

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANJAKAN TERHADAP
KECEPATAN JALAN CEPAT 2 KM PADA SISWA PUTRA KELAS V SD
NEGERI 21 TALANG KELAPA KABUPATEN BANYUASIN**

Skripsi oleh

Nama : RESTINA

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006063

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2011

S
796.429.07
Res
P
2011.

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANJAKAN TERHADAP
KECEPATAN JALAN CEPAT 2 KM PADA SISWA PUTRA KELAS V SD
NEGERI 21 TALANG KELAPA KABUPATEN BANYUASIN**

Skripsi oleh

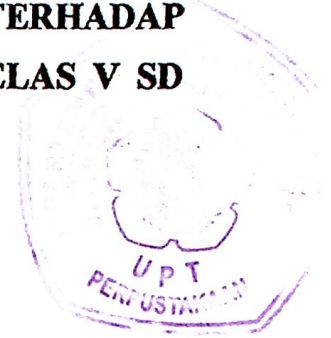
Nama : RESTINA

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006063

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



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



SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANJAKAN TERHADAP
KECEPATAN JALAN CEPAT 2 KM PADA SISWA PUTRA KELAS V SD
NEGERI 21 TALANG KELAPA KABUPATEN BANYUASIN**

Oleh

Nama : RESTINA

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006063

Program Studi : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Disetujui untuk diujikan

Pembimbing I



Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.
NIP. 19510421 197710 1 001

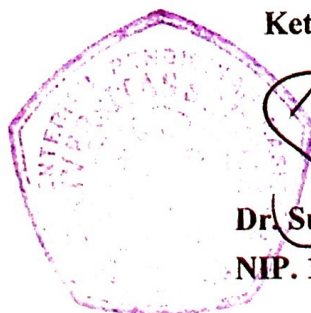
Pembimbing II



Dra. Hartati, M.Kes.
19600610 198503 2 006

Disahkan

Ketua Pelaksana FKIP Kampus Palembang



Dr. Sukarno.

NIP. 19550810 198303 1 005

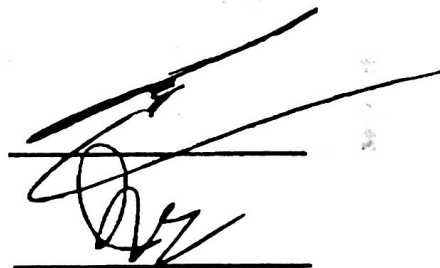
Telah Diujikan dan Lulus Pada :

Hari : Selasa

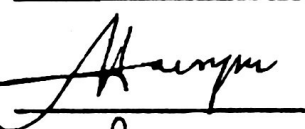
Tanggal : 21 Juni 2011

Tim Penguji

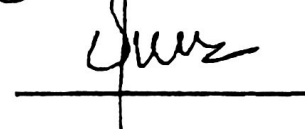
1. Ketua : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd.



2. Sekretaris : Dra.Hartati, M.Kes.



3. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes.



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

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



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Ku persembahkan kepada :

- ✚ **Suami dan anak-anak ku tercinta**
- ✚ **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 :

- ✚ **“Wanita adalah tiang negara rusak wanita, maka hancurlah negara dan baik wanita, maka baiklah negara“
(Al-Hadits)**
- ✚ **“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.

Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Djumadin Syafril, M.Pd. dan Dra. Hartati, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada 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 beserta 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 yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala KepalaSekolah dan guru SD Negeri 21 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin yang telah memberi bantuannya dalam penelitian hingga skripsi ini dapat penulis selesaikan dengan baik.

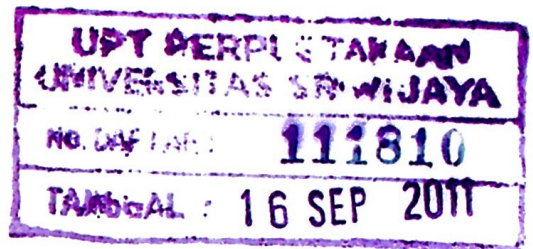
Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Bidang Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Amin !

