

**PENGARUH PERMAINAN HIJAU HITAM TERHADAP PENINGKATAN
HASIL LARI SPRINT 60 METER PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 12
PRABUMULIH**

Skripsi Oleh :

FAJAR RAMADHANI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406051

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

28/10/2014

S.
796. 422 07
Faj
P
2014
C, 141647.

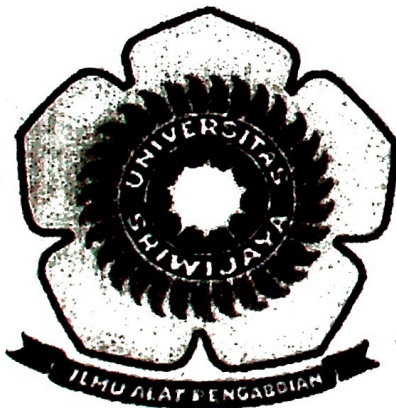
**PENGARUH PERMAINAN HIJAU HITAM TERHADAP PENINGKATAN
HASIL LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 12
PRABUMULIH**

Skripsi Oleh :

FAJAR RAMADHANI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406051

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2014

**PENGARUH PERMAINAN HIJAU HITAM TERHADAP PENINGKATAN
HASIL LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWA KELAS VI SD NEGERI 12
PRABUMULIH**

Skripsi Oleh :

FAJAR RAMADHANI

Nomor Induk Mahasiswa 06091406051

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Telah diujikan dan Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan**

Di Setujui:

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing



Drs. Waluyo, M.Pd

NIP. 195601241984031001

Pembimbing II



Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah N.K., Sp.RM., MPH

NIP. 194604261971102001

**Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005

Skripsi ini telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 18 Maret 2014

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd



.....

2. Sekretaris : Prof. Dr.dr. Fauziah Nurani Kurdi
Sp.RM,MPH



.....

3. Anggota : Dr. Hartati, M.kes



.....

4. Anggota : Dr. Sukirno



.....

5. Anggota : Dr. Meirizal Usra, M.Kes



.....

Palembang, 2 APRIL 2014

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pend. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd

NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fajar Ramadhani

NIM : 06091406043

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "*pengaruh permainan hijau hitam terhadap peningkatan hasil lari sprint 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih*" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, 1 April 2014



Yang Membuat Pernyataan

Fajar Ramadhani

NIM 06091406051

Kupersembahkan kepada :

- *Tuntunanku Nabi besar Muhammad SAW.*
- *Kedua orang tuaku tercinta, Ayahandaku (Purnomo. S) dan Ibundaku (Sumirah, S.Pd) yang selalu ada disetiap waktuku melangkah. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.*
- *Kakak dan Adikku Aji Prasetyo dan Tri Pebri Winarno yang selalu mengharapkan keberhasilanku.*
- *Saudara-saudariku dan seluruh keluarga besarku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian.*
- *Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kalian.*
- *Pelatih atletikku kak ferri kusuma dan Dr. Sukirno yang telah membantu dan selalu memberi motivasi dalam mengejar Impian*
- *Sahabat-sahabatku, Prima, Fahmi, Teguh, Abu, Ridho, Pepeng (Feri Andika), Rendi, Ameng (Andi), Ucup (Supriyadi), Ando, Zaenal, Mahfud, Alan, Taufik, Fendry, Faisal, Adam, Meilani, Dewi, Lidra, Geby, Widya, Wulan dan Yuli. Tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka, semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses dihari esok, amin.*
- *Kakak senior dan adik junior ku di atletik sumsel (kak Joe, kak Okto, Yudha, Denny, Adam, Agustinus, Bambang, Zaenal, Indra, Tasya dan Anggun)*
- *Semua teman-teman Penjaskes 2009 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almamaterku*

Motto:

- *Restu dan doa kedua Orang Tua merupakan langkah awal menuju kesuksesan.*
- *Jadikanlah kelebihan sebagai pegangan dan jadikanlah kekurangan itu sebagai simpanan untuk menjadikannya kelebihan di suatu hari nanti.*
- *Korbankan apapun itu untuk mendapatkan sesuatu asal jangan Kebenaran (Mario Teguh)*
- *Ya Allah, sesungguhnya hamba meminta kepada-Mu ilmu yang halal dan bermanfaat, rezeki halal dan amalan yang diterima. (HR. At-Tarmidzi dan Ibnu Majah)*
- *Satu untuk Semua, Semua untuk Satu (Penjaskes Unsri)*

