satu untuk semua, semua untuk satu”.*

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 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.

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 Drs. Muhaimin. dan Drs.Sy Muherman, M.Pd. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini. serta staf karyawan di FKIP Unsri yang telah memberikan bantuan dalam hal pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucap terima kasih juga dialamatkan kepada pada Dosen Penguji dan anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala Kepala Sekolah dan guru-guru SMP Negeri 31 Palembang yang telah memberi bantuan dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

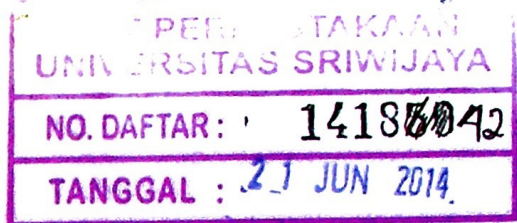
Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Juni 2011

Penulis,

Rustam

NIM. 56081006066



DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|---------|
| HALAMAN PENGESAHAN UJIAN | i |
| HALAMAN MOTTO | ii |
| KATA PENGANTAR | iii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vi |
| DAFTAR GRAFIK | vii |
| ABSTRAK | viii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang | 2 |
| 1.2 Pembatasan Masalah | 2 |
| 1.3 Rumusan Masalah | 2 |
| 1.4 Tujuan Penelitian | 2 |
| 1.5 Manfaat Penelitian | 3 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 4 |
| 2.1 Latihan Lari Rintangan Menggunakan Kun | 4 |
| 2.1.1 Pengertian Latihan | 4 |
| 2.1.2 Tujuan Latihan | 4 |
| 2.1.3 Manfaat Latihan | 5 |
| 2.1.4 Unsur atau Komponen yang dilatih..... | 5 |
| 2.1.5 Prinsip-prinsip Latihan | 6 |
| 2.1.6 Intensitas Latihan..... | 6 |
| 2.1.7 Program Latihan | 7 |
| 2.2 Lari Rintangan Menggunakan Kun | 8 |
| 2.3 Kelincahan..... | 9 |
| 2.4 Kerangka Berpikir..... | 9 |
| 2.5 Hipotesis | 10 |
| | |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN | 11 |
| 3.1 Jenis Penelitian | 11 |
| 3.2 Variabel | 11 |
| 3.3 Definisi Operasional Variabel | 11 |
| 3.4 Populasi Penelitian | 12 |
| 3.5 Sampel Penelitian | 12 |
| 3.6 Desain Penelitian | 13 |
| 3.7 Instrumen Penelitian | 14 |
| 3.8 Metode Penelitian | 14 |
| 3.9 Teknik Pengumpulan Data | 14 |
| 3.10 Analisis Data | 15 |
| 3.10.1 Uji Normalitas Data | 15 |

| | |
|---|-----------|
| 3.10.2 Uji Hipotesis | 16 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN | 18 |
| 4.1 Hasil Penelitian | 18 |
| 4.1.1 Lokasi Penelitian | 18 |
| 4.1.2 Karakteristik Sampel | 18 |
| 4.1.3 Diskripsi Data | 18 |
| 4.1.4 Analisis Data | 19 |
| 4.1.4.1 Uji Normalitas | 19 |
| 4.1.4.2 Uji Homogenitas | 31 |
| 4.1.4.3 Uji Hipotesis | 32 |
| 4.2. Pembahasan | 36 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 37 |
| 5.1 Kesimpulan | 37 |
| 5.2 Saran | 37 |
| DAFTAR PUSTAKA | 39 |
| DAFTAR LAMPIRAN | 40 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Populasi Penelitian | 12 |
| 2. Sampel Penelitian | 13 |
| 3. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir | 19 |
| 4. Distribusi Hasil Tes Awal Kelompok Eksperimen .. | 20 |
| 5. Distribusi Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol | 23 |
| 6. Hasil Tes Akhir Kelompok Eksperimen | 26 |
| 7. Distribusi Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol | 29 |
| 8. Perhitungan Uji Homogenitas | 31 |
| 9. Data Tes Awal dan Akhir Kolompok Eksperimen & Kontrol | 33 |

DAFTAR GRAFIK

| | Halaman |
|--|---------|
| 1. Frekuensi Tes Awal Kelompok Eksperimen | 22 |
| 2. Frekuensi Tes Awal Kelompok Kontrol | 25 |
| 3. Frekuensi Tes Akhir Kelompok Eksperimen | 28 |
| 4. Frekuensi Tes Akhir Kelompok Kontrol | 40 |

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari Rintangan Menggunakan Kun Terhadap Kelincahan Siswa Kelas VII Putra SMP Negeri 31 Palembang ” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa kelas VII Putra SMP Negeri 31 Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Eksperimen. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah kelas VII Putra yang berjumlah 60 orang siswa. Hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Pada Uji Normalitas data yang diperoleh berdistribusi normal, sesuai dengan ketentuan bahwa $-1 < Km < +1$ dan pada data uji normalitas seluruh hasil kemiringan kurva (Km) diantara -1 dan $+1$. Pada Uji Homogenitas sampel data berasal dari populasi yang homogeny, sudah menjadi ketentuan bahwa syarat homogeny sampel adalah jika X^2 hitung $< X^2$ tabel, X^2 hitung Adalah 1,603 sedangkan X^2 tabel adalah 3,84. Pada Uji Hipotesa diperoleh data adalah t hitung $>$ sebesar 1,784, kemudian t tabel dengan taraf kepercayaan 0,05 % untuk jumlah sampel 60 adalah 1,684 sudah menjadi ketentuan bahwa apabila t hitung $>$ t tabel , maka H_a (Hipotesis) diterima.