Palembang, Mei 2011

Penulis,

Restina

NIM. 56081006063



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
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	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	3
2.1 Hakikat Latihan	3
2.1.1 Pengertian Latihan	3
2.1.2 Tujuan Latihan	3
2.1.3 Manfaat Latihan	4
2.1.4 Unsur dan Komponen yang dilatih	4
2.1.5 Prinsip Latihan	5
2.1.6 Program Latihan	5
2.2 Kecepatan	6
2.3 Latihan Naik Turun Tanjakan	7
2.4 Intensitas Latihan	7
2.5 Hakikat Atletik	8
2.5.1 Pengertian Atletik	8
2.5.2 Sejarah Atletik	9
2.6 Hakikat Jalan Cepat	10
2.7 Kerangka Berpikir	11
2.8 Hipotesis	12
2.9 Kriteria Hipotesis	12
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	13
3.1 Metode Penelitian	13
3.2 Variabel Penelitian	13
3.3 Definisi Operasional Variabel	13
3.4 Populasi Penelitian	13
3.5 Sampel Penelitian	14
3.6 Instrumen Penelitian	15

3.7 Rancangan Penelitian	16
3.8 Analisis Data	16
3.8.1 Uji Normalitas Data	16
3.8.2 Uji Hipotesis	18
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19
4.1 Hasil Penelitian	19
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	19
4.1.2 Karakteristik Sampel	19
4.1.3 Deskripsi Data <i>Pre-test</i> Jalan Cepat 2 Km Kelompok Eksperimen	19
4.1.4 Deskripsi Data <i>Pre-test</i> Jalan Cepat 2 Km Kelompok Kontrol	21
4.1.5 Deskripsi Data <i>Post-test</i> Jalan Cepat 2 Km Kelompok Eksperimen	23
4.1.6 Deskripsi Data <i>Post-test</i> Jalan Cepat 2 Km Kelompok Kontrol	25
4.1.7 Deskripsi Uji Beda <i>Pre-tes</i> dan <i>Post-test</i> Jalan Cepat 2 Km Kelompok Eksperimen	27
4.1.8 Deskripsi Uji Beda <i>Pre-tes</i> dan <i>Post-test</i> Jalan Cepat 2 Km Kelompok Kontrol	29
4.1.9 Pengaruh Latihan Naik Turun Tanjakan Terhadap Kecepatan Jalan Cepat antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	31
4.2 Pembahasan	31
4.2.1 Uji Beda <i>Pre-tes</i> dan <i>Post-test</i> Jalan Cepat 2 Km Kelompok Eksperimen ..	31
4.2.2 Uji Beda <i>Pre-tes</i> dan <i>Post-test</i> Jalan Cepat 2 Km Kelompok Kontrol	32
4.2.3 Pengaruh Latihan Naik Turun Tanjakan Terhadap Kecepatan Jalan Cepat .	32
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	34
5.1 Simpulan	34
5.2 Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	35
DAFTAR LAMPIRAN	36

DAFTAR TABEL

Tabel 1	: Populasi Penelitian	14
Tabel 2	: Kelompok Sampel	15
Tabel 3	: Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok Eksperimen	20
Tabel 4	: Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol	22
Tabel 5	: Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	24
Tabel 6	: Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol	26
Tabel 7	: Distribusi Uji Beda Kelompok Eksperimen	28
Tabel 8	: Distribusi Uji Beda Kelompok Kontrol	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar Jalan Cepat Putra 11

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 : Frekuensi tes awal kelompok eksperimen	21
Grafik 2 : Frekuensi tes awal kelompok kontrol	23
Grafik 3 : Frekuensi tes akhir kelompok eksperimen	25
Grafik 4 : Frekuensi tes akhir kelompok kontrol	27

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Naik Turun Tanjakan Terhadap Kecepatan Jalan Cepat 2 Km Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 21 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin”