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT tuhan pencipta semesta alam, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektor Unsri, kepada Bapak Sofendi, M. A., Ph. D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Waluyo, M.PD dan Ibu Prof. Dr. Dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, Sp. RM. MPH pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, dan tak lupa terima kasih kepada para staf dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali banyak ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan tinggi Universitas Sriwijaya, serta ucapan banyak terima kasih kepada para staf tata usaha FKIP yang telah memberikan banyak kemudahan dalam berbagai pengurusan, dan tak lupa ucapan terima kasih untuk kedua orang tua, adik, keluarga besar, kekasih, beserta para sahabat tercinta yang tak henti-hentinya mendoakan dan memberi dukungan.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada ibu Hj. Darliati, S.Pd selaku Kepala Sekolah SD Negeri 12 Prabumulih dan Bapak Okto Rinando Ginting S.Pd selaku guru Penjaskes SD Negeri 12 Prabumulih yang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di dunia pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, 1 APRIL 2014
Penulis,

Fajar Ramadhani

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh permainan hijau hitam terhadap peningkatan hasil lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Wassalam,

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN TELAH DIUJIKAN	iii
PERNYATAAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
UCAPAN TERIMA KASIH	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	3
1.3. Batasan Masalah	3
1.4. Rumusan Masalah	3
1.5. Tujuan Penelitian	4
1.6. Manfaat Penelitian	4

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Hakekat Atletik	6
2.2. Hakekat Lari <i>Sprint</i>	7
2.3. Tehnik Lari <i>Sprint</i>	8
2.4. Hakekat Permainan Hijau Hitam	12
2.5. Hakekat Latihan	13
2.6. Faktor yang Mempengaruhi dan Menghambat Latihan	15
2.7. Kerangka Berpikir	15
2.8. Hipotesis Tindakan	16
BAB III. METODO PENELITIAN	17
3.1. Jenis Penelitian	17
3.2. Rancangan Penelitian	17
3.3. Variabel Penelitian	18
3.4. Devinisi Operasional	18
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.5.1. Populasi	19
3.5.2. Sampel Penelitian	19
3.5.3. Tehnik Sampling.....	20
3.6. Metode Penelitian	21
3.7. Teknik Pengumpulan Data	22
3.8. Teknik Analisi Data	23
3.8.1. Uji Normalitas Data	23
3.8.2. Uji Homogenitas Data	25
2.8.3. Uji Hipotesis	26
2.8.4. Program Latihan	28

BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	28
4.1. Hasil penelitian	28
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	28
4.1.2. Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Pretest Ekspriemen	29
4.1.3. Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Pretest Kontrol	33
4.1.4. Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Posttest Ekspriemen	36
4.1.5. Deskripsi Hasil Penelitian Kelompok Posttest Kontrol	40
4.1.6. Peningkatan Hasil Lari <i>Sprint</i> 60 Meter	45
4.1.7. Uji Homogenitas	46
4.1.8. Uji Hipotesis	47
4.2. Pembahasan	50
4.2.1. Pembahasan Uji Normalitas	
Data Kelompok Ekprimen dan Kontrol	50
4.2.2. Pembahasan Uji Homogenitas	51
4.2.3. Pembahasan Uji Hipotesis	51
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	53
5.1. Simpulan	53
5.2. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Jumlah Sampel dalam Penelitian	28
Tabel 2. Data <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	29
Tabel 3. Data Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	30
Tabel 4. Data <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	33
Tabel 5. Data Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	34
Tabel 6. Data <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	37
Tabel 7. Data Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	38
Tabel 8. Data <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	41
Tabel 9. Data Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	42
Tabel 10. Perbedaan Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	45
Tabel 11. Harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	46
Tabel 12. Daftar Distribusi Nilai Beda <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Start</i>	8
Gambar 2. <i>Start</i> Aba-Aba Bersedia	9
Gambar 3. <i>Start</i> Aba-Aba Siap	9
Gambar 4. Lari Setelah Menolak <i>Start Block</i>	10
Gambar 5. Lari Mempertahankan Kecepatan	11
Gambar 6. Sikap eMmasukki Garis <i>Finish</i>	11
Gmabar 7. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	31
Gambar 8. Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol	35
Gambar 9. Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	39
Gambar 10. Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup	56
2. Lampiran 2 Surat Keterangan Nama-Nama Dosen Pembimbing	58
3. Lampiran 3 Usul Judul	62
4. Lampiran 4 Persetujuan Seminar	63
5. Lampiran 5 Persetujuan Telah DiSeminarakan	64
6. Lampiran 6 Surat Keterangan Pembimbing	65
7. Lampiran 7 Surat Keterangan Penelitian Dari Unsri	66
8. Lampiran 8 Surat keterangan Dari SD Negeri 12 Prabumulih	67
9. Lampiran 9 Surat Keterangan Departemen Pendidikan Nasional Kota Prabumulih	68
10. Lampiran 10 Program Latihan	69
11. Lampiran 11 Agenda Kerja	78
12. Lampiran 12 Harga Tabel Distribusi	79
13. Lampiran 13 Tabel Harga Chi Kuadrat	80
14. Dokumentasi	81

