

**PENGARUH LARI MEMINDAHKAN BOLA TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA SD
NEGERI 177 PALEMBANG.**

Skripsi Oleh :

HENDRI OKTA PRIANTO

Nomor Induk Mahasiswa 56081006017

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SILIWANGI

PALEMBANG

2012

**PENGARUH LARI MEMINDAHKAN BOLA TERHADAP KELINCAHAN
PADA SISWA SD NEGERI 177 PALEMBANG.**

Skripsi Oleh:

**Hendri Okta Prianto
Nomor Induk Mahasiswa 56081006017
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

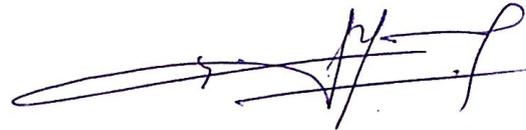
Disetujui

Dosen Pembimbing 1,



**Dr. Effendi Nawawi, M.Si
NIP. 196010061988031001**

Dosen Pembimbing 2,



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP196303081987021002**

**Disahkan,
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno
NIP. 195508101983031005**

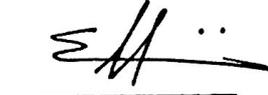
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

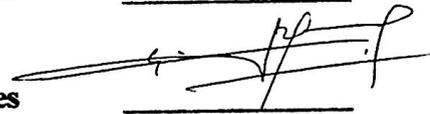
Tanggal : 15 Januari 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Effendi Nawawi, M.Si



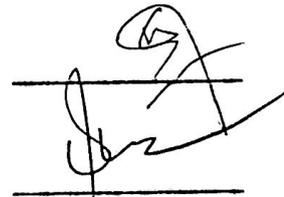
2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes



3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



4. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes



5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



Palembang, 24 Februari 2013

Mengetahui :
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP 195601241984031001

P. 25830 /
26391

**PENGARUH LARI MEMINDAHKAN BOLA TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA SD
NEGERI 177 PALEMBANG.**



Skripsi Oleh :

HENDRI OKTA PRIANTO

Nomor Induk Mahasiswa 56081006017

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



S
796.07
Hen.
P
2012

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2012

Kupersembahkan untuk:

- ❖ *Ayahanda (Drs. Abdurrahman, MM) dan Ibundaku tersayang (Maisyaroh) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, bekerja keras tanpa kenal lelah, bercucuran keringat demi kebahagiaan keluarga, menitikkan air mata demi kesejahteraan anak-anaknya.*
- ❖ *Seluruh keluarga besar ku yang selalu mendukungku baik do'a dan materi tanpa kenal waktu.*
- ❖ *Untuk Guru-guru ku, seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.*
- ❖ *Dr.Effendi Nawawi, M.si dan Drs. Syamsuramel, M.kes yg telah membimbing dalam penulisan skripsi hingga selesai.*
- ❖ *Teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan 08.(azran, toley, ocky, munir)*
- ❖ *Guru, Staf Dan Siswa di SD Negeri 177 Palembang*
- ❖ *Almamater ku.*

Motto:

- ❖ *Mimpi Adalah Jalan Untuk Kita Menggapai Cita – cita dan Cinta.*
- ❖ *Tidak akan pernah berhenti melangkah hingga kaki menginjak syurga.*
- ❖ *Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu (By: Penjaskes)*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada kita semua dan tidak lupa ucapkan salam dan shalawat kepada Nabi Muhammad SAW kepada pengikutnya yang telah memberi petunjuk kebaikan hingga akhir zaman.

Tujuan skripsi ini diselesaikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya Palembang. Adapun judul yang diajukan adalah Pengaruh Latihan lari Memindahkan Bola Terhadap kelincahan pada siswa SD Negeri 177 Palembang. Penulis dengan hormat dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Perizade, M.B.A, Selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A. Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Penjaskes
4. Ibu Dra. Sri Irianisyah Selaku Kepala Sekolah SD Negeri 177 Palembang.
5. Bapak, Ibu Guru, Staf Tata Usaha dan Siswa Siswi SD Negeri 177 Palembang.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, khusus untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Dasar dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Januari 2013

Penulis,

HO

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat dalam memperoleh serjana (S1) pada Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A, Ph.D, Dekan Fkip Unsri dan Drs. Waluyo, M.Pd, Ketua Program Pendidikan Jasmani dan Kesehatan,. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada **Dr. effendi Nawawi, M.si dan Drs.Syamsuramel, M.kes** sebagai Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini hingga dapat diselesaikan dan seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberi ilmu yang sangat berharga.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Dra. Sri Irianisyah Kepala Sekolah SD Negeri 177 Palembang, yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri 177 Palembang. Terima kasih juga kepada Zulkipli, S.Pd selaku guru mata pelajaran penjaskes dan guru-guru, siswa siswi, staf, karyawan SD Negeri 177 Palembang yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini penulis dapat menyelesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, Januari 2013

Penulis

Hendri Okta P.