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh latihan naik terhadap kecepatan jalan cepat pada siswa putra kelas V SD Negeri 21 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun yang menjadi subjek penelitian adalah kelas V putra yang berjumlah 36 orang siswa. Dari sampel tersebut dibagi dua kelompok sama jumlahnya dengan menggunakan teknik *random sampling (ordinal pairing)*, yaitu 18 orang siswa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan berupa latihan naik-turun tanjakan dan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

Hasil penelitian adalah setelah kelompok eksperimen melakukan latihan lebih-kurang 8 minggu, maka telah terjadi peningkatan antara hasil *pre-test* dan hasil *post-test*, demikian juga halnya dengan uji-hipotesis yang dilaksanakan menyatakan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Berdasarkan keterangan tiga data di atas dapat disimpulkan bahwa latihan naik turun tanjakan berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan jalan cepat pada siswa putra kelas V SD Negeri 21 Talang Kelapa Kabupaten Banyuasin.

Kata Kunci : Naik turun tanjakan, Kecepatan, Jalan cepat 2 km.

BAB I

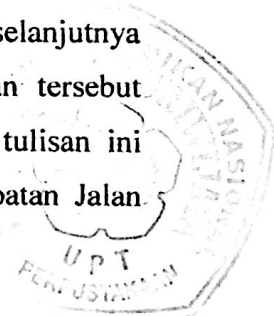
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Jalan cepat merupakan salah satu nomor dari cabang atletik yang memerlukan stamina dan daya tahan tubuh yang tinggi di samping perlu kecepatan terutama disaat-saat menjelang garis *finish*, sebab jalan cepat termasuk dalam nomor lomba jalan jarak. Memperoleh daya tahan tubuh tentunya dengan latihan aerobik seperti : jalan atau lari jarak jauh (*long run*), latihan interval (*interval training*), latihan lari atau jalan cepat-lambat (*fartlek*), lari atau jalan di tebing (*run hill*), lintas alam (*cross country*). Diantara latihan-latihan tersebut yang sangat efektif dalam melatih daya tahan tubuh, kekuatan dan sekaligus melatih kecepatan pejalan cepat adalah latihan naik tebing dan turun tebing terlebih lagi jika latihan tersebut dilakukan secara terprogram dan teratur.

Salah satu keefektifan latihan naik tanjakan dan turun tanjakan adalah dapat dilakukan dimana saja asalkan lintasan yang dilalui dalam latihan ada tanjakan atau tebing. Berdasarkan pengalaman peneliti ketika memberi materi jalan cepat naik tanjakan dan turun tanjakan sebagai materi alternatif agar anak tidak bosan belajar di lingkungan sekolah dan sesekali belajar di luar lingkungan sekolah dan hasilnya menyenangkan bagi siswa. Ada beberapa siswa kelas V SD Negeri 21 Talang Kelapa Kabupaten Banyuwangi pada saat proses pembelajaran dengan materi jalan cepat memiliki potensi untuk berkembang, namun masih banyak titik kekurangannya terutama unsur kecepatan yang masih rendah.

Kenyataan tersebut menurut analisa peneliti bahwa salah satu penyebabnya adalah penguasaan teknik jalan cepat yang masih sangat rendah di samping unsur latihan yang dilakukan belum secara rutin dilaksanakan. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin memberikan materi latihan naik tanjakan dan turun tanjakan selanjutnya mengadakan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh latihan tersebut terhadap kecepatan jalan cepat pada siswa. Kemudian mendiskripsikan tulisan ini dengan judul "Pengaruh Latihan Naik Turun Tanjakan Terhadap Kecepatan Jalan



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. 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, Engkos. 1994. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Presindo
- PB. PASI. 1988. *Program Pembinaan Pengembangan Atletik*. Jakarta : PB. PASI.
- 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta: PB. PASI.
- Soegito. 1993. *Pendidikan Atletik*. Jakarta : Pusat Penerbit Universitas Terbuka.
- Suhendro, Andi. 2007. *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sujana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- Taman dan Mirman. 2004. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Universitas Terbuka.