PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA KELAS III SD NEGERI JALMAK 1 PAMEKASAN

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan(S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

KADARISMAN
14.1.01.09.0379P

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

KADARISMAN
NPM: 14.1.01.09.0379p

Judul:

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DAN PANJANG TUNGKAI TEHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA KELAS III SD NEGERI JALMAK 1 PAMEKASAN

Telah Disetujui Untuk Diajukan

Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Tanggal:

Pembimbing I	Pembimbing II
WASIS HIMAWANTO,M.Or	**MOH. NURHOLIS, M.Or**
NIDN. 0723128013	**NIDN. 0711038802**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh :

KADARISMAN
NPM: 14.1.01.09.0379p

Judul:

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA KELAS III SD NEGERI JALMAK 1 PAMEKASAN

Telah Dipertahankan di Depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Reksreasi

FKIP UNP Kediri

Pada Tanggal

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persayaratan

Pantia Penguji:

1. **Ketua : WASIS HIMAWANTO, M.Or**
2. **Penguji I : ARDHI MARDIYANTO, M.Or**
3. **Penguji II : MOH. NURKHOLIS, M.Or**

Mengetahui,
Dekan FKIP UNP Kediri

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd
NIDN. 0716046202

PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA KELAS III SD NEGERI JALMAK 1 PAMEKASAN

KADARISMAN
14.1.01.09.0379P

FKIP – Penjaskesrek

Wasis Himawanto, M.Or dan Weda, M.Pd.

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan dan pengalaman peneliti, bahwa pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekresi masih banyak dilakukan pendidikan di luar kelas. Akibatnya peserta didik merasa lelah dan minat untuk menyerap materi yang disampaikan kurang bisa diserap, yang mengakibatkan hasil pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi kurang maksimal.Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana cara mengajarkan tehnik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa SD. (2) Bagaimana respon peserta didik dalam pengajaran teknik dasarlari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif merupakan pendekatan yang mengungkap situasi sosial. Penelitian ini menggunakan Instrumen berupa RPP, Lembar observasi aktifitas siswa, wawancara dan dokumentasi,angket ini dilakukan peneliti untuk memperoleh data yang akurat dari sobyek yang diteliti.Kesimpulan penelitian ini adalah (1) Tampilan kreatif video dalam pembelajaran tehnik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan menunjukkan kesenangan peserta didik dan menimbulkan minat dalam proses belajar mengajar. (2) Pengajaran Teknik Lari 100 meter Menggunakan Media Pembelajaran Audio Visual pada Siswa Kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan" menunjukkan respon, minat serta ketertarikan yang sangat baik.

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini, tujuan utamanya yaitu (1) Bagaimana cara mengajarkan tehnik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan. (2) Bagaimana respon peserta didik dalam pengajaran teknik dasar lari 100 meter menggunakan media pembelajaran audio visual pada siswa kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan.

Kata Kunci : *Teknik dasar lari, lari, media, audio visual.*

I. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia. Atletik merupakan dasar bagi cabang olahraga yang lainya, olah karana itu tidaklah berlebihan sejarah mengemukakan bahwa atletik adalah Ibu dari semua cabang olahraga. Atletik sendiri merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerakan anak kearah gerakan atletik. Atletik merupakan pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada atletik". Kemampuan gerak dasar anak dapat ditingkatkan melalui berlatih atletik. Oleh karena itu, cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan disekolah-sekolah karena gerakan-gerakan dalam atletik sangat erat dengan aktivitas sehari-hari, misalnya: jalan, lari, lompat, dan lempar.

Nomor-nomor yang sering dilombakan dalam olahraga atletik terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Dari nomor-nomor tersebut, masing-masing didalamnya terdapat beberapa nomor yang telah ditentukan berdasarkan peraturan yang berlaku. Untuk nomor lari terdiri atas: lari jarak pendek, menengah,jauh serta lari gawang, sambung, *cross country*. Nomor lompat meliputi: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat tinggi galah. Nomor lempar meliputi lempar cakram, lempar lembing, tolak pluru dan lontar martil. Diantara nomor yang dilombakan yang sangat bergensi adalah nomor lari sprint.