SURAT PERNYATAAN

Nama : Hendri Okta P.
NIM : 56081006017.
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Memindahkan Bola Terhadap
Kelincihan Lari pada Siswa SD Negeri 177 Palembang.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data informasi, interpretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, Januari 2013

METERAI
TEAPEL

7A99EAB7519615821

6000

Hendri Okta Prianto
NIM. 56081006017

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
SURAT PERNYATAAN SKRIPSI.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
ABSTRAK.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4



BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakekat Kelincahan.....	5
2.1.1 Kegunaan kelincahan secara langsung untuk.....	5
2.1.2 Ciri-ciri latihan kelincahan baik umum.....	6
2.1.3 Faktor-faktor yg mempengaruhi kelincahan.....	6
2.2 Hakekat latihan lari bolak balik.....	7
2.3 Definisi latihan.....	8
2.3.1 Prinsip-prinsip latihan.....	8
2.3.2 Tujuan latihan.....	10
2.4 Otot-otot yang berperan dalam gerakan lari.....	11
2.5 Kerangka berfikir.....	14
2.6 Hipotesis.....	14

BAB III METODE PENELITIAN.....	15
3.1 Jenis penelitian.....	15
3.2 Variabel penelitian.....	15
3.3 Definisi operasional variabel.....	15
3.4 Langkah-langkah dalam penelitian.....	15
3.5 Instrument.....	19
3.5.1 Instrument tes.....	19
3.5.2 Instrument latihan.....	19
3.6 Tempat dan waktu penelitian.....	20
3.6.1 Tempat penelitian.....	20
3.6.2 Waktu penelitian.....	20
3.7 Populasi dan sample.....	20
3.7.1 Populasi penelitian.....	20
3.7.2 Sample penelitian.....	20
3.8 Tehnik pengumpulan data.....	20
3.9 Analisis data.....	22
3.9.1 Uji normalitas data.....	22
3.9.2 Uji homogenitas data.....	22
3.9.3 Hipotesis Statistik.....	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24
4.1 Deskripsi Persiapan Penelitian.....	24
4.2 Deskripsi data test.....	25
4.2.1 Deskripsi hasil pre test kelincahan lari kelompok eksperimen	25
4.2.2 Deskripsi hasil pre test kelincahan lari kelompok kontrol	26
4.2.3 Deskripsi hasil post test kelincahan lari kelompok eksperimen	27
4.2.4 Deskripsi hasil post test kelincahan lari kelompok kontrol	28
4.3 Analisis dan kemampuan pre test siswa.....	30
4.3.1 Uji normalitas pre test.....	30
4.3.2 Uji homogenitas pre test.....	31
4.4 Analisis data post test siswa.....	33
4.4.1 Uji normalitas post test.....	33
4.4.2 Uji homogenitas post tes.....	34
4.5 Hipotesis.....	35
4.6 Pembahasan.....	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
5.1 Kesimpulan.....	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data hasil pretest kelompok eksperimen.....	29
Tabel 2. Data hasil pretest kelompok kontrol.....	30
Tabel 3. Data hasil posttest kelompok eksperimen.....	31
Tabel 4. Data hasil posttest kelompok kontrol.....	33
Tabel 5. Perbedaan mean pretest dan posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.....	34
Tabel 6. Hasil uji normalitas data kemampuan pretest siswa pada kelompok eksperimen kelompok kontrol.....	35
Tabel 7. Hasil uji homogenitas data kemampuan pretest siswa pada kelompok eksperimen kelompok kontrol.....	36
Tabel 8. Hasil uji normalitas data posttest pada kelompok eksperimen dan kontrol	37
Tabel 9. Hasil uji homogenitas.....	38
Tabel 10. Hasil uji hipotesis.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

