

**PENGARUH LATHAN LARI KIJANG TERHADAP HASIL SPRINT 100
METER SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 42 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

LIDYA DEVEGA

06053124027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

S
796.420 7
Dev
P
e-150230
2010



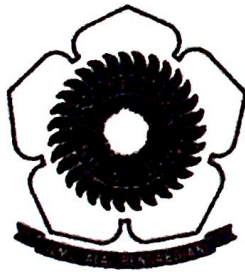
**PENGARUH LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP HASIL SPRINT 100
METER SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 42 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

LIDYA DEVEGA

06053124027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2010

**PENGARUH LATIHAN LARI KIJANG TERHADAP HASIL SPRINT 100
METER SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 42 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

LIDYA DEVEGA

06053124027

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

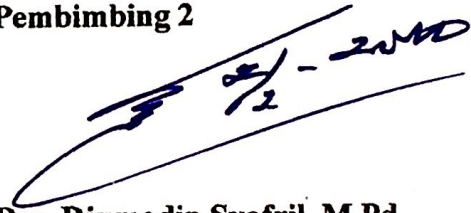
Disetujui

Pembimbing 1



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Pembimbing 2



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd
NIP. 195104211977101001

Disahkan,

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan




Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 196105281987021001

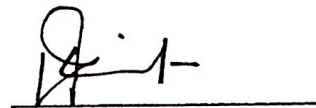
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

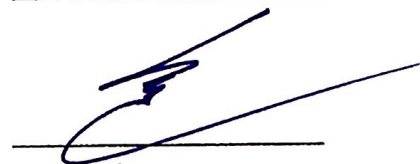
Tanggal : 12 Januari 2010

TIM PENGUJI

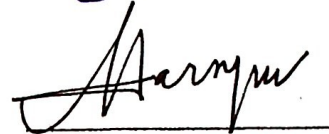
1. Ketua : Drs. Waluyo, M.Pd



2. Sekretaris : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd



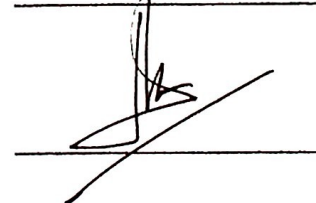
3. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



5. Anggota : Drs. H. Iyakrus, M.Kes

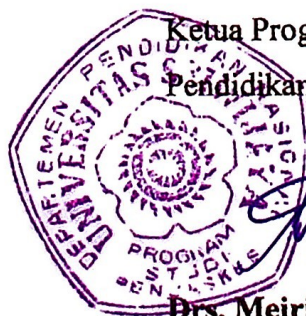


Indralaya, 12 Januari 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes

NIP.196105281987021001

Kupersembahkan kepada :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

- **Syukur kepada ALLAH SWT.....**
- **'Mak dan ayahku tersayang yang senantiasa mendo'akanku, yang selalu meneteskan keringat tanpa henti demi anak-anak nya.**
- **Ayukku Chepy, dan adik-adikku (Edwin & Resti) yang mengharapkan keberhasilanku dan semoga kelak kita menjadi orang yang berhasil dan dapat membahagiakan orang tua.**
- **Seluruh keluarga besarku, yang membantu dan mendo'akan ku.**
- **Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku.**
- **AyaNkku (Agri Sundanaputra) Semoga Kau lah pilihan terakhir ku,.....**
- **KeL besar Ayank, makasih atas dukungannya.**
- **Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA, dan kuliah yang selalu bersama dalam suka dan duka.**
- **Seluruh teman-temanku penjaskes 2005, ki2 Double, nilam, adi, ferdi, andre, dewi, dwi, wanty, febi, yogi, embong, mases, eja, umar, mirham, dayat, beni, herman, anja, iqbal, rio, kafi, bojes, faisal, aan, iknax, mamas, leo, eko, ganda, fariz, edwin, novi, robby, zoelian, yudhi.**
- **Uka, yuk Novi, k' gun, k deny & K' sukri ' 04 & kakak tingkat lainnya.**
- **Pak Kating Saryan yang selalu kami repotkan.**
- **Seluruh Mahasiswa penjaskes yang dilayo en palembang, 2006 - 2009..... semangat!!**

Motto :

