

PENGARUH PERMAINAN KUCING DUA PULUH TERHADAP KECEPATAN LARI 30 METER SISWA SEKOLAH DASAR

PULUNG RIYANTO

riyantopol@unsub.ac.id

**Program Studi PJKR
FKIP UNIVERSITAS SUBANG**

ABSTRAK

Masalah yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah pengaruh permainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30 meter, sedangkan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh permainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30 meter. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen. Populasi penelitian yang penulis gunakan adalah siswa kelas V SDN 01 Payungagung Ciamis. Sampel yang digunakan penulis sebanyak 24 orang. Instrumen penelitian atau pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 30 meter. Data-data yang penulis kumpulkan diolah dan dianalisis dengan menggunakan rumus-rumus statistik. Dari hasil penghitungan analisis data dapat disimpulkan bahwa permainan kucing dua belas berpengaruh terhadap kecepatan lari 30 meter. Hal ini diketahui dari hasil t' hitung sebesar 3,5 lebih besar dari t' tabel 1,71. Hasil dari analisis data dapat disimpulkan bahwa permainan kucing dua puluh berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari 30 meter siswa Sekolah Dasar.

Kata Kunci : Permainan Kucing Dua Puluh, Kecepatan Lari 30 Meter

A. PENDAHULUAN

Permainan adalah suatu bentuk aktivitas yang dilakukan anak, hanya semata-mata untuk mendapatkan kesenangan tetapi tanpa disadari permainan itu dapat mengembangkan seluruh aspek komponen fisik maupun mental selama manusia hidup. Permainan yang dilaksanakan di sekolah adalah merupakan bagian dari pendidikan jasmani yang integral dari pendidikan secara keseluruhan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Lutan (2001:1) yang menjelaskan, "Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan". Untuk mencapai tujuan pendidikan tidaklah mudah seperti yang dibayangkan melainkan memerlukan proses yang cukup panjang dengan melalui proses pembelajaran.

Proses pembelajaran merupakan bagian dari pendidikan salah satu contohnya proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan di Sekolah Dasar adalah suatu upaya untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani para siswanya oleh karena itu perlu dipikirkan bagaimana untuk menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, salah satu kegiatan yang dapat dilaksanakan di

sekolah dasar dengan bentuk permainan karena dengan bentuk inilah anak-anak mau melakukan karena anak usia Sekolah Dasar adalah masanya bermain. Oleh karena itu maka untuk pembelajaran tersebut perlu dipadukan ke dalam suatu kegiatan sehingga pencapaian tujuan pembelajaran tercapai. Bila terjadi proses pembelajaran maka bersamaan dengan itu pula terjadi kegiatan interaksi antara siswa dan guru. Terjadinya interaksi antara siswa dengan guru merupakan kegiatan utama dalam proses pembelajaran.

Keterpaduan proses belajar mengajar memungkinkan terjadinya interaksi antara guru dengan siswa sesuai dengan pendapat Idris (1981:10) yang menjelaskan sebagai berikut, "Pendidikan ialah serangkaian kegiatan interaksi yang bertujuan, antara manusia dewasa dengan anak didik secara tatap muka atau menggunakan media dalam rangka memberikan bantuan terhadap perkembangan anak seutuhnya."

Interaksi yang terjadi pada saat pembelajaran berlangsung tidak akan dapat berjalan dengan baik tanpa pengaturan dan perencanaan yang tersusun dan terprogram. Seperti halnya dalam pembelajaran pendidikan jasmani, materi pembelajaran terlebih dahulu harus dipersiapkan dalam bentuk rencana pembelajaran yang mengacu pada standar kompetensi dan kompetensi dasar misalnya. Dalam materi permainan, harus dipilih dan disesuaikan dengan tingkat kesulitan dan usia anak.

Bentuk permainan anak-anak sangat cocok di berikan pada anak usia Sekolah Dasar karena dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan motorik siswa, dalam pendidikan jasmani materi permainan anak-anak banyak ragam dan jenisnya, di antaranya permainan kucing dua puluh Wasis (1984 : 23) yaitu: " Suatu bentuk permainan dengan diawali membuat lingkaran dan pemain tersebut berhitung menurut urutansatul sampai dua puluh, anak yang mendapat hitungan dua puluh maka anak tersebut menjadi pengejar atau kucing". Cara melaksanakan permainan tersebut adalah semua pemain berpacu menghindari tangkapan, sipengejar tetap berusaha menangkapnya. Kalau ada yang tertangkap, ia ikut menjadi pengejar. Demikian seterusnya setiap yang tertangkap ikut menjadi pengejar sampai seluruh pemain tertangkap. Jika semua pemain telah tertangkap, yang tertangkap pertama tadi menjadi pengejar, dan dimulai dari awal lagi, peraturan berlaku seperti semula. Yang paling menarik apabila pemain tinggal seorang yang belum tertangkap maka akan terjadi pengepungan sehingga suasana menjadi ramai dan sangat menyenangkan, sementara yang di kejar tetap menghindar dari kejaran mereka, dan dikejar secara ramai-ramai.

Unsur fisik yang terkait dalam permainan kucing dua puluh adalah kecepatan reaksi, kelincahan, dan kecepatan lari, pelaksanaan permainan tersebut sangat dominan melibatkan komponen fisik kecepatan reaksi, dan kecepatan lari. Kecepatan (*speed*). Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan berpindah dari

satu tempat ketempat lain dalam waktu yang singkat. Kecepatan bersipat lokomotor dan gerakannya bersipat siklik (satujenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melalukan pukulan. Kecepatan sangat penting bagi anak-anak terutama pada saat mereka bermain di sekolah maupun di rumah, juga mereka yang sudah dewasa untuk meningkatkan mobilitasnya.

Kecepatan menurut Harsono (1988 : 216) bahwa, "Kemampuan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan tubuh untuk menempuh dengan cepat". Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Ditegaskan oleh Harsono (1988 : 216) bahwa, " Dalam lari sprin kecepatan larinya ditentukan oleh gerak berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat. Kecepatan melempar bola ditentukan oleh singkat tidaknya lengan dalam menempuh jarak gerak melempar". Dalam hal bermain bola kasti kecepatan terdapat pada kecepatan berlari untuk menuju daerah bebas bagi seorang pemukul, dan kecepatan berlari untuk mengambil atau menangkap bola bagi regu penjaga.

Kecepatan ditentukan oleh beberapa paktor Harsono (1988 : 216) menjelaskan sebagai berikut: " Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu strength, waktu reaksi (*rektion time*), dan fleksibilitas". Karena itu untuk meningkatkan kecepatan lari perlu ditunjang oleh komponen fisik lainnya seperti kelentukan, kecepatan reaksi dan kekuatan dan daya tahan otot tungkai, misalnya untuk berlari cepat dipedakan kelentukan sendi panggul (*arti culatio coxae*), daya tahan dan kekuatan otot tungkai. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis ingin meneliti lebih jauh mengenai pengaruh permainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30 meter siswa Sekolah Dasar. Pertanyaan penelitian yang lebih khusus adalah Apakah permainan kucing dua puluh mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 30 meter siswa Sekolah Dasar.

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari pormainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30 meter, sedangkan secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh pennainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30 meter siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Payungagung Ciamis.

B. KAJIAN TEORITIS

Permainan adalah alat untuk bermain, sedangkan bermain merupakan peristiwa hidup yang sangat digemari oleh anak - anak maupun orang dewasa. Berbagai macam -macam kegiatan permainan di sekolah dasar sangat berperan terhadap pengembangan fungsi - fungsi kejiwaan dan kepribadian masing - masing pelakunya. Bermain melakukan sesuatu perbuatan untuk menyenangkan hati yang

dilakukan baik menggunakan alat maupun tanpa alat sama sekali. Karena itu, permainan dengan bermain merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan, keduanya terdapat hubungan yang saling ketergantungan. Permainan merupakan alat atau wadah untuk bermain, sedangkan bermain adalah merupakan kegiatan atau aktifitas yang dilakukan dalam permainan.

Bermain menurut Hurlock (1992) yang pendapatnya dikutip Mulya dan Hidayat (1998 : 26) adalah "Setiap aktivitas yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan/enjoyment yang didapat dengan tanpa memperhitungkan hasil akhirnya". Dari kutipan tersebut jelas bahwa bermain (play) dilakukan atas kemauan sendiri yang dengan rasa sepenuh hati, dan menimbulkan rasa senang.

Bermain bagi anak - anak merupakan kebutuhan pokok, sama halnya makan dan minum. Teori permainan dikembangkan oleh beberapa ahli, Monks, dkk (1982 : 116-117) yang mengutip pendapat Darwin (1809-1882) dengan teori evolusinya memberikan pengaruh yang besar pada sementara teori permainan seperti teori Groos, Hall, Spencer, dan Schaller.

Groos membuat fonnulasi mengenai teori latihan. Menurut Groos maka permainan harus dipandang sebagai latihan fungsi-fungsi yang sangat penting dalam kehidupan dewasa nanti. Hal ini memandang permainan berdasarkan teori rekapitulasi, yaitu sebagai ulangan (rekapitulasi) bentuk-bentuk aktivitas yang dalam perkernbangan jenis manusia pernah memegang peranan yang dominan. Schailer, berpendapat bahwa pennainan memberikan "kelonggaran" sesudah orang melakukan tugasnya dan sekaligus mempunyai sifat membersihkan, Spencer, menandakan bahwa permainan merupakan kemungkinan penyaluran bagi manusia untuk melepaskan sisa-sisa energinya. Karena manusia melalui evolusinya mencapai suatu tingkatan yang tidak terlalu membutuhkan banyak energi untuk meneukupi kebutuhan-kebutuhan hidupnya, maka kelebihan energinya disalurkan melalui cara yang sesuai; dalam hal ini pennainan merupakan cara yang sebaik-baiknya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang telah dikemukakan dapat ditarik beberapa inti pokok yang dapat dijadikan dasar pentingnya permainan bagi kehidupan anak, adalah sebagai berikut :

- 1) Pennainan sebagai rekreasi;
- 2) Penyaluran energi yang belum keluar dan menuntut dipekerjakan;
- 3) Merupakan fase kemanusiaan dari perkembangan masa hidupnya;
- 4) Permainan itu merupakan dorongan-dorongan hidup dan mempunyai tugas biologis, yaitu untuk melatih macam-macam fungsi jasmani dan rohani melalui gerak badan dan anggota tubuh yang dilakukan pada saat bermain.

Dengan demikian tampak bahwa permainan itu sangat penting dan bermanfaat bagi kehidupan manusia, terutama pada masa pertumbuhan dan pakembangannya, dan untuk tetap menjaga keseimbangan hidup, antara pikiran

dan perasaan.

Bila dibedakan jenis-jenis permainan, itu bukan berarti bahwa jenis yang satu baru muncul sesudah jenis yang lain selesai dilakukan oleh anak dalam waktu tertentu, melainkan hampir semuanya muncul bersamaan pada suatu saat dalam perkembangan anak, tetapi yang satu lebih lama dilakukan oleh anak daripada yang lainnya. Berhubungan dengan hal tersebut, Gabbard (1987) yang dikutip oleh Matakupan (1996:32) mengutarakan hubungan antara umur atau tenninal perkembangan, tahap penguasaan keterampilan gerak, dan karakteristik, sebagai berikut :

Tabel
Tahap Perilaku Gerak (Motor Behavior)

Terminal	Tahap	Karakteristik Perilaku
Masa anak-anak (0-2 tahun)	Gerak tidak sempurna	Berguling, duduk, merayap, merangkak, berdiri, berjalan, memegang.
Masa anak-anak Awal (2-7 tahun)	Gerak Umum dan pemahaman efisiensi	Lokomotor, non-lokomotor, manipulasi, dan kesadaran gerak
Masa anak-anak tengah bagian akhir (khas) (8- 12 tahun)	Gerak khusus (Khas)	Penghalusan keterampilan gerak dan kesadaran gerak, menggunakan dasar gerak dalam arti tertentu, permainan atau olahraga umum dan prestasi
Masa remaja dan masa dewasa (12 th-	Spesialisasi	Bersifat rekreasi atau kompetitif

Pada masa tahapan gerak, anak membentuk dasar-dasar untuk gerakan-gerakan yang selanjutnya berkembang menjadi gerak khusus, yakni penghalusan dan kesadaran gerak dengan menggunakan dasar gerak untuk menguasai keterampilan tertentu.

Permainan kucing dua puluh adalah salah satu bentuk permainan yang tanpa menggunakan alat, tetapi membutuhkan kesiapan fisik, karena dalam pelaksanaannya permainan kucing dua puluh yang dilakukan dengan cara kejar mengejar atau menangkap temannya yang menjadi pemain, dan dilakukan selama pemain tersebut belum habis tertangkap dan menjadi kucing. Seperti halnya yang dikemukakan oleh Wasis (1983 ; 20) menjelaskan permainan kucing dua puluh dilakukan oleh siswa sebanyak 20 orang dapat juga kurang namun tidak boleh lebih dari 20". Permainan kucing dua puluh adalah salah satu bentuk permainan yang sangat digemari oleh anak-anak karena selain menyenangkan juga mengandung unsur rekreasi dan pengembangan komponen fisik.

Permainan kucing dua puluh dimainkan dengan cara berkelompok dimana

permainan tersebut dilakukan dengan jumlah 20 orang, oleh karena itu maka permainan dapat menumbuhkan sikap kebersamaan, sosial yang tinggi. Permainan dimulai dengan menentukan kucing atau pengejar pertama, terlebih dahulu mereka membuat lingkaran untuk menentukan kucing dengan cara mereka berhitung, pada hitungan genap angka urutan ke dua puluh maka itulah yang menjadi kucingnya.

Permainan kucing dua puluh kalau kita amati dan laksanakan memiliki karakter yang luar biasa unik, dan menyenangkan bagi anak selain itu pula dapat meningkatkan komponen fisik seperti kecepatan lari, kecepatan reaksi, keseimbangan, komponen fisik tersebut akan terlatih pada saat melakukan permainan apabila dilaksanakan secara terprogram sesuai dengan program latihan. Kecepatan pada dasarnya identik dengan lari dimana kecepatan tersebut dapat berkembang dengan adanya latihan yang kontinyu, atau adanya perlakuan yang dilaksanakan secara rutin, dalam hal ini maka perlu adanya perhatian terutama dalam upaya peningkatan komponen fisik kecepatan yang berkaitan dengan kecepatan lari.

Kecepatan dapat dilatih dengan berbagai cara terutama di sekolah dapat dilatih dengan media permainan, yang bertujuan agar anak tidak mudah cape dan jenuh untuk melakukan kegiatan, tetapi dalam pelaksanaannya tidak menghilangkan kaidah-kaidah prinsip latihan. Kecepatan (*speed*). Kecepatan atau *speed* adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu yang singkat. Kecepatan bersifat lokomotor dan gerakannya bersifat siklik (satu jenis gerak yang dilakukan berulang-ulang seperti lari) atau kecepatan gerak bagian tubuh seperti melakukan pukulan. Kecepatan sangat penting bagi anak-anak terutama pada saat mereka bernalih di sekolah maupun di rumah, juga mereka yang sudah dewasa untuk meningkatkan mobilitasnya.

Kecepatan menurut Harsono (1988 : 216) adalah, "Kemampuan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau Dari uraian tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut bahwa respon yang merupakan jawaban atas stimulus tidak hanya dipokuskan pada satu alternatif respon saja, tetapi stimulus yang diterima memerlukan pilihan respon dan strategi yang tepat pada alternatif-alternatif respon yang harus dipilih maka perlu diambil suatu keputusan yang tepat terhadap suatu gerak seperti respon atas stimulus yang diterima. Mengenai pengambilan keputusan ini Miller mengidentifikasi sebagai mana dikutip oleh Rahantoknam (1988 :141) bahwa: "Pengambilan keputusan sebagai suatu proses kognitif yang bertujuan yang memilih adalah salah satu dari seperangkat alternatif respon yang telah diketahui oleh pengambil keputusan". Dengan demikian dalam reaksi pilihan ini perlu suatu perhitungan yang jeli dan cermat agar reaksi yang dilakukan berhasil dengan baik.

Kecepatan reaksi yang terjadi dalam permainan kucing duapuluh antara lain:

(1) saat akan mengejar tangkapan,(2) berlari menghindari tangkapan pengejar, ke duanya harus ditanggapi dengan cermat karena dengan adanya reaksi pada saat-saat tersebut sangat dominan untuk kelangsungan permainan.

C. METODOLOGI PENELITIAN

Untuk memecahkan permasalahan dalam penelitian diperlukan suatu metode. Sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka digunakan metode penelitian eksperimen. Pengertian eksperimen menurut Surakhmad (1989 : 131) adalah “Bereksperimen ialah mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil”. Nazir (1988 : 74) menjelaskan sebagai berikut, “Eksperimen adalah observasi di bawah kondisi buatan (artfical condition), di mana kondisi tersebut dibuat dan diatur oleh sipeneliti”. Dengan demikian, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan manipulasi terhadap objek penelitian serta adanya kontrol.

Dari kutipan tersebut, maka bereksperimen adalah cara mengadakan kegiatan percobaan yang bertujuan untuk menemukan hubungan sebab akibat antar variabel-variabel yang diselidiki. Artinya penelitian eksperimen dilakukan untuk meneliti hubungan sebab akibat. Untuk mengungkapkan pengaruh permainan kucing dua puluh terhadap kemampuan kecepatan lari 30 meter pada siswa Sekolah Dasar yang penulis laksanakan ini, tepat menggunakan metode eksperimen.

Populasi menurut Arikunto (1992 : 102) adalah “keseluruhan subyek penelitian apabila seseorang yang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi”. Populasi penelitian ini adalah seluruh putera siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 01 Payungagung. Jumlah populasi sebanyak 24 orang subyek penelitian ini penulis tentukan jumlahnya sebanyak 24 orang, maka seluruh populasi dijadikan subyek penelitian atau total sampel.

Berkaitan dengan permasalahan penelitian ini, maka alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah berupa skor kecepatan lari untuk mengukurnya digunakan tes lari 30 meter. Tes ini mempunyai reabilitas sebesar 0,93 dan validitas sebesar 0,87. Prosedur pelaksanaan tes penulis ambil dari buku “Test dan Pengukuran Pendidikan Olahraga” yang disusun oleh Nurhasan (2001 : 128). Tes kecepatan (speed) diukur dengan lari jarak pendek, jarak yang melebihi dari 100 yard biasanya dianjurkan dengan tes daya tahan kecepatan biasanya menggunakan tes lari 30 yard dan 100 yard. Tes kecepatan lari 30 meter

- a. Tujuan : Mengukur kecepatan lari
- b. Alat dan perlengkapan : Stop Watch, lintasan lurus dan rata sejauh 30 meter, bendera.

- c. Pelaksanaan : Star dilakukandengan berdiri. Pada aba-aba : bersedia testee berdiri dengan dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis star. Aba-aba “siap” testee siap untuk berlari. Aba-aba “Ya” testee dengan segera lari menuju garis finish dengan jarak 30 meter, sampai melewati garis finish.
- d. Pencatatan hasil : dihitung waktu yang ditempuh dalam melakukan lari 30 meter.

D. HASIL ANALISIS DATA

Sesuai dengan prosedur pengolahan data sebagaimana diungkapkan pada bab III dan langkah-langkah perhitungannya dilampirkan pada daftar lampiran, maka hasil pengolahan data diuraikan pada bagian berikut :

Tabel Hasil Perhitungan Skor Rata-rata Standar Deviasi dan Varians

Variabel Tes	Rata-rata	Standar Deviasi	Varians
Tes Awal	686,5	18	324
Tes Akhir	661	30,6	936,36

Hasil pengujian normalitas data menggunakan rumus uji normalitas data melalui pendekatan uji chi-kuadrat, hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel Hasil Penghitungan Normalitas Data dari setiap tes

Variabel Tes	Nilai Chi-kuadrat Hitung	Nilai Chi Kuadrat Tabel	Kesimpulan
Tes Awal	11,82	13,8	Normal
Tes Akhir	10,3	13,8	Normal

Hasil penghitungan homogenitas untuk mengetahui homogen atau tidaknya sampel yang diteliti, maka homogenitas sampel penelitian perlu dihitung terlebih dahulu. Hasil pengetahuan homogenitas sampel, sebagaimana dalam tabel berikut ini :

Tabel Hasil Pengujian Homogenitas

Variabel Tes	Nilai F-hitung	f-tabel $\alpha = 0,05$ dk = (24,24)	Kesimpulan
Tes Awal Tes Akhir	2,89	2,04	Tidak Homogen

Untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis, maka penulis menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji satu pihak dengan menggunakan uji t' perlu dirumuskan hipotesis nol (H_0) yaitu sebagai berikut “Permainan kucing dua puluh tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari 30 meter siswa Sekolah Dasar. Hasil penghitungan tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel Hasil Pengujian Hipotesis

Variabel Tes	t-hitung	t-tabel $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
Tes Awal Tes Akhir	3,5	1,71	Signifikan

Kriteria pengujian hipotesis adalah terima hipotesis (H_0) apabila $t \leq 1,72$ dan tolak hipotesis jika $t > 1,72$ dari tabel tersebut di atas ternyata hasil perhitungan nilai t lebih besar dari t -tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak pada tahap nyata $\alpha = 0,05$. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan atau berarti permainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30 meter siswa kelas V Sekolah Dasar.

Dari hasil di atas, hipotesis (H_0) yang penulis ajukan adalah permainan kucing dua puluh tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari 30 meter siswa Sekolah Dasar, ditolak. Karena dari hasil penelitian terbukti bahwa t -hitung lebih besar dari t -tabel. Dengan demikian permainan kucing dua puluh berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari 30 meter siswa kelas V Sekolah Dasar.

Dalam menganalisis suatu data terlebih dahulu perlu diadakan pencocokan terhadap hipotesis penelitian yang diajukan sebagaimana yang telah diajukan dalam Bab I yaitu sebagai berikut : “Terdapat pengaruh yang signifikan permainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30 meter siswa Sekolah Dasar kelas V. Melalui pengujian hipotesis secara statistika, hipotesis tersebut di terima yang menyatakan bahwa secara signifikan permainan kucing dua puluh berpengaruh terhadap kecepatan lari 30 meter. Kebenaran pengujian hipotesis tersebut di dukung oleh hasil penelitian dengan menggunakan uji t' , dengan hasil t' -hitung sebesar 3,5 berada diluar penerimaan hipotesis (t -tabel sebesar 1,71).

Berdasarkan pada hasil pengolahan data dan analisis data setelah dilakukan pengujian dengan menggunakan rumus-rumus statistika, ternyata dapat memberikan gambaran yang lebih jelas bahwa permainan kucing dua puluh berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari 30 meter. Hal ini terbukti dari hasil pengolahan data dengan menggunakan uji hipotesis bahwa nilai $t_{hitung} = 3,5 > t_{tabel} = 1,71$ dengan taraf nyata (α) 0.95 (dk) 24. Sejalan dengan perolehan hasil yang didasarkan pada penghitungan dan pengujian dengan menggunakan rumus-rumus statistik dapat penulis ambil kesimpulan bahwa permainan kucing dua puluh berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari 30 meter.

E. KESEIMPULAN

Berdasarkan hasil penghitungan dan analisis data yang diperoleh dari hasil tes lari 30 meter yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir, maka penulis berkesimpulan bahwa, permainan kucing dua puluh berpengaruh secara berarti terhadap peningkatan kecepatan lari 30 meter. Kesimpulan di atas didasarkan pada perbandingan t' hitung dan t' tabel pada sampel penelitian seperti yang dikemukakan pada uraian yang terdapat pada Bab IV, yakni t' hitung sebesar 3,5 lebih besar dari t' tabel 1,71. Berdasarkan hasil penghitungan tersebut ternyata nilai t -hitung $>t$ -tabel dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis. Dengan demikian hipotesis (H_0) ditolak. Ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan atau berarti dari permainan kucing dua puluh terhadap kecepatan lari 30 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharmini (1989). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, Bina Askara
- Arikunto Suharsimi. (1992). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek* Yogyakarta, Rineka Cipta.
- Depdikbid. (2004), *Kurikulum Pendidikan Jasmani SD*, Jakarta, Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Proyek Peningkatan Mutu SD, TK, dan SLB.
- Harsono. (1988). *Coacing dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta, Tambak Kusumah.
- Lutan, Rusli, (2001), *Mengajar Pendidikan Jasmani*, Jakarta, Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Matakupan, J. (1993). *Teori Bermain*. Jakarta, Depdikbud, Proyek D-II PGSD
- Monks Knoers dan Haditomo. (1982). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta, Gajah Mada Universitas Pers.
- Mulya Gumilar dan Hidayat Doddy, A. (1999). *Pembinaan Rekreasi di Sekolah* Diktat. Tasikmalaya, Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNSIL.
- Nazir Moh. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta, Galia Indonesia
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran*. Bandung, FPOK-IKIP.
- Rahantoknam Edward, B. (1988). *Belajar Motorik ; Teori dan Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta, Depdikbud, Direktorat Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sugianto, dan Sujarwo. (1994). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta, Proyek D-II PGSD, Depdikbud.
- Surahmad Winarno. (1989). *Pengantar Penelitian Ilmiah Metode Teknik*. Bandung, Tarsito.