1. Riwayat Hidup	40
2. Surat Nama – Nama Pembimbing 1 dan 2	41
3. Usul Judul Proposal Penelitian.....	42
4. Kartu Bimbingan Proposal	43
5. Pengesahan Proposal untuk diseminarkan.....	44
6. Proposal Penelitian Telah Diseminarkan.....	45
7. Surat SK Pembimbing	46
8. Surat Izin Penelitian Dari FKIP Unsri.....	47
9. Surat Penelitian dari DIKNAS.....	48
10. Foto Bersama Sampel.....	49
11. Foto Pemanasan Bersama Sampel.....	50
12. Foto Pengambilan Data Pretest.....	51
13. Program Latihan.....	52
14. Pengambilan Data Postest.....	53
15. Hasil Pre test ordinal pairing.....	54
16. Hasil SPSS.....	55
17. Surat bukti telah melakukan penelitian.....	60
18. Tabel Distribusi uji T.....	61
19. Daftar Distribusi.....	64
20. Data latihan kelompok eksperimen.....	68
21. Disetujui untuk di ajukan dalam ujian.....	69
22. Revisi Skripsi.....	70
23. Izin Jilid Skripsi.....	71
24. Hasil ujian.....	72

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari memindahkan bola siswa putra SD Negeri 177 Palembang. Sampel penelitian ini yakni siswa putra SD Negeri 177 Palembang sebagai kelas eksperimen dan kelas kontrol. Pengambilan data penelitian ini menggunakan tes kemampuan awal dan akhir. Dimana rata-rata kemampuan akhir kelas eksperimen yang diberi perlakuan yaitu 13,27, Sedangkan rata-rata kemampuan akhir siswa kelompok kontrol yaitu 10,50. Dari hasil perhitungan uji hipotesis menggunakan uji-t dengan taraf signifikan 5% diperoleh $t_{hitung} = 3.085$ dan t_{tabel} dengan derajat kebebasan $(df) = 28$ yakni 1,701. Karena t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $2,623 > 1.701$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif latihan lari memindahkan bola terhadap kelincahan pada siswa SD Negeri 177 Palembang.

Kata Kunci : Kelincahan Lari, Memindahkan bola.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga atletik merupakan gerak dasar dari semua cabang olahraga. di samping itu, gerakan-gerakan yang terdapat pada cabang olahraga atletik tidak terlalu sulit untuk di lakukan. bersifat alamiah sesuai dengan apa yg dilakukan oleh masyarakat dalam kehidupan sehari-hari seperti jalan, lari, lompat, dan lempar dengan begitu sederhananya. gerakan-gerakan pada cabang olahraga atletik sangat sederhana sehingga semua orang dapat di pastikan dapat dengan mudah melakukannya. banyak masyarakat mengisi waktu luangnya melalui nomor-nomor atletik seperti jalan, lari karena biaya tidak terlalu mahal, juga tidak memiliki aturan yang begitu rumit, tetapi memiliki manfaat yang luar biasa, terutama yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan dan kesegaran jasmani atau kebugaran (Ismaryati, 2009 : 41)

Permainan pada atletik terbentuk pada kombinasi kegembiraan dalam melakukan bermain. Untuk mendapatkan dampaknya pada anak, kita harus menentukan lingkup permainannya. Seperti melakukan lari memindahkan bola. Permainan ini selain memiliki kegembiraan juga sangat baik untuk meningkatkan reaksi dan kelincahan. adapun bentuk-bentuk permainan yang berkaitan dengan gerak atletik dapat di berikan pada anak usia sekolah dasar. Karena dalam permainan lari memindahkan bola bertujuan untuk meningkatkan reaksi dan kecepatan dan kelincahan pada anak. Hal ini mengupayakan anak untuk melakukan gerakan atletik, seperti gerakan jalan dan lari agar bisa merangsang anak dalam melakukan gerakan jalan dan lari dalam melakukan permainan memindahkan bola dengan tujuan mencari kelincahan dalam anak usia sekolah dasar. Hal ini nyata bahwa dalam permainan ini sangat bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kelincahan pada anak sekolah dasar. Kegiatan bermain sangat di sukai oleh semua peserta didik terutama pada anak sekolah dasar. Kegiatan-kegiatan bermain yang baik memiliki manfaat



yang besar bagi perkembangan kelincahan pada peserta didik. Dalam hal ini metode yang sangat

di perlukan dalam menentukan kelincahan pada peserta didik terutama pada anak-anak yaitu dengan cara metode bagian dan keseluruhan. Yang di maksud dengan metode bagian adalah pemberian materi latihan di lakukan menggunakan tahapan yang di sesuaikan dengan tehnik dasar dalam permainan memindahkan bola dengan cara menjelaskan kepada peserta didik. Adapun definisi kelincahan menurut Gruber adalah