- **Berusaha dan Berdo'a,..:)**
- **Satu untuk semua, semua untuk satu (one for aLL, aLL for one)**

UCAPAN TERIMA KASIH

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

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Waluyo, M.Pd dan Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Drs Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini, serta seluruh Bapak/Ibu Dosen Prodi Penjaskes.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Dra. Marsiyem, M. Kes, dan Drs. H. Iyakrus, M.Kes, Drs. Giartama, M.Pd, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

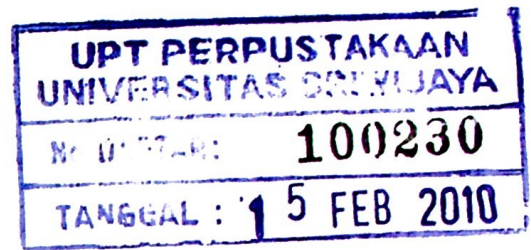
Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Yunadi, MM. sebagai kepala sekolah SMP N 42 Palembang, dan siswa SMP N 42 Palembang, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Januari 2010

Penulis,

LD



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
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	
2.1 Hakekat Lari Kijang	5
2.2 Hakekat Sprint 100 meter.....	7
2.3 Hakekat Latihan.....	8
2.3.1 Tujuan Latihan.....	10
2.3.2 Manfaat Latihan.....	11
2.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.4 Sistem Energi.....	13
2.5 Kerangka Berfikir.....	14
2.6 Hipotesis.....	14

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian.....	16
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	17
3.3 Variabel Penelitian.....	18
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	18
3.5 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.5.1 Polulasi Penelitian.....	18
3.5.2 Sampel Penelitian.....	19
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	20
3.7 Teknik Pengolahan Data.....	20
3.7.1 Uji Normalitas.....	21
3.7.2 Uji Homogenitas.....	24
3.7.3 Uji Hipotesis.....	25

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian.....	28
4.1.1 Karakteristik Sample.....	28
4.2 Deskripsi Data.....	28
4.3 Analisa Data.....	30
4.3.1 Uji Normalitas.....	30
4.3.1.1 Deskripsi Uji normalitas Data Pretest Kelompok Eksperimen.....	30
4.3.1.2 Deskripsi Uji normalitas Data Pretest Kelompok Kontrol.....	31
4.3.1.3 Deskripsi Hasil Data Posttest kelompok Eksperimen.....	33
4.3.1.4 Deskripsi Hasil Data Posttest kelompok Kontrol.....	34
4.3.2 Uji Homogenitas.....	35
4.3.3 Uji Hipotesis.....	36
4.3.3.1 Uji t Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	37
4.4 Pembahasan.....	39

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan..... 40

5.2 Saran..... 40

DAFTAR PUSTAKA..... 42

LAMPIRAN..... 44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pengelompokkan sample berdasarkan hasil pretest dengan cara OrdinalPairing.....	19
Tabel 2. Harga – Harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok sampel dengan Menggunakan Tes Bartlett.....	25
Tabel 3. Hasil Pretest dan Posttest Sprint 100 meter.....	29
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	30
Tabel 5. Deskripsi Frekuensi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	31
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	33
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Hasil Posttest Kelompok Kontrol.....	34
Tabel 8. Harga-harga yang diperlukan untuk menguji homogenitas.....	36
Tabel 9. Distribusi Nilai Beda Pretest dan Posttes Kelompok Ekspirimen dan Kelompok Kontrol.....	37

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari Kijang.....	7
Gambar 2. Rancangan Penelitian.....	16
Gambar 3. Diagram Batang Mean Hasil Kelompok eksperimen dan kontrol.....	29
Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok eksperimen.....	31
Gambar 5. Diagram Batang Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	32
Gambar 6. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	34
Gambar 7. Diagram Batang Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Pretes dan Postes Sprint 100 meter Kelompok Eksperimen....	44
Lampiran 2. Daftar Pretes dan Postes Sprint 100 meter Kelompok Kontrol.....	45
Lampiran 3. Pengolahan Data.....	46
Lampiran 4. Tabel Distribusi t.....	60
Lampiran 5. Tabel Distribusi Chi Kuadrat.....	61
Lampiran 6. Kalender Penelitian.....	62
Lampiran 7. Program Latihan.....	63
Lampiran 8. Photo Penelitian.....	75
Lampiran 9. Pengajuan Judul Skripsi.....	78
Lampiran 10. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	79
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	80
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian dari Diknas Kota.....	81
Lampiran 13. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari SMP N 42.....	82
Lampiran 14. Kartu Bimbingan Skripsi.....	83

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari Kijang terhadap Hasil Sprint 100 Meter siswa Putra Kelas VII SMP N 42 Palembang”.