ABSTRAK

Skripsi ini membahas tentang Pengaruh Permainan Hijau Hitam Terhadap Peningkatan Hasil Lari *Sprint* 60 meter Pada Siswa Kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh permainan hijau hitam terhadap peningkatan hasil lari *sprint* terhadap siswa SD Negeri 12 Prabumulih. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh permainan hijau hitam terhadap peningkatan hasil lari *sprint* pada siswa SD Negeri 12 Prabumulih. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. *Sample* penelitian ini adalah siswa kelas VI SD 12 Prabumulih yang berjumlah 40 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pretes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 20 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil *pretest* dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (permainan hijau hitam) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan *post tes* terjadi peningkatan mean sebesar 0.33 untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar 0.08. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu $1 > 0.681$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *permainan hijau hitam* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih.

Kata Kunci : Permainan Hijau Hitam , Peningkatan Lari *Sprint* 60 Meter.

BAB I

PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan program pendidikan lewat gerak atau permainan dan olahraga. Sedangkan pendidikan olahraga merupakan pendidikan yang membina anak agar menguasai cabang-cabang olahraga tertentu. Sedangkan pendidikan kesehatan adalah usaha yang diberikan berupa bimbingan atau tuntunan pada seseorang atau anak didik tentang kesehatan (Paturusi, 2012:32). Menurut Muhajir (2006:35) cabang atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan kegiatan alami manusia, berlari, melompat, dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia.

Unsur-unsur dalam pembelajaran atletik meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Adapun nomor-nomor yang terdapat pada cabang olahraga atletik sangatlah lengkap dimulai dari nomor lari jarak pendek (*sprint*), menengah (*middle distance*), jarak jauh (*long distance*) dan marathons dengan jarak 42,195 km. Untuk nomor lompat meliputi lompat jauh, lompat jangkit dan lompat tinggi dan masih banyak lagi nomor cabang lain seperti nomor lempar (Sukirno, 2012:19). Jarak lari *sprint* adalah 100 meter, 200 meter dan 400 meter (PASI, 2004) sedangkan menurut (Depdiknas, 2004:35) jarak lari *sprint* untuk siswa Sekolah Dasar adalah 60 meter. Lari adalah gerak berpindah tempat maju kedepan yang dilakukan lebih cepat dari berjalan. Pada lari ada saat kedua kaki tidak berhubung (kontak) dengan tanah atau badan melayang diudara. Lari jarak pendek (*sprint*) adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau sampai jarak yang sudah ditentukan (Syaripuddin, 1995). Pembelajaran lari jarak pendek di Sekolah merupakan latihan bagi siswa untuk melakukan gerakan berlari mulai dari *start*, lari, dan *finish*. Lari 60 meter adalah salah satu nomor pada cabang atletik yang menuntut kemampuan khusus tehnik dasar, lari *sprint* yang dipengaruhi oleh

tiga unsur gerakan khusus yaitu awalan, kekuatan tumpuan kaki saat melayang dan memasuki *finish* dengan baik. Akan tetapi berdasarkan data awal yang didapat dilapangan masih banyak siswa yang belum dapat melakukan tehnik dasar lari *sprint* dengan baik.

Dikatakan siswa belum dapat melakukan tehnik dasar lari jarak pendek 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih ini karena terlihat saat siswa mengikuti pelajaran lari jarak pendek 60 meter dilapangan. Pada saat aba-aba *start* siswa kurang mempunyai reaksi untuk menolak start blok, pada saat lari ayunan tangan siswa kesamping dan saat *finish* siswa menggunakan tangan untuk memasuki garis *finish*. Sedangkan agar dapat melakukan *start* yang baik harus fokus mendengarkan aba-aba start, ayunan tangan harus kedepan membentuk huruf L dan sinkron dengan gerak kaki secara berlawanan, dan saat memasuki *finish* harus membusungkan dada (Sukirno, 2012:8). Sehingga hasil lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih dari 30 siswa yang dapat melakukan tehnik dasar lari *sprint* 60 meter dengan baik dan benar hanya 12 siswa (40%) sedangkan yang 18 siswa (60%) belum dapat melakukan lari *sprint* dengan benar. Untuk itu peneliti merasa perlu untuk melakukan langkah-langkah perbaikan melalui metode permainan hijau hitam yang diharapkan dapat memperbaiki pembelajaran lari *sprint*.

