

**TINGKAT KELENTUKAN, KECEPATAN LARI, DAN KELINCAHAN  
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
DI SD NEGERI TRIDADI KECAMATAN SLEMAN  
KABUPATEN SLEMAN**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:  
Indar Sujoko  
NIM. 13604227050

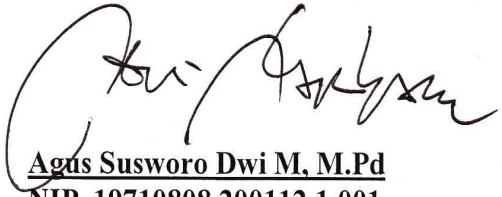
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Indar Sujoko, NIM 13604227050 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta Juli 2015

Pembimbing,



**Agus Susworo Dwi M, M.Pd**  
NIP. 19710808 200112 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda Yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 10 Juli 2015

Yang menyatakan



**Indar Sujoko**  
**NIM 13604227050**

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, yang disusun oleh Indar Sujoko, NIM 13604227050 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 6 Agustus 2015 dan dinyatakan lulus.

Nama	Jabatan	Tanda-tangan	Tanggal
Agus Susworo D M, M.Pd	Ketua Penguji		20/8 2015
Sujarwo, M.Or	Sekretaris Penguji		20/8 2015
Jaka Sunardi, M.Kes	Penguji I (Utama)		13/8 2015
Nur Rohmah M, M.Pd	Penguji II (Pendamping)		14/8 2015

Yogyakarta, Agustus 2015  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, MS.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Tiada Hari Tanpa Olahraga (Arma Abdoellah).
2. Sebaik-baiknya anugerah adalah ilmu dan sejahat-jahatnya musibah adalah kebodohan (Penulis).
3. Kejujuran, ketekunan belajar, dan kemauan berusaha merupakan modal utama untuk meraih sukses (Penulis).

## **PERSEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur kupersembahkan Tugas Akhir Skripsi ini untuk:

1. Sufriyati istriku tercinta, terimakasih atas do'a dan kasih sayang yang tiada henti.
2. Aditya Wahyu Padmoko, anakku yang kusayangi.

**TINGKAT KELENTUKAN, KECEPATAN LARI, DAN KELINCAHAN  
SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA  
DI SD NEGERI TRIDADI KECAMATAN SLEMAN  
KABUPATEN SLEMAN**

**ABSTRAK**

**Oleh:  
Indar Sujoko  
NIM. 13604227050**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya gerak aktif siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Tujuan penelitian untuk mengetahui besarnya tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dalam bentuk tes/ pengukuran. Populasi penelitian sebanyak 38 siswa laki-laki kelas IV, V, dan VI SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Instrumen penelitian adalah tes kelentukan (*sit and reach*), tes kecepatan (lari 40 meter), dan tes kelincahan (*dogging run*). Teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 19 orang atau 50%. Kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 21 orang atau 55,26%. Sedangkan tingkat kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 31,58%.

**Kata kunci:** *Kelentukan, Kecepatan Lari, Kelincahan, Ekstrakurikuler Olahraga, Siswa SD.*

## **KATA PENGANTAR**

Tidak ada kata-kata yang pantas diucapkan selain mengucapkan syukur kehadirat ALLAH SWT, atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya, sehingga proses penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”, dapat terselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan, bimbingan dan kerjasama dari berbagai pihak. Oleh karena itu disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya, kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., M.A., Rektor UNY yang telah mengijinkan penulis untuk kuliah di FIK UNY.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY yang telah memberikan ijin dalam pelaksanaan penelitian untuk penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Amat Komari., M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY atas segala kemudahan yang diberikan
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, Ketua Prodi PGSD Penjas yang telah menyetujui dan mengijinkan pelaksanaan penelitian ini.
5. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd Dosen Penasehat Akademik yang telah membantu penulis dalam permasalahan akademik dan penyusunan skripsi.



6. Bapak Agus Susworo Dwi Marhenando, M.Pd., Dosen Pembimbing Skripsi yang dengan sabar dan pengertiannya dalam memberikan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
7. Bapak/ Ibu dosen yang telah memberikan bimbingan dan ilmu yang bermanfaat, serta seluruh staf karyawan FIK UNY yang telah memberikan pelayanan untuk kelancaran penulisan skripsi ini.
8. Bapak Sejana, S.Pd.SD., Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, terima kasih atas dukungan dan bantuannya selama penelitian berlangsung.
9. Semua pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan demi terselesaikannya penelitian ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan penyusun pada khususnya.

Yogyakarta, 25 Mei 2015

Penulis.

## DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN ABSTRAK.....	vii
HALAMAN KATA PENGANTAR.....	viii
HALAMAN DAFTAR ISI .....	x
HALAMAN DAFTAR TABEL .....	xii
HALAMAN DAFTAR GAMBAR.....	xiii
HALAMAN DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teoritik.....	6
1. Hakikat Kelentukan .....	6
2. Hakikat Kecepatan .....	7
3. Hakikat Kelincahan .....	9
4. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga.....	11
B. Penelitian yang Relevan .....	12
C. Kerangka Berpikir .....	14

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian .....	16
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	16
C. Populasi Penelitian .....	18
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	18
E. Teknik Analisis Data .....	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	28
B. Pembahasan .....	35
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	38
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	38
C. Saran-Saran.....	38
D. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	39
DAFTAR PUSTAKA .....	41
LAMPIRAN.....	43

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kategori tingkat Kelentukan, Kecepatan Lari dan Kelincahan.....	27
Tabel 2. Statistik Data Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	28
Tabel 3. Perhitungan Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	29
Tabel 4. Kategorisasi Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	29
Tabel 5. Statistik Data Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	30
Tabel 6. Perhitungan Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	31
Tabel 7. Kategorisasi Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	31
Tabel 8. Statistik Data Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	33
Tabel 9. Perhitungan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	33
Tabel 10. Kategorisasi Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	34

## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	<i>Sit and Reach</i> .....	20
Gambar 2.	Posisi <i>Start</i> Lari 40 Meter.....	22
Gambar 3.	Lapangan <i>Dogging Run</i> .....	23
Gambar 4.	Histogram Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	30
Gambar 5.	Histogram Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	32
Gambar 6.	Histogram Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta ..	44
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa Pemerintah Kabupaten Sleman.....	45
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Pemerintah Kabupaten Sleman .....	46
Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur.....	47
Lampiran 5. Sertifikat Peneraan Alat Stopwatch.....	49
Lampiran 6. Surat Keterangan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi.. .....	51
Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi .....	52
Lampiran 8. Data Penelitian.....	53
Lampiran 9. Statistik Data Kelentukan .....	54
Lampiran 10. Statistik Data Kecepatan Lari .....	55
Lampiran 11. Statistik Data Kelincahan.....	56
Lampiran 12. SK Pembagian tugas.....	57
Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian.....	61

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

SD Negeri Tridadi merupakan salah satu sekolah dasar di wilayah Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler pada bidang olahraga. Ekstrakurikuler pada bidang olahraga yang dilaksanakan di SD Negeri Tridadi, adalah merupakan wujud dukungan dari pihak sekolah dalam hal pembinaan dan pengembangan siswa dalam beraktivitas olahraga.

Saat ini ekstrakurikuler olahraga yang dapat terealisasikan di SD Negeri Tridadi, adalah ekstrakurikuler pada cabang olahraga sepakbola. Terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Tridadi, berdasarkan dengan kenyataan bahwa hampir sebagian besar siswa putra kelas atas menyukai olahraga sepakbola. Hal ini berbanding terbalik dengan kenyataan untuk kesukaan/ minat siswa putri kelas atas yang lebih menyukai aktivitas belajar seni tari. Dalam hal ini SD Negeri Tridadi, juga memberikan wujud dukungan akan kesukaan/ minat siswa putri kelas atas, dengan juga merealisasikan kegiatan ekstrakurikuler seni tari di sekolah.

Sepakbola merupakan permainan dengan memainkan bola dengan menggunakan kaki. Dalam bermain sepakbola, akan terdapat unsur kelentukan, kecepatan, dan kelincahan. Kelentukan akan membantu tubuh untuk menyesuaikan dengan kebutuhan dalam melakukan gerakan. Dengan kelentukan yang baik maka akan mendukung pergerakan dalam mengolah bola, berlari maupun dalam menyesuaikan dengan lapangan sehingga tumpuan kaki

akan kuat dan tidak mudah jatuh. Selain itu faktor kelincahan dan kecepatan memiliki dukungan yang sangat dominan dimana permainan sepakbola membutuhkan pergerakan yang cepat dan lincah. Kelincahan akan membantu siswa dalam mengubah arah pergerakan untuk memudahkan dalam melewati lawan dan menguasai bola. Pergerakan yang lincah dan cepat akan mudah siswa dalam berkoordinasi dalam melewati lawan. Selain itu, kecepatan yang baik akan mudah untuk membawa bola dan melakukan pergerakan tanpa bola. Pergerakan tanpa bola merupakan pergerakan yang lebih berbahaya dibandingkan pergerakan dengan bola.

Ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Tridadi merupakan wadah pembinaan usia dini bagi siswa putra kelas IV,V, dan VI. Tercatat siswa laki-laki yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola ada sebanyak 38 siswa laki-laki. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Tridadi terjadwal seminggu dalam 2 kali pertemuan. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Tridadi masih belum sesuai dengan tujuan yang diharapkan. Dalam hal latihan sepakbola, masih ada beberapa siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang belum mampu melakukan keterampilan bermain sepakbola dengan benar. Kemampuan keterampilan sepakbola yang belum baik akan berpengaruh pada kualitas permainan sepakbola yang rendah. Selain frekuensi latihan yang masih kurang, keadaan sarana dan prasarana juga kurang bisa mendukung secara maksimal pada saat pelaksanaan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Tridadi.



Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi, terlihat siswa dalam hal kelentukan, kecepatan, dan kelincahan dalam beraktivitas olahraga, masih belum bisa menunjukkan secara maksimal. hal ini sangat terlihat pada siswa dengan kurangnya pergerakan yang aktif pada siswa serta sulit untuk bermain dengan baik. Disisi lain selama ini sepengetahuan peneliti, bahwa belum ada kajian penelitian mengenai seputar kelentukan, kecepatan, dan kelincahan bagi siswa di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, khususnya bagi yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga.

Pengujian untuk mencari sebuah fakta melalui proses penelitian perlu dilakukan, untuk menjawab pertanyaan mengenai “Seberapa tingkat kelentukan, kecepatan, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman?”. Berdasarkan uraian permasalahan dan pertanyaan di atas, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: Tingkat kelentukan, kecepatan, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi, terlihat masih wajar siswa dalam hal kelentukan, kecepatan, dan kelincahan belum bisa menunjukkan secara maksimal.

2. Belum diketahuinya hasil program latihan siswa di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, khususnya yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga.
3. Pengujian untuk mencari sebuah fakta melalui proses penelitian belum dilakukan dalam hal untuk mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

### **C. Batasan Masalah**

Agar pembahasan lebih terfokus dan dengan mempertimbangkan segala keterbatasan penulis, masalah dalam skripsi ini dibatasi pada: Tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

### **D. Rumusan Masalah**

Dengan melihat dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka masalah pokok dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman”?

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

## **F. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Peneliti**

Mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul yang peneliti ungkap.

#### **b. Bagi Pelatih**

Hasil penelitian dapat sebagai acuan pemberian porsi latihan dalam meningkatkan kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

#### **c. Bagi Sekolah**

Hasil penelitian ini diharapkan mampu membangkitkan perhatian sekolah terhadap kemampuan siswa, kemauan siswa, dan semangat siswa dalam bidang ekstrakurikuler olahraga yang diadakan pihak SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teoritik**

##### **1. Hakikat Kelentukan**

Tubuh yang lentuk merupakan idaman bagi setiap orang untuk dapat mengubah dan menyesuaikan tubuh terhadap kebutuhan gerak dan ruang. Dalam kegiatan olahraga kelentukan yang baik akan membantu organ tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan yang memiliki kesulitan yang tinggi. Kelentukan sebagai salah satu komponen kesegaran jasmani. Kelentukan merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot (Ismaryati, 2006: 101). Menurut Davis (1989) yang di kutip oleh Ismaryati (2006: 101), kelentukan seseorang dipengaruhi oleh: tipe persendian; panjang istirahat otot; panjang istirahat ligamen dan kapsul sendi; bentuk tubuh; temperatur otot; jenis kelamin; usia; ketahanan kulit; dan bentuk tulang. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelentukan tersebut ditentukan oleh: keturunan; sejumlah faktor lingkungan misalnya latihan; pemanasan; dan temperatur.

Dijelaskan oleh Ismaryati (2006: 101), bahwa terdapat dua macam kelentukan, yaitu:

- a. Kelentukan Dinamis (Aktif)  
Kelentukan dinamis adalah kemampuan menggunakan persendiaan dan otot secara terus menerus dalam ruang gerak yang penuh dengan cepat, dan tanpa tahanan gerakan. Misalnya menendang bola tanpa tahanan atau beban pada otot-otot *hamstring* dan sendi panggul. Kelentukan ini sangat sulit diukur.
- b. Kelentukan Statis (Pasif)  
Kelentukan statis adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerak dalam ruang yang besar, misalnya gerakan split. Jadi dalam kelentukan statis yang diukur adalah besarnya ruang gerak.

Kelentukan dibutuhkan oleh banyak cabang olahraga, namun demikian terdapat perbedaan kebutuhan kelentukan untuk setiap keberhasilan penampilannya. Misalnya cabang olahraga senam, beberapa nomor atletik, renang, selam, dan gulat membutuhkan tingkat kelentukan yang tinggi. Sementara itu sepakbola, basket, baseball hanya membutuhkan kelentukan dengan tingkat normal (Ismaryati, 2006: 101).

Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Terdapat dua macam kelentukan, yaitu: kelentukan dinamis (aktif) dan kelentukan statis (pasif). Dalam penelitian ini kelentukan merupakan gambaran siswa SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang tercatat aktif sebagai peserta ekstrakurikuler olahraga dalam hal meraih raihan terjauh dari kedua tangan saat melakukan gerakan kelentukan punggung bawah.

## **2. Hakikat Kecepatan**

Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dari sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni : waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak (Ismaryati, 2006: 57).

Ozolin dalam Bempa TO (1990: 16), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu :

a. Kecepatan Umum

Kecepatan umum adalah kapasitas untuk melakukan berbagai macam gerakan (reaksi motorik) dengan cara yang cepat.

b. Kecepatan Khusus

Kecepatan khusus adalah kapasitas untuk melakukan suatu latihan atau keterampilan pada kecepatan tertentu, biasanya sangat tinggi. Kecepatan khusus adalah khusus untuk tiap cabang olahraga dan sebagian besar tidak dapat ditransferkan, dan hanya mungkin dikembangkan melalui metode khusus.

Dijelaskan oleh Ismaryati (2006: 57-58), berdasarkan struktur gerak kecepatan gerak dibedakan menjadi :

a. Kecepatan Asiklis

Kecepatan asiklis adalah kecepatan gerak yang dibatasi oleh faktor-faktor yang terletak pada otot, yakni : kekuatan statis, kecepatan kontraksi otot, kerja otot-otot antagonis, panjang pengungkit, dan massa yang digerakkan.

b. Kecepatan Siklis

Kecepatan siklis adalah produk yang dihitung dari frekuensi dan amplitudo gerak.

c. Kecepatan Dasar

Kecepatan dasar adalah sebagai kecepatan maksimal yang dapat dicapai dalam gerak siklis adalah produk maksimal yang dapat dicapai dari frekuensi dan amplitudo gerak.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu: kecepatan umum dan kecepatan khusus. Berdasarkan struktur gerak kecepatan gerak dibedakan menjadi: kecepatan asiklis, kecepatan siklis, dan kecepatan dasar. Dalam penelitian ini kecepatan lari merupakan gambaran siswa SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang tercatat aktif sebagai peserta ekstrakurikuler olahraga dalam bergerak lari dengan kemungkinan kecepatan yang tercepat.

### **3. Hakikat Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan (Ismaryati, 2006: 41).

Masih menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan dibedakan menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincahan khusus, yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya

melibatkan segmen tubuh tertentu. Karakteristik kelincahan sangat unik. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi, dan power. Komponen-komponen tersebut saling berinteraksi.

Menurut Kirkendall, dkk. (1987: 122), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu : perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh.

Dijelaskan oleh Bompas TO (1993: 06), bahwa Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan, dan power. Sementara koordinasi merupakan kemampuan biomotor yang kompleks, merupakan interaksi antara kekuatan, daya tahan, kecepatan, dan kelentukan. Dengan demikian faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi juga berpengaruh pada kualitas kelincahan seseorang.

Beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam penelitian ini kelincahan merupakan gambaran siswa SD Negeri



Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang tercatat aktif sebagai peserta ekstrakurikuler olahraga dalam melakukan aktivitas dengan cepat dan tepat serta dalam melakukannya harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

#### **4. Hakikat Ekstrakurikuler Olahraga**

Berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah, ada yang memusatkan pada pencapaian prestasi olahraga, yaitu ekstrakurikuler olahraga. Menurut Depdikbud (1994: 6), bahwa Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga ini berupaya agar siswa dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu siswa menjaga kesehatan atau kesegaran jasmaninya. Dengan ekstrakurikuler olahraga, siswa diharapkan dapat menemukan jati dirinya dan siap bersaing di masa depan. Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan yang berusaha mengembangkan potensi siswa guna mencapai peningkatan kualitas diri baik secara fisik maupun psikis.

Menurut Burhanuddin, (2010: 35), proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga akan mengacu pada peningkatan kemampuan fisik serta peningkatan psikis siswa. Peningkatan fisik dan psikis peserta ekstrakurikuler olahraga dapat dicapai dengan latihan yang terprogram secara sistematis, tepat, teratur dan terukur. Ekstrakurikuler olahraga

memberi manfaat bagi siswa dan bagi sekolah yang menyelenggarakannya. Bagi siswa, selain untuk menjaga kesegaran jasmani juga merupakan tempat untuk mencapai prestasi olahraga. Bagi sekolah, ekstrakurikuler olahraga akan mendukung penanaman nilai budi pekerti siswa, sehingga keberhasilan program ekstrakurikuler olahraga akan menambah kepercayaan masyarakat terhadap lembaga pendidikan tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Program ekstrakurikuler olahraga lebih menekankan pada pemahaman dan penguasaan kemampuan dan keterampilan cabang-cabang olahraga serta kebiasaan hidup sehat. Ekstrakurikuler olahraga yang dapat terealisasi di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, adalah ekstrakurikuler pada cabang olahraga sepakbola. Terlaksananya kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Tridadi, berdasarkan dengan kenyataan bahwa hampir sebagian besar siswa putra kelas atas menyukai olahraga sepakbola.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Hary Artantyo (2014) yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecepatan Lari dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Dengan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1

Kecamatan Depok Kabupaten Sleman”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif komparatif dengan menggunakan metode survei. Dalam penelitian ini teknik pengambilan datanya adalah dengan survei dalam bentuk tes/pengukuran. Sampel dalam penelitian ini menggunakan siswa kelas IVA,IVB, VA, VB, VIA, dan VIB SD Negeri Adisucipto 1 yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 60 siswa dan siswa laki-laki yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sepakbola sebanyak 52 siswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan (lari 40 meter), yang bersumber dari TKJI (2003) dan tes kelincahan (*dogging run*), yang bersumber dari Ismaryati (2006: 43-44). Analisis data digunakan uji-t antar kelompok (*independent t-test*), yang terlebih dahulu data diuji normalitas dan homogenitasnya. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan: (1) Ada perbedaan tingkat kecepatan lari siswa yang mengikuti dengan siswa laki-laki yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1,  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $35,33 > 1,97975$ ); (2) Ada perbedaan tingkat kelincahan siswa yang mengikuti dengan siswa laki-laki yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1,  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $34,33 > 1,97975$ ); dan (3) Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola memiliki tingkat kecepatan lari dan kelincahan yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa laki-laki yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1. Skripsi: FIK UNY.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sulistya Yuniarto (2011), dengan judul

“Tingkat Keterampilan Dasar Bermain sepakbola Siswa Putra Kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta Tahun 2011”. Subjek penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta, yang berjumlah 31 siswa. Tes yang digunakan adalah tes standar dari Depdiknas 2001. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat keterampilan bermain sepakbola dengan kategori baik 64,5 %, cukup 32,3 %, sedang 3,2 %.

### **C. Kerangka Berpikir**

Kelentukan adalah kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cedera otot. Kecepatan merupakan kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Sedangkan kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan kelincahan harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga. Ekstrakurikuler olahraga ini berupaya agar siswa dapat berprestasi pada salah satu cabang olahraga tertentu dan membantu siswa menjaga kesehatan atau kesegaran jasmaninya. Bentuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah ekstrakurikuler olahraga sepakbola. Pelaksanaan

kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola di SD Negeri Tridadi, berdasarkan dengan kenyataan bahwa hampir sebagian besar siswa putra kelas atas menyukai olahraga sepakbola.

Penelitian ini difokuskan dalam hal mencari tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan. Penelitian dilakukan dengan tujuan utama untuk mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survei dalam bentuk tes dan pengukuran. Penelitian deskriptif adalah metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya. Menurut B. Syarifudin (2010: 05), penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematis dan akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau mengenai bidang tertentu. Penelitian ini ingin mengetahui tingkat kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan. Variabel dalam penelitian ini ada tiga, yaitu: Kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan.

Adapun definisi operasional variabel penelitian ini, adalah sebagai berikut:

##### **1. Kelentukan**

Merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dalam meraih raihan terjauh dari kedua tangan saat melakukan gerakan kelentukan punggung bawah. Kelentukan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD

Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman di ukur dengan tes “*sit and reach*” yang bersumber dari (Ismaryati, 2006: 101–102). Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka di catat sampai mendekati 1 cm.

## 2. Kecepatan Lari

Merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dalam bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan lari siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman di ukur dengan tes lari 40 meter yang bersumber dari TKJI (2003: 7-8). Tes lari 40 meter, yaitu pada aba-aba “siap” siswa mengambil sikap *start* berdiri, dan siap untuk lari. Pada aba-aba “Ya” melakukan lari secepat mungkin menempuh garis *finish* menempuh jarak 40 meter.

## 3. Kelincahan

Merupakan gambaran kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dalam melakukan aktivitas dengan cepat dan tepat serta dalam melakukannya harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman di ukur dengan tes *dogging run* yang bersumber dari (Ismaryati, 2006: 43-44). Tes *dogging run*, yaitu berlari secepat-cepatnya yang dilakukan secara zig-zag menurut arah yang telah ditentukan.

### **C. Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2008: 61). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, yang memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a) Tercatat sebagai peserta didik di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, yang duduk di kelas IV, V, dan VI.
- b) Merupakan siswa yang aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman.
- c) Bentuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, adalah ekstrakurikuler olahraga cabang sepakbola.

Berdasarkan syarat-syarat tersebut di atas, siswa laki-laki kelas IV, V, dan VI SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang tercatat aktif dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga sepakbola dilibatkan semua sebagai populasi penelitian, yaitu keseluruhan sejumlah 38 siswa laki-laki.

### **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

#### **1. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 149), instrumen penelitian adalah alat dan fasilitas yang digunakan pada waktu penelitian untuk



mempermudah pekerjaan peneliti dalam mengumpulkan data dan kualitasnya pun lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga mudah diatasi. Sedangkan menurut Anas Sudiyono (2009: 177), menyatakan bahwa tes sebagai alat pengukur dapat dikatakan telah memiliki validitas bandingan apabila tes tersebut dalam kurun waktu yang sama dengan secara tepat telah mampu menunjukkan adanya hubungan yang searah, antara tes pertama dan tes berikutnya. Reliabilitas instrumen sebagai alat ukur diperlukan pula di samping validitasnya. Reliabilitas atau keterandalan suatu instrumen sebagai alat ukur dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana kebenaran alat ukur untuk mengukur sesuatu.

Terdapat 3 butir tes dalam penelitian ini, yaitu :

a. Tes kelentukan (*sit and reach*) yang bersumber dari Ismaryati (2006: 101-102)

1) Tujuan:

Mengukur kelentukan otot punggung ke arah depan dan paha belakang.

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 5 tahun ke atas.

3) Perlengkapan:

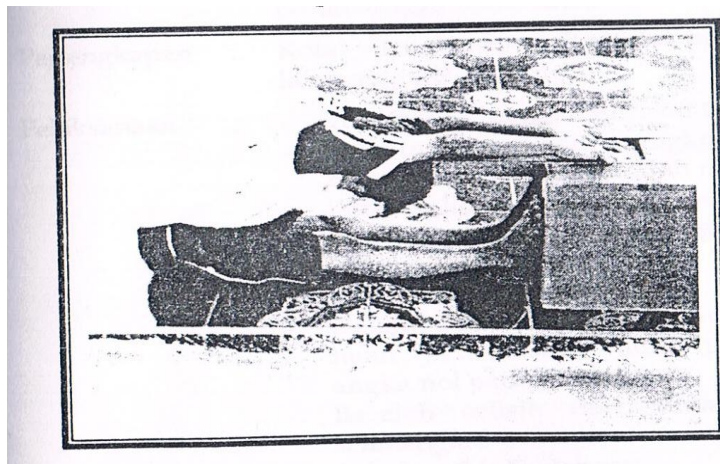
Box khusus yang di buat untuk keperluan pelaksanaan tes.

4) Pelaksanaan:

a) Testi duduk selunjur tanpa sepatu, lutut lurus, telapak kaki menempel pada sisi box.

- b) Kedua tangan lurus diletakkan di atas ujung box, telapak tangan menempel di permukaan box.
  - c) Dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya.
  - d) Dilakukan 4 kali ulangan.
  - e) Pada saat tangan mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus.
  - f) Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
  - g) Sebelum melakukan tes harus pemanasan terlebih dahulu.
- 5) Penilaian:

Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelenturan punggung bawah testi. Angka di catat sampai mendekati 1 cm.



Gambar 1. *Sit and Reach*  
Sumber: Ismaryati (2006: 102)

- b. Tes kecepatan (lari 40 meter), yang bersumber dari TKJI (2003).

1) Tujuan:

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

2) Alat dan fasilitas:

- a) Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan.
  - b) Bendera *start*
  - c) Peluit
  - d) Tiang pancang
  - e) *Stopwatch*
  - f) Serbuk kapur
  - g) Alat tulis
- 3) Petugas tes:
- a) Petugas keberangkatan
  - b) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan:
- a) Sikap Permulaan  
Peserta berdiri di belakang garis *start*.
  - b) Gerakan.
    - (1) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari.
    - (2) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish* menempuh jarak 40 meter.
  - c) Lari masih bisa diulang, apabila =
    - (1) Pelari mencuri *start*.
    - (2) Pelari tidak melewati garis *finish*
    - (3) Pelari terganggu dengan pelari yang lain

d) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

5) Pencatatan hasil:

a) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.

b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma (TKJI, 2003: 6-7).



Gambar 2. Posisi *Start* Lari 40 Meter  
Sumber: TKJI (2003: 7)

c. Tes kelincahan (*dogging run*) yang bersumber dari Ismaryati (2006: 43-44)

1) Tujuan:

Untuk mengukur kelincahan kemampuan merubah arah berlari.

2) Sasaran:

Laki-laki dan perempuan yang berusia 10 tahun ke atas.

3) Perlengkapan:

a) *Stopwatch*

b) Pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*.

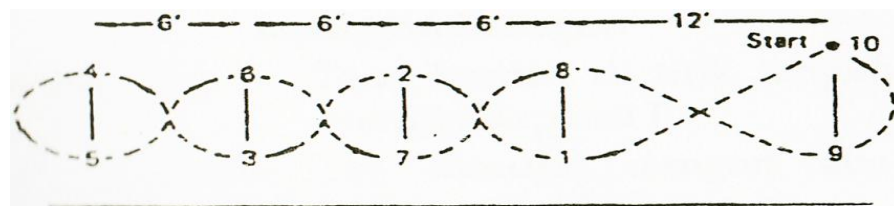
c) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.

d) Lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

e) Lapangan =

- (1) Garis *start* sepanjang 1,83 meter.
  - (2) Rintangan pertama di depan garis *start* sejauh 3,66 meter.
  - (3) Rintangan ke dua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 meter.
  - (4) Rintangan ke tiga dan empat masing-masing sejauh 1,83 meter.
- 4) Cara pelaksanaan tes:
- a) Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*.
  - b) Testi kemudian berlari secepat-cepatnya yang dilakukan secara zig-zag menurut arah yang telah ditentukan.
- 5) Penilaian:

Catat waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan *finish* (Ismaryati, 2006: 43-44).



Gambar 3. Lapangan *Dogging Run*  
Sumber: Ismaryati (2006: 44)

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang dilakukan untuk memperoleh suatu informasi atau data yang berhubungan dengan variabel-variabel yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data dengan menggunakan teknik tes dan pengukuran. Seluruh populasi, yaitu siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman menjalani tes kelentukan (*sit and*

*reach*), tes kecepatan (lari 40 meter), dan tes kelincahan (*dogging run*) secara urut satu persatu sesuai dengan absensi yang telah ditentukan.

a. Pelaksanaan tes kelentukan

- 1) Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes kelentukan, meliputi:  
box khusus yang di buat untuk keperluan pelaksanaan tes dan pengukur cm.
- 2) Petugas tes ada 2 orang petugas tes, meliputi: Petugas pelaksanaan tes dan petugas sebagai pencatat hasil.
- 3) Testi melakukan gerakan dorong dengan tangan sejauh mungkin, tahan 1 detik, catat hasilnya. Dilakukan 4 kali ulangan. Pada saat tangan mendorong ke depan kedua lutut harus tetap lurus. Dorongan harus dilakukan dengan dua tangan bersama-sama, bila tidak tes harus diulang.
- 4) Raihan terjauh dari ke empat ulangan merupakan nilai kelentukan punggung bawah testi. Angka di catat sampai mendekati 1 cm.

b. Pelaksanaan tes lari 40 meter

- 1) Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes lari 40 meter, meliputi: lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan; bendera *start*; peluit; tiang pancang; *stopwatch*; serbuk kapur; dan alat tulis.
- 2) Petugas tes ada 2 orang petugas tes, meliputi: Petugas keberangkatan dan petugas pengukur waktu yang merangkap juga sebagai pencatat hasil.

- 3) Seluruh siswa dikumpulkan terlebih dahulu untuk mendapatkan penjelasan sebelum melaksanakan tes lari 40 meter.
- 4) Setelah siswa mendapatkan penjelasan, lintasan telah siap dan petugas tes juga telah siap, maka pelaksanaan tes lari 40 meter siap di mulai.
- 5) Lintasan yang digunakan untuk tes lari 40 meter terdiri dari 4 lintasan, sehingga dalam setiap pelaksanaan tes melibatkan kelompok dengan jumlah 4 siswa.
- 6) Siswa telah dibagi kelompoknya dan diurutkan sesuai absensi yang telah di buat, sehingga siswa tinggal menunggu panggilan dari petugas tes.
- 7) Dalam pelaksanaan tes lari 40 meter, pada aba-aba “Siap” siswa mengambil sikap *start* berdiri, siap untuk lari. Terdengar aba-aba “Ya” siswa lari secepat mungkin menuju garis *finish* menempuh jarak 40 meter.
- 8) Setiap siswa mempunyai kesempatan melaksanakan tes lari 40 meter sebanyak 2 kali. Dari 2 kali kesempatan itu, diambil skor yang terbaik dari siswa.
- 9) Pengukuran waktu oleh petugas tes adalah dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.

c. Pelaksanaan tes *dogging run*

- 1) Peralatan yang digunakan dalam pelaksanaan tes *dogging run*, meliputi: *Stopwatch*; pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*; cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari; lembing atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

- 2) Petugas tes ada 2 orang petugas tes, meliputi: Petugas keberangkatan dan petugas pengukur waktu yang merangkap juga sebagai pencatat hasil.
- 3) Seluruh siswa, baik yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, dikumpulkan terlebih dahulu untuk mendapatkan penjelasan sebelum melaksanakan tes *dogging run*.
- 4) Setelah siswa mendapatkan penjelasan, lapangan tes telah siap, dan petugas tes juga telah siap, maka pelaksanaan tes *dogging run* siap di mulai.
- 5) Pelaksanaan tes *dogging run* berbeda dengan pelaksanaan tes lari 40 meter. Untuk tes *dogging run* siswa secara individu/ satu persatu dalam melaksanakan tes.
- 6) Siswa berkumpul menunggu urutan absen dalam pelaksanaan tes *dogging run*, dengan mendengarkan panggilan namanya.
- 7) Dalam pelaksanaan tes *dogging run*, siswa berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*. Siswa kemudian berlari secepat-cepatnya yang dilakukan secara zig-zag menurut arah yang telah ditentukan.
- 8) Setiap siswa mempunyai kesempatan melaksanakan tes *dogging run* sebanyak 2 kali. Dari 2 kali kesempatan itu, diambil skor yang terbaik dari siswa.
- 9) Pengukuran waktu oleh petugas tes adalah waktu yang ditempuh siswa mulai dari *start* sampai dengan *finish*.



## E. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Sugiyono (2011: 199), statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi.

Penentuan kriteria dengan 5 kategori menurut Anas Sudijono (2011: 175) menggunakan rumus sebagai berikut :

**Tabel 1. Kategori Tingkat Kelentukan, Kecepatan Lari, Dan Kelincahan**

Kategori	Rentang Skor
Baik Sekali	$X > M + 1,5 \text{ SD}$
Baik	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$
Cukup	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$
Kurang	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$
Kurang sekali	$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$

Sumber: Anas Sudijono (2011: 175)

Keterangan : M : mean, SD: standar deviasi

Menurut Anas Sudijono (2012: 40-41) frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Angka persentase

F : Frekuensi

N: Jumlah subjek atau responden

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Statistik data penelitian kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Hasil penelitian akan dideskripsikan sebagai berikut:

##### **1. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 2. Statistik Data Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
Mean	28,28
Std. Deviation	7,32
Nilai minimal	12
Nilai Maksimal	38
Sum	1075

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga dengan rerata sebesar 28,28, simpangan baku sebesar 7,32, skor tertinggi sebesar 38 dan skor terendah sebesar 12. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 3. Penghitungan Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 39,26$	Baik Sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$31,94 < X \leq 39,26$	Baik
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$24,62 < X \leq 31,94$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$17,3 < X \leq 24,62$	Kurang
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 17,3$	Kurang sekali

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi kategorisasi kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dapat diketahui. Adapun distribusi kategori tingkat kelentukan adalah sebagai berikut:

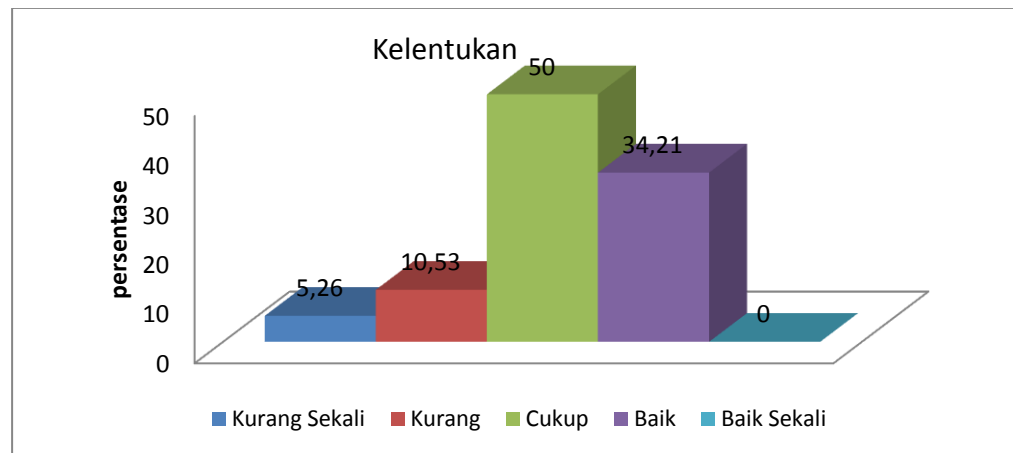
**Tabel 4. Kategorisasi Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 39,26$	0	0,00	Baik Sekali
$31,94 < X \leq 39,26$	13	34,21	Baik
$24,62 < X \leq 31,94$	19	50,00	Cukup
$17,3 < X \leq 24,62$	4	10,53	Kurang
$X \leq 17,3$	2	5,26	Kurang sekali
Jumlah	38	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 19 orang atau 50%. Kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang berkategori baik sekali

0 orang atau 0%, baik 13 orang atau 34,21%, cukup 19 orang atau 50%, kurang 4 orang 10,53% dan kurang sekali 2 orang atau 5,26%.

Berikut adalah grafik ilustrasi kelentukan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman:



Gambar 4. Histogram Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

## 2. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 5. Statistik Data Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

Statistik	Skor
Mean	7,21
Std. Deviation	0,996
Skor kecepatan lari tercepat	5,34
Skor kecepatan lari terlambat	9,77
Sum	274,07

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan rerata sebesar 7,21, simpangan baku sebesar 0,996, skor tertinggi sebesar 5,34 dan skor terendah sebesar 9,77. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 6. Penghitungan Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 8,70$	Kurang sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$7,71 < X \leq 8,70$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$6,71 < X \leq 7,71$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$5,72 < X \leq 6,71$	Baik
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 5,72$	Baik Sekali

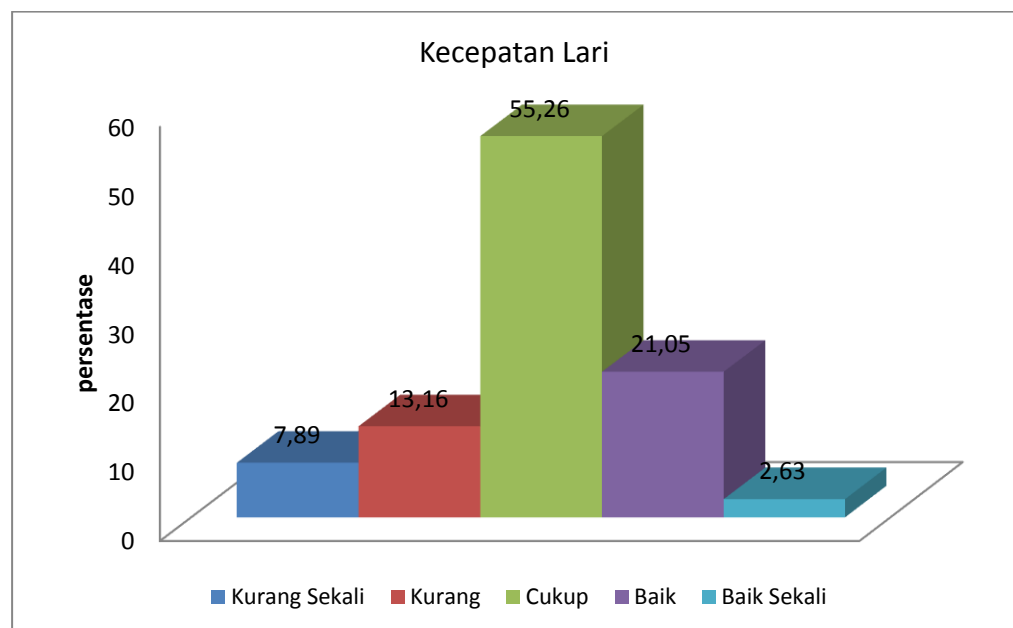
Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi kategorisasi kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dapat diketahui. Adapun distribusi kategori tingkat kelentukan adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Kategorisasi Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 8,70$	3	7,89	Kurang sekali
$7,71 < X \leq 8,70$	5	13,16	Kurang
$6,71 < X \leq 7,71$	21	55,26	Cukup
$5,72 < X \leq 6,71$	8	21,05	Baik
$X \leq 5,72$	1	2,63	Baik Sekali
Jumlah	38	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa kecepatan larisiswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 21 orang atau 55,26%. Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang berkategori baik sekali 1 orang atau 2,63%, baik 8 orang atau 21,05%, cukup 21 orang atau 55,26%, kurang 5 orang 13,16% dan kurang sekali 3 orang atau 7,89%.

Berikut adalah grafik ilustrasi kecepatan larisiswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman:



Gambar 5. Histogram Kecepatan Lari Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

### 3. Deskripsi Statistik Hasil Penelitian Kelincahan Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

**Tabel 8. Statistik Data Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

Statistik	Skor
Mean	13,06
Std. Deviation	0,73
Skor Kelincahan tercepat	10,90
Skor Kelincahan terlambat	16,17
Sum	496,55

Dari data di atas dapat dideskripsikan tingkat Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga dengan rerata sebesar 13,06, simpangan baku sebesar 0,73, skor tertinggi sebesar 10,90 dan skor terendah sebesar 16,17. Dari hasil tes maka dapat dikategorikan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Perhitungan tersebut disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 9. Penghitungan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman**

No	Formula	Skor	Kategori
1.	$X > M + 1,5 SD$	$X > 14,15$	Kurang sekali
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$13,42 < X \leq 14,15$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$12,69 < X \leq 13,42$	Cukup
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$11,96 < X \leq 12,69$	Baik
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 11,96$	Baik Sekali

Mengacu pada kategorisasi kecenderungan yang telah dihitung tersebut, maka distribusi kategorisasi Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman dapat diketahui. Adapun distribusi kategori tingkat kelentukan adalah sebagai berikut:

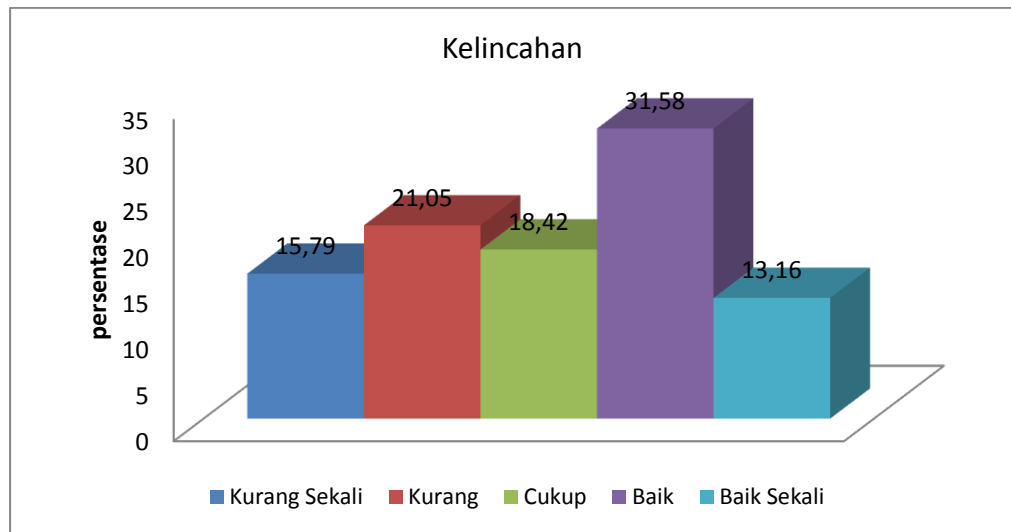
**Tabel 10. Kategorisasi Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Slema**

Skor	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X > 14,15$	6	15,79	Kurang sekali
$13,42 < X \leq 14,15$	8	21,05	Kurang
$12,69 < X \leq 13,42$	7	18,42	Cukup
$11,96 < X \leq 12,69$	12	31,58	Baik
$X \leq 11,96$	5	13,16	Baik Sekali
Jumlah	38	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 31,58%. Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman yang berkategori baik sekali 5 orang atau 13,16%, baik 12 orang atau 31,58%, cukup 7 orang atau 18,42%, kurang 8 orang 21,05% dan kurang sekali 6 orang atau 15,79%.

Berikut adalah grafik ilustrasi Kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman:





Gambar 6. Histogram Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

## B. Pembahasan

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman maka diperoleh hasil bahwa Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 19 orang atau 50%. Kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 21 orang atau 55,26%. Sedangkan tingkat kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 31,58%.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat kelentukan berkategori cukup, kecepatan lari berkategori cukup dan kelincahan pada kategori baik. Hal ini menggambarkan seberapa baik kelentukan, kecepatan lari, dan kelincahan yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman. Hasil cukup dari kelentukan dan kecepatan lari ini dimungkinkan disebabkan belum maksimalnya kegiatan ekstrakurikuler olahraga dalam memberikan latihan yang mampu memfasilitasi siswa untuk meningkatkan kelentukan dan kecepatan lari. Di sisi lain karakteristik siswa menjadi alasan hasil penelitian ini dikarenakan siswa sekolah dasar belumlah memiliki komponen kelentukan, kecepatan lari dan kelincahan yang maksimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik sehari-hari dan secara khusus program latihan yang diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga.

Menurut Burhanuddin, (2010: 35), proses pembinaan ekstrakurikuler olahraga akan mengacu pada peningkatan kemampuan fisik serta peningkatan psikis siswa. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa sekolah harus mampu memberikan program latihan yang baik agar siswa dapat meningkatkan kemampuan fisik dan psikis siswa secara menyeluruh. Pada dasarnya kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk memberikan wawasan, pengalaman dan memberik kesempatan pada siswa untuk meningkatkan bakat dan minatnya dalam berolahraga.

Secara umum semua cabang olahraga membutuhkan tingkat kemampuan fisik yang baik. Dengan memiliki kemampuan fisik yang baik maka siswa akan memiliki kesempatan bergerak yang lebih sehingga keterampilan dasar olahraga yang diikuti dapat ditingkatkan dan dikembangkan secara maksimal. pertandingan olahraga tidak cukup saja memiliki keterampilan dasar yang baik saja tetapi harus memiliki kemampuan fisik yang maksimal sebagai pendukung dalam menampilkan permainan yang terbaik. Hal ini dikarenakan faktor kemampuan fisik menjadi faktor penting bagi siswa dalam melakukan permainan olahraga bahkan dalam sebuah pertandingan.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga secara khusus siswa harus mampu menyesuaikan diri pada kemampuan yang harus dimiliki pada cabang olahraga yang diikuti. Akan tetapi, kelentukan akan berpengaruh pada siswa dalam mengerakkan dan mengkoordinasi gerak tubuh yang maksimal untuk mampu bergerak sesuai kebutuhan. Sehingga dalam pergerakan atau sikap tubuh siswa harus mampu didukung oleh kelentukan yang baik agar tidak terjadi cedera pada tumpuan yang berat atau salah. Tidak kalah pentingnya kecepatan lari dan kelincahan pada aktivitas olahraga. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan (Ismaryati, 2006: 41). Kecepatan lari dan kelincahan merupakan komponen yang sangat mencolok dalam sebuah permainan. Hal ini mendukung pergerakan yang cepat dan mampu mengubah arah secepat mungkin.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Kelentukan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 19 orang atau 50%. Kecepatan lari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah cukup dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori cukup dengan 21 orang atau 55,26%. Sedangkan tingkat kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman adalah baik dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori baik dengan 12 orang atau 31,58%.

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

1. Baik tidaknya hasil yang dimiliki siswa dapat dijadikan sebagai tolak ukur tingkat kemampuan fisik siswa.
2. Dengan diketahui hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pelatih/guru dalam menyusun program latihan untuk memperbaiki kemampuan siswa.

#### **C. Saran-Saran**

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Dalam menilai dan meningkatkan kelentukan, kecepatan dan kelincahan siswa seutuhnya untuk mendapatkan hasil yang optimal, diperlukan waktu

penelitian lebih lanjut tentang kelentukan, kecepatan dan kelincahan siswa yang dihubungkan dengan ekstrakurikuler olahraga secara umum.

2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti seputar kelentukan, kecepatan dan kelincahan siswa, diharapkan agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi, agar hasil yang di dapat lebih maksimal/ akurat.

#### **D. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Walaupun dalam penelitian ini telah berhasil mengetahui tingkat kelentukan, Kelincahan, dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman, bukan berarti penelitian ini terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud sebagai berikut:

1. Peneliti dalam melaksanakan tes, tidak memperhitungkan terlebih dahulu mengenai masalah kondisi fisik dan mental siswa yang mengikuti dengan siswa laki-laki yang tidak mengikuti ekstrakurikuler olahraga sepakbola, pada saat dilaksanakan tes.
2. Tidak adanya pemantauan yang lebih lanjut setelah penelitian, sehingga efek yang ditimbulkan hanya bersifat sementara
3. Dalam penelitian ini setiap item materi tes, hanya dengan menggunakan satu alat pengukuran waktu (satu *stopwatch*). Seharusnya, misal untuk item materi tes Kelincahan yang terdiri dari empat lintasan, maka *stopwatch* yang digunakan juga harus menggunakan empat *stopwatch*. Satu siswa di ukur dengan menggunakan satu *stopwatch*.

4. Dalam penelitian ini hanya menggunakan beberapa petugas tes saja. Penelitian ini tidak ada juri kedatangan/ pakar ahli yang didatangkan dalam pelaksanaan tes. Juri kedatangan/ pakar ahli yang sesuai, bertugas/ bertanggung jawab untuk menentukan siswa (peserta tes) yang keluar sebagai juara/pemenang dalam pelaksanaan tes tersebut.
5. Pelaksanaan tes kecepatan (lari 40 meter), tidak ada aturan/ penilaian yang baku dalam hal siswa (peserta tes) memasuki garis *finish*. Aturan/ penilaian yang baku dalam memasuki garis *finish* adalah masuk *finish* dada torsi atau menyentuh pita *finish* setinggi dada.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudijono. (2009). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Anas Sudijono. (2012). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persaja.
- Bompa TO. (1990). *The Theory and Metodology of Training The Key to Athletic Performance, Dubuque*. IOWA : Kendall/ Hunt.
- . (1993). *Periodezation of Strenght*. Toronto : Veritas Publishing Inc.
- Burhanuddin. (2010). <http://wordpress.com/proses-pembinaan-ekstrakurikuler-olahraga/>. Diakses pada tanggal 26 Desember 2014.
- B. Syarifudin (2010). *Panduan TA Keperawatan dan Kebidanan Dengan SPSS*. Yogyakarta: Grafindo Litera Media.
- Depdikbud. (1994). *Pengertian Ekstrakurikuler Olahraga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2003). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Hary Artanto. (2014). Perbedaan Tingkat Kecepatan Lari dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Dengan Siswa Yang Tidak Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola di SD Negeri Adisucipto 1 Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indra Prabowo. (2011). Perbedaan Ketepatan Long Pass Antara Pemain Depan Dengan Pemaian Belakang Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri se-Sleman Barat. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ismaryati. (2006). *Test dan Pengukuran Olahraga*. Solo: LPP dan UPT UNS.
- Kirkendall DR. (1987). *Measurement and Evaluation for Physical Educators, Second Edition* . Champaign: Human Kinetics Publisher Inc.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

------. (2008). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

------. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.

Sulistya Yuniarto. (2011). "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas V SD Negeri Giwangan Kota Yogyakarta Tahun 2011." *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir Untuk Instrumen, Angket, Tes dan Skala Nilai dengan Basica*. Yogyakarta: Andi Offset.

------. (2004). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.

Tim Penyusun Tugas Akhir. (2012). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.



# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Surat Pengantar Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta**



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 145/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

02 Maret 2015

Yth : Bupati Sleman  
Cq. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa  
Kab. Sleman

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Indar Sujoko  
NIM : 13604227050  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 16 Maret s.d 16 April 2015  
Tempat/obyek : SD Negeri Tridadi, Sleman  
Judul Skripsi : Perbedaan Tingkat Kelentukan Kecepatan Lari Dan Kelincahan Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SD N Tridadi  
3. Kaprodi PGSD  
4. Pembimbing TAS  
5. Mahasiswa ybs.

**Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari Kantor Kesatuan Bangsa Pemerintah Kabupaten Sleman**



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
KANTOR KESATUAN BANGSA**

Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta, 55511  
Telepon (0274) 864650, Faksimile (0274) 864650  
Website: www.slemankab.go.id, E-mail: kesbang.sleman@yahoo.com

Sleman, 4 Maret 2015

Nomor : 070 /Kesbang/925 /2015

Kepada

Hal : Rekomendasi

Yth. Kepala Bappeda

Penelitian

Kabupaten Sleman

di Sleman

**REKOMENDASI**

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan FIK UNY

Nomor : 145/UN.34.16/PP/2015

Tanggal : 2 Maret 2015

Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan rekomendasi dan tidak keberatan untuk melaksanakan penelitian dengan judul " PERBEDAAN TINGKAT KELENTUKAN KECEPATAN LARI DAN KELINCAHAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER OLAHRAGA DI SD NEGERI TRIDADI KECAMATAN SLEMAN KABUPATEN SLEMAN" kepada:

Nama : Indar Sujoko

Alamat Rumah : Dliring Argomulyo Cangkringan Sleman

No. Telepon : 081328214821

Universitas / Fakultas : UNY / FIK

NIM : 13604227050

Program Studi : S1

Alamat Universitas : Jl. Colombo Yogyakarta

Lokasi Penelitian : SDN Tridadi Sleman

Waktu : 4 Maret - 4 April 2015

Yang bersangkutan berkewajiban menghormati dan menaati peraturan serta tata tertib yang berlaku di wilayah penelitian. Demikian untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa

Drs. A R DANI  
Pembina Tingkat I, IV/b  
NIP. 19630511 199103 1 004

**Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Pemerintah Kabupaten Sleman**



**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Parasamya Nomor 1 Beran, Tridadi, Sleman, Yogyakarta 55511  
Telepon (0274) 868800, Faksimilie (0274) 868800  
Website: www.bappeda.slemankab.go.id, E-mail : bappeda@slemankab.go.id

**SURAT IZIN**

Nomor : 070 / Bappeda / 949 / 2015

**TENTANG  
PENELITIAN**

**KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Dasar : Peraturan Bupati Sleman Nomor : 45 Tahun 2013 Tentang Izin Penelitian, Izin Kuliah Kerja Nyata,  
Dan Izin Praktik Kerja Lapangan.  
Menunjuk : Surat dari Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Kab. Sleman  
Nomor : 070/Kesbang/925/2015  
Hal : Rekomendasi Penelitian

Tanggal : 04 Maret 2015

**MENGIZINKAN :**

Kepada :  
Nama : INDAR SUJOKO  
No.Mhs/NIM/NIP/NIK : 13604227050  
Program/Tingkat : S1  
Instansi/Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta  
Alamat instansi/Perguruan Tinggi : Jl. Colombo Yogyakarta  
Alamat Rumah : Diring Argomulyo Cangkringan Sleman  
No. Telp / HP : 081328214821  
Untuk : Mengadakan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul  
**PERBEDAAN TINGKAT KELENTUKAN KECEPATAN LARI DAN  
KELINCAHAN SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER  
OLAHRAGA DI SD NEGERI TRIDADI KECAMATAN SLEMAN  
KABUPATEN SLEMAN**  
Lokasi : SDN Tridadi Sleman  
Waktu : Selama 3 Bulan mulai tanggal 04 Maret 2015 s/d 04 Juni 2015

**Dengan ketentuan sebagai berikut :**

1. Wajib melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat (Camat/ Kepala Desa) atau Kepala Instansi untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan setempat yang berlaku.
3. Izin tidak disalahgunakan untuk kepentingan-kepentingan di luar yang direkomendasikan.
4. Wajib menyampaikan laporan hasil penelitian berupa 1 (satu) CD format PDF kepada Bupati diserahkan melalui Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah.
5. Izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan di atas.

Demikian izin ini dikeluarkan untuk digunakan sebagaimana mestinya, diharapkan pejabat pemerintah/non pemerintah setempat memberikan bantuan seperlunya.

Setelah selesai pelaksanaan penelitian Saudara wajib menyampaikan laporan kepada kami 1 (satu) bulan setelah berakhirnya penelitian.

Dikeluarkan di Sleman

Pada Tanggal : 4 Maret 2015

a.n. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah

Sekretaris  
u.b.

Kepala Bidang Statistik, Penelitian, dan Perencanaan



ERNY MURYATUN, S.IP, MT

Pembina IV/a



NIP. 19620411 199603 2 003

**Tembusan :**

1. Bupati Sleman (sebagai laporan)
2. Kepala Dinas Dikpora Kab. Sleman
3. Kabid. Sosial & Pemerintahan Bappeda Kab. Sleman
4. Camat Sleman
5. Ka. SDN Tridadi Sleman
6. Dekan FIK UNY
7. Yang Bersangkutan



#### Lampiran 4. Sertifikat Peneraan Alat Ban Ukur

		<p align="center"><b>PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA</b>  <b>DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH</b>  <b>BALAI METROLOGI</b>          Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062</p>	
<p align="center"><b>SERTIFIKAT PENERAAN</b>          VERIFICATION CERTIFICATE</p>			
<p align="center"><b>Nomor : 1652 / UP - 77 / III / 2015</b></p>			
<p><b>ALAT</b>  <i>Equipment</i></p>		<p>No. Order : 007005          Diterima tgl : 5 Maret 2015</p>	
<p>Nama  <i>Name</i></p>	: Ban Ukur	<p>Tipe/Model  <i>Type/Model</i></p>	: JC J-5003
<p>Kapasitas  <i>Capacity</i></p>	: 50 meter	<p>Nomor Seri  <i>Serial number</i></p>	:
<p>Daya Baca  <i>Readability</i></p>	: 1 mm	<p>Merek/Buatan  <i>Trade Mark / Manufaktur</i></p>	: Wipro
<p><b>PEMILIK</b>  <i>Owner</i></p>			
<p>Nama  <i>Name</i></p>	: Indar Sujoko		
<p>Alamat  <i>Address</i></p>	: Dling Argomulyo Cangkringan Sleman		
<p><b>METODE, STANDART, TELUSURAN</b>  <i>Method, Standard, Traceability</i></p>			
<p>Metode  <i>Method</i></p>	: SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010		
<p>Standard  <i>Standard</i></p>	: Komparator 1 m		
<p>Telusuran  <i>Traceability</i></p>	: Ke satuan SI melalui LK-045-IDN		
<p><b>TANGGAL TERA ULANG</b>  <i>Date of Verification</i></p>		: 6 Maret 2015	
<p><b>LOKASI TERA ULANG</b>  <i>Location of Verification</i></p>		: Balai Metrologi Yogyakarta	
<p><b>KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG</b>  <i>Environment condition of Verification</i></p>		: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%	
<p><b>HASIL TERA ULANG</b>  <i>Result of verification</i></p>		: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015	
<p><b>DITERA ULANG KEMBALI</b>  <i>Reverification</i></p>		: 6 Maret 2016	
<p align="right">Yogyakarta, 6 Maret 2015</p>			
<p align="right">   <b>Kepala</b>  <b>BALAI METROLOGI</b>          DINAS PERINDAGKOP &amp; UGK          Soedaryono, SE          NIP. 19580114 197903 1 006       </p>			
<p>Halaman 1 dari 2 Halaman</p>		<p>FBM.22-01.T</p>	
<p align="center">DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA</p>			

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE

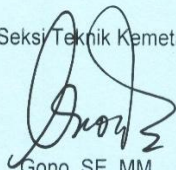
**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : Indar Sujoko
2. Ditera ulang oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*


Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian

  
Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



## Lampiran 5. Sertifikat Peneraan Alat Stopwatch



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH

# BALAI METROLOGI

Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

---

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
CALIBRATION CERTIFICATE

Nomor : 1653 / SW - 19 / III / 2015  
Number

No. Order : 007005  
Diterima tgl : Maret 2015

**ALAT**  
Equipment

Nama : Stopwatch	Tipe/Model : -
Kapasitas : 9 jam	Nomor Seri : -
Daya Baca : 0,01 detik	Merek/Buatan : Wish
Accuracy	Trade Mark/Manufaktur

**PEMILIK**  
Owner

Nama : Indar Sujoko	
Alamat : Diring Argomulyo Cangkringan Sleman	
Address	

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**  
Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument	
Standar : Casio HS-80TW.IDF	
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN	
Traceability	

**TANGGAL DIKALIBRASI**  
Date of Calibrated : 6 Maret 2015

**LOKASI KALIBRASI**  
Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**  
Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%


**HASIL**  
Result : Lihat sebaliknya

Yogyakarta, 6 Maret 2015

Dinas Kepala

Sugeng Yono, SE

NIP. 19560114 197903 1 006



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T

DILARANG MENGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

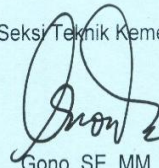
**I. DATA KALIBRASI**  
*Calibration data*

1. Referensi : Indar Sujoko
2. Dikalibrasi oleh : Marsudi Harjono NIP. 19591117.198401.1.002  
*Calibrated by*

**II. HASIL KALIBRASI**  
*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"02
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"02
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"01
00,59'00"00	00,59'00"03

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007



**Lampiran 6. Surat Keterangan Rekomendasi Pelaksanaan Penelitian dari Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi**



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA**  
**SD NEGERI TRIDADI SLEMAN**

Alamat : Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

**SURAT REKOMENDASI**

No. 78/SDTRD/III/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SEJANA, S.Pd.SD  
NIP : 19600501 198201 1 007  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina / IVa  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Tridadi Sleman  
Instansi : Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman

Memberikan rekomendasi kepada:

Nama : INDAR SUJOKO  
Nomor Induk Mahasiswa : 13604227050  
Program Studi : S1 PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

**untuk melaksanakan Penelitian dalam rangka Tugas Akhir Skripsi di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman mulai bulan Maret 2015 sampai bulan April 2015.**

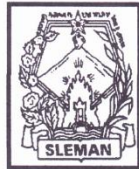
Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya



Sleman, 1 Maret 2015  
Kepala Sekolah

SEJANA, S.Pd.SD  
NIP : 19600501 198201 1 007

**Lampiran 7. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitiandari Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi**



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA**  
**SD NEGERI TRIDADI SLEMAN**

Alamat : Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

**SURAT KETERANGAN**

No. 108/SDTRD/IV/2015

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : SEJANA, S.Pd.SD  
NIP : 19600501 198201 1 007  
Pangkat/Gol.Ruang : Pembina / IVa  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SD Negeri Tridadi Sleman  
Instansi : Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Kabupaten Sleman

Menerangkan bahwa :

Nama : INDAR SUJOKO  
Nomor Induk Mahasiswa : 13604227050  
Program Studi : S1 PGSD Penjas  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahrgaan  
Universitas : Universitas Negeri Yogyakarta

**telah melaksanakan Penelitian dalam rangka Tugas Akhir Sekripsi di SD Negeri Tridadi Kecamatan Sleman Kabupaten Sleman pada tanggal 3 April 2015.**

Demikian surat keterangan ini di buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Sleman, 5 April 2015

Kepala Sekolah



SEJANA, S.Pd.SD

NIP : 19600501 198201 1 007

### Lampiran8.Data Penelitian

Responden	Hasil Tes Pengukuran		
	Kelentukan	Kecepatan Lari	Kelincahan
	Cm	Detik	Detik
Responden 1	23	9,51	15,18
Responden 2	32	7,31	11,82
Responden 3	31	8,85	13,72
Responden 4	30	7,25	12,37
Responden 5	19	7,20	10,90
Responden 6	28	7,00	12,18
Responden 7	12	6,81	14,06
Responden 8	25	8,24	12,64
Responden 9	32	7,07	12,76
Responden 10	34	7,52	13,38
Responden 11	27	8,34	12,97
Responden 12	25	7,41	12,39
Responden 13	15	7,85	16,17
Responden 14	30	9,77	14,38
Responden 15	27	6,78	14,65
Responden 16	33	8,06	13,84
Responden 17	23	7,05	12,09
Responden 18	31	6,02	12,46
Responden 19	37	7,02	12,73
Responden 20	25	7,90	15,40
Responden 21	28	7,25	13,58
Responden 22	26	6,85	13,47
Responden 23	27	5,34	12,98
Responden 24	32	6,63	13,23
Responden 25	38	7,20	12,31
Responden 26	29	6,93	13,65
Responden 27	32	6,66	11,52
Responden 28	32	7,17	12,34
Responden 29	26	6,98	13,42
Responden 30	33	7,27	14,21
Responden 31	23	6,78	13,44
Responden 32	33	6,87	12,13
Responden 33	28	6,62	13,67
Responden 34	26	7,34	12,43
Responden 35	29	5,88	12,66
Responden 36	32	6,51	11,47
Responden 37	28	6,66	11,75
Responden 38	34	6,17	12,20

## Lampiran9.Statistik Data Kelentukan

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN AND SUM

/ORDER=ANALYSIS.

1. Jumlah populasi (N) = **38 siswa**
2. Sum = (Skor/ nilai total dari keseluruhan populasi)  
= **1075**
3. Mean = (Nilai Total : jumlah populasi)  
= (1075: 38)  
= **28,28**
4. Skor/ nilai minimal = **12**
5. Skor/ nilai maksimal = **38**
6. Standar deviasi = Angka atau nilai yang menunjukkan  
besarnya penyimpangan nilai masing-  
masing individu terhadap nilai rerata  
kelompoknya.  
= **7,32**

## Frequencies

Statistics

		Tes Kelentukan
N	Valid	38
	Missing	0
Mean		28,28
Std. Deviation		7,32
Nilai minimal		12
Nilai Maksimal		38
Sum		10,75

## Lampiran10.Statistik Data Kecepatan Lari

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001  
/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN AND SUM  
/ORDER=ANALYSIS.

1. Jumlah populasi (N) = **38 siswa**
2. Sum = (Skor/ nilai total dari keseluruhan populasi)  
= **274,07**
3. Mean = (Nilai Total : jumlah populasi)  
= (274,07: 38)  
= **7,21**
4. Skor/ nilai kecepatan lari terjauh = **9,77**
5. Skor/ nilai kecepatan lari tercepat = **5,34**
6. Standar deviasi = Angka atau nilai yang menunjukkan  
besarnya penyimpangan nilai masing-  
masing individu terhadap nilai rerata  
kelompoknya.  
= **0,996**

## Frequencies

Statistics

		Tes Kecepatan Lari
N	Valid	38
	Missing	0
Mean		7,21
Std. Deviation		0,996
Skor kecepatan lari tercepat		5,34
Skor kecepatan lari terjauh		9,77
Sum		274,07

## Lampiran11.Statistik Data Kelincahan

FREQUENCIES VARIABLES=VAR00001

/STATISTICS=STDDEV MINIMUM MAXIMUM MEAN AND SUM

/ORDER=ANALYSIS.

1. Jumlah populasi (N) = **38 siswa**
2. Sum = (Skor/ nilai total dari keseluruhan populasi)  
= **496,55**
3. Mean = (Nilai Total : jumlah populasi)  
= (496,55: 38)  
= **13,06**
4. Skor/ nilai kelincahan terlama = **16,17**
5. Skor/ nilai kelincahan terbaik = **10,90**
6. Standar deviasi = Angka atau nilai yang menunjukkan  
besarnya penyimpangan nilai masing-  
masing individu terhadap nilai rerata  
kelompoknya.  
= **0,73**

## Frequencies

Statistics

		Tes Kelincahan
N	Valid	38
	Missing	0
Mean		13,06
Std. Deviation		0,73
Skor Kelincahan Terlama		16,17
Skor Kelincahan Terbaik		10,90
Sum		496,55

## Lampiran 12. SK Pembagian Tugas



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
SD NEGERI TRIDADI SLEMAN**

Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

**SURAT KEPUTUSAN  
KEPALA SEKOLAH DASAR NEGERI TRIDADI  
NOMOR : 001/KPTS/ SDTRD/VII/2014**

**TENTANG**

**PEMBAGIAN TUGAS GURU DAN JADWAL EKSTRAKURIKULER  
SEMESTER GANJIL  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

- Menimbang : 1. Bahwa dalam rangka memperlancar pelaksanaan tugas di SD Negeri Tridadi Sleman perlu menetapkan Pembagian Tugas Guru dan Jadwal Ekstrakurikuler
2. Bahwa mereka yang nama dan jabatannya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas Semester Ganjil Tahun Pelajaran 2014/2015
- Mengingat : 1. Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
4. Peraturan Menteri Pendidikan No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Pendidikan Dasar dan Menengah
5. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
6. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan Permendiknas Nomor 22 dan 23 tahun 2006
7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2007 tentang Standar Penilaian
8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 tahun 2007 tentang Standar Proses
9. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 106 tahun 2014 tentang Pemberlakuan Kurikulum Tahun 2006 dan Kurikulum Tahun 2013
10. Buku Pedoman Kalender Pendidikan Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015
11. Hasil Musyawarah Guru dan Karyawan SD Negeri Tridadi Sleman tanggal 15 Juli 2014

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan :**

- Pertama : Pembagian Tugas Guru dan Jadwal Ekstrakurikuler di SD Negeri Tridadi Sleman
- Kedua : Masing masing guru melaporkan pelaksanaan tugasnya secara tertulis dan berkala kepada Kepala Sekolah
- Ketiga : Segala biaya yang timbul akibat pelaksanaan ini dibebankan kepada anggaran yang sesuai
- Keempat : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya
- Kelima : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan

**Mengetahui  
Pengawas TK/SD Kec. Sleman**

**Sajjono, S.Pd  
NIP. 19550816 197512 1 002**

**Ditetapkan di :  
Sleman , 16 Juli 2014**



**Tembusan :**

1. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. Yang bersangkutan





**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
**SD NEGERI TRIDADI SLEMAN**

Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

Lampiran Surat Keputusan Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi

Nomor : 001/KPTS/SDTRD/VII/2014

Tanggal : 16 Juli 2014

**PEMBAGIAN TUGAS GURU DAN JADWAL EKSTRAKURIKULER**  
**SEMESTER GANJIL**  
**TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No	Nama/NIP	Status	Ekstrakurikuler	Hari	Waktu	Ket
1.	Susiani, S.Ag. M.Si 19781011 200501 2 003	PNS	TBTQ Kelas III	Kamis	15.00 – 16.10	
			TBTQ Kelas VI	Kamis	16.10 – 17.20	
2.	Indar Sujoko, S.Pd 19690721 199903 1 002	PNS	Sepak Bola Kelas IV-VI	Selasa	15.00 – 16.10	
			Sepak Bola Kelas IV-VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
3.	Nur Hayat, S.Pd.Jas	GTT	Sepak Bola Kelas IV-VI	Selasa	15.00 – 16.10	
			Sepak Bola Kelas IV-VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
4.	Anindita Rositawati -	GTT	Komputer Kelas IV	Rabu	15.00 – 16.10	
			Komputer Kelas V	Rabu	16.10 – 17.20	
			Komputer Kelas VI	Jumat	15.00 – 16.10	
5.	Supardi -	GTT	Pramuka Kelas IV	Kamis	15.00 – 16.10	
			Pramuka Kelas V	Kamis	16.10 – 17.20	
			Pramuka Kelas VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
6.	Wiyono -	GTT	Seni Tari Kelas IV	Senin	15.00 – 16.10	
			Seni Tari Kelas V	Senin	16.10 – 17.20	

Mengetahui  
Pengawas TK/SD Kec. Sleman

Sajjyono, S.Pd  
NIP. 19550816 197512 1 002

Sleman, 16 Juli 2014



Kepala Sekolah

Sejati, S.Pd.SD  
NIP. 19600501 198201 1 007





**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAHA  
SD NEGERI TRIDADI SLEMAN**

Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

**SURAT KEPUTUSAN  
KEPALA SEKOLAH DASAR NEGERI TRIDADI  
NOMOR : 109.d/KPTS/ SDTRD/III/2015**

**TENTANG**

**REVISI  
PEMBAGIAN TUGAS GURU DAN JADWAL EKSTRAKURIKULER  
SEMESTER GENAP  
TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

- Menimbang : 1. Bahwa dalam rangka memperlancar pelaksanaan tugas di SD Negeri Tridadi Sleman perlu menetapkan Pembagian Tugas Guru dan Jadwal Ekstrakurikuler
2. Bahwa mereka yang nama dan jabatannya tercantum dalam lampiran surat keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk melaksanakan tugas Semester Genap Tahun Pelajaran 2014/2015
- Mengingat : 1. Undang Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah Nomor 32 Tahun 2004 tentang Pemerintah Daerah
3. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan
4. Peraturan Menteri Pendidikan No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Pendidikan Dasar dan Menengah
5. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 23 Tahun 2006 tentang Standar Kompetensi Lulusan untuk satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
6. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 24 Tahun 2006 tentang Pelaksanaan Permendiknas Nomor 22 dan 23 tahun 2006
7. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 20 tahun 2007 tentang Standar Penilaian
8. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 tahun 2007 tentang Standar Proses
9. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 106 tahun 2014 tentang Pemberlakuan Kurikulum Tahun 2006 dan Kurikulum Tahun 2013
10. Buku Pedoman Kalender Pendidikan Kabupaten Sleman Tahun Pelajaran 2014/2015
11. Surat Keputusan Kepala Sekolah Dasar Negeri Tridadi Nomor : 109.a/KPTS/SDTRD/III/2015 tanggal 23 Maret 2015 tentang Pengangkatan Guru Wiyata Bhakti atas nama Noor Yulia Rohmaningsih, S.Pd. Terhitung Mulai 23 Maret 2015
12. Hasil Musyawarah Guru dan Karyawan SD Negeri Tridadi Sleman tanggal 20 Maret 2015

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :
- Pertama : Pembagian Tugas Guru dan Jadwal Ekstrakurikuler di SD Negeri Tridadi Sleman
- Kedua : Masing masing guru melaporkan pelaksanaan tugasnya secara tertulis dan berkala kepada Kepala Sekolah
- Ketiga : Segala biaya yang timbul akibat pelaksanaan ini dibebankan kepada anggaran yang sesuai
- Keempat : Apabila terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan dibetulkan sebagaimana mestinya
- Kelima : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan

Ditetapkan di :  
Sleman , 23 Maret 2015

**Mengetahui  
Pengawas TK/SD Kec. Sleman**

**Sajjono, S.Pd  
NIP. 19550816 197512 1 002**



**Sejati, S.Pd.SD  
NIP. 19600501 198201 1 007**

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga
2. Yang bersangkutan



**PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN**  
**DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA**  
**SD NEGERI TRIDADI SLEMAN**

Pangukan, Tridadi, Sleman, Sleman ☎ 55511 ☎ (0274) 866974 YOGYAKARTA

Lampiran Surat Keputusan Kepala Sekolah SD Negeri Tridadi

Nomor : 109.d/KPTS/SDTRD/III/2015

Tanggal : 23 Maret 2015

**REVISI**  
**PEMBAGIAN TUGAS GURU DAN JADWAL EKSTRAKURIKULER**  
**SEMESTER GENAP**  
**TAHUN PELAJARAN 2014/2015**

No	Nama/NIP	Status	Ekstrakurikuler	Hari	Waktu	Ket
1.	Susiani, S.Ag. M.Si 19781011 200501 2 003	PNS	TBTQ Kelas III	Kamis	15.00 – 16.10	
			TBTQ Kelas VI	Kamis	16.10 – 17.20	
2.	Indar Sujoko, S.Pd 19690721 199903 1 002	PNS	Sepak Bola Kelas IV-VI	Selasa	15.00 – 16.10	
			Sepak Bola Kelas IV-VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
3.	Nur Hayat, S.Pd.Jas -	GTT	Sepak Bola Kelas IV-VI	Selasa	15.00 – 16.10	
			Sepak Bola Kelas IV-VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
4.	Anindita Rositawati -	GTT	Komputer Kelas IV	Rabu	15.00 – 16.10	
			Komputer Kelas V	Rabu	16.10 – 17.20	
			Komputer Kelas VI	Jumat	15.00 – 16.10	
5.	Supardi -	GTT	Pramuka Kelas IV	Kamis	15.00 – 16.10	
			Pramuka Kelas V	Kamis	16.10 – 17.20	
			Pramuka Kelas VI	Sabtu	15.00 – 16.10	
6.	Wiyono -	GTT	Seni Tari Kelas IV	Senin	15.00 – 16.10	
			Seni Tari Kelas V	Senin	16.10 – 17.20	

Sleman, 23 Maret 2015

Mengetahui  
Pengawas TK/SD Kec. Sleman

Sajiyono, S.Pd  
NIP. 19550816 197512 1 002

Kepala Sekolah  
  
Sajiyono, S.Pd.SD  
NIP. 19600501 198201 1 007



## Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

### A. Lokasi Penelitian



Lokasi Kegiatan Penelitian

### B. Permohonan Ijin Penelitian



Pelaksanaan Permohonan Ijin Penelitian



### C. Pelaksanaan Pengambilan Data Penelitian



Pelaksanaan Tes Kelentukan/ *Sit And Reach*



Pelaksanaan Tes Kelentukan/ *Sit And Reach*



Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter





Pelaksanaan Tes Lari 40 Meter



Pelaksanaan Tes Kelincahan/*Dogging Run*



Pelaksanaan Tes Kelincahan/*Dogging Run*