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini Apakah ada pengaruh latihan Latihan Lari Kijang terhadap Hasil Sprint 100 Meter siswa Putra Kelas VII SMP N 42 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan Lari Kijang terhadap Hasil Sprint 100 Meter siswa Putra Kelas VII SMP N 42 Palembang sesuai dengan jadwal dan medote latihan yang telah diberikan.

Jenis penelitian adalah eksperimen, Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas VII SMP N 42 Palembang jumlah sampel penelitian ini 40 siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 20 siswa sebagai kelas eksperimen dan 20 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan lari kijang dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir.

Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 4,824 > t_{tabel} = 1,692$.

Dengan demikian tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII SMP N 42 Palembang, dan Terima H_a yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan ada pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII SMP N 42 Palembang.

Kata-kata kunci: Latihan lari kijang, Sprint 100 meter, Peningkatan Hasil





BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak-dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar (Ballesteros, 1993: 1).¹

Atletik adalah event lintasan, dan lapangan, lari jalanan, lomba jalan cepat, lari lintas alam dan lari bukit/ pegunungan (IAAF: 2006: 3)². Pembinaan atletik harus digalakkan sejak usia dini mulai dari sekolah dasar, menengah pertama, menengah atas dan perguruan tinggi. Penggalian potensi dan bakat dari pelajar dilakukan dengan adanya perlombaan-perlombaan tingkat pelajar dan adanya sekolah-sekolah khusus olahraga.

Menurut ballesteros, 1993: 6 “olahraga atletik dapat dilakukan mulai tahap awal oleh anak-anak”.³

Latihan untuk mencapai prestasi merupakan aktifitas yang sistematis dalam waktu yang relatif lama, ditingkatkan secara progresif serta individu yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dalam upaya meningkatkan prestasi seorang siswa, kualitas latihan yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat menentukan, karena bagaimanapun besarnya potensi biologis (keturunan atau bakat) seorang siswa, tanpa melalui pelatihan yang benar, maka prestasi maksimal sulit dicapai.

¹ Ballesteros, Jose, Manual. Pedoman Dasar Melatih Altletik. (Jakarta: PB PASI. 193), h.1

² IAAF. Peraturan Lomba Atletik. (Jakarta: PB PASI. 2006), h.3

³ of cit. Ballesteros, Jose, Manual, h.6

Menurut Bernhard (dalam Ade Yolanda, 2009: 1) mengemukakan faktor yang mempengaruhi prestasi dalam atletik meliputi: bakat, bentuk gerakan dan latihan, tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifat-sifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincuhan dan keterampilan), minat atau kemauan. Seorang atlet atau siswa yang memiliki potensi dan ingin mendapatkan hasil yang maksimal perlu adanya pembinaan dan pengembangan kondisi tubuh secara umum melalui berbagai bentuk latihan yang terdapat dalam cabang olahraga yang ditekuni.⁴

Perkembangan atletik di Indonesia khususnya nomor sprint atau lari cepat mengalami pasang surut yang sangat tajam. Untuk meningkatkan prestasi sprint atau lari cepat, Indonesia melakukan pembinaan secara intensif yang terbukti dengan adanya PELATNAS untuk jangka panjang, dan sering diadakannya perlombaan khusus sprint baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional yang dimaksudkan untuk lebih merangsang atlet-atlet Indonesia berprestasi lebih baik, namun untuk kawasan Sumatera selatan khususnya kota Palembang prestasi atlet dinomor sprint masih sangat jauh tertinggal dari propinsi lain.