Berdasarkan keterangan data data di atas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh Siswa Kelas VII SMP latihan lari rintangan menggunakan kun terhadap kelincahan siswa kelas VII putra SMP Negeri 31 Palembang.

Kata Kunci : Lari Rintangan, Kelincahan.



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Melalui pengamatan peneliti pada saat mengajar di SMP Negeri 31 Palembang terhadap kemampuan siswa dalam setiap melakukan gerak dalam kegiatan olahraga terkesan belum bergerak secara maksimal. Untuk itulah peneliti akan mengadakan riset yang berkaitan dengan kemampuan siswa dan melakukan eksperimen yang dapat meningkatkan kelincahan gerak pada aktifitas olahraga secara umumnya.

Menurut pendapat **Harsono (1988: 101)** “Pendidikan jasmani di sekolah memiliki peran yang sangat penting dalam mengembangkan kemampuan kognitif, apektif dan motorik. Melalui proses pembelajaran dan pengembangan pendidikan jasmani di sekolah diharapkan siswa dapat memperoleh pengalaman yang erat kaitannya dengan pembelajaran gerak yang ia pelajari, baik itu dari pendidik, dari teman sebaya atau dari penemuan dirinya sendiri. Meningkatkan tingkat kebugaran jasmani peserta didik merupakan tujuan utama pendidikan jasmani di sekolah dengan memberikan materi-materi yang merangsang anak untuk bergerak.”

Menurut **Suhendro (2007:3.67)** “Pendidikan jasmani yang bertujuan membentuk manusia secara utuh melalui berbagai unsur gerak dasar dan ditunjang juga beberapa unsur yang lainnya, seperti unsur kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agylity*) dan unsur teknik. Dan unsur-unsur tersebut perlu dilatih secara khusus, contohnya unsur kelincahan (*agylity*) dilatih berupa latihan kelincahan.”

Ber macam bentuk latihan yang dapat dilaksanakan untuk memperoleh kelincahan yang salah satunya adalah latihan lari rintangan menggunakan kun atau sering disebut dengan latihan lari zig-zag. Banyak kegunaan latihan zig-zag dalam olahraga terutama dalam olahraga permainan seperti, permainan sepak bola dan bola basket ketika menggiring bola, kemudian bola voli dan bulu tangkis ketika mengambil bola silang dan olahraga lainnya. **Tamat dan Mirman (2004: 1.12).**

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani baik pada materi permainan sepakbola, permainan bola basket dan permainan lainnya secara umum kelincahan gerak siswa masih sangat rendah hal tersebut terjadi baik pada siswa putra terlebih pada siswa putri.

Kenyataan tersebut di atas menarik peneliti untuk mengadakan riset lebih jauh untuk mengetahui tingkat kelincahan para siswa melalui eksperimen berupa latihan lari rintangan dengan menggunakan Kun (*lari zig-zag*), untuk memperoleh tingkat kelincahan para siswa.

Berdasarkan pendapat yang telah terurai di atas maka penelith mengambil judul, “Pengaruh Latihan Lari Rintangan Menggunakan Kun Terhadap Kelincahan Siswa Kelas VII Putra SMP Negeri 31 Palembang.”

1.2 Pembatasan Masalah

Penelitian ini agar tidak menimbulkan penafsiran meluas, maka dalam pelaksanaannya peneliti hanya meneliti tentang Pengaruh Latihan Lari Rintangan Dengan Menggunakan Kun.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini adalah Apakah latihan lari rintangan menggunakan kun berpengaruh signifikan terhadap kelincahan siswa kelas VII putra SMP Negeri 31 Palembang ?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh latihan lari rintangan menggunakan kun terhadap kelincahan siswa kelas VII putra SMP Negeri 31 Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

- 5.1 Bagi peneliti, sebagai bahan menambah wawasan dan menimbulkan keberanian untuk meneliti cabang olahraga.
- 5.2 Bagi siswa, memiliki pengetahuan dan keterampilan tentang manfaat latihan lari rintangan menggunakan kun dalam meningkatkan kemampuan lari hilir mudik.
- 5.3 Bagi Kepala Sekolah dan, sebagai bahan masukan dan pengetahuan pada Mata Pelajaran Penjas/orkes di sekolahnya
- 5.4 Bagi Guru Penjasorkes, sebagai pengetahuan yang dapat dimasukkan ke salah satu jenis-jenis bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga secara umum bagi keseluruhan cabang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Harsono. 1988. *Coaching 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
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Olahraga.
- Sajoto.1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Suhendro, Andi.. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Tamat dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.