Permainan pada atletik terbentuk antara kombinasi kegembiraan dalam melakukan bermain. Untuk mendapatkan pada anak, kita harus menentukan lingkup permainannya. Seperti melakukan permainan hijau hitam. Permainan ini selain memiliki kegembiraan juga sangat baik untuk meningkatkan reaksi dan kecepatan (Sukirno, 2012:20). Permainan hijau hitam merupakan salah satu permainan tradisional dapat meningkatkan reaksi dan kecepatan lari pada siswa. Bentuk permainan hijau hitam ini siswa atau anak didik di bagi menjadi 2 kelompok dengan jumlah yang sama dan dibariskan kedua kelompok itu secara berhadapan, satu kelompok bernama kelompok hijau dan satu kelompok

bernama hitam. Regu yang disebutkan namanya saat permainan ini maka regu itu yang berlari dan regu yang tidak disebutkan namanya maka regu itu yang mengejar (google//permainan hijau hitam). Dengan dibaginya kelompok A disebut hijau dan kelompok B disebut hitam maka siswa melakukan gerakan yang melatih reaksi dan sehingga dapat berlari dengan cepat. Sehingga permainan hijau hitam ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan ajar lari jarak pendek 60 meter untuk pendidikan jasmani dan kesehatan pada sekolah dasar. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh permainan hijau hitam terhadap peningkatan lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, permasalahan yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut :

1. Siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih sebagian belum dapat melakukan lari *sprint* 60 meter dengan baik
2. Siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih belum mengetahui cara yang baik agar dapat melakukan lari *sprint* 60 meter
3. Siswa kelas VI Negeri 12 Prabumulih belum mengetahui tehnik lari *sprint* 60 meter

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya dibatasi dengan pengaruh permainan hijau hitam terhadap peningkatan hasil lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh permainan hijau hitam terhadap

peningkatan hasil lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih”.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan hijau hitam terhadap peningkatan hasil lari *sprint* 60 meter pada siswa kelas VI SD Negeri 12 Prabumulih.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat untuk:

1. Bagi peneliti

- Menambah pengetahuan dan pengalaman peneliti sebagai pendidik agar dapat menerapkan disekolah guna meningkatkan hasil belajar penjas kes disekolah dasar.
- Diharapkan dapat merangsang peneliti agar lebih termotivasi mengembangkan profesinya

2. Bagi guru

- Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran untuk mendapatkan strategi pembelajaran teknik dasar lari *sprint*
- Sebagai sumbangan pemikiran dalam usaha meningkatkan mutu pendidikan dimasa yang akan datang

3. Bagi siswa

- Supaya memiliki pengetahuan mengenai peningkatan pembelajaran teknik dasar lari *sprint*

- Agar siswa lebih termotivasi, bersemangat dalam melakukan lari dan memahami materi pembelajaran dengan cara pembelajaran yang menarik dan tidak akan membosankan sehingga siswa dapat menerima pembelajaran dengan baik dan siswa lebih aktif belajar dan berlatih.

4. Bagi Institut / Organisasi Sekolah

- Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan dan masukan untuk meningkatkan prestasi hasil belajar disekolah
- Sebagai bahan untuk meningkatkan mutu pendidikan dilembaga sekolah terkait.

Daftar Pustaka

- Arikunto. 1990. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ballesteros, JM, 1979, *Pedoman Latihan Dasar Atletik*, Spanyol: Diterjemahkan dari Manual Diadactico De Atletismo.
- Bompa, Tudor. O. 1983. *Theory and Methodology of Training. The Key t o Athletic Performance*. Dubuqe, Kandall/Hunt. Publishing.
- Harsono, 1988, *Ilmu Coaching*, Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Suryakarta. Unspres.
- M. Djumidar A. Widya. 2004. *Latihan kecepatan*, jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Muhajir ,2006, *Pendidikan jasmani dan kesehatan*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Nala, I Gusti, Ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali: Udayana University Press
- Nurhasan. 1998. *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Depdikbud.
- Pasi .2004. *peraturan atletik*. Jakarta: FPOK IKIP Jakarta.
- Paturusi. 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Suegito, 1995. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi A. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suherman, Adang, 2001, *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan & Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

- Sukirno, 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Sumosardjuno, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Pustaka Karya Grafika Utama.
- Surahmad, 1990. *Pengantar metode statistik*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Syaripuddin, 1992. *Atletik*. Jakarta:Depdikbud.
- Zainuddin, M.1980. *Metodologi Penelitian*. Surabaya:Universitas Airlangga.