

# PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSH DAN SHUTLLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI (OBYEK STUDI PADA PADA SISWA KELAS VIII TKJ DI SMP NEGERI 3 BATEALIT TAHUN PELAJARAN 2015/2016)

## **SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri



OLEH:

**DWI SUPRIYANTO** 

NPM:13.1.01.09.0464P

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU
REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2016



### LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

DWI SUPRIYANTO

13.1.01.09.0464p

Judul:

# PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSH DAN SHUTLLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI

(OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS VIII TKJ DI SMP NEGERI 3 BATEALIT TAHUN PELAJARAN 2015/2016)

Telah disetujui untuk diajukan kepada:

Panitia ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal:

2015

Pembimbing I

Drs.Slamet Junaidi, M.Pd

NIDN. 00150066801

Drs. Sugito, M.Pd

Pembimbing II

NIDN. 0004086001

ii



#### **LEMBAR PENGESAHAN**

Skripsi Oleh:

DWI SUPRIYANTO NPM: 13.1.01.09.0464P

#### JUDUL:

## PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSH DAN SHUTLLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI

OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS VIII TKJ DI SMP NEGERI 3 BATEALIT

Telah dipertahankan di depan panitia/sidang skripsi
Prodi Penjaskesrek UNP Kediri
Pada Tanggal:

\

Dan dinyatakan telah memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd

2. Penguji I : Yulingga Nanda Hanif, M.Or

3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd

Mengetahui

ri Panca Setyawati, M.Pd

Dwi Supriyanto | 13.1.01.09.0464P Fak - Penjaskesrek



# PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSH DAN SHUTLLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI (OBYEK STUDI PADA PADA SISWA KELAS VIII TKJ DI SMP NEGERI 3 BATEALIT TAHUN PELAJARAN 2015/2016)

DWI SUPRIYANTO NPM:13.1.01.09.0464P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

#### Abstrak

Komponen kondisi fisik sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga, salah satu diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan reaksi, sehingga dapat beraktivitas lebih baik. Pelatihan dan program latihan yang baik dan benar dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan akan membawa peningkatan kondisi fisik serta prestasinya. Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, peningkatan karakter dan budi pekerti pada peserta didik.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan: (1) Pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi; (2) Pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi; (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi antara latihan *shuttle run* dan *squat thrust*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Randomized Control Group Pre-test Post-test Design*, setelah dihitung dengan rumus *Slovin* jumlah sampel sebanyak 58 anak , untuk menyamakan jumlah sampel dalam kelompok maka ditambah 2 sampel sehingga dalam penelitian ini sampel berjumlah 60 anak dan masing-masing kelompok berjumlah 20 sampel. Tehnik penempatan sampel dengan *ordinal pairing* , kelompok I 20 anak diberi pelatihan *shuttle run*, kelompok II 20 anak diberi pelatihan *squat thrust*, dan kelompok III (kontrol) 20 anak tanpa diberi perlakuan. Alat tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan *side step test*, dan untuk kecepatan reaksi menggunakan *whole body reaction*. Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik kuantitatif deskriptif dan komparatif, sedangkan proses pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran kelincahan dan kecepatan reaksi baik *pre-test* maupun *post-test* pada masing-masing kelompok. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji-t.



Kesimpulan (1) Latihan *shuttle run* dan *squat thrust* dapat berpengaruh meningkatkan unsur kondisi fisik kelincahan dan kecepatan reaksi. (2) Tidak terdapat perbedaan bentuk latihan yang signifikan antara kelompok *shuttle run dan squat thrust* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi kecuali pada kelompok kontrol.

Kata kunci: Pelatihan, Shuttle Run, Squat Thrust, Kelincahan, Kecepatan Reaksi.

### A. Latar Belakang Masalah

Memiliki kondisi yang baik dan prima adalah dambaan setiap orang. Dalam dunia pendidikan, memiliki kondisi yang baik akan membantu meningkatkan perfoma dan penampilan. Dengan melihat karakteristik peserta didik yang heterogen dan majemuk dalam dunia pendidikan khususnya dibangku sekolah menengah pertama, dimana anak mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. mengalami Fisiologi anak pun perkembangan dan perubahan, begitu pula yang berkaitan dengan kondisi fisik anak.

Meningkatkan kondisi fisik dan prestasi adalah tujuan utama dari latihan, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik peserta didik, unsur-unsur biomotorik atau kondisi fisik perlu dikembangkan diantaranya kelincahan, kecepatan, kekuatan, daya tahan, power, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan , dan reaksi. Kondisi fisik yang prima akan besar pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi.

Sajoto menjelaskan untuk mencapai prestasi yang optimal tidaklah mudah, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang, Sajoto (1995:2). Aspekaspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seimbang dalam suatu latihan, karena keempat aspek tersebut memberikan kontribusi yang besar dalam pencapaian prestasi maksimal bagi seseorang.

