

**PENGARUH LATIHAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP  
KECEPATAN LARI JARAK PENDEK ATLET ATLETIK  
KABUPATEN PASAMAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh  
Gelara Sarjana Olahraga (S.Or) Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:**

**TEDDY REZKI RIVANTA**

**2014/14089008**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

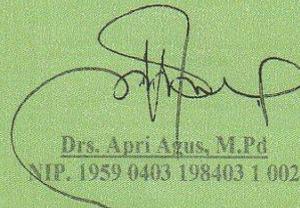
PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *ACCELERATION SPRINT* TERHADAP  
KECEPATAN LARI JARAK PENDEK ATLET ATLETIK  
KABUPATEN PASAMAN

Nama : Teddy Rezki Rivanta  
NIM/BP : 14089008//2014  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2019

Diketahui oleh  
Pembimbing I



Drs. Apri Agus, M.Pd  
NIP. 1959 0403 198403 1 002

Mengetahui :  
Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

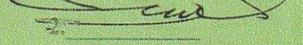
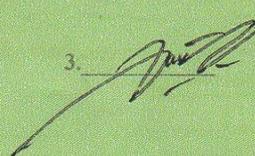
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *ACCELERATION SPRINT* TERHADAP  
KECEPATAN LARI JARAK PENDEK ATLET ATLETIK  
KABUPATEN PASAMAN

Nama : Teddy Rezki Rivanta  
NIM/BP : 14089008/2014  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2019

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd	3. 

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Teddy Rezki Rivanta

Nim : 14089008

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa Skripsi dengan judul “ **Pengaruh Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek Atlet Atletik Kabupaten Pasaman** ”, adalah asli karya saya sendiri.
2. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2019  
Yang membuat pernyataan



Teddy Rezki Rivanta  
NIM. 14089008

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) maka  
kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan  
hanya kepada Tuhanlah kamu berharap (QS : Al-Insyirah ; 6-8).*

*Allahuakbar... Alhamdulillah ya Allah... Rasa syukur yang sangat mendalam untuk-Mu Ya Allah..*

*Atas segala kekuasaan, rahmat, dan rahasiamu*

*Hamba benar yakin kalau pertolonganmu ada, Jika kami meminta dan memohon hanya padamu*

*Engkau telah memperlihatkan itu*

*Mustahil rasanya hamba dapat menyelesaikan ini semua, jika tidak atas pertolonganmu,*

*Hingga kini hamba menyelesaikan pendidikan Sarjana ini*

*Semoga ini menjadi awal untuk meraih segala impianku*

*Menjadi orang berguna bagi orang lain, Sukses Dunia Akhirat menurut jalan-Mu*

*Berkati dan beri hamba kekuatan untuk menggapai ini ya Allah..*

*Terimakasih kepada kedua orang tua ku tercinta Apridahnum dan Syawaril*

*Di masa Tuanya masih melawan kelelahan dan penyakit*

*Melawan panas dan hujan, dari pagi hingga petang, bahkan malam*

*Menjelajahi pelosok desa mencari sedikit rezki*

*Demi kami anak-anaknya, demi kelangsungan pendidikan kami*

*Dengan sedikit harapan, hidupku bisa lebih baik darinya*

*Terimakasih pengorbanan dan Do'amu untukku*

*Ya Allah semoga hasilku ini bisa menjadi sedikit penawar*

*Atas segala kesusahan yang mereka hadapi*

*Semoga hamba memiliki kesempatan untuk membalas jasa mereka*

*Beri mereka umur yang panjangnya Allah*

*Hingga aku dapat membalas jasanya, Yang sebenarnya takkan bisa terbalas dengan apapun*

*Selanjutnya terimakasih teruntuk semua keluargaku*

*Robby, Siski REVI, Dana, Dani, Adiva*

*dan terima kasih juga untuk Mamak ku Yunizar*

*Atas semua saran, bimbingan dan pengorbanannya,*

*Demi kelangsungan pendidikanku*

*Semoga nanti saya bisa membahagiakan kalian se*

*Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd yang telah membimbing*

*Dan menerima saya sampai Skripsi ini selesai. Tanpa Bapak*

*Belum tentu saya berada seperti saat ini, Terimakasih banyak,*

*Kemudian terimakasih untuk semua dosen, penguji saya,*

*Dan semua keluarga FTK UNP yang telah membimbing saya*

*Demi selesainya pendidikan sarjana saya ini*

*Selanjutnya kepada teman-temanku, dan orang-orang terdekatku*

*Terimakasih atas bantuan kalian semua, perhatian kalian semua*

*Terimakasih atas kelapangan hati kalian. . .*

*Terakfir terimakasih untuk seseorang yang sangat spesial dalam hidup saya Nindri Fauzi. . .*