Sprint 50 meter merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang olahraga baik nasional maupun internasional. *Sprint* 50 meter merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish* dengan waktu secepat-cepatanya. Artinya seseorang harus melakukan lari secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatanya mulai awal sampai dengan melewati garis akhir.

Agar atlit dapat berprestasi harus memenuhi beberapa faktor baik faktor *endoren* maupun *eksteren*. Faktor *endoren* yang meliputi kesehatan, genetik, fisik, mental yang baik. Bentuk tubuh yang selaras dengan cabang olahrag yang diikuti , kondisi fisik yang baik, aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik dan adanya kematangan juara yang mantap. Faktor *eksteren* yang meliputi pelatih, keuangan, partisipasi pemerintah, lingkungan, sarana dan prasarana serta sistem kompetisi yang baik. Dari beberapa faktor diatas faktor yang paling dominan untuk berprestasi adalah genetik dan fisik. Faktor gen merupakan

faktor bawaan sejak lahir bahwasannya didalam tubuh atlet sudah terdapat otot putih atau otot cepat. Dengan sedikit latihan saja sudah terlihat prestasi yang baik. Faktor fisik merupakan faktor yang harus dikembangkan atau dilatih untuk berprestasi.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap yang dilakukan secara teratur dan terprogram untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Ada berbagai macam bentuk dan metode latihan yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kecepatan lari 100 meter. Metode untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter diantaranya adalah *acceleration sprint*, *hollow sprint* dan *repetition sprint*. Latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* merupakan bentuk latihan yang menekankan pada pengulangan gerak, latihan ini sangat baik untuk lari 50 meter. *Acceleration sprint* merupakan merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dimulai dari pelan, semakin cepat, dan berlari secepatnya. *Repetition sprint* merupakan program latihan yang dilakukan dengan intensitas atau kecepatan penuh. Dari kedua latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga memungkinkan memiliki pengaruh yang berbeda pula dalam meningkatkan kemampuan lari 50 meter. Disamping itu juga kemampuan lari seseorang tidak hanya dipengaruhi metode latihan dan program latihan yang diterapkan dalam latihan, tetapi faktor *interen* atau kemampuan fisik yang dimiliki siswa sangat berpengaruh dalam pencapaian prestasi. Faktor fisik merupakan faktor penentu prestasi, terdiri dari beberapa komponen dasar , yaitu kekuatan (*strength),* dayatahan(*endurance),* daya ledak otot *(muscular power),* kecepatan (*speed),* kelentukan (*flekxibility*), kelincahan *(agility*), keseimbangan *(balance*), dan koordinasi (*coordination*). Dari beberapa faktor diatas faktor kecepatan, daya ledak otot *(power*) dan *acceleration* merupakan faktor penentu dalam lari 100 meter. Semua itu perlu dilatih agar mencapai prestasi maksimal.

Selain fisik yang bagus untuk dapat berprestasi haruslah ditunjang dengan faktor yang lain. Salah satu faktor yang menunjang prestasi adalah faktor anatomi tubuh yang meliputi struktur dan postur tubuh yaitu: 1) ukuran tinggi dan panjang tungkai. 2) ukuran besar, dan berat badan. 3) *somatotype* (bentuk tubuh). Postur tubuh sangat berpengaruh terhadap olahraga, terutama yang dimaksudkan untuk meraih prestasi yang tinggi (olahraga prestasi). Dengan postur tubuh yang tinggi dan tungkai yang panjang akan sangat menguntungkan bagi seorang pelari, dengan tungkai yang panjang maka langkah kaki juga semakin panjang sehingga sangat menguntungkan bila dibandingkan dengan pelari yang tungkainya pendek. Misal

