

**PENGARUH LATIHAN LARI DI JALAN MENANJAK TERHADAP
ENDURANCE SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar



Oleh:

Muhamad Rizal

NIM 1600896

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
KAMPUS UPI DI SERANG
2020**

**PENGARUH LATIHAN LARI DI JALAN MENANJAK TERHADAP
ENDURANCE SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR**

Oleh:
Muhamad Rizal

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar

©Muhamad Rizal 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan
dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh

Nama : Muhamad Rizal
NIM : 1600896
Program Studi : S1 Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari di Jalan Menanjak Terhadap
Endurance Siswa Kelas V Sekolah Dasar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar pada Program Studi Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang.

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Drs. H. Herli Salim, M.Ed., Ph.D.

tanda tangan



Penguji 2 : Dra. Tiurlina, M.Pd.

tanda tangan.....



Penguji 3 :
Dra. Hj. Susilawati, M.Pd

tanda tangan



Ditetapkan di : Serang

Tanggal : Senin, 27 Juli 2020

ABSTRAK

Pada dasarnya *endurance* tidak hanya diperlukan ketika siswa berada dilapangan, namun dibutuhkan juga ketika siswa sedang mengikuti kegiatan pembelajaran, supaya siswa tidak cepat lelah dan kehilangan konsentrasinya ketika belajar. Selama ini latihan untuk meningkatkan *endurance* pada siswa sekolah dasar menggunakan metode konvensional. Sehingga kurangnya peningkatan yang signifikan bagi siswa sekolah dasar. Tujuan dilakukannya penelitian ini supaya mendapat inovasi dan teknik baru terkait penggunaan metode untuk meningkatkan *endurance* siswa sekolah dasar, yaitu dengan latihan di jalan menanjak. Oleh karena itu penggunaan teknik di jalan menanjak diharapkan dapat meningkatkan *endurance* yang signifikan. Teknik yang dilakukan berjalan di jalan menanjak secara rutin mampu meningkatkan daya tahan (*endurance*) secara signifikan, kemudian hasil dari latihan tersebut akan dijadikan tolak ukur *endurance* dengan siswa yang tidak melakukan teknik latihan di jalan menanjak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode yang digunakan yaitu *quasi eksperimen*. Langkah awal yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan mengumpulkan hasil *pretest* siswa kelas V sekolah dasar setelah data terkumpul peneliti memilih secara acak (*Random sampling*), kemudian kelas dibagi menjadi dua yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol, setelah memilih kelas eksperimen dan kelas kontrol, kelas eksperimen mendapatkan *Treatment* berupa lari di jalan menanjak sedangkan untuk kelas kontrol metode konvensional. Kelas eksperimen diberikan *Treatment* sebanyak 6 pertemuan untuk mendapatkan hasil yang signifikan, selanjutnya kedua kelas yaitu eksperimen dan kelas kontrol diuji dengan dilakukannya *posttest* agar mendapatkan hasil akhir setelah dilakukan *Treatment* tersebut. Dengan dibuatkannya alternatif untuk meningkatkan daya tahan siswa untuk kelas V, metode ini dapat digunakan oleh guru olahraga untuk meningkatkan daya tahan (*Endurance*) siswa dengan memudahkan guru olahraga juga karena dengan metode alternatif tersebut dapat meningkatkan secara signifikan.

Kata Kunci: Latihan, Lari, Daya tahan, eksperimen

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR LAMPIRAN	vi
DAFTAR TABEL	vii
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	xii
SURAT PERNYATAAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	3
E. Definisi Operasional	3
BAB II KAJIAN TEORI	5
A. Pengaruh Latihan Lari di Jalan Menanjak Terhadap <i>Endurance</i>.....	5
Siswa	5
1. Pengertian Latihan Lari	5
2. Lari di Jalan Menanjak	6
3. Pengertian Daya Tahan (<i>Endurance</i>).....	7
B. Upaya Membangun <i>Endurance</i>	8
1. Urgensi Membangun <i>Endurance</i> Siswa	9
2. Komponen-komponen Membentuk Kesegaran Jasmani	10
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani	12
4. Prinsip-prinsip Kesegaran Jasmani	14
C. Aspek-aspek Kesegaran Jasmani.....	15
D. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar	16

1. Pengertian Anak Usia SD	16
2. Karakteristik	17
E. Penelitian Terdahulu	18
BAB III METODE PENELITIAN	19
A. Pendekatan Penelitian	19
B. Metode Penelitian	19
C. Partisipan Penelitian	20
D. Populasi dan Sample Penelitian	21
1. Populasi Penelitian	21
2. Sample Penelitian	22
E. Desain Penelitian	23
F. Definisi Operasional	25
G. Instrumen Penelitian	26
H. Reliabilitas Instrumen	29
I. Prosedur Penelitian	30
J. Teknik Pengolahan Data	31
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Lokasi Penelitian	35
B. Hasil Uji Instrumen Penelitian	36
C. Pengolahan Data	36
D. Analisis Data Hasil Penelitian	44
1. Uji Normalitas	44
2. Uji Homogenitas	46
3. Uji Hipotesis	47
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	48
A. Simpulan	49
B. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	52

DAFTAR PUSTAKA

- Annas, M. (2014). Tingkat Kesegaran Jasmani PJKR. *Jurnal Olahraga*, 6-7.
- Bahagia, Yoyo, & dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas.
- Basuki, W. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Bompa, & O, T. (1999). *Periodisation: Theory And Methodology of Training (4th edition)*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto. (2004). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta.
- Darmadi. (2012). *Kemampuan Dasar Mengelola Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Djumidar. (2007). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Ekolaf. (2010). *Dahsyatnya Indera Keenam*. TransMedia Pustaka.
- Giriwijoyo, H. S. (2010). *Ilmu Faal Olahraga*. Universitas Pendidikan Indonesia: Jurusan Kepelatihan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Ed. 8.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Kosasih, E. (1993). *Olahraga: Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Kurnia, A. (2007). *Pendidikan, Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Mahariesti, D. (2010). *Mengenal Jenis Olahraga*. Jakarta: Multi Kreasi Satudelapan.
- Muklis. (2018). *Olahraga Kegemaranku*. Klaten: PT. Intan Parawira.
- Roesdiyanto, & Budiwanto, S. (2008). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- sugiyono. (2017). *pendidikan penelitian kuantitatif dan R & D*. bandung: alfabet.
- Suharjana. (2004). *Kebugaran Jasmani Buku Pegangan Kuliah Mahasiswa FIK UNY*. Yogyakarta: FIK UNY.
- sukmadinata. (2012). *metode penelitian kuantitatif*. bandung : rosda karya.

Sumosardjuno, S. (1989). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Karya Grafita Utama.