*Yang telah membangkitkan kembali semangat saya dalam Perjuangan yang dilewati ini*

*Semoga Kamu jadi penantian terakfir dalam hidup saya, Tetaplah tersenyum untuk saya*

*Karna senyum kamu itulah yang menjadikan saya kuat dalam memperjuangkanmu dan*

*Menghalalkan mu lebih cepat.*

*InsyaAllah masa depan kita nantinya. Saya doakan kita sama-sama menjadi orang sukses*

*Amiiin... YaRobbalAlamiin.....*



*By:*

*Teddy Rezki Rivanta S. On*

## ABSTRAK

**Teddy Rezki Rivanta (2018) : Pengaruh latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Jarak pendek Atlet Atletik Kabupaten Pasaman.**

Masalah penelitian adalah Belum terlihat secara objektifnya Cepat lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Acceleration sprint* terhadap Kecepatan lari jarak pendek Atlet atletik kabupaten pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti O2SN tingkat SLTA dan atlet-atlet yang latihan di lapangan atletik kabupaten pasaman. Sampel berjumlah 12 orang dan Teknik pengambilan sampel adalah dengan tehnik *purposive sampling*.. Penarikan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* lari 100 meter, selanjutnya diberikan perlakuan latihan *acceleration sprint* sebanyak 18x pertemuan dan selanjutnya *post-test* lari 100 meter. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *Acceleration sprint* terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman., dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 12,73 > t_{tabel} = 1,79$  atau dengan kata lain Meningkatnya kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman..

***Kata Kunci : latihan Acceleration Sprint, Kecepatan Lari.***

## KATA PENGANTAR



*Bismillahirrahmanirrahiim, Alhamdulillahirrabbi'lamin,,* puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul “ **Pengaruh latihan *Acceleration Sprint* terhadap lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman**” Shalawat besertakan salam di sampaikan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah kezaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Ganefri PH.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang telah menerima penulis untuk kuliah di Universitas Negeri Padang di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Rekreasi.
2. Dr. Zalpendi, M.kes. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Wilda welis.SP.M.Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang telah memberikan pelayanan dalam proses pembelajaran.
4. Bapak Drs. Apri Agus M.Pd selaku Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Hanif Badri M.Pd selaku penguji
6. Bapak Fahmil Haris, S.Pd.,M.Pd. selaku penguji
7. Bapak Ediwarman selaku ketua PASI Pasaman yg memberikan izin penelitian
8. Seluruh bapak ibuk dosen dan kariawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
9. Teristimewa kepada orang tua dan kakak/adik yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Kesehatan Rekreasi tahun 2014 yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah TuhanYang Maha Esa memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Oktober 2018

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	10
1. Atletik.....	10
2. Lari .....	11
a. Pengertian lari .....	11
b. Pengerian Lari Jarak Pendek dan Lari 100 meter .....	11
c. Teknik Lari 100 meter.....	13
d. Macam - Macam Start Dalam Lari.....	18
3. Kecepatan.....	20
a. Pengertian Kecepatan.....	20
b. Jenis Kecepatan.....	21
c. Macam-macam Kecepatan .....	22
d. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan.....	24

4. Latihan.....	26
a. Pengertian Latihan .....	26
b. Prinsip Latihan .....	27
c. Metode Latihan Kecepatan .....	28
d. Ciri-ciri Khusus Latihan Kecepatan.....	29
e. Melatih Kecepatan Lari.....	34
f. Latihan Acceleration Sprint .....	35
g. Petunjuk Untuk Latihan Kecepatan.....	35
B. Kerangka Konseptual .....	36
C. Hipotesis Penelitian.....	37
 <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	38
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	38
C. Populasi .....	39
D. Sampel.....	39
E. Defenisi Operasional.....	40
F. Jenis dan Sumber Data .....	41
G. Teknik Pengumpulan Data danInstrumen Penelitian.....	44
H. Teknik Analisis Data .....	44
 <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	46
B. Pengujian Persyaratan Analisi .....	48
C. Pengujian Hipotesis .....	50
D. Pembahasan.....	52
E. Keterbatasan Penelitian.....	53
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	57