Kondisi fisik yang prima sangat berperan penting dalam kegiatan seharisehingga dapat hari, membantu pencapaian prestasi anak baik dalam bidang akademis maupun non akademis. Melihat aktivitas peserta didik yang selalu aktif bergerak dilingkungan sekolah dan di luar sekolah, penulis ingin meneliti dan menganalisa sampai sejauh mana kondisi fisik peserta didik yang berkaitan dengan kelincahan dan kecepatan reaksi. Perencanaan sistematis dan berkelanjutan wajib dilakukan untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, kemampuan bergerak



dalam aktivitas sehari-hari . Tidak dapat dipungkiri persaingan untuk menjadi yang tebaik dalam setiap aktivitas belajar atau cabang olahraga dari waktu ke semakin kompetitif. waktu Dalam memberikan suatu pelatihan perlu memilih dan mencoba dari berbagai sumber, metode, bentuk dan jenis latihan hingga diperoleh cara pelatihan yang efektif dan efisien untuk meningkatkan kualitas fisik, tehnik, taktik dan mental peserta didik.

Dalam penelitian ini peneliti tidak mengkhususkan atau memfokuskan pelatihan pada cabang olahraga tertentu, akan tetapi pada kondisi fisik secara umum yaitu kelincahan dan kecepatan reaksi di SMP Negeri 3 Batealit.

memiliki Kaitannya dengan kelincahan kecepatan dan untuk bergerak, shutle run (lari bolak-balik) merupakan salah satu bentuk latihan Harsono, (2001: 22). kelincahan. Ditambahkan Nala (1998: 74) dalam bukunya yang berjudul "Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga" berpendapat latihan shuttle run atlet dituntut untuk lari cepat sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan, kemudian berbalik dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan begitu seterusnya, squat thrust dan lari bolak-balik merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan.

Johnson, Nelson (1986) mendefinisikan squat thrust merupakan beberapa bentuk gerakan terdiri dari yaitu, gerakan dengan tangan di atas kepala, kemudian jongkok tangan di lantai menahan berat badan, dan kaki dilempar ke belakang, serta jongkok lagi. Latihan ini melibatkan banyak otot dalam tubuh. Oleh karena itu latihan squat thrust ini dapat digunakan untuk daya tahan otot umum (general mascular endurance test).

Dengan penjelasan dan keterangan tentang shuttle run dan squat thrust di atas semakin menguatkan keinginan penulis untuk melakukan penelitian, dalam upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi melalui latihan shuttle run dan squat thrust. Berdasarkan uraian dan asumsi di atas, maka peneliti melakukan penelitian tertarik untuk dengan judul "Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Dan Squat Thrust Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi".

#### **B.** Metode Penelitian

- 1. Seberapa besar peningkatan pelatihan *shuttle run* terhadap kelincahan?
- 2. Seberapa besar peningkatan pelatihan *squat thrust* terhadap kelincahan?
- 3. Seberapa besar peningkatan pelatihan *shuttle run* terhadap kecepatan reaksi?
- 4. Seberapa besar peningkatan pelatihan *squat thrust* terhadap kecepatan reaksi?



5. Apakah terdapat perbedaan peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi antara kelompok pelatihan *shuttle run* dengan *squat thrust*?

## C. Hasil Dan Kesimpulan

#### a. Hasil

Perlakuan tindakan kelas siklus I dilaksanakan 06 dan 13 Agustus 2015, siklus II tanggal 20 dan 27 — Agustus 2015 setiap pertemuan terdiri dari masingmasing 4 jam pelajaran. Pengambilan data siklus I dilaksanakan pada tanggal 13 Agustus 2015 dan siklus II pada tanggal 27 Agustus 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan penggunaan media Video Compact Disk dapat meningkatkan Gerakan Senam Lantai Kemampuan Guling depan siswa Kelas VI SDN 3 KARANGAJI Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara dan penelitian ini sebagai penelitian tindakan dirancang dilakukan kelas dengan yang dua siklus. menggunakan

Pada tahap perencanaan (planing) guru mengadakan proses pembelajaran dengan metode ceramah, tanya jawab diskusi, pemberian tugas, dengan menggunakan media pembelajaran vidio compact disk pada materi pelajaran senam lantai guling depan, siswa mengamati tayangan vidio compact disck, guru meminta siswa mempraktekan gerakan

sesuai tayangan dari vidio compact disk, siswa melakukan gerakan senam lantai sekali lagi sebagai bentuk evaluasi atau penilaian, guru menayangkan ulang vidio disck pemutaran compact melihat pembelajaran setelah hasil evaluasi atau pekerjaan siswa.

Pelasksanaan tindakan (Acting), proses pembelajaran dengan metode ceramah dengan menggunakan media pembelajaran dengan vidio compact disk kemudian tanya jawab dan penugasan setelah itu siswa mempraktekan gerakan senam lantai secara bergantian.

Berdasarkan hasil observasi, aktivitas siswa pada siklus penelitian pada proses pembelajaran Senam Lantai guling depan menunjukan adanya peningkatan kemampuan siswa dari siklus I sampai siklus II.