seorang pelari yang tungkainya panjang dari *start* sampai *finish* membutuhkan 60-65 langkah kaki sedangkan pelari yang tungkainya pendek pastinya membutuhkan lebih dari 65 langkah bahkan lebih. Namun apakah benar seorang atlet lari yang memiliki pajang tungkai yang bagus akan mampu berprestasi atau berlari lebih cepat bila dibandingkan dengan pelari yang memiliki panjang tungkai pendek. Nampaknya hal tersebut perlu dikaji lagi, karena kemampuan lari seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor panjang tungkai saja, tetapi masih banyak faktor lain yang mempengaruhi seperti penguasaan teknik, kelentukan, kekuatan, dayatahan, kecepatan serta faktor yang lainnya.

Ditinjau dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler telah berjalan dengan baik, namun dari kegiatan yang dilaksanakan khususnya dalam melakukan lari 50 meter para siswa SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan belum menunjukkan kemampuan yang optimal, sehingga prestasi para siswa masih belum maxsimal. Masih rendahnya kecepatan lari tersebut perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya, apakah penguasaan teknik, kemampuan fisik yang tidak mendukung ataukah metode latihan yang kurang tepat. Kondisi yang demikian seorang guru atau pelatih harus mampu mengevaluasi dari berbagai faktor baik dari pihak guru (pelatih) sendiri ataukah dari pihak siswa. Menguasai suatu keterampilan olahraga terutama kemampuan berlari dibutuhkan cara atau metode latihan yang tepat dan harus didukung kemampuan fisik yang memadai dari siswa itu sendiri. Metode latihan dan kemampuan fisik merupakan dua komponen yang saling berhubungan untuk menguasai suatu keterampilan, dalam hal ini khususnya keterampilan lari 50 meter.

Dari pemaparan permasalahan yang dikemukakan di atas yang melatar belakangi judul penelitian ”Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter”

II. METODE

Analisis data dalam penelitian ini meliputi uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan pengujian hipotesis. Adapun langkah-langkah dari analisis data sebagai berikut:

1. Mencari Reliabilitas

Tingkat keajegan hasil tes diketahui melalui uji reliabilitas. Uji reliabilitas penelitian ini menggunakan korelasi interklas dengan rumus sebagai berikut :

$$R = \frac{MS_A - MS_W}{MS_A}$$

Keterangan :

R = Koefisien reliabilitas

MS_A = Jumlah rata-rata dalam kelompok

MS_W = Jumlah rata-rata antar kelompok

2. Uji Prasyarat Analisis

Uji prasyarat analisis dalam penelitian ini meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah masing-

masing uji prasyarat tersebut sebagai berikut:

a. Uji Normalitas (Metode Lilliefors)

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini berasal dari populasi yang normal atau tidak. Langkah-langkah :

1) Pengamatan $X_1, X_2, X_3, \ldots\ldots\ldots\ldots X_n$ dijadikan bilangan baku $Z_1, Z_2, Z_3, \ldots\ldots\ldots\ldots Z_n$, dengan menggunakan rumus :
   $Z_i = \{ X_i - X \} / SD$, dengan X dan SD berturut-turut merupakan rata-rata dan simpangan baku.
2) Data dari sampel tersebut kemudian diurutkan dari skor terendah sampai skor tertinggi.
3) Untuk tiap bilangan baku ini dan dengan menggunakan daftar distribusi normal baku kemudian dihitung peluang $F(Z_i) = P(Z < Z_i)$.
4) Menghitung perbandingan antara nomor subyek I dengan subyek n yaitu :
   $S(Zi) = i/n$.
5) Mencari selisih antara $F(Z_i) - S(Z_i)$, dan ditentukan harga mutlaknya.
6) Menentukan harga terbesar dari harga mutlak diambil sebagai Lo.
   Rumusnya : $Lo = | F(Z_i) - S(Z_i) |$ maksimum.
   Kriteria :
   $Lo < L_{tab}$: Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
   $Lo > L_{tab}$: Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas (Metode Bartlet)