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>
----------------------	-----------

## Daftar Gambar

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Posisi <i>start</i> pada saat aba-aba “Bersedia.....	13
2. Start jongkok pada aba- aba siap.....	14
3. Posisi <i>Start</i> jongkok setelah”YA’Setelah letusan pistol.....	15
4. Posisi tubuh saat melakukan langkah awal lari.....	16
5. Posisi saat mempertahankan kecepatan maksimal.....	17
6. Posisi badan ketika siap melewati garis <i>finis</i> .....	18
7. Bentuk gerakan <i>Start</i> jongkok.....	19
8. Urutan keseluruhan start jongkok.....	20
9. Kerangka Konseptual.....	37
10. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) Kecepatan lari.....	47
11. Histogram Hasil Tes Akhir ( <i>Post-Test</i> ) Kecepatan lari.....	49

## Daftar Tabel

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Intensitas Latihan Kecepatan.....	31
2. Program latihan menurut Rushall dan pyke.....	34
3. Jumlah atlett atletik kabupaten pasaman populasi penelitian.....	39
4. Jumlah sampel penelitian atlet atletik lari jarak pendek.....	40
5. Norma/standar prestasi lari yang disarankan.....	43
6. Table alur penelitian meliputi : pre test latihan dan pre test .....	44
7. Distribusi frekuensi hasil tesawal (pre –test) kecepatan lari 100 meter.. .....	46
8. Distribusi frekuensi hasil tesakhir (post – test) kecepatan lari 100 meter.....	48
9. Rangkuman uji normalitas sebaran data.....	49
10. Rangkuman hasil uji homogenitas data penelitian.....	51
11. Rangkuman hasil uji t.....	52

## Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
1. Standard Program Latihan Masing – Masing Atlit Atletik Lari Jarak Pendek Kabupaten Pasaman Jarak 50 Yard .....	59
2. Standard Program Latihan Masing – Masing Atlit Atletik Lari Jarak Pendek Kabupaten Pasaman Jarak 60 Yard .....	60
3. Program latihan.....	61
4. <i>Pre Test</i> Kecepatan lari.....	68
5. <i>Post Test</i> Kecepatan lari.....	69
6. Data mentah pretes kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman.....	70
7. Data mentah post test kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman.....	71
8. Data gabungan kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman.....	72
9. Uji Normalitas <i>pree test</i> .....	73
10. Uji Normalitas <i>post test</i> .....	74
11. Uji Homogenitas.....	75
12. Tabel Analisis Uji Hipotesis.....	76
13. Tabel Luas Bawah Lengkungan Normal Standar.....	78
14. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors.....	79
15. Tabel Distribusi t.....	80
16. Dokumentasi Penelitian.....	81
17. Surat Izin Penelitian.....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang ini begitu sering akan perubahan-perubahan diberbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan didalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun didalam bentuk peralatan yang canggih yang menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga.

Pencapaian prestasi dalam olahraga bukan lah pekerjaan mudah, dibutuhkan usaha yang maksimal untuk mencapai prestasi tersebut. Oleh karena itu, dalam olahraga pembinaan dan pengembangan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan. Peningkatan Kompetisi sebagai usaha untuk mencapai prestasi perlu didukung melalui ilmu pengetahuan teknologi keolahragaan suatu bangsa.

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi. Olahraga selain untuk kesehatan dan kebugaran juga bisa dijadikan sebagai prestasi. Dengan cabang olahraga yang digeluti maka akan melahirkan sebuah prestasi. Olahraga yang dilakukan kebanyakan masyarakat saat ini tidak hanya sekedar untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran saja. Akan tetapi kegiatan olahraga yang dilakukan

sudah memiliki tujuan yang jelas yaitu untuk berprestasi. Melalui prestasi olahraga bangsa Indonesia bisa dikenal oleh bangsa lain.

Hal ini dijelaskan dalam UU No.3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini, maka keolahragaan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti kedepannya. Tujuan keolahragaan nasional telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah peningkatan prestasi olahraga melalui peningkatan dan pembinaan atlet yang berbakat secara merata di seluruh tanah air. Berdasarkan konsep Undang-Undang tersebut maka perlu adanya upaya pembinaan bagi atlet untuk mencapai prestasi, sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Pembinaan harus dilakukan terhadap atlet pada tiap cabang olahraga yang digelutinya agar memiliki prestasi.

Menurut Syafruddin (2011:4) “Pembinaan olahraga prestasi adalah pembinaan cabang olahraga dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi, pertandingan, perlombaan mulai dari yang paling rendah sampai ke tingkat internasional”.

Prestasi olahraga dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan prestasi. Untuk mencapai prestasi tersebut salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan adalah prestasinya adalah lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor atletik yang dipertandingkan disamping nomor lari dalam atletik lainnya sebagai olahraga prestasi.

Menurut Rahmani (2014:44) “Cabang olahraga atletik dibagi menjadi 4 yaitu lari, lompat, lempar dan jalan. Khusus nomor lari terdiri dari beberapa kelompok yaitu : Lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh dan pada masing-masing kelompok itu, waktu tercepat merupakan faktor penentu utama untuk mencapai prestasi tertinggi”

Lari jarak pendek disebut juga lari (*sprint*). Sedangkan nomor lari yang diperlombakan dalam lari jarak pendek adalah nomor lari adalah 100 m, 200 m, 400 m. Atletik pada nomor lari jarak pendek juga merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan, mulai tingkat lokal seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Wilayah (PORWIL), Pekan Olahraga Nasional (PON) ,sampai ke tingkat regional ( *SEA Games*) dan Internasional ( *Asian games* dan *Olympic Games*).

Dalam olahraga atletik lari jarak pendek sangat dibutuhkan Teknik berlari Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai kecepatan maksimal. Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Bumpa & Haff dalam Syafrudin (2011:86). Sedangkan menurut

Mathaws dalam Bafirman & Agus Apri (2017:99) “Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin”.

Kecepatan sangat difokuskan dalam lari jarak pendek dimana hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah menjadi gerakan yang sangat halus sehingga menciptakan gerakan atau kecepatan tinggi. Kecepatan seorang pelari dihasilkan oleh hubungan optimal antara panjang langkah dan frekuensi langkah. Dalam lari panjang langkah merupakan gambaran amplitudo gerakan yang diikuti dengan frekuensi langkah. Sehingga dengan teknik lari dan kecepatan yang dimiliki seseorang dihasilkan kecepatan maksimal dalam melakukan lari jarak pendek dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal harus memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhinya. Menurut McArdle dalam Sukadiyanto (2013:119) “menyatakan bahwa ”Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, keturunan, waktu reaksi, kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), teknik lari, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan. Sedangkan Menurut Irawaldi (2011:108) Faktor bawaan juga memengaruhi kecepatan antara lain : Jenis serabut otot, Panjang otot, Kekuatan otot, Bentuk otot, Suhu otot, Jenis kelamin, Kelelahan.

Semua atlet Kabupaten Pasaman harus melakukan latihan untuk mendapatkan prestasi. khususnya nomor lari jarak pendek, maka semua atlet atletik Kabupaten Pasaman berlatih untuk nomor lari jarak pendek. Namun

fasilitas dan metode latihan yang belum tepat dan program latihan yang tidak berjalan berdampak pada prestasi atlet lari jarak pendek atletik kabupaten Pasaman menurun. Banyak faktor yang menentukan kemampuan lari jarak pendek bagi seseorang atlet lari diantaranya, program latihan, metode latihan, kemampuan pelatih, gizi, atlet, kemampuan fisik, minat bakat maupun sarana dan prasana.

Seluruh aspek latihan tersebut hendaknya diterapkan pada seluruh atlet lari jarak pendek agar memiliki kemampuan dan kecepatan lari yang baik. Namun sayangnya belum semua atlet atletik di Kabupaten Pasaman yang mampu menerapkannya, terutama atlet lari jarak pendek di atletik Kabupaten Pasaman. Salah satu penyebabnya adalah belum pasnya bentuk latihan yang diberikan dan belum adanya program latihan yang bisa meningkatkan kecepatan lari jarak pendek di atletik Kabupaten Pasaman. Karena latihan menurut Rothing at al dalam Syafruddin (2011:21) “Latihan adalah suatu pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi”..Menurut Fox dalam Bafirman & Agus (2017:111) “Kecepatan sprint tergolong gerakan siklis, merupakan hasil frekuensi gerak atau frekuensi langkah dan amplitudo gerak. Bentuk-bentuk latihan kecepatan : *Acceleration sprint, Hollaw Sprint, Sprint Training*”.