Pada siklus I, siswa terlihat bingung. cemas dan karena belum terbiasa. Media pembelajaran cenderung belum terfokus terhadap materi tayangan Pembelajaran dengan video compact disk dan bermain sendiri sehingga pembelajaran agak terganggu.. Selain itu, antusiasme dan motivasi dari siswa belum nampak, bahkan siswa masih sangat tergantung pada instruksi peneliti. Terdapat 21 siswa tuntas dan 8 siswa tidak tuntas.

Pada siklus II, siswa dalam mengikuti pelajaran sudah ada



peningkatan namun masih ada beberapa siswa yang belum sepenuhnya melaksanakan perintah guru dan belum fokus pada materi. Pada siklus II meningkat terdapat 27 siswa tuntas dan hanya 2 siswa yang tidak tuntas.

Pada tahap refleksi siklus I guru memberikan penjelasan ulang tentang materi pelajaran senam guling depan dengan materi pelajaran yang sama dan pemutaran ulang vidio compact disk pembelajaran. Sedangkan pada siklus II, guru memberikan motivasi kepada siswa dalam mempelajari dan materi memberikan seperlunya bimbingan terhadap siswa dalam mempraktekan derakan senam lantai.

Peningkatan kemampuan senam guling depan diperoleh dari peningkatan skor rata-rata siklus I ke skor rata-rata siklus II. Peningkatan Peningkatan dari awal sampai akhir siklus dapat kita lihat dalam paparan tabel berikut ini.

No.	Ket.	Siklus	Siklus	Peningkatan
		I	II	
1	N	76,58	81,82	5,24
2	T	21	27	6
3	P	72,4%	93,1%	20,7%

Keterangan:

N: Nilai rata-rata

J :Jumlah siswa yang tuntas

P: Prosentase ketuntasan

Peningkatan skor kemampuan guling depan pada akhir siklus II dapat diperoleh dari perbedaan skor rerata Siklus I (76,58) dengan skor kemampuan guling depan pada akhir siklus II (81,82). Peningkatan skor rerata kemampuan guling depan secara keseluruhan (5,24). Serta dengan melihat ketuntasan dari awal siklus(72,4%) sampai siklus 2 (93,1%) terlihat adanya peningkatan prosentase ketuntasan sebesar 20,7%

Berdasarkan analis data,diperoleh bahwa proses pembelajaran senam lantai dengan menggunakan Video compact disk mengalami peningkatan. Hasil pada siklus II mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar siswa di pengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan siswa dalam mempelajari materi pelajaran.

## b. Simpulan

Dengan selesainya penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan dan dapat diketahui dengan pasti bahwa penggunaan media pembelajaran dengan video compact disk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerakan senam lantai guling depan siswa kelas VI SDN 3 Karangaji Kedung Kabupaten Jepara selain itu dengan penggunaan media video compact disk dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling depan siswa kelas VI SDN 3



Karangaji Kecamatan Kedung Kabupaten Jepara.

## D. DAFTAR PUSTAKA

- Bachar, H., Hani Al H., Said A., and Martin B., "Assessing Inter-Effort Recovery and Change of Direction Ability With The 30-15 Intermittent Fitness Test," Journal of Sports Science and Medicine (2011) 10, 346-354
- Bompa, T.O. (1983). *Theory and Methology of Training*, Kendal and Hunt Publishing: Company, Dubugue, Iowa.
- Bompa, T.O., Gregory H.G. *Periodization : Theory and Methology of Training* (terjemahan).
- Grosser, dkk. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan
  - Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta:
  C.V. Tambak Kusuma.
- Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Program pascasarjana UPI.
- 10), "Modification Of Agility Running Ttechnique in Reaction To a Defender in Rugby Union," Journal of Sports Science and Medicine (2010) 9, 445-451.
- Mackenzie, B. (2000). Agility [WWW]

  Available from:

  ttp://www.brianmac.co.uk/agility.htm
  [Accessed\_12/12/2013]. Mackenzie,
  B. (1998). Reaction Time [WWW]

  Available from :http://www.
  brianmac.co.uk / reaction. htm
  [Accessed\_12/12/2013].
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: UNESA.

- Nala, N. (1998). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Nossek, Y. (1982). *Teori umum*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos Pan African Press LTD.
- Riduwan. (2012). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Roesdiyanto, Budiwanto, S. (2008). Dasardasar Kepelatihan Olahraga.

  Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sajoto, M. (1988). Peningkatan & Pembentukan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sajoto, M. (1995). Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Sireggar, S. (2013). Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif . Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan ,Pendekatan kuantitatf, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Dangsina. (2012).

  Pengantar Teori Dan Metodologi

  Melatih Fisik. Bandung: Lubuk
  Agung.
- Sukardi. (2012). Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya. Jakarta: PT Bumi Aksara.
  - Sukmadinata, N., S. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja* Rosdakarya