Uji Homogenitas dilakukan dengan Uji Bartlet. Langkah-langkah pengujiannya sebagai berikut :

1) Membuat tabel perhitungan yang terdiri dari kolom – kolom kelompok sampel : dk (n-1), 1/dk, Sdi^2, dan (dk) log Sdi^2.
2) Menghitung varians gabungan dari semua sampel.
   Rumusnya :
   $$SD^2 = \frac{\left((n-1)Sd_i^2 \ldots\ldots\ldots\ldots 1\right)}{(n-1)}$$
   $$B = Log \quad Sd_i^2 (n-1)$$
3) Menghitung X^2
   Rumusnya : X^2 = (Ln) B-(n-1) Log Sdi 1……(2)
   Dengan (Ln 10) = 2,3026
   Hasilnya (X^2 hitung) kemudian dibandingkan dengan (X^2 tabel), pada taraf signifikansi $\alpha = 0{,}05$ dan dk (n-1).
4) Apabila X^2 hitung < X^2 tabel, maka Ho diterima.
   Artinya varians sampel bersifat homogen. Sebaliknya apabila X^2 hitung > X^2 tabel, maka Ho ditolak. Artinya varians sampel bersifat tidak homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini meliputi beberapa langkah.

Langkah-langkah pengujian hipotesis sebagai berikut:

a. ANAVA Rancangan Faktorial 2 x 2

1) Metode AB untuk Perhitungan ANAVA Dua Faktor

Tabel 2. Ringkasan *ANOVA* untuk Eksperimen factorial 2 x 2

Sumber Variasi	Dk	JK	RJK	Fo
Rata – rata	1	R_y	R	
Perlakuan A	a-1	A_y	A	A/E
B	b-1	B_y	B	B/E
AB	(a-1) (b-1)	AB_y	AB	AB/E
Kekeliruan	ab(n-1)	E_y	E	

Keterangan :

A = Taraf factorial A N = Jumlah sampel

B = Taraf factorial B

Langkah- langkah perhitungan :

a) $\sum Y^2 = \sum_{i-1}^{a} \sum_{j-1}^{b} Y_{ij}^2$

b) $R_y = \dfrac{\sum_{i-1}^{a} \sum_{j-1}^{b}}{abn}$

c) $Jab = \sum_{i-1}^{a} \sum_{j-1}^{b} \left(J_{ij}^2\right) - R_y$

d) $A_y = \sum_{i-1}^{a} \left(A_i^2 / bn\right) - R_y$

e) $B_y = \sum_{j-1}^{b} \left(B_i^2 / an\right) - R_y$

f) $Ab_y = J_{ab} - A_y - B_y$

g) $E_y = Y^2 - R_y - A_y - (B_y + AB_y)$

2) Kriteria Pengujian Hipotesis

Jika $F \geq F(1-\alpha)\ (V_1 - V_2)$, maka hipotesis nol ditolak.

Jika $F < F(1-\alpha)\ (V_1 - V_2)$, maka hipotesis nol di terima dengan : dk pembilang $V_i(K-1)$dan dk penyebut $V_2 = (n1 + ...nk - k)\alpha =$ taraf signifikan untuk pengujian hipotesis.

Keterangan :

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat data

Ry : Rata-rata peningkatan karena perlakuan

Ay : Jumlah peningkatan pada kelompok berdasarkan latihan *acceleration sprint* dan latihan *repetition sprint*.

By : Jumlah peningkatan berdasarkan panjang tungkai.

Aby : Selisih antara jumlah peningkatan data keseluruhan dan jumlah peningkatan kelompok perlakuan dan panjang tungkai .