Menurut Gruber (1987:122). Kelincahan adalah “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat”. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu : perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Harsono (1993 : 14-15) dalam Sudarso (2005 : 5). memberi contoh beberapa bentuk latihan kelincahan antara lain:

1) Lari bolak-balik (shuttle run)

Atlet lari bolak-balik secepatnya dari titik yang satu ketitik yang lain sebanyak sepuluh kali.

2) Lari Zig-Zag

Lari ini hampir sama dengan lari bolak-balik kecuali atlet harus lari melalui beberpa titik misalnya sepuluh titik

3) Lari Halang Rintangan(Obstacle run)

Disuatu ruangan atau lapangan ditempatkan beberapa rintangan, ada meja, bangku, bola-bola, dan lain-lain. Tugas atlet adalah untuk secepatnya melalui rintangan-rintangan yang disusun baik dengan caradilompati, menerobos (di kolong meja) memanjat dan sebagainya.

Berdasarkan pengamatan ketika observasi di SD Negeri 177 Palembang kebanyakan siswa-siswi di sekolah tersebut ketika pelajaran pendidikan jasmani terutama siswa putra kebanyakan tidak melakukakn aktivitas olahraga. Salah satu faktor penyebabnya tidak adanya motivasi bagi peserta didik agar untuk lebih aktif dalam melakukan kegiatan atau gerakan yang di berikan oleh guru tersebut. Maka dari itu saya selaku peneliti akan memberikan sedikit permainan agar pada siswa putra di SD Negeri 177 Palembang.

Jadi di sini saya selaku peneliti lebih memilih meneliti di SD dibandingkan di SMP karena faktor-faktor pembelajaran pendidikan jasmani di SD kurang dalam melakukan aktivitas olahraga.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa pencapaian prestasi di pengaruhi berbagai faktor-faktor dalam latihan, antara lain adalah pada jenis latihan untuk meningkatkan kemampuan dalam melakukan meningkatkan reaksi dan kelincahan. banyak yang di rugikan jika penelitian ini tidak di teliti karena dengan adanya penelitian ini para pembina dan guru olahraga akan mampu menerapkan di sekolah dan tempat mereka melatih akan metode mencari kelincahan. bertolak dari latar belakang tersebut maka penulis terdorong untuk meneliti Pengaruh Lari Memindahkan Bola Terhadap Kelincahan pada Siswa SD Negeri 177 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah di uraikan di atas dapat di identifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya aktivitas olahraga di sekolah tersebut.
2. Guru tidak mempunyai motivasi untuk melaksanakan kegiatan olahraga
3. Sarana dan prasarana yang tidak memadai buat melaksanakan kegiatan olahraga.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan memindahkan bola terhadap kelincahan, agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yg di harapkan.

1.4 Rumusan masalah

berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang akan di teliti dapat di rumuskan

Apakah ada pengaruh lari memindahkan bola terhadap kelincahan pada siswa SD Negeri 177 Palembang

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh lari memindahkan bola terhadap kelincahan pada siswa di SD Negeri 177 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat berguna :

1. Sebagai bahan masukan bagi Pendidik, Pembina olahraga, dan Pelatih olahraga
2. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.
3. Sebagai dasar bagi proses penentuan program melatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur . 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*.
- Ahmad, Maskur . 2007. *Kinesologi Olahraga*.
- Arikunto, Suharsimin. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training . The Key to Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Priyatno, D. 2009. *5 jam belajar data SPSS 17 Yogyakarta* : Andi
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek psikologi dalam choaching*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Hendrayana. 2001. *Pembelajaran Atletik, Pendekatan Permainan dan Kompetensi*.
- Soekarman. 1989. *Dasar – dasar Olahraga Bagi Pembina dan Atlet*.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Soeprapto. 1979. *Asas – Asas Pengetahuan Umum Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sukirno. 2012. *Dasar – Dasar Atletik Dan Latihan Fisik*