Pada perlombaan POPDA PELAJAR Tingkat SMP Sekota Palembang tahun 2008, peneliti melakukan observasi lapangan dan melihat bahwa peserta lari 100 meter masih sangat sedikit, dalam nomor sprint 100 meter hanya diikuti oleh kurang Lebih 15 pelari, sedangkan jumlah SMP di kota Palembang sebanyak 55 sekolah negeri dan 137 SMP swasta (PASI, 2008), dan peneliti melihat dari SMP negeri 42 hanya mengutus 1 orang pelari putra untuk nomor sprint 100 meter. Hal ini menunjukkan kurangnya prestasi dicabang atletik khususnya lari cepat di SMP Negeri 42 Palembang dikarenakan kurangnya sarana dan prasarana serta kurangnya metode-metode latihan untuk mengembangkan prestasi sprint 100 meter sehingga menyebabkan pelari kurang cepat di nomor sprint 100 meter. Untuk meningkatkan kecepatan pada sprint 100 meter maka dibutuhkan kekuatan pada otot tungkai, maka

⁴ Sari, Ade yolanda. skripsi. Pengaruh Latihan Lompat gawang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya. (FKIP Universitas Sriwijaya), h.1

peneliti tertarik menerapkan latihan pliometrik, dengan bentuk latihan (lari kijang), dengan bentuk latihan ini diharapkan dapat menguatkan otot tungkai sehingga dapat meningkatkan kecepatan pada sprint 100 meter.

Berdasarkan uraian diatas pada kesempatan ini penulis tertarik untuk meneliti pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil sprint 100 meter pada siswa kelas VII SMP N 42 Palembang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Mengapa siswa putra SMP N 42 Palembang kurang cepat pada nomor sprint 100 meter?
2. Apakah latihan lari kijang dapat meningkatkan kecepatan sprint 100 meter?

1.3 Batasan masalah

Mengingat luasnya permasalahan yang di hadapi dan agar penelitian ini mempunyai arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya batasan masalah. Pada penelitian batasan masalah hanya untuk mengetahui pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII SMP N 42 Palembang.

1.4 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian diatas maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan seperti di bawah ini:

”Apakah bentuk latihan lari kijang berpengaruh terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII SMP N42 Palembang? ”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian permasalahan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan lari kijang terhadap hasil sprint 100 meter siswa putra kelas VII SMP N 42 Palembang.
2. Untuk mencari bentuk latihan yang efektif supaya dapat meningkatkan prestasi sprint 100 meter.

1.6 Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini antara lain :

1. Mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lari kijang terhadap peningkatan hasil sprint.
2. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik, pelatih sebagai dasar proses penentuan program belajar mengajar ataupun melatih.
3. Untuk dapat dijadikan bahan acuan penelitian apabila melakukan penelitian yang sejenis.
4. Bagi sekolah, sebagai dokumentasi dan pendataan secara lengkap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: diktat.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rieneka Cipta.
- BA, Surayin. 1987. *ORKES*. Bandung : Ganeca exact Bandung.
- Ballesteros, Jose, Manual. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodologi of Training*. New york: Kendall hunt Pub.Company.
- Chu, Donald. A. 1992, *Jumping Inti Plyometric*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- IAAF. 2001. *Sprint dan Lari Gawang Level I/II*. Jakarta: PB PASI.
- IAAF. 2006. *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Margono, S. 2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rieneka cipta.
- PASI, 2004. *Buku pegangan Pelatih Untuk Sprint*. Jakarta: PASI.
- Radcliffe, J. C. Dan Farentinos, R. C. 1985. *Plyometric: Exsplosive Power Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Sadoso, Sumosardjono.1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta:PT. Pustaka.
- Sari, Ade yolanda. 2009. "Pengaruh latihan lompat gawang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP N 1 Indralaya OI" *Skripsi*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sudjana. 1996 . *Metoda Statistika*. Bandung:Tarsito
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik jakarta*, Departemen dan kebudayaan Dirjen, Dikti PPTK.
- U. Jhonath.,E.Hangg, dan R. Krampel, 1987. *Atletik I*. Jakarta : Rosda Jaya Putra.
- Woeryanto. 1993. *Program jangka pendek*, Jakarta: FPOK IKIP.
- Zainudin, Muhammad.1988. *Metodologi penelitian*. Surabaya: Universitas Airlangga.