Jab : Selisih jumlah kuadrat data dan rata-rata peningkatan perlakuan.

b. Uji Rentang Newman – Keuls setelah ANAVA

Menurut Sudjana (1994:36) langkah-langkah untuk melakukan uji Newman –Keuls adalah sebagai berikut :

1) Susun rata-rata perlakuan menurut urutan nilainya dari yang terkecil sampai ke yang terbesar.
2) Dari rangkaian ANAVA, diambil harga RJK disertai dk-nya.
3) Hitung kekeliruan buku rata-rata untuk setiap perlakuan dengan rumus: $S_y = \frac{RJK_E(Kekeliruan)}{N}$ RJK (Kekeliruan) juga didapat dari hasil rangkuman ANAVA.
4) Tentukan taraf signifikan α, lalu gunakan daftar rentang student. Untuk uji Newman – Keuls, diambil V = dk dari RJK (Kekeliruan) dan P = 2,3…,k. Harga – harga yang didapat dari bagian daftar sebanyak (k-1) untuk V dan P supaya dicatat.
5) Kalikan harga – harga yang didapat di titik…….. di atas masing – masing S_y dengan jalan demikian diperoleh apa yang dinamakan rentang signifikan terkecil (RST).
6) Bandingkan selisih rata – rata terkecil dengan RST untuk mencari P-k selisih rata – rata terbesar dan rata – rata terkecil kedua dengan RST untuk P = (k-1), dan seterusnya. Demikian halnya perbandingan selisih rata – rata terbesar kedua rata – rata terkecil dengan RTS untuk P = (k-1), selisih rata-rata terbesar kedua dan selisih rata-rata terkecil kedua dengan RST untuk P = (k-2), dan seterusnya. Dengan jalan begitu semua akan ada $^{1/2}K(k-1)$ pasangan yang harus dibandingkan. Jika selisih – selisih yang didapat lebih besar dari pada RST-nya masing – masing maka disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang siknifikan antara rata – rata perlakuan.

c. Hipotesis Statistik

Hipotesa 1 $H_0 = \mu \ \mathrm{A}_1 \geq \mu \ \mathrm{A}_2$

$H_A = \mu \ \mathrm{A}_1 < \mu \ \mathrm{A}_2$

Hipotesa 2 $H_0 = \mu \ \mathrm{B}_1 \geq \mu \ \mathrm{B}_2$

$H_A = \mu \ \mathrm{B}_1 < \mu \ \mathrm{B}_2$

Hipotesa 3 $H_0 = Interaksi \ \mathrm{A} \times \mathrm{B} = 0$

$H_A = Interaksi \ \mathrm{A} \times \mathrm{B} \neq 0$

Keterangan

μ = Nilai rata – rata

A_1 = Latihan *acceleration sprint*

A_2 = Latihan *repetition sprint*

B_1 = Panjang tungkai tinggi

B_2 = Panjang tungkai pendek

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan pengujian hipotesis telah menghasilkan tiga simpulan yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan dengan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 50 meter pada cabang atletik pada siswa putra kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan. (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara panjang tungkai panjang dan panjang tungkai pendek terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan. (3) ada pengaruh interaksi antara metode latihan dan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan. Simpulan analisis tersebut dapat dipaparkan secara rinci sebagai berikut:

1. **Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Antara *Acceleration Sprint* Dan *Repetition Sprint* Terhadap Kecepatan Lari 50 meter.**

Berdasarkan pengujian hipotesis pertama menunjukkan, ada perbedaan pengaruh antara *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan larii 50 meter pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Bina Patria1 Sukohajo Tahun Pelajaran 2011/2012. Kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan *acceleration sprint* mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkan dengan kelompok siswa yang diberi perlakuan dengan *repetition sprint*.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai F_0 sebesar 6,441 > Ft 4,11. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan, dapat diterima kebenarannya.

2. **Perbedaan Pengaruh Antara Panjang Tungkai panjang Dan Panjang Tungkai Pendek Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter**

Berdasarkan pengujian hipotesis kedua menunjukkan, ada perbedaan pengaruh antara panjang tungkai panjang dan panjang tungkai pendek terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan. Siswa yang memiliki panjang tungkai tinggi memiliki kecepatan lari yang lebih baik daripada siswa yang memiliki panjang tungkai pendek.

