

**PENGARUH METODE *SPEED LADDER* TERHADAP PRESTASI *SPRINT*
100 METER *SPRINTER* KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



**OLEH:
TIDI NADILA PUTRI ISLAMI
NIM 17086300**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh metode *speed ladder* terhadap prestasi *Sprint* 100 meter *sprinter* kabupaten pasaman” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penilaian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari bimbingan
3. Didalam karya tulis ini, tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan peperangan dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa percabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 15 Desember 2022
Yang membuat pernyataan



Tidi Nadila Putri Islami
NIM/BP, 17086300/2017

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh metode latihan speed ladder terhadap prestasi sprint 100 meter terhadap sprinter kabupaten pasaman
Nama : Tidi Nadila Putri Islami
NIM : 17086300
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Desember 2022

Disetujui Oleh :

An Ketua Departemen PO/ Prodi Penjaskesrek

Sekretaris Departemen



SEPRIADI, S.Si, M. Pd
NIP. 198909012014041002

Pembimbing



Dra. Darni, M.Pd
NIP. 196012251984032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

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

Judul : Pengaruh metode latihan speed ladder terhadap prestasi sprint 100 meter terhadap sprinter kabupaten pasaman
Nama : Tidi Nadila Putri Islami
NIM : 17086300
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 15 Desember 2022

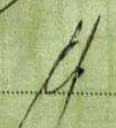
Tim Penguji

1. Ketua : Dra. Darni, M.Pd
2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd
3. Anggota : Drs. Kibadra, M.Pd

Tanda Tangan:

1.....


2.....


3.....


ABSTRAK

Tidi Nadila Putri Islami. 2021. Pengaruh Metode Speed Ladder Terhadap Prestasi Sprint 100 Meter *Sprinter* Kabupaten Pasaman

Masalah penelitian ini berawal dari kurangnya motivasi atlet dalam berlatih yang disebabkan latihan yang sangat monoton dan tidak bervariasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi *speed ladder* terhadap peningkatan prestasi sprint 100 meter *Sprinter* Kabupaten Pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Penelitian dilaksanakan di Stadion Sepak bola dan Atletik Gelora Tuanku Imam Bojol yang beralamat Tanjung beringin, Lubuk Sikaping, Kabupaten Pasaman, Sumatera Barat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh *Sprinter* Kabupaten Pasaman yang berjumlah 6 orang atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang atlet. Instrumentasi dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes lari spint 100 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji t.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *speed ladder* Terhadap Prestasi Lari Sprint 100 Meter Pada *Sprinter* Kabupaten Pasaman secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $t_{hitung} = 6,85 > t_{tabel} = 2,02$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Kata kunci: *Variasi Speed Ladder, Prestasi Lari 100 Meter*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Variasi Speed Ladder Terhadap Prestasi Sprint 100 Meter pada *Sprinter* Kabupaten Pasaman**”. Salawat beiringkan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, peneliti banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua yang saya cintai Ayahdan dan ibunda yang merupakan jiwa dan kekuatan terbesar peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
2. Dra. Darni, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
3. Dr. Arsil, M.Pd dan Drs. Kibadra, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada peneliti dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan

5. Drs. Zarwan, M.Kes Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Pelatih dan *Sprinter* Kabupaten Pasaman yang telah membantu peneliti dalam pengambilan data, telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga 2017 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah Subhanahuwata'ala memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat.

Padang, 15 Desember 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATAPENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori	7
1. Hakekat Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>).....	7
2. Hakekat Lari 100 Meter	10
3. Tahapan Dalam Lari <i>Sprint</i>	11
4. Sistem Energi Lari 100 Meter	15
5. Metode Latihan Lari <i>Sprint</i>	16
6. Hakekat Latihan.....	19
B. Penelitian Relevan	36
C. Kerangka Konseptual	38
D. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	40
B. Tempat Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian	41

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	42
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
F. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	49
B. Analisis Data Penelitian.....	49
1. Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Prestasi Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Pada <i>Sprinter</i> Kabupaten Pasaman	49
2. Hasil Tes akhir (<i>Post Test</i>) Prestasi Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Pada <i>Sprinter</i> Kabupaten Pasaman	51
C. Uji Persyaratan Analisis	52
D. Uji Hipotesis Penelitian.....	53
E. Pembahasan	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Metode Latihan Untuk Lari <i>Sprint</i>	16
2. Desain Penelitian	40
3. Penggolongan <i>treatment ladder</i>	45
4. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Prestasi Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Pada <i>Sprinter</i> Kabupaten Pasaman	49
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir (<i>Post Test</i>) Prestasi Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Pada <i>Sprinter</i> Kabupaten Pasaman	51
6. Uji Normalitas Data Kemampuan <i>Passing</i>	53
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipoteis	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi Tubuh Dalam Berlari	11
2. <i>One-ins</i>	33
3. <i>Two-ins</i>	33
4. <i>Side Shuffle Start</i>	33
5. <i>Side Shuffle Movement</i>	34
6. <i>In-in/ Out-out Start</i>	34
7. <i>In-in/ Out-out Movement</i>	34
8. <i>Side In-in/ Out-out</i>	35
9. <i>In-in-out (Zigzag)</i>	35
10. <i>Ali Shuffle</i>	35
11. <i>Ali Crossover</i>	36
12. Contoh ilustrasi tes lari 100 meter	45
13. Histogram Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Prestasi Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Pada <i>Sprinter</i> Kabupaten Pasaman	50
14. Histogram Hasil Tes akhir (<i>Post-Test</i>) Prestasi Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Pada <i>Sprinter</i> Kabupaten Pasaman	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan.....	62
2. Data Tes Awal Dan Dan Tes Akhir Prestasi Lari 100 Meter	70
3. Uji Normalitas Data Tes Awal (Pre Test) Prestasi Lari 100 Meter	71
4. Uji Normalitas Data Tes Akhir (Post Test) Prestasi Lari 100 Meter	72
5. Uji Hipotesis Penelitian.....	73
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	74
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	75
8. Tabel Persentil Untuk Distribusi t	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua dan dipertimbangkan oleh masyarakat dunia. Dalam upaya mewujudkan dan meningkatkan sumber daya manusia Indonesia khususnya di bidang olahraga, hal yang paling penting yang dapat kita lakukan adalah dengan memberikan perhatian terhadap pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi penerus sehingga melalui kegiatan olahraga tersebut penerus kita akan menjadi generasi yang sehat jasmani, berkualitas dalam kehidupannya dan serta dapat membanggakan Negara Indonesia dengan prestasi di dalam bidang olahraga. Olahraga adalah bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Bahwasanya, hal ini di tegaskan di dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan bertujuan memelihara dan meningkatkan kesejahteraan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat kekuatan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Atletik dewasa ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat kita, hal ini dibuktikan dengan antusiasme masyarakat dalam mengikuti perlombaan yang sering diadakan baik ditingkat daerah maupun nasional. Cabang Atletik berbagai bentuk yang sangat di gemari oleh masyarakat adalah no lari, karna no lari tidak memelurkan tempat yang tidak terbatas.

Menurut Mujahir (2007) Sprint adalah perlombaan lari yang semua para pelarinya dengan kecepatan yang sangat penuh dengan menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Kunci pertama yang harus diperhatikan dan harus dikuasai oleh para pelari cepat adalah start atau penolakan. Keterlambatan atau ketidaktepatan pada saat melakukan start, maka akan sangat merugikan para pelari cepat.

Lari 100 meter termasuk olahraga aerobik, dengan ciri-ciri yaitu: dilakukan dengan intensitas tinggi, dalam waktu singkat dan akumulasi asam laktat. Oleh karena itu energy yang dikeluarkan berasal dari glukosa dan glycogen yang tersimpan dalam otot dan hanya membutuhkan sedikit O₂, sehingga dalam sisa pembakaran hanya menghasilkan sedikit ATP.

Lari *sprint* membutuhkan ketangguhan langkah/striding yang sangat tinggi (kecepatan dari kontraksi otot-otot), berusaha menjadikan si pelari terbiasa dengan langkah-langkah yang ideal dalam perlombaan dan pelari menyesuaikan dirinya pada usaha yang seimbang yang ada pada dirinya kemudian pada pergantian langkah yang diperlukan pengontrolan pada diri sendiri, rasa rileks dan percepatan berlari (Bellestros 1979: 16). Untuk mencapai hasil yang baik ada beberapa unsur yang harus diperhatikan yaitu: gerakan *start*, gerakan *sprint*, dan gerakan *finish*, (Soebroto 1978: 32).

Menurut Suharno (1993: 20) yang dibutuhkan dalam lari *sprint* adalah kecepatan bergerak yakni kemampuan atlet bergerak secepat mungkin dalam satu gerak yang ditandai waktu antara gerak pemulaan dengan gerak akhir. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak dasar setelah

kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai mutu prestasi prima. Kecepatan atlet dapat ditingkatkan tergantung dari potensi yang dimiliki atlet dengan metode latihan yang diberikan oleh pelatih dan motivasi yang dimiliki atlet.

Untuk meraih hasil yang baik membutuhkan pembinaan waktu yang cukup lama. Waktu yang cukup lama bagi atlet pemula sering kali menjemukan atau membosankan. Pelatih harus bisa memikirkan bagaimana supaya atlet pemula tidak bosan. Sebab bosan akan mengurangi motivasi untuk berlatih. Untuk mengatasi kebosanan dan kejemukan atlet atau siswa dalam berlatih, para pelatih perlu menggunakan metode-metode dan materi/ isi latihan secara bervariasi (Syafuruddin 1992: 166). Metode latihan yang sering diberikan di atletik adalah metode *interval*, *fartlek*, *running ABC*, dan variasi *speed ladder*.

Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah variasi *speed ladder* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot dalam melakukan lari *sprint*. Untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* dibutuhkan latihan yang mengarah pada teknik dasar dari *sprint* dan peningkatan kecepatan dari kontraksi otot-otot serta koordinasi gerakan dasar lari *sprint* itu sendiri. Menyadari pentingnya latihan yang mengarah pada penguasaan teknik dasar dan peningkatan kecepatan dari kontraksi otot-otot yang berperan penting dalam lari *sprint* maka latihan harus mengarah langsung pada dua aspek tersebut. Dengan demikian latihan menggunakan metode *speed ladder* yang diharapkan mampu

meningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot yang akan berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint*.

Sekilas pandangan peneliti, banyak Atlet yang memiliki potensi yang sudah ada pada diri masing masing atlet tinggal bagaimana melatih dan mengembangkannya dengan semaksimal mungkin. Pembinaan atlet khususnya nomor lari 100 meter *Sprinter* Kabupaten Pasaman, atletik merupakan olahraga individu yang diharapkan berprestasi dengan baik di Sumatera Barat khususnya di Kabupaten Pasaman sejalan dengan tujuan tersebut, yaitu keberhasilan atau prestasi dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kondisi fisik (hendri 2014:7).

Berdasarkan observasi peneliti melalui wawancara dengan pelatih atletik menyebutkan bahwa belum terpenuhinya gizi dari para atlet sehingga menyebabkan intensitas latihan dari para atlet kurang, kemudian kurangnya motivasi para atlet dalam berlatih karena disebabkan proses latihan yang sangat monoton dengan metode latihan tidak bervariasi. Selanjutnya pelatih *Sprinter* Kabupaten Pasaman menjelaskan bahwa belum menguasai variasi *speed ladder* dikarenakan alat atau sarana yang baru saja dimiliki oleh Club tersebut. Sebelumnya pelatih memberikan metode latihan seperti *Interval*, *Fartlek*, *Running Abc*, dan metode latihan lainnya. Maka disini peneliti akan melihat bagaimana Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Terhadap Prestasi Lari Sprint 100 Meter Pada *Sprinter* Kabupaten Pasaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tebatasnya sarana dan prasarana *Sprinter* Kabupaten Pasaman.
2. Kurangnya motivasi yang di miliki oleh *Sprinter* Kabupaten Pasaman
3. Asupan gizi para *Sprinter* Kabupaten Pasaman dapat mempengaruhi hasil sprint 100 meter.
4. Metode latihan *Interval, Farlek dan Running ABC* dapat mempengaruhi hasil sprint 100 meter.
5. Metode latihan *speed ladder* terhadap atlet 100 meter
6. Program latihan yang mempengaruhi hasil sprint 100 meter.
7. Postur tubuh atlet yang mempengaruhi hasil sprint 100 meter.
8. Faktor geneti yang mempengaruhi hasil sprint 100 meter.
9. Teknik berlari pada saat star, akselerasi dan finish.
10. Serabut otot yang mempengaruhi hasil sprint 100 meter.
11. Arah angin pada saat berlari yang mempengaruhi hasil sprint 100 meter.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diidentifikasi dapat dibatasi masalahnya adalah “Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder* Terhadap Prestasi Lari Sprint 100 Meter Pada *Sprinter* Kabupaten Pasaman.”

D. Rumusan Masalah

Atas dasar uraian diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh latihan variasi *speed ladder* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada *Sprinter* Kabupaten Pasaman.

E. Tujuan penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *speed ladder* terhadap prestasi lari *sprint* pada *Sprinter* Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti

Untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan dan mengembangkan teori-teori yang hasilnya berguna bagi pelatih, atlet, dan pihak-pihak yang terkait dengan prestasi atletik.

2. Bagi pelatih

Sebagai bahan pertimbangan pelatih dalam merancang program latihan dan mengetahui latihan yang efektif.

3. Bagi atlet

Dapat meningkatkan kemampuan dalam berlari *sprint* serta dapat meningkatkan motivasi yang dimiliki oleh atlet.

4. Bagi peneliti selanjutnya

sebagai bahan acuan bagi peneliti lain dalam penelitian selanjutnya yang mengambil topic variasi *speed ladder*.