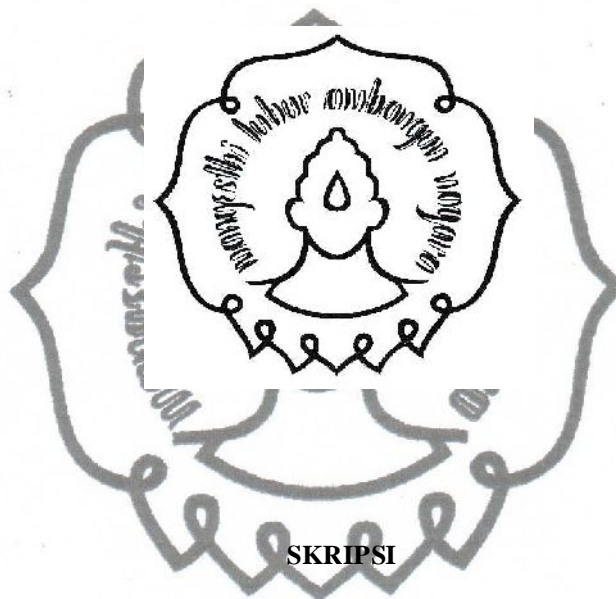


[perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id)

[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN LARI CEPAT DAN  
PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI  
(Eksperimen Perbedaan Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Dan *Sprint  
Training* Pada Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Se-Dabin V  
Kecamatan Mojolaban Tahun Ajaran 2010/2011)**



**SKRIPSI**

Oleh :

**YUDHA PRASETYA**

**K 5605045**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2013**

*commit to user*

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN LARI CEPAT DAN  
PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI  
(Eksperimen Perbedaan Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Dan *Sprint  
Training* Pada Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Se-Dabin V  
Kecamatan Mojolaban Tahun Ajaran 2010/2011)**



**Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**2013**

*commit to user*

**PERSETUJUAN**

**Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta**

**Surakarta, 15 April 2013**

**Pembimbing I**



**Drs. Agusriyanto, M.Pd**  
**NIP. 19680818 199403 1 001**

**Pembimbing II**



**Fadilah Umar, S.Pd, M.Or**  
**NIP. 19720927 200212 1 001**

### PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jumat

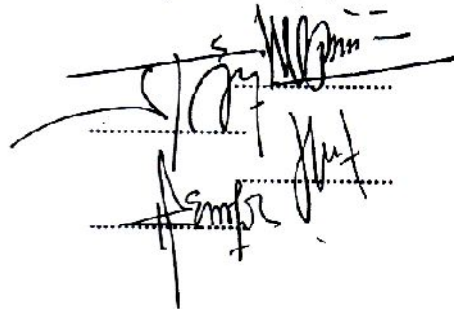
Tanggal : 19 April 2013

Tim Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

(Tanda Tangan)

Ketua : Drs.Mulyono, MM  
Sekretaris : Slamet Widodo S. Pd, M. Or  
Anggota I : Drs. H. Agustiyanto, M. Pd  
Anggota II : Fadilah Umar, S. Pd. M. Or



Disahkan oleh :

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Sebelas Maret



**Prof. Dr. H. M. Furgon Hidayatullah, M.Pd**  
NIP. 19600727 198702 1 001

## MOTTO

- Barang siapa yang memberi kemudahan kepada orang lain yang sedang mengalami kesulitan, maka Allah akan memudahkan kepadanya dunia dan akhirat.  
(HR. Ibnu dari Abu Hurairah)
- Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah.  
(Thomas Alfa Edison)
- Tak ada usaha yang sia-sia, walaupun tak kau peroleh apa yang kau harapkan.  
(Penulis)

**PERSEMBAHAN**



**Skripsi Ini Dipersembahkan Kepada :**

SD Se-Dabin V Mojolaban Sukoharjo

Bapak dan Ibu tercinta

Kakak tersayang

Keluarga yang selalu ada untuk ku

Teman-teman Angkatan 2005

Adik-adik JPOK FKIP UNS

Almamater

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini

Nama : YudhaPrasetya

NIM : K5605045

Jurusan/Program studi : JPOK/Penkepor

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN LARI CEPAT DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI (Eksperimen Perbedaan Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Dan *Sprint Training* Pada Siswa Putra Kelas V Sekolah Dasar Se-DabinV Kecamatan Mojolaban Tahun Ajaran 2010/2011)**" ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber Informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, 19 April 2013

Yang membuat pernyataan



YudhaPrasetya

## ABSTRAK

**Yudha Prasetya. PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN LARI CEPAT DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI (Eksperimen Perbedaan Pengaruh Latihan Hollow Sprint Dan Sprint Training Pada Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban Tahun Ajaran 2010/2011). Skripsi, Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2013.**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : (1) Perbedaan pengaruh latihan *hollow sprint* dan *sprint training* terhadap kecepatan lari 40 meter pada siswa putri kelas V SD Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban tahun ajaran 2010/2011. (2) Perbedaan pengaruh panjang tungkai terhadap kecepatan lari 40 meter pada siswa putri kelas V SD Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban tahun ajaran 2010/2011. (3) Interaksi antara latihan *hollow sprint-sprint training* dan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 40 meter pada siswa putri kelas V SD Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban tahun ajaran 2010/2011.

Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putri kelas V SD Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban tahun ajaran 2010/2011 yang berjumlah 70 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Dari jumlah populasi 70 orang diambil 40 siswa. Teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran panjang tungkai dari Barry L Johnson And Jack K Nelson (1986:365) dan tes kecepatan lari 40 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANAVA 2 X 2 dan uji Newman Keuls.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut : (1) Ada perbedaan pengaruh signifikan antara latihan *hollow sprint* dan *sprint training* terhadap kemampuan kecepatan lari 40 meter pada siswa putri kelas V Sekolah Dasar se-dabin V Kecamatan Mojolaban tahun ajaran 2010/2011. Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 10.977 > F_t 4.110$ , dengan selisih perbedaan 0.30. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikansi antara panjang tungkai tinggi dan panjang tungkai rendah terhadap kemampuan kecepatan lari 40 meter pada siswa putri kelas V Sekolah Dasar se-dabin V Kecamatan Mojolaban tahun ajaran 2010/2011 Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 30.555 > F_t 4.110$ , dengan selisih perbedaan 0.16. (3) Ada interaksi antara pendekatan latihan *hollow sprint - sprint training* dan panjang tungkai terhadap kemampuan kecepatan lari 40 meter pada siswa putri kelas V Sekolah Dasar se-dabin V Kecamatan Mojolaban tahun ajaran 2010/2011 Dari hasil analisis data menunjukkan  $F_0 5.335 > F_t 4.110$ .

**Kata kunci :** Hollow sprint,Sprint training,Panjang tungkai



## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Menyadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian.
3. Ketua Program Pendidikan Keperawatan dan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
4. Drs.H. Agustiyanto, M.Pd, sebagai pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
5. Fadillah Umar, S.Pd, M.Or, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi.
6. Kepala sekolah SD Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Siswa Putri Kelas V Sekolah Dasar Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban Tahun Ajaran 2010/2011 yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Semoga segala amal baik tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Akhirnya berharap semoga hasil penelitian yang sederhana ini dapat bermanfaat.

Surakarta, 15 April 2013

**Penulis**

*commit to user*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK .....	v
MOTTO .....	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Lari Jarak Pendek/Sprint.....	7
a. Pengertian lari jarak pendek .....	7
b. Lari cepat 40 meter .....	9
c. Teknik dasar lari jarak pendek .....	10
2. Latihan.....	12
a. Pengertian latihan .....	12

b.	Hal-hal yang harus diperhatikan dalam lari 40 meter .....	12
c.	Tujuan latihan .....	13
d.	Prinsip-prinsip latihan .....	14
3.	Latihan kecepatan dengan <i>Hollow sprint</i> .....	17
a.	Metode <i>hollow sprint</i> .....	17
b.	Kelebihan dan kelemahan latihan <i>hollow sprint</i> .....	17
4.	Latihan kecepatan dengan <i>sprint training</i> .....	18
a.	Metode <i>sprint training</i> .....	18
b.	Kelebihan dan kelemahan <i>sprint training</i> .....	19
5.	Panjang tungkai .....	19
a.	Pengertian panjang tungkai .....	19
b.	Susunan tulang gerak bawah .....	20
c.	Faktor-faktor yang mempengaruhi panjang tungkai .....	21
6.	Peranan panjang tungkai dengan prestasi lari 40 meter .....	22
B.	Kerangka Pemikiran .....	23
C.	Hipotesis .....	24
BAB III METODE PENELITIAN .....		26
A.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
B.	Metode Penelitian .....	26
C.	Variabel Penelitian .....	28
D.	Definisi Variabel Penelitian .....	28
E.	Populasi dan Sampel .....	29
F.	Teknik pengumpulan Data .....	30
G.	Teknik Analisis Data .....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....		39
A.	Deskripsi Data .....	39
B.	Mencari Reliabilitas .....	42
C.	Uji Prasyarat Analisis .....	43
D.	Pengujian Hipotesis .....	44

E. Pembahasan Hasil Penelitian .....	45
<b>BAB V KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN.....</b>	<b>50</b>
A. Kesimpulan .....	50
B. Implikasi .....	50
C. Saran .....	51
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN .....	54

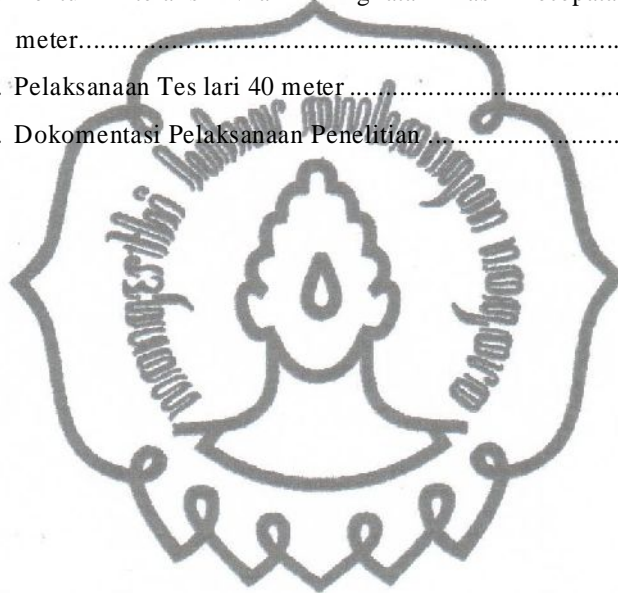


**DAFTAR TABEL**

Tabel ...1. Deskripsi Data Hasil Tes Kecepatan Lari 40 Meter Menurut Kelompok Perlakuan .....	39
Tabel 2. Ringkasan Tes Awal Dan Tes Akhir .....	42
Tabel 3. Tabel Range Kategori Reliabilitas .....	42
Tabel 4. Hasil Klasifikasi Dan Penilaian Panjang Tungkai .....	42
Tabel 5. Hasil Uji Normalitas dan Liliefors .....	43
Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas dengan Barlett .....	43
Tabel 7. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor .....	44
Tabel 8. Ringkasan Hasil Uji Rentang Newman Keuls .....	45
Tabel 9. Pengaruh Sederhana, Pengaruh Utama dan Interaksi Faktor Utama Terhadap Hasil Kecepatan Lari 40 Meter.....	49

### DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Diagram Nilai Rata- Rata Tes Awal dan Tes Akhir Kemampuan kecepatan lari 40 meter Tiap Kelompok Berdasarkan Perlakuan dan Panjang Tungkai.....	41
Gambar 2. Histrogram Perbandingan Nilai Rata-Rata Peningkatan Hasil Kemampuan kecepatan lari 40 meter Antar Kelompok Perlakuan	41
Gambar 3. Bentuk Interaksi Nilai Peningkatan Hasil kecepatan lari 40 meter.....	49
Gambar 4. Pelaksanaan Tes lari 40 meter .....	86
Gambar 5. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian .....	95



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Tes Panjang Tungkai Siswa Putri Kelas V SD Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban Tahun Ajaran 2010/2011.....	54
Lampiran 2. Rangkang Data Panjang Tungkai Siswa Putri Kelas V SD Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban Tahun Ajaran 2010/2011 .....	55
Lampiran3. Rekapitulasi Data Hasil Pengukuran Panjang Tungkai Dan Pengklasifikasian Kategori .....	58
Lampiran 4. Rekapitulasi Pembagian Kelompok Penelitian Berdasarkan Panjang Tungkai Siswa Putri Kelas V SD Se-Dabin V Kecamatan Mojolaban Tahun Ajaran 2010/2011.....	59
Lampiran 5. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Tes Akhir lari 40 meter kelompok panjang tungkai beserta pembagian dalam sel-sel .....	61
Lampiran 6. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Akhir Lari 40 Meter PadaKelompok1 & 2 ( Kelompok Latihan hollow sprint).....	62
Lampiran 7. Rekapitulasi Data Tes Awal dan Akhir Lari 40 meter PadaKelompok3 & 4 ( Kelompok Latihan sprint training).....	63
Lampiran8. Tabel Kerja Menghitung Reliabilitas Hasil Tes Awal Kemampuan Kecepatan lari 40 meter .....	65
Lampiran9. Uji Normalitas data Tes Awal Kelompok Perlakuan .....	72
Lampiran 10. Uji Homogenitas Pembagian Kelompok Sel-sel Berdasarkan Hasil Tes Awal .....	76
Lampiran 11. Data Perhitungan Anava Eksperimen Faktorial 2X2 .....	79
Lampiran 12. Hasil Rentang Newman-Keuls .....	81
Lampiran 13. Petunjuk Pelaksanaan Pengukuran panjang tungkai .....	83
Lampiran 17. Petunjuk Pelaksanaan lari 40 meter. ....	85
Lampiran 18. Program Latihan hollow sprint dan sprint training .....	86