Berdasarkan hasil penghitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai F_0 12,291> Ft 4,11. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada perbedaan pengaruh

antara panjang tungkai panjang dan panjang tungkai pendek terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan, dapat diterima kebenarannya.

3. Pengaruh Interaksi Antara Metode Latihan Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter

Tampak ada interaksi secara nyata antara kedua faktor utama penelitian. Untuk kepentingan pengujian interaksi faktor utama terbentuklah tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama terhadap Kecepatan Lari 50 Meter

	***Accaleration Sprint* (A1)**	***Repetition Sprint* (A2)**	**Rerata**
Panjang Tungkai Panjang (B1)	1,09	0,55	0,82
Panjang Tungkai Pendek (B2)	0,46	0,58	0,52
Rerata	0,78	0,57	0,67

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan, dalam menerapkan metode latihan kecepatan lari perlu mempertimbangkan panjang tungkai yang dimiliki siswa. Siswa yang memiliki panjang tungkai panjang lebih cocok diberi latihan dengan *acceleration sprint*, hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat tabel pengaruh sederhana, pengaruh utama dan interaksi faktor utama terhadap peningkatan kecepatan lari pada kelompok A_1B_1 yang menunjukkan hasil 1,09 lebih baik hasilnya daripada kelompok A_2B_1 dengan hasil 0,5.5 Sedangkan siswa yang memiliki panjang tungkai pendek lebih cocok diberi latihan dengan *repetition sprint*, hal tersebut dapat dibuktikan dengan melihat tabel melihat tabel pengaruh sederhana, pengaruh utama dan interaksi faktor utama terhadap peningkatan kecepatan lari yang menunjukkan bahwa kelompok A_2B_2 dengan hasil 0,58 lebih baik hasilnya daripada kelompok A_1B_2 dengan hasil 0,46. Karena siswa yang memiliki panjang tungkai tinggi memiliki peningkatan kecepatan lari yang lebih besar lebih besar daripada siswa yang memiliki panjang tungkai pendek sebesar 0,67. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada interaksi antara metode latihan dan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra kelas III SD Negeri Jalmak 1 Pamekasan, dapat diterima kebenarannya.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman, Yudha M. Saputra,Yudha Hendrayana, 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional.

A.Hamidsyah Noer. 2000. *Ilmu kepelatihan dasar* . Surakarta : UNS Press.

Aip Syarifudin .1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan

Bompa, TO. 2009. *Periodization Theory and methodology of training*. Toronto : york University.

Fox, Edward L. 1984. *Sport Psikologi*. New York : WB. Sounders Company.

Iskandar Z. Saputra dkk. 1999. *Panduan Teknis Tes dan Latihan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Pusat Pengkajian dan Pengembangan Iptek Olahraga. Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga.

Mochamad Djumidar. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : IKIP Semarang Press.

Nossck, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Logos : Pan African Press

Paulus Pasurney dkk. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta : Kementrian Pemuda Dan Olahraga

Soegito. 1992. *T & P Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.

Sudjana 1990. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Edisi I. Bandung : Penerbit Tarsito.

Sudjana. 1994. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sudjarwo. 1992. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Surakarta: UNS Press.

Sugiyanto. 1994. *Belajar Gerak 1*. Surakarta: UNS Press.

Suharno HP 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta. Rineka Cipta.

Sunaryo Basuki. 1994. *Tuntunan Mengajar Atletik*. Jakarta : Proyek Depdikbud RI.

Sutrisno Hadi. 1989. *Statistika II*. Yogyakarta: Andi Offset.

Yudha M Saputra. 2001. *Dasar-dasar Ketrampilan Atletik, Pendekatan Bermain Untuk SLTP*. Jakarta : Depdiknas, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah, Bekerja Sama Dengan Direktorat Jenderal Olahraga.

Yusuf Adisasmita .1992 . *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.