

**BENTUK LATIHAN *METODE REPETISI* TERHADAP LARI 100 M KLUB
ATLETIK SMP NEGERI 34 KECAMATAN KOTO TANGAH
KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh

**MUHAMAD FADLI
NIM. 53353**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

BENTUK LATIHAN *METODE REPETISI* TERHADAP LARI 100 M KLUB ATLETIK SMP NEGERI 34 KECAMATAN KOTO TANGAH KOTA PADANG

Nama : Muhamad Fadli
NIM : 53353
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

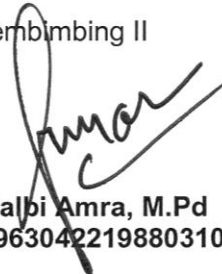
Disetujui Oleh

Pembimbing I



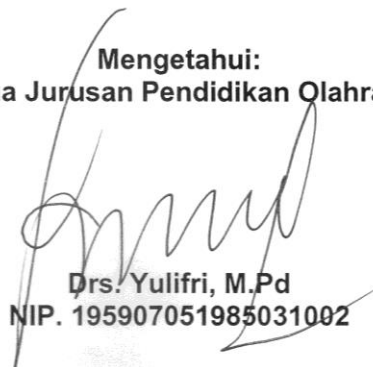
Dra. