#### JURNAL

## HUBUNGAN DAYA TAHAN DENGAN LARI SPRINT 80 METER SISWA KELAS V SD NEGERI PANAGUAN 03 PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN 2015/2016

## RELATIONS WITH RESISTANCE METER RUN SPRINT 80 CLASS V SD STATE PANAGUAN 03 Proppo Pamekasan 2015/2016



Oleh:

ADNAN NPM: 14.1.01.09.0520P

#### Dibimbing oleh:

- 1. Drs. Setyo Harmono, M.Pd
- 2. Yulingga Nanda Hanief, M.Or

# JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATANDAN REKREASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI TAHUN 2016



### SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2016

#### Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap

NPM : 14.1.01.09.0520P

: ADNAN

Telepun/HP : O85331316108

Alamat Surel (Email)

Judul Artikel : HUBUNGAN DAYA TAHAN DENGAN LARI

SPRINT 80 METER SISWA KELAS V SD NEGERI PANAGUAN 03 PROPPO KABUPATEN

PAMEKASAN 2015/2016

Fakultas – Program Studi : KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H Achmad Dahlan No. 76, Kediri.

Dengan ini menyatakan bahwa:

 artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari
ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain,
saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 22 Januari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
	Mus	adul.
Drs.Setyo Harmono, M.Pd NIDN: 0727095801	Yulingga Nanda Hanief, M.Or NIDN: 0701079001	ADNAN NPM :14.1.01.09.0520P



#### **HUBUNGAN DAYA TAHAN DENGAN LARI SPRINT 80 METER**

#### SISWA KELAS V SD NEGERI PANAGUAN 03 PROPPO KABUPATEN PAMEKASAN 2015/2016

#### ADNAN NPM: 14.1.01.09.0520P FKIP – Penjaskesrek

#### Drs.Setyo Harmono,M.Pd dan Yulingga Nanda Hanief,M.Or

#### UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

#### **ABSTRAK**

Pada dasarnya cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek (sprint) merupakan salah satu nomor yang menggunakan aktifitas fisik dan otot yang kuat. Dalam lari jarak pendek kemampuan yang paling utama dan sangat penting adalah kecepatan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari, faktor-faktor tersebut digolongkan menjadi faktor fisiologis dan anatomis. Adapun faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan berlari antara lain: kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelentukan otot tungkai. Sedangkan faktor anatomis diantaranya ukuran tinggi, panjang besar, lebar dan berat tubuh.

Rumusan masalah yang ingin dikemukakan penulis adalah (1) Apakah ada pengaruh tinggi badan serta berat badan terhadap kecepatan lari jarak 80 meter pada siswa putri kelas V SD Negeri panaguan 03 Kecamatan proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016? (2) Apakah ada pengaruh berat badan terhadap kecepatan lari jarak 80 meter pada siswa putri kelas VI MI.Taufiqus shibyan 01 Tlangoh Kecamatan Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016? (3) Apakah ada pengaruh tinggi badan serta berat badan terhadap kecepatan lari jarak 80 meter pada siswa putri kelas V SD Negeri panaguan 03 Kecamatan proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016?.Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan subyek penelitian siswa kelas V SD Negeri panaguan 03 Kecamatan proppo.

Dari hasil di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 67,87% dan ketuntasan belajar mencapai 65% atau ada 17 siswa dari 33 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 65% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan guru dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari.Siklus II di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,00% dan dari 33 siswa yang telah tuntas sebanyak 33 siswa dan 0 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas).Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran Praktek berlari sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

**Kata kunci**: Tinggi Badan, Berat Badan dan Kecepatan Lari Jarak 80 Meter.



#### I. LATAR BELAKANG

Tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah membantu siswa dalam peningkatan kesegaran jasmani melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dari berbagai aktivitas jasmani.

Dalam kesegaran jasmani terdapat salah satu unsur yang berkenaan dengan daya tahan paru dan jantung yang biasa disebut dengan daya tahan adalah kemampuan fungsional paru iantung mensuplai oksigen untuk kerja otot dalam waktu lama.Sehingga dengan daya tahan yang dimiliki oleh siswa dapat memberikan dampak positif dalam rangka mendukung aktivitas-aktivitas yang dilaksanakan oleh siswa setiap hari.Salah satu olahraga yang membutuhkan daya tahan adalah lari sprint.

Lari sprint ini sebenarnya sering dipergunakan dalam rangka untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan olahraga. demikian Dengan untuk mendapatkan maksimal hasil yang diperlukan daya tahan.Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan sehubungan dengan daya tahan dan lari sprint masih terdapat kendala, diantaranya daya tahan siswa masih belum optimal. Hal ini dapat dilihat pada minat siswa untuk berolahraga masih dirasakan sangat kurang tidak seperti yang diharapkan, metode pembelajaran yang diberikan oleh

guru kurang mendapat respon oleh siswa sehingga siswa terlihat kurang aktif dalam proses pembelajaran serta kurang antusias pada saat melaksanakan praktek di lapangan. Siswa juga kurang gemar dengan olahraga sehingga untuk melakukan latihan-latihan olahraga juga menjadi jarang. Artinya dapat dijelaskan bahwa motivasi siswa masih sangat kurang dalam berolahraga.

Selain itu kendala yang lain adalah sarana dan prasarana olahraga yang ada disekolah kurang mendukung artinya tidak lengkap (mencukupi) dengan jumlah siswa yang ada. Di Kelas V SD Negeri Panaguan 03 Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 tidak tersedia secara khusus untuk melakukan olahraga lari 80 meter . Apabila akan melakukan praktek biasanya menggunakan halaman sekolah. Hal ini merupakan salah satu penyebab juga siswa kurang termotivasi untuk melakukan olahraga terutama nomor lari.

Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan performance dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus (Ismaryati, 2008; 118).



Selanjutnya dijelaskan bahwa daya tahan adalah kemampuan otot untuk melakukan suatu kerja secara terus menerus dalam waktu yang relatuf lama dengan beban tertentu. Kemampuan otot untuk melakukan kerja terus menerus adalah sangat penting dalam aktivitas olahraga, karena secara tidak langsung merupakan daya untuk dapat mengatasi kelelahan otot (Ismaryati, 2008;118).

#### 1.1 Lari 80 meter

Hakikat Lari 50 meter.Lari adalah gerak berpindah tempat maju ke depan yang dilakukan lebih cepat dari berjalan. Pada lari ada saat keudara kaki tidak berhubungan (kontak) dengan tanah atau badan melayang di udara (Syarifudin, Mulyanto, 2005;144).Hal dalam berbeda dengan jalan sekalipun dilakukan dengan cepat. Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indoneisa (PB PASI) (dalam Mulyanto, 2005;144)menyebutkan bahwa jalan cepat adalah gerak maju yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kontak dengan tanah tetap terpelihara dan tidak terputus. Yang termasuk dalam lari jarak pendek ini adalah lari 80 meter, 200 meter, dan 400 meter untuk perlombaan yang dilakukan pada gelanggang terbuka. Sedangkan untuk perlombaan yang dilakukan pada gelanggang tertutup terdapat kiri dengan jarak satu kepal tangan. Sedangkan untuk start panjang

(long start), letakkan lutut kaki kanan segaris dengan tumit kaki depan.

Angkat kedua lengan ke atas depan lurus sejajar bahu dengan jari-jari tangan dirapatkan dan ibu jari tangan dibuka ke dalam, sehingga telunjuk dan ibu jari tangan membentuk huruf V terbalik. Jatuhkan badan ke depan dan letakkan jarijari tangan di belakang garis start, telunjuk dan ibu jari tangan hampir merupakan garis sejajar denga garis start, sedangkan jari-jari tangan yang lainnya membantu menahan telunjuk dan ibu jari. Kedua lengan tetap lurus, berat badan hamper seluruhnya berada pada kedua tangan.

Pada saat aba-aba "ya" atau "binyi pistol", lari secepat-cepatnya dengan menolakkan kakik pada balok start (jika memakai balo start), kaki kanan dilangkahkan ke depan bersamaan dengan lengan atau tangan kiri diayun ke depan. Kemudian lari terus sampai jarak yang ditentukan. Macam-macam strat jongkok Sumber: Mukholid (2007).

#### 1.2 Hubungan Daya Tahan dengan Lari 80 meter

Telah diuraikan sebelumnya bahwa daya tahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Daya tahan pada umumnya diartikan sebagai ketahanan terhadap kelelahan dan kemampuan pemulihan segera setelah mengalami kelelahan. Daya tahan yang



tinggi dapat mempertahankan performance dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Dengan demikian dalam melakukan berbagai aktivitas olahraga seseorang harus memiliki daya tahan yang terjaga dengan baik.

Tanpa daya tahan paru dan jantung yang baik, maka aktivitas olahraga yang akan dilakukan tentunya hasilnya kurang optimal. Begitu juga dengan olahraga lari 80 meter. Jenis olahraga ini membutuhkan daya tahan paru dan jantung agar hasil lari yang dicapai menjadi maksimal. Seperti halnya pelari 80 meter tingkat nasional bernafas satu kali saja mulai dari start sampai finish yakni pengambilan nafas sesaat start. Dengan demikian jelas bagi kita bahwa daya tahan sangat dibutuhkan dalam lari 80 meter

#### 1.3 Kerangka Berfikir

Olahraga Lari jarak pendek selalu identik dengan Permainan atau praktek laki-laki karena Permainan atau praktek ini memerlukan olah fisik yang tinggi, dalam melakukan berbagai tehnik khususnya lari cepat, karena itu kurang diminati wanita. Permainan atau praktek ini biasanya digemari oleh siswa, sedangkan siswi cederung kurang mengemari. Hal tersebut dikarenakan berbagai faktor seperti, kekuatan dan kelincahan. Untuk itu agar masalah ini dapat teratasi maka penulis berupaya melakukan berbagai cara yang relevan

untuk untuk meningkatkan tehnik Lari dalam olahraga atletik pada siswa melalui latihan intensif dan kondusif. Pemberian motivasi dan penguatan serta tidak lupa memperhatikan porsi latihan dengan perkembangan fisik dan psikis siswa maupun siswi Kelas V SD Negeri Panaguan 03 Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

#### II. METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 dan 22 Pebruari 2016 dari pukul 07.00 sampai dengan 08.20.

Tempat penelitian adalah tempat yang digunakan dalam melakukan penelitian untuk memperoleh data yang diinginkan. Penelitian ini bertempat di Kelas V SD Negeri Panaguan 03 Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016.

Subyek penelitian adalah siswa-siswi siswa maupun siswi Kelas V SD Negeri Panaguan 03 Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016 Mata pelajaran Penjaskes pokok bahasan mempraktikkan gerak dasar atletik sederhana (lari 80 meter), serta nilai semangat dan percaya diri.

#### I. Tes Pengukuran

Untuk pengukuran daya tahan digunakan tes menurut Ismaryati (2008;88-89) yaitu Harvard Step Test. Secara rinci dijelaskan sebagai berikut:



- 1. Tujuan: Untuk mengukur daya tahan kardio respiratori.
- Perlengkapan: Stopwatch, metronom, bangku setinggi 20 inchi.
- 3. Pelaksanaan
- Langkah 1 : Testi berdiri didepan bangku siap untuk melakukan tes atau perintah
- Langkah 2, 3 dan 4: Testi diberikan aba-aba "HEP" menaikkan kaki kanan pada bangku, aba-aba "WA" menaikkan kaki kiri disamping kaki kanan, aba-aba "GA" kaki kanan kembali turun dan aba-aba "PAT" kaki kiri turun pula. Lakukan hal ini terus menerus sesuai dengan irama, sedangkan kalau merasa lelah diperbolehkan mengganti kaki yang naik lebih dahulu dua atau tiga kali selama melakukan tes harvard tersebut. Testi harus naik turun bangku sebanyak 30 kali/menit selama 5 menit, kecuali apabila merasa lelah atau pengawas menyuruh berhenti karena sesuatu.
- Langkah 5 : Setelah selesai tes testi secepatnya duduk, pengawas menghitung denyut nadi (carotika) setelah istirahat 1 menit segera dihitung denyut nadi selama 1 menit, hasil dicatat.

#### 4. Proses Penyelenggaraan

Testor menerangkan dan memberkan contoh pelaksanaan sebelum tes diperlakukan kepada seluruh peserta. Ajukan pertanyaan, jika ada peserta yang belum jelas. Peserta yang sedang menunggu giliran tidak boleh melakukan aktivitasjasmaniah sampai mendapatan panggilan. Disarankan menunggu duduk diam sambil mengawasi temannya yang sedang menjalankan tes

#### 5. Penilaian

Setelah testi melakukan gerakangerakan sesuai dengan pelaksanaan, selanjutnya hasilnya dimasukkan kedalam rumus sebagai berikut:

Waktu Tes (detik) x 100Indeks = 2 x (Jumlah Denyut Nadi).

Sebagai acuan dalam menentukan hasil daya tahan, maka selanjutnya dilakukan penskoran berdasarkan norma pengukuran.

#### **Teknik Analisis Data**

Untuk menganalisa data tentang hubungan daya tahan terhadap lari 80 meter siswa, digunakan rumus "r" product moment

#### Keterangan:

r = Nilai koofesien korelasi

n = Jumlah sampel yang digunakan

x = Skor nilai variabel bebas

y = Skor nilai variabel terikat

(Riduwan, 2007;80)

Untuk menganalisa tingkat keberhasilan atau presentase keberhasilan siswa setelah proses belajar mengajar setiap putarannya dilakukan dengan cara



memberikan evaluasi berupa soal tes pada setiap akhir putaran.

Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu: menilai 1.Untuk ulangan formatif.Peneliti melakukan penjumlahan yang diperoleh siswa, selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes formatif dapat dirumuskan:

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$
 Dengan :

 $\overline{X}$  = nilai rata-rata

 $\sum X$  = jumlah semua nilai siswa

 $\sum N = Jumlah siswa$ 

Ada dua kategori ketuntasan yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 70% atau nilai 70, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 90% yang telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan 70%. Untuk menghitung presentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{\sum \text{siswa y ang tuntas belajar}}{\sum \text{siswa}} \times 100\%$$

#### III. HASIL DAN KESIMPULAN

Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di siswa Kelas V SD Negeri Panaguan 03 Proppo Kabupaten Pamekasan Tahun Pelajaran 2015/2016. Letak dan suasana SD cukup strategis yang cukup kondusif untuk melakukan proses belajar mengajar.

#### a. SIKLUS I

Dari hasil tes formatif di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 67,87% dan ketuntasan belajar mencapai 65% atau ada 16 siswa dari 33 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 65% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan guru dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari.

#### b. SIKLUS II

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,00% dan dari 33 siswa yang telah tuntas sebanyak 33 siswa dan 0 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya



peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran Praktek berlari sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini sehingga siswa lebih mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

Hasil penelitian yang menjelaskan bahwa cardio *respiratory* tidak signifikan dalam memberikan kontribusi terhadap hasil lari 80 meter siswa putra Kelas V SD Negeri Panaguan 03 Proppo. Rendahnya hubungan ini berdasarkan penelitian yang dilakukan hal ini disebabkan karena :

- a) Kurang maksimalnya cardio respiratory yang dimiliki oleh siswa sehingga menyebabkan kemampuan siswa dalam melakukan lari juga menjadi kurang baik dan optimal.
- b) Siswa kurang melakukan latihan-latihan yang berkenaan dengan teknik-teknik lari seperti start awal hingga garis finish, dan
- c) Dalam olahraga lari 80 meter intensitas latihan harus dijaga, sehingga jika intensitas latihan ini tidak dapat dijaga maka hasilnya juga akan minim terhadap penguasaan teknik dasar lari 80 meter.

#### 3.1 Kesimpulan

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari diperoleh nilai rata-rata prestasi belajar siswa adalah 68,87% dan ketuntasan belajar mencapai

65% atau ada 16 siswa dari 33 siswa sudah tuntas belajar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pada siklus pertama secara klasikal siswa belum tuntas belajar, karena siswa yang memperoleh nilai ≥70 hanya sebesar 65% lebih kecil dari persentase ketuntasan yang dikehendaki yaitu sebesar 85%. Hal ini disebabkan karena siswa masih merasa baru dan belum mengerti apa yang dimaksudkan guru dengan menerapkan metode pembelajaran Praktek berlari. Siklus II di atas diperoleh nilai rata-rata tes formatif sebesar 75,00% dan dari 33 siswa yang telah tuntas sebanyak 33 siswa dan 0 siswa belum mencapai ketuntasan belajar. Maka secara klasikal ketuntasan belajar yang telah tercapai sebesar 100% (termasuk kategori tuntas). Hasil pada siklus II ini mengalami peningkatan lebih baik dari siklus I. Adanya peningkatan hasil belajar pada siklus II ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan kemampuan guru dalam menerapkan pembelajaran Praktek berlari sehingga siswa menjadi lebih terbiasa dengan pembelajaran seperti ini lebih sehingga siswa mudah dalam memahami materi yang telah diberikan.

#### IV. DAFTAR PUSTAKA

Adnan, Aryadie. 2005. Tes dan Pengukuran Olahraga, Padang, Modul

Arikunto, Suharsimi, 2006, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Jakarta: Rineka Cipta, Cet. Ke-13.



- Bastian.2008. Meningkatkan Kesegaran Jasmani dengan Permainan Kecil.Artikel. Padang Panjang
- Depdikbud.1995. Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Jakarta
- Gerry A Carr. 2003. Atletik Untuk Sekolah, Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Ismaryati. 2008. Tes dan Pengukuran Olahraga, Sebelas Maret University Press.

Surakarta

- Mulyanto, 2005, Metode Latihan Lari Capat 80 meter , Jurnal IPTEK Olahraga,
- Vol.7, No.3, September 2005: 143-159
- Riduwan. 2007. Pengantar Statistika. Bandung. Alfabeta
- Sunarno. 2010. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani, MGMP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan