

**KONTRIBUSI KESEGERAN JASMANI TERHADAP KECEPATAN  
LARI SISWA SD NEGERI 13 SEBERANG PADANG UTARA  
KECAMATAN PADANG SELATAN KOTA PADANG**

**S K R I P S I**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**HONESTY OKA FEORA  
NIM. 89929**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2011**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : **Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Lari  
Siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan  
Padang Selatan Kota Padang**

Nama : Honesty Oka Feora

NIM : 89929

Program Studi: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

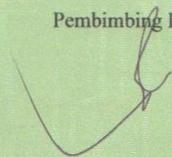
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

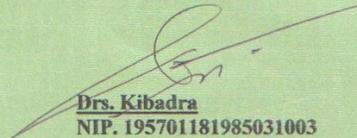
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



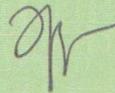
**Drs. Zarwan, M.Kes**  
NIP.196112301988031003

Pembimbing II



**Drs. Kibadra**  
NIP. 195701181985031003

Mengetahui  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
NIP, 196205201987031002

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : **Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Lari  
Siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan  
Padang Selatan Kota Padang**

Nama : Honesty Oka Feora  
NIM : 89929  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2011

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	Drs. Zarwan, M.Kes	1. ....
2. Sekretaris	Drs. Kibadra	2. ....
3. Anggota	Drs. Jonni, M.Pd	3. ....
4. Anggota	Drs. H. Arsil, M.Pd	4. ....
5. Anggota	Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd	5. ....

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi  
Maha Penyayang  
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,  
maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan)  
,kerjakanlah dengan sungguh-sungguhnya (urusan)  
yang lain dan hanya kepada Tuhan-Mulah hendaknya  
kamu berharap  
(QS : Alam Nasyrah ayat : 6-8)

Ya Allah...  
Kupanjatkan syukur atas segala karunia-u  
Atas limpahan kasih sayang yang engkau berikan  
Lewat tangan orang-orang yang menyayangiku  
Bila ada kekhilafan dihatiku, Ampunilah  
Bila ada ikhlas dihatiku, Terimalah  
Bila ada tekad didiriku untuk terus maju  
Dijalan-Mu, Ridhoilah

Ya Allah...  
Aku menyadari sepenuhnya apa yang aku perbuat  
Sampai hari ini belum mampu untuk membalas  
Walaupun setetes keringat orang tua dan keluargaku,  
Oleh karena itu,,  
Aku mohon jadikanlah kelelahan dari keringat mereka  
Sebagai pendorong untuk meraih masa depanku yang lebih baik..

Alhamdulillah hari ini setitik kebahagiaan telah kunikmati  
Dengan izin dan ridho-Mu, dengan segala kerendahan dan ketulusan hati  
Kupersembahkan karya kecilku ini untuk kedua orang tuaku tercinta,  
Ibu (Yusmiati, AS) ayah (Rafli) semoga ini bukan awal dari  
Usahaku untuk membahagiakanmu, tapi merupakan awal dari usaha itu.  
Terima kasih tak terhingga atas tiap tetes keringat yang  
Dikucurkan dan seluruh kebahagiaan karena telah menjadi bagian  
Dari kehidupanmu. Kemudian buat abangku (Randico Alviano)  
Terima kasih yang tak terhingga selalu bangga jadi adikmu.  
Serta adik-adikku tersayang (Chintia Tri Andesta & Ewingga Calventola)  
Serta keluarga besarku. Teristimewa dan tercinta (Roben Son),  
Kebijakanmu bagaikan cahaya yang tiada terlukiskan, dan  
Pengorbananmu yang telah banyak memberikan waktu, tenaga, dan

*Fikiran serta motivasi dalam mewujudkan impian mencari  
Sabar dan ikhlas untuk merambah ilmu dalam meraih cita-cita.  
Dan teman-teman yang telah memberikan dorongan dan semangat  
(Atikah Edna & Nofalesdiana) "You are my best friend".*



*HONESTYOKA FEORA*

## ABSTRAK

### **Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Lari Siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang**

**OLEH : HONESTY OKA FEORA, / 2011**

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di lapangan, bahwa kurangnya kemampuan lari 40 meter siswa. Masalah inilah diduga disebabkan karena rendahnya tingkat kesegaran jasmani siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dan kemampuan kecepatan lari 40 meter siswa dan untuk mengetahui kontribusi kesegaran jasmani terhadap kemampuan lari 40 meter siswa putra SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi penelitian ini siswa kelas IV sampai kelas VI SD Negeri 13 Seberang Padang Utara yang berjumlah 82 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 16 orang. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April - Mei tahun 2011, sedangkan tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri 13 Seberang Padang Utara. Data kesegaran jasmani diambil dengan TKJI umur 10-12 tahun, sedangkan kecepatan lari siswa diambil dengan test lari 40 meter.

Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis korelasi *product moment* dan rumus kontribusi ( $r^2 \times 100\%$ ) kesegaran jasmani memberikan kontribusi terhadap kecepatan lari, didapat  $r_{hitung} = 0,3248$ . Berdasarkan perhitungan kontribusi =  $r^2 \times 100\%$  di dapat sumbangan kesegaran jasmani terhadap kecepatan lari sebesar 10.55%.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat limpahan rahmat dan hidayah-Nyalah penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Kontribusi Kesegaran Jasmani Terhadap Kecepatan Lari Siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang”** telah berhasil disusun.