Latihan *acceleration sprint* adalah lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat. Latihan di pilih oleh peneliti dalam penelitian ini disebabkan latihan *acceleration sprint*

mengembangkan system energi ATP – PC dan LA yang sampai dengan 90% yang mana dalam lari jarak pendek, Predominan sumber energi yang dibutuhkan untuk ATP – PC dan LA mencapai 95%. Selain itu latihan *Acceleration sprint* juga tidak membuat sampel tidak jenuh dan bosan dalam latihan, karena latihan ini mempunyai variasi tersendiri dalam pelaksanaannya.

Prestasi atlet atletik di Kabupaten Pasaman pada O2SN tingkat SMA (Sekolah Menengah Atas) yang mana untuk lari jarak pendek nomor 100 m pada O2SN di Kabupaten Pasaman rata-rata atlet yang berumur 15 – 17 tahun dari 12 Kecamatan di Kabupten Pasaman rata-rata atlit yang mengikuti O2SN didapatkan waktu tempuh 14,70 – 15,40 detik. Dari data yang di dapatkan peneliti dari panitia penyelenggara dan di bandingkan dengan norma lari 100 meter dalam buku Carr Gerry A, Rata – rata atlet *sprint* jarak pendek 100 meter untuk atletik Kabupaten Pasaman masih berada di kategori kurang.

Berdasarkan hasil observasi, dan melakukan tes lari 100 meter dengan mempedomani norma lari 100 meter dan wawancara peneliti dan pelatih, serta membandingkan hasil Kejurda di Sijunjung pada 29 april 2018. Ditemukan suatu masalah yaitu kurangnya kecepatan lari atlet atletik Kabupaten Pasaman, berdasarkan jarak tempuh dan waktu yang didapatkan

Dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian tentang “Pengaruh latihan *Acceleration sprint* terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik Kabupaten Pasaman”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, bila dicermati maka adanya beberapa masalah yang muncul atau dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Kecepatan lari dipengaruhi serabut otot *fast twitch* yang berbeda-beda pada masing-masing atlet atletik Kabupaten Pasaman.
2. Panjang tungkai yang tidak sama dalam penambahan kecepatan lari masing-masing atlet atletik Kabupaten Pasaman.
3. Teknik lari yang belum benar dan belum memenuhi untuk lari jarak pendek.
4. Kemampuan menjawab rangsang waktu reaksi yang tidak sama masing-masing atlet.
5. Penurunan Konsentrasi dan Kemauan, fokus atlet dalam melakukan lari jarak pendek.

## **C. Batasan Masalah**

Disebabkan banyaknya masalah yang muncul sebagai bentuk latihan kecepatan dalam lari jarak pendek, maka tidak memungkinkan peneliti meneliti semuanya. Karena keterbatasan peneliti, maka dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti tentang metode latihan kecepatan. Karena metode latihan kecepatan ada beberapa bentuk latihan seperti latihan *Acceleration Sprint*, latihan *Hollow Sprint*, *Sprint Training* dan sebagainya, maka dalam penelitian ini hanya meneliti tentang : Pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik Kabupaten Pasaman.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : Seberapa jauh *Acceleration Sprint* berpengaruh terhadap kecepatan lari jarak pendek ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan *Acceleration Sprint* berpengaruh terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik Kabupaten Pasaman.

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

Adapun manfaat penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk peneliti sendiri sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi atlet sebagai pedoman untuk meningkatkan kecepatan lari dalam rangka pencapaian prestasi atletik cabang lari jarak pendek.
3. Bagi pelatih atletik, Sebagai pedoman dalam rangka meningkatkan prestasi atletik di masa yang akan datang khususnya untuk peningkatan kecepatan lari.
4. Bagi atlet, untuk meningkatkan kemampuan atlet yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang baik.
5. Sebagai pedoman bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan ilmu di bidang Ilmu Keolahragaan.

6. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah Ilmu Pengetahuan Keolahragaan dan juga sebagai gambaran nyata kepada peneliti.
7. Bagi mahasiswa, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.