Adapun tujuan penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini penulis telah berusaha sedemikian rupa dengan kemampuan yang ada untuk mendapatkan hasil yang terbaik, namun sebagai manusia biasa penulis menyadari tidak terlepas dari keterbatasan dan kekurangan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan penulisan dimasa-masa mendatang.

Layaknya sebagai peneliti pemula penulis banyak menemukan permasalahan mulai dari persiapan, pengambilan data, pengolahan data sampai penyusunan laporan, berkat rahmat Allah SWT serta bantuan dari berbagai pihak, Alhamdulillah skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Z. Mawardi Efendi, M.Pd Selaku Rektor Universitas Negeri Padang.

2. Dr. H. Syahrial Bachtiar, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes Selaku Dosen Pembimbing I dan Drs. Kibadra Selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak sekali memberikan bimbingan pemikiran, pengarahan dan bantuan secara moril maupun materil yang sangat berarti kepada penulis.
5. Drs. Jonni, M.Pd, Drs. H. Arsil, M.Pd, Dra. Hj. Rosmaneli, M.Pd Selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, kritikan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staf Pengajar Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Al Rahim, M.Pd Selaku Kepala Unit Pelaksana Teknis Dinas Pendidikan Kecamatan Padang Selatan Kota Padang,
8. Kepala Sekolah, Guru dan Siswa/i SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang atas bantuan dan kerjasamanya dalam penelitian yang penulis lakukan.
9. Yang tercinta dan tersayang Ayahanda dan Ibunda beserta kakak dan adik yang telah banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan dan do'a yang tulus kepada penulis.

10. Serta teman-teman senasib dan seperjuangan yang tak bisa kusebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam penyusunan skripsi

Akhirnya penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT, dan penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin...

Padang, Juni 2011

**Penulis**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Kajian Teori .....	7
1. Kesegaran Jasmani .....	7
2. Kecepatan lari .....	12
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Hipotesis .....	24
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
B. Populasi dan Sampel .....	25

1. Populasi .....	25
2. Sampel .....	26
C. Defenisi Operasional.....	27
D. Jenis dan Sumber Data .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data .....	28
F. Instrumen Penelitian .....	29
G. Teknik Analisis Data.....	36
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	38
B. Analisa Data .....	41
C. Pembahasan.....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	26
2. Sampel Penelitian .....	27
3. Nama Tenaga Pembantu .....	28
4. Nilai TKJI Untuk Putera Umur 10 – 12 Tahun .....	35
5. Norma Penilaian TKJI .....	35
6. Norma Penilaian Korelasi .....	37
7. Distribusi Frekuensi Kesegaran Jasmani (X).....	38
8. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari (Y).....	40
9. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data dengan Uji Liliefors.....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tubuh Pada Aba-aba “Bersedia” .....	19
2. Posisi Tubuh Pada Saat Aba-aba “Siap” dan Saat Keluar dari Start Blok .....	20
3. Posisi Tubuh Saat Melakukan Akselerasi Lari .....	21
4. Posisi Tubuh Saat Memasuki garis Finish .....	22
5. Kerangka Konseptual .....	24
6. Lari 40 meter .....	31
7. Tes Gantung Siku Tekuk .....	32
8. Baring duduk .....	33
9. Loncat Tegak .....	33
10. Lari 600 meter .....	34
11. Histogram Kesegaran Jasmani .....	39
12. Histogram Kecepatan Lari .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

1. Data Pengukuran Kesegaran Jasmani dan Kecepatan Lari Siswa Putera SD Negeri 13 Seberang Padang Utara
2. Tabel Uji Normalitas Data Kesegaran Jasmani (X)
3. Tabel Uji Normalitas Data Kecepatan Lari (Y)
4. Data Setelah di T Score
5. Tabel Uji Korelasi Kesegaran Jasmani Dengan Kecepatan Lari
6. Luas Dibawah Lengkungan Kurve Normal dari 0 s/d Z
7. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors
8. Nilai-Nilai r Product moment
9. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
10. Surat Izin Penelitian Dari Unit Pelaksana Teknis Dinas pendidikan Kecamatan Padang Selatan Kota Padang
11. Surat Izin Penelitian Dari SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang
12. Dokumentasi Penelitian

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Indonesia sebagai Negara berkembang dewasa ini berusaha keras mengadakan pembangunan disegala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa. Setiap usaha pembangunan memerlukan keikutsertaan setiap warga Negara dan seluruh bangsa dalam menyumbangkan tenaga dan pikiran.

Pembangunan di bidang olahraga merupakan bagian integral dari pembangunan dari keseluruhan dan memiliki berbagai tujuan sebagaimana dapat terlihat dalam UU Sistem Pendidikan Nasional (UUSPN) No.20 tahun 2003:7 yang berbunyi “Pendidikan merupakan kegiatan fundamental untuk memajukan masyarakat dan warganya, pendidikan berfungsi untuk membentuk watak dan peradaban bangsa yang martabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk perkembangan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif mandiri dan menjadi Warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab”.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat dikatakan tujuan pendidikan pada dasarnya adalah meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Melalui mutu pendidikan diupayakan tercapai pembentukan profil manusia Indonesia yang siap secara intelektual, mental, fisik, dan rohani demi menghadapi masa depan yang semakin membutuhkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK).

Menurut Sutarman dalam Gusril (2004:26) Kesegaran Jasmani secara menyeluruh akan memberi kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perceptual, kognitif, social dan emosional (Depdiknas, 2004:1).

Pendidikan jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-dan sosial), serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan yang seimbang.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru harus dapat mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan / olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur kerjasama, dan lain-lain) dari pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran

konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik mental, intelektual, emosional dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia. Adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi aspek permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri / senam, aktivitas ritmik, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas sesuai dengan karakteristik siswa SD, usia 6-12 tahun kebanyakan dari mereka cenderung suka bermain. Untuk itu guru harus mampu mengembangkan pembelajaran yang efektif, disamping harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Pada masa usia tersebut seluruh aspek perkembangan manusia baik itu kognitif, psikomotorik dan afektif mengalami perubahan. Perubahan yang paling mencolok adalah pertumbuhan dan perkembangan fisik dan psikologis.

Agar standar kompetensi pembelajaran pendidikan jasmani dapat terlaksana sesuai dengan pedoman, maksud dan juga tujuan sebagaimana yang ada dalam kurikulum, maka guru pendidikan jasmani harus mampu membuat pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Untuk itu perlu adanya pendekatan, variasi maupun modifikasi dalam pembelajaran.

Untuk meraih suatu prestasi memang tidaklah mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, dan unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga, baik faktor internal maupun factor eksternal.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Lari merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Dalam lari membutuhkan koordinasi yang sangat bagus dari semua anggota gerak seperti kaki, tangan, badan dan lain-lain. Berdasarkan komponen kondisi fisik yang paling dominan di dalam olahraga atletik khususnya pada lari sprint adalah kekuatan kecepatan, kekuatan maksimal, kecepatan reaksi, daya tahan kecepatan dan kelenturan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis pada siswa kelas V SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang pada saat mengambil nilai Mid Semester, dimana siswa kelas V SD Negeri 13 Seberang Padang Utara kesegaran jasmaninya kurang baik yang terlihat dari kecepatan lari siswa yang kurang/lambat. Untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari 40 meter hendaknya siswa harus memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lari siswa adalah:

1. Kerja Otot
2. Kemiringan Badan
3. Teknik Lari
4. Daya Ledak
5. Status Kesehatan
6. Kesegaran Jasmani
7. Koordinasi Gerak

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan penjelasan dari identifikasi masalah diatas dan mengingat keterbatasan waktu, maka ruang lingkup penelitian ini untuk

1. Kesegaran Jasmani
2. Kecepatan Lari

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas maka perumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat kontribusi yang signifikan antara kesegaran jasmani terhadap kecepatan lari siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Kesegaran jasmani siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.
2. Kecepatan lari siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.
3. Kontribusi kesegaran jasmani terhadap kecepatan lari siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan :

1. Dapat memberikan pengalaman dan pengetahuan bagi peneliti melalui praktek di lapangan dan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana pendidikan olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan pengetahuan dan masukan bagi guru pendidikan jasmani dan kesehatan untuk meningkatkan kualitas mengajar.
3. Bagi siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk meningkatkan kegiatan dalam pembelajaran penjasorkes.
4. Bagi pihak sekolah sebagai bahan masukan untuk lebih meningkatkan partisipasi dalam aktivitas penjasorkes.
5. Bagi Dinas Pendidikan dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan model pembelajaran penjasorkes.

## **BAB II**

### **TINJAUAN KEPUSTAKAAN**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kesegaran Jasmani**

###### **a. Pengertian Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan gambaran tentang keadaan kualitas suatu fisik yang berhubungan erat dengan kualitas hidup seseorang, selanjutnya, Gusril (2004:119) mengemukakan bahwa “kesegaran jasmani akan berada dan tergantung pada jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat ketelitiannya, dan status gizi.”

Dari uraian diatas dapat disimpulkan yaitu untuk meningkatkan kesegaran jasmani perlu dilakukan latihan-latihan olahraga yang teratur dan melaksanakan pekerjaan sehari-hari yang berguna untuk meningkatkan daya pikir.

Hal ini berarti bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba. Melakukan aktifitas fisik dan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Jika tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal, maka secara otomatis akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmani.

Demikian dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan siswa dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari tanpa mengakibatkan kelelahan yang berarti. Kegiatan itu merupakan pekerjaan sehari-hari, semakin tinggi kesegaran jasmani seseorang maka semakin besar pula kemungkinannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan.

#### **b. Komponen-komponen Kessegaran Jasmani**

Menurut Gusril (2004: 65) komponen kesegaran jasmani dijelaskan sebagai berikut :

“(1) Kekuatan otot adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya kontraksi sekelompok otot secara maksimal. Daya tahan otot adalah kualitas yang membuat seseorang mampu mengarahkan kekuatan/tenaga sekelompok otot secara berulang kali (dinamis), di bawah maksimal atau mempertahankan kontraksi dalam waktu tertentu; 2) Ketahanan kardiovaskuler respiratory dapat ditafsirkan sebagai kualitas fisik (sistem jantung, paru-peredaran darah pernapasan) yang membuat seseorang mampu melaksanakan secara terus menerus suatu kerja fisik yang cukup berat tanpa merasa lelah sebelum waktunya; 3) Daya otot adalah kemampuan otot mengeluarkan daya maksimal dalam waktu tercepat. Daya otot yang besar dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai: (a) kekuatan besar, (b) kecepatan tinggi, (c) kecepatan menginteraksi kekuatan dan kecepatan; 4) Fleksibilitas adalah kualitas yang memungkinkan terjadinya peregangan otot secara maksimal tanpa menimbulkan cedera pada persendian di tempat otot tersebut berada. Kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan sebagian atau seluruh tubuh pada jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Ditambahkan kecepatan merupakan sejumlah gerakan per unit waktu; 5) Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merubah arah atau posisi. Disamping itu, perlu adanya koordinasi yang baik; 6) Koordinasi adalah kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas, kerja yang kompleks. Kebanyakan ketangkasan digunakan

pada olahraga yang memerlukan koordinasi. Dalam koordinasi diperlukan kelincahan, keseimbangan dan kecepatan; 7) Keseimbangan adalah kemampuan seseorang mengontrol alat-alat organ yang bersifat neuromuskular dan 8) Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol gerakan-gerakan volunteer untuk mencapai tujuan.”

Berdasarkan komponen-komponen di atas tidaklah berarti semua orang harus dapat mengembangkan secara keseluruhan komponen kesegaran jasmani. Tiap orang mempunyai kelebihan dan kekurangan dalam mendapatkan komponen-komponen kesegaran jasmani. Bagaimana pun juga, faktor-faktor yang berasal dari dalam diri dan luar selalu mempunyai pengaruh. Selain itu, jenis kelamin pun ikut menentukan pula.

### **c. Faktor Yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani merupakan suatu hal yang dipengaruhi oleh aktifitas fisik dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang. Semakin banyak aktifitas dan latihan olahraga yang dilakukan seseorang maka akan semakin baik pula tingkat kesegaran jasmaninya. Hal ini disebabkan dengan melakukan aktifitas fisik dan latihan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal. Apabila tubuh telah mampu meningkatkan konsumsi oksigen secara maksimal maka otomatis akan berpengaruh terhadap tingkat kesegaran jasmani.

Kesegaran jasmani adalah mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan

kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui aktifitas jasmani dan olahraga, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.” Kesegaran jasmani sebagai suatu aspek dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) bahwa seseorang dalam keadaan segar (*fit*), jika ia cukup mempunyai kekuatan (*strength*), kemampuan (*ability*) kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan secara efisien.

Kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan serta kebiasaan seseorang, unsur kekebalan terhadap penyakit merupakan faktor yang sangat penting, seseorang yang kesegaran jasmaninya baik, maka kekebalan tubuhnya akan baik pula, unsur kesegaran jasmani meliputi kemampuan sistem keterampilan gerak dasar.

Peningkatan kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain: (1) keadaan lingkungan sekolah, (2) keadaan gizi yang dikonsumsi sehari-hari, (3) kesehatan lingkungan, (4) kegiatan fisik dan olahraga, (5) jarak sekolah.

Keadaan lingkungan sekolah akan mempengaruhi kondisi tubuh siswa, sekolah yang mempunyai lingkungan yang baik dan bersih akan tinggi kesegaran jasmaninya. Gizi siswa akan menentukan kesegaran jasmani, semakin tinggi gizi siswa akan semakin baik pula kesegaran jasmaninya.

#### **d. Fungsi Kesegaran Jasmani**

Gusril (2004: 74) menyatakan adapun fungsi kesegaran jasmani adalah untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Fungsi kesegaran jasmani dapat dibagi dua bagian yaitu; (a) fungsi umum, (b) fungsi khusus. Fungsi umum kesegaran jasmani untuk mengembangkan kekuatan, kemampuan, kesanggupan, daya kreasi dan daya tahan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja dalam pembangunan dan pertahanan bangsa dan negara. Adapun fungsi khusus bagi anak-anak adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan serta meningkatkan prestasi belajar.

Dari uraian di atas dapat juga diambil kesimpulan bahwa fungsi kesegaran jasmani bagi orang dewasa adalah untuk meningkatkan produktivitas, sedangkan bagi anak-anak kesegaran jasmani berfungsi untuk kebugaran tubuh.

#### **e. Cara Meningkatkan Kesegaran Jasmani**

Dalam pembinaan kesegaran jasmani dapat dilakukan dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan fisik seperti yang dikemukakan oleh Depdikbud (1999 : 18) antara lain : "Lari/Jogging, jalan cepat, naik sepeda, berenang, latihan senam kesegaran jasmani, aerobik dan senam lainnya yang mudah dilaksanakan serta cocok untuk peserta didik dan latihan atletik".

Berdasarkan kutipan diatas banyak hal yang dapat kita lakukan dalam meningkatkan kesegaran jasmani demi menjaga kebugaran tubuh dalam melakukan berbagai aktifitas sehari-hari secara efektif dan efisien.

Menurut Gusril (2005:77) tes yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani bagi anak- anak usia sekolah dasar antara lain adalah :

a) tes A.C.S.P.F.T yang terdiri dari item tes lari cepat 50 meter, lompat jauh tanpa awalan, bergantung angkat badan (bagi laki- laki), lari hilir mudik, baring duduk 30 detik, kelentukan tolok kedepan dan lari jarak jauh, b) tes kesegaran jasmani Indonesia untuk umur 10- 12 tahun item tes terdiri dari lari 40 meter, gantung siku tekuk, bring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter, c) tes lari multi tahap (lari bolak balik), tes langkah *harvard* dengan yang telah dimodifikasi dengan ukuran orang Indonesia.

## **2. Kecepatan Lari**

### **a. Pengertian Kecepatan**

Kecepatan merupakan kemampuan yang berdasarkan kelentukan (*fleksibilitas*). Proses sistam persyarafan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu.

Menurut Matthews (1978:75) “Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin”.

Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat

ungkinan. Di samping itu kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku pada tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah Kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu.

Menurut Astrand dalam Arsil (1986:75) menyatakan: “Faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin”. Bumpa dalam Arsil (1999:75) mengemukakan “Kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi dan semangat serta elastisitas otot”.

b. Jenis kecepatan

- 1) Kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan akuastik, optik dan rangsangan tekstil secara cepat. (Jonath dan Krempel, 1981).
- 2) Reaksi sederhana adalah suatu reaksi yang menuntut suatu rangsangan tertentu atau dengan kata lain reaksi yang ditimbulkan oleh suatu signal tertentu.
- 3) Reaksi kompleks adalah reaksi kompleks atlet atau seseorang tidak dapat mengantisipasi gerakan yang akan dilakukan secara pasti. Oleh karena itu banyak kemungkinan-kemungkinan gerakan yang akan terjadi yang harus diantisipasi sebelumnya.

c. Pengertian Lari

Lari adalah lompatan yang berturut-turut yang didalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah, jadi lari berbeda dengan jalan.

Menurut Widya (2004: 13) lari adalah “frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang”. Jadi dari pendapat di atas artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Pelaksanaan proses lari adalah suatu proses gerakan kaki dan tangan dimana menolak, melingkar dan melangkah, setelah terjadinya tolakan pada kaki belakang sehingga menimbulkan saat melayang kedepan dan mendarat berkoordinasi dengan gerakan tangan yang berlawanan (antagonis) secara berulang-ulang. Lari merupakan suatu kegiatan atau aktivitas tubuh seseorang pelari yang dilakukan dengan berlari dalam rangka meminimalkan waktu tempuh dari garis start ke garis finish. Maksudnya adalah seorang pelari yang berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai waktu tempuh secepat mungkin dalam mencapai garis finish.

Syarifuddin (1992:41) mengemukakan bahwa lari jarak pendek (*sprint*) adalah ”suatu cara lari di mana si pelari harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin atau harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan menggerakkan seluruh

kekuatannya mulai awal (*star*) sampai dengan melewati garis akhir (*finish*)“.

Kemudian Muller dalam Suryono (2002: 4) mengemukakan definisi sprint merupakan “lari secepat-cepatnya untuk mencapai jarak tertentu dengan waktu sedikit mungkin”. Jadi pada nomor *sprint*, kecepatan merupakan faktor yang sangat dominan. Ini menunjukkan bahwa kecepatan merupakan unsur yang dominan pada nomor *sprint*, misalnya 40 meter, secara biomekanik si pelari akan mengalami fase-fase sebagai berikut: fase reaksi, fase percepatan, fasa kecepatan maksimal, dan fase perlambatan (Suryono, 2002: 5)

Dalam lari sprint pelari ”tidak hanya memerlukan kecepatan maksimal saja, tapi diperlukan juga kecepatan reaksi, percepatan dan daya tahan kecepatan” (Steinmann, dalam Suryono, 2002: 5). Di samping itu faktor lain yang sangat menentukan dalam sprint adalah faktor-faktor biometrik yang dikaitkan dengan biomekanik. Karena dalam sprint, kecepatan lari sangat ditentukan oleh frekuensi langkah dan panjang langkah. Frekuensi langkah ditentukan oleh tingkat koordinasi dan teknik, sedangkan panjang langkah sangat ditentukan oleh ukuran tubuh dan unsur biomotor. Oleh karena itu dalam mencari pelari sprint di samping kemampuan biomotor, kualitas biometrik juga sangat diperlukan.

Koordinasi yang dibutuhkan dalam lari di antaranya adalah:

- 1) Kecepatan reaksi yaitu, kemampuan untuk menjawab rangsangan dari pihak luar secara cepat
- 2) Kekuatan kecepatan (daya ledak) yaitu kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan koordinasi yang tinggi.
- 3) Daya tahan kecepatan yaitu, kemampuan organisme tubuh dalam mengatasi kelelahan akibat pembebanan kecepatan dengan intensitas tinggi.
- 4) Kekuatan maksimal yaitu, kemampuan otot untuk mengatasi beban atau ketahanan secara maksimal.
- 5) Kelenturan yaitu kemampuan semua persendian dan pergelangan untuk melakukan gerakan ke semua arah secara optimal.

Meskipun gerak sprint itu sudah sering diteliti secara ilmiah sehingga sekarang belum ada hasil yang benar secara terinci menunjukkan bagaimana seorang pelari harus bergerak dengan irama yang bagaimana. Dalam gerakan lari bentuk gerakannya adalah siklik, yaitu merupakan produk lari amplitudo gerakan dan frekuensi gerakan, di mana kecepatan bergerak seorang pelari dihasilkan oleh hubungan yang optimal antara panjang langkah dan frekuensi langkah.

Menurut Analisa dari gerakan lari jarak pendek, menengah dan jauh dapat diuraikan di atas beberapa komponen dari awal sampai akhir:

- 1) Awalan dan tolakan,
- 2) Saat lari/ proses lari dan

3) Penyelesaian/akhir.

Dalam gerakan lari mengandung beberapa kondisi seperti yang dikemukakan oleh Erizal Nurmai (2005:21) :

- a. Adanya kecepatan reaksi pada start, terutama jarak pendek.
- b. Daya tahan kecepatan
- c. Percepatan akselerasi gerakan
- d. Kecepatan maksimal

Fase awal gerakan dalam lari:

- a. Meletakkan kaki pada balok start di mana telapak kaki harus lurus.
- b. Tangan diletakkan pada belakang garis start.
- c. Pandangan lurus yang dipusatkan konsentrasi.
- d. Pinggul diangkat, kaki yang di sebelah belakang diluruskan persiapan tolakan
- e. Titik berat badan berpindah ke depan, persiapan bergerak.

Lari 40 meter termasuk salah satu lari sprint, yaitu lari yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Yang termasuk lari sprint adalah nomor lari 100 meter, 200 meter, 400 meter. Menurut Syarifudin (1992: 14) lari sprint dikatakan sebagai “suatu cara di mana si pelari harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin artinya harus melakukan lari yang Secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (dari *start*) sampai melewati garis akhir (garis *finish*).”

Teknik untuk nomor lari pada dasarnya sama, yaitu melakukan suatu bentuk gerakan dengan jalan memindahkan berat badan ke depan melalui gerakan-gerakan kaki, keterampilan membawa tubuh dari satu titik ke titik yang lain. Sebelum melakukan *start* lari 40 meter, terlebih dahulu menentukan posisi kaki pada saat *start*.

Menurut Ballesteros (1998: 28) “Ada beberapa pilihan ukuran kaki dalam memakai *start block*, untuk pelari yang memiliki ukuran kaki pendek memakai ukuran kaki yang cukup dekat dengan ukuran masing-masing block. Pelari yang memiliki kaki yang lebih panjang mereka meletakkan kakinya jauh dari garis *start*. Selain itu pelari juga harus mengetahui tungkai kaki mana yang lebih kuat untuk digunakan sebagai tolakan”.

Ballesteros (1993: 28&29) juga mengungkapkan bahwa terdapat teknik-teknik yang harus diperhatikan sebagai berikut: “a) *start* saat pelari mendengar perintah pertama “bersedia “ para pelari mengambil sikap berjongkok dengan kedua kakinya menumpu pada *start block* dan lutut kaki belakang diletakkan di tanah sedikit ke depan dari ujung jari kaki sebelah depan. Kedua tangan diletakkan di belakang garis *start* kira-kira selebar bahu, dengan ujung-ujung jari tangan membentuk lengkungan tinggi (ibu jari mengarah ke dalam). Badan dan bahu dalam keadaan seimbang di atas tangan dan kepala dalam keadaan rileks/tidak tegang dalam sikapnya yang sejajar dengan bahu. Untuk lebih jelasnya

sikap star pada saat pelari mendengarkan perintah pertama “bersedia” dapat dilihat pada gambar 1.

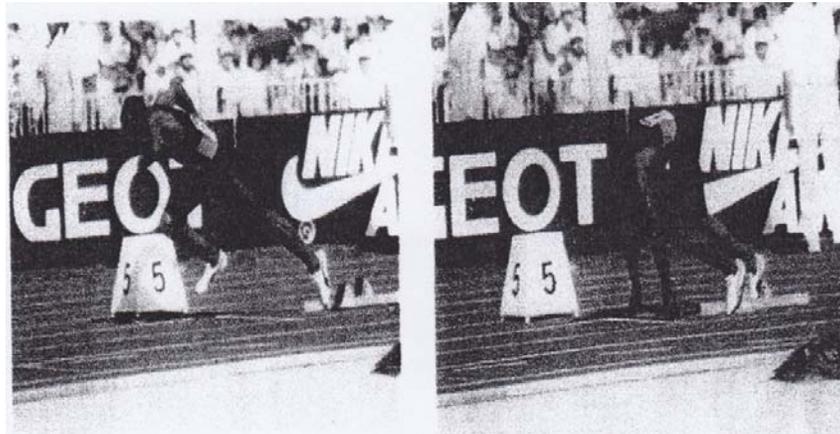


Gambar 1. Posisi tubuh pada aba-aba “bersedia”  
(Ballesteros, 1993: 28)

Saat pelari mendengar aba-aba “siap” berat badan digerakkan ke depan sedikit, pinggang diangkat mencapai posisi sedikit lebih tinggi dari bahu, sehingga kaki depan dibengkokkan dengan sudut  $\pm 90^\circ$  dan kaki belakang membentuk sudut  $\pm 130^\circ$ . Kedua kaki menekan pada *start block* dan bahu berada sedikit di depan tangan. Kedua lengan lurus tapi tidak kaku, berat badan dibagi merata antara kedua tangan dan kaki, pandangan mata ke bawah sedikit jauh dari garis *start*.

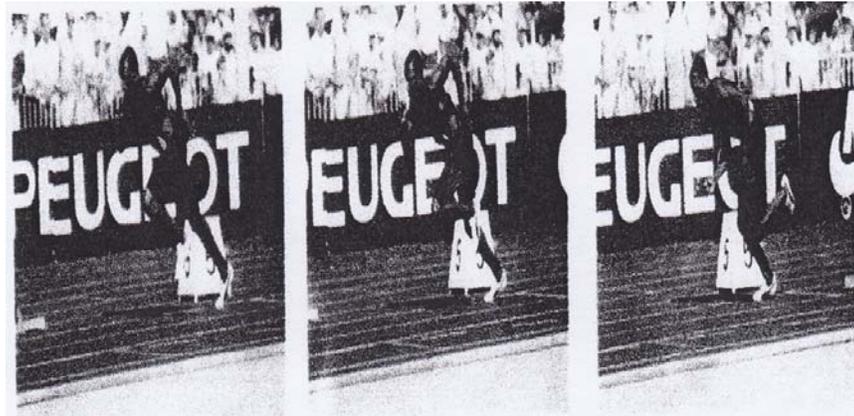
Pada saat letusan pistol *start*, pelari menolakkan kakinya dari *start block*, pada saat yang sama mengangkat tangan dari tanah untuk menyeimbangkan badan dalam memulai langkah-langkah *start*. Kaki depan diluruskan dengan kuat untuk memberikan dorongan ke depan dan kaki depan segera ditarik, cukup bengkok guna menciptakan gerakan yang cepat. Sementara itu lengan-lengan dalam keadaan

seimbang dan membantu gerakan kaki dengan menekankan gerakan lari yang kuat dan cepat. Untuk lebih jelasnya posisi tubuh sikap pada aba-aba “siap” dilakukan reaksi untuk pada gambar 2.



Gambar 2. Posisi tubuh pada aba- aba “siap” dan saat posisi tubuh keluar dari start blok (Ballesteros, 1993: 28)

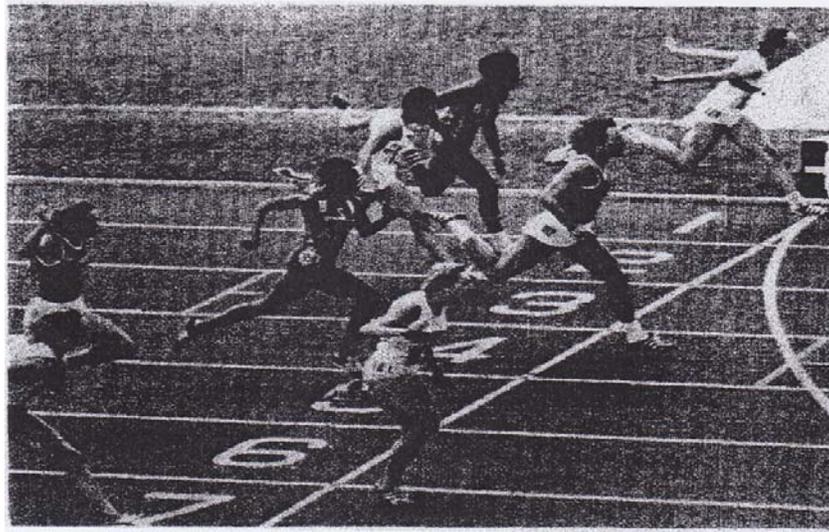
Pelari selama melakukan/membuat langkah-langkah *start*, badan melaju (dalam posisi) rendah, bagaikan anak panah lepas dari busurnya, dengan sudut  $\pm 45^\circ$  dan dengan langkah-langkah yang rendah namun cepat disertai dengan gerakan “penyapuan belakang/*sweep-back*” telapak tumit kaki pada tanah. Tetapi langkah-langkah ini tidak boleh secara sengaja diperpendek. Bila ada penekanan yang kuat pada kecepatan gerak, langkah-langkah itu akan mengatur sendiri mencapai panjang langkah yang efektif. Apabila panjang langkah mencapai optimal, maka badan pelari menjadi semakin tegak. Hal ini seperti yang terlihat pada gambar 3 di bawah ini.



Gambar 3. Posisi tubuh saat melakukan akselerasi lari  
(Ballesteros, 1993: 29)

Di saat penting untuk mempertahankan kecepatan sampai ke garis finish ada beberapa hal yang perlu diingat: pertahankan posisi badan tegak, tetap rileks, rasakan irama lari, tetapkan arah mata ke finish, jangan melihat saingan.

Selanjutnya melakukan gerak akhir yang dilakukan pelari adalah *finish* selesai, akhir/habis. Dipakai dalam atletik untuk nomor lari sebagai selesainya atau berakhirnya menempuh jarak lari. Biasanya pelari secara tidak sadar menurunkan kecepatan pada saat mendekati finish. Mereka melakukan ini karena sudah terlalu lelah. Pelari harus melihat 10 meter ke depan sebelum masuk finish, ini bertujuan untuk mempertahankan kecepatan penuh sampai akhir. Sikap pelari pada saat memasuki *finish* seperti yang terlihat pada gambar 4.



Gambar 4. Posisi tubuh saat memasuki garis finish  
(Ballesteros, 1993: 29)

Menurut Hadisasmita (1992: 35) dalam teknik lari jarak pendek (*sprint*), terdapat prinsip-prinsip lari yang harus dipahami yaitu:

“a) Pada saat menolak, kaki belakang harus berakhir dalam keadaan lurus dan membawanya ke depan dengan agak dibengkokkan, dan diangkat setinggi mungkin untuk mencapai langkah yang besar. b) Pendaratan kaki harus selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut agak ditekuk atau dalam keadaan bengkok. c) Posisi badan condong ke depan, pandangan tidak jauh di depan. d) Ayunan tangan rileks, siku ditekuk membentuk sudut 90°. e) Pergelangan tetap lurus tetapi tidak dikejutkan. f) Punggung lurus segaris dengan kepala, otot leher tetap rileks, mulut agak dibuka. g) Antara kedua kaki, pinggul dan lengan, merupakan suatu kesatuan gerak yang berlangsung secara tetap dan harmonis.”

Sementara Erizal Nurmai (2005:21) menjelaskan bahwa “Dalam gerakan lari sprint mengandung beberapa kondisi yaitu kecepatan reaksi, akselerasi gerakan, kecepatan maksimal, daya tahan kecepatan”. Kecepatan reaksi dibutuhkan pada saat posisi badan berada pada *start block* untuk menerima rangsangan suara atau aba-aba start. Reaksi

pertama yang dilakukan kaki pada saat menerima rangsangan yaitu melangkahkan kaki ke depan dengan kuat dan mengayun tangan secepatnya ke atas yang berguna untuk menyeimbangkan badan agar tidak jatuh. Berikutnya tubuh akan melakukan akselerasi, karena posisi badan yang condong, sangat dibutuhkan sekali kekuatan untuk menahan badan agar tidak terjatuh dan kecepatan kaki berkontraksi untuk membantu menstabilkan dan menjaga langkah kaki ke depan supaya posisi badan tetap condong.

Sedangkan akselerasi gerakan dibutuhkan untuk membentuk kecepatan maksimal dalam berlari. Kondisi terakhir yaitu daya tahan kecepatan, daya tahan kecepatan dibutuhkan untuk mempertahankan kecepatan maksimal yang ada hingga mencapai garis finish.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lari diantaranya kerja otot, kemiringan badan, teknik lari, daya ledak, status kesehatan, kesegaran jasmani, koordinasi gerak, dan konsentrasi.

## **B. Kerangka Konseptual**

Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan aktifitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menghadapi keadaan darurat yang datang tiba-tiba.

Lari 40 meter (*sprint*) yaitu lari yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh.

Teknik untuk nomor lari pada dasarnya sama, yaitu melakukan suatu bentuk gerakan dengan jalan memindahkan berat badan kedepan melalui gerakan-gerakan kaki, keterampilan membawa tubuh dari titik ke titik yang lain. Penelitian ini untuk melihat Kontribusi Kesegaran Jasmani (X) terhadap kecepatan lari 40 Meter (Y).

Secara sistematis, kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 5. Skema Kerangka Konseptual**

### **C. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat kontribusi kesegaran jasmani terhadap kecepatan lari siswa SD Negeri 13 Seberang Padang Utara Kecamatan Padang Selatan Kota Padang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesegaran jasmani memberikan kontribusi terhadap kecepatan lari, didapat  $r_{hitung} = 0,3248$ . Berdasarkan perhitungan kontribusi =  $r^2 \times 100\%$  di dapat sumbangan kesegaran jasmani terhadap kecepatan lari sebesar 10.55% dan selebihnya di tentukan oleh faktor lain.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam melakukan dalam meningkatkan kecepatan lari 40 m, di antaranya:

1. Sebelum melakukan tes hendaknya sampel diberikan waktu untuk melakukan pemanasan dan peregangan agar gerakan sampel pada saat melakukan tes tidak kaku.
2. Untuk meningkatkan kemampuan lari 40 meter siswa perlu dilakukan peningkatan kesegaran jasmani.
3. Kepala Sekolah agar dapat mempunyai sebuah program penyediaan sarana dan prasarana dalam hal peningkatan kemampuan fisik anak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros, Jose Manuel. (1993). *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: PASI.
- Depdikbud. (1980). *Penilaian Kesegaran Jasmani dengan Tes ACSPFT*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi
- Depdikbud. (1999). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta.
- Depdiknas (2003). *Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: BP. Cipta Daya
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 13-15 Tahun*.
- Gusril. (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-anak*. Jakarta: Dirjen Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Irianto, Djoko. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi offset
- Jusnul, Hairy dan Muchtar Ahady. (1982). *Kesegaran Jasmani*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Kosbian. (2004). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Nurhasan. (2001). *Test dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Sudjana, Nana. (1989). *Metode Statistik*. Bandung: Transito
- Surjadji. (1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud.
- Syafruddin, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syafruddin. (1992). *Pengantar Ilmu Melatih Jilid 1*. Padang: FPOK-IKIP.
- Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih (Edisi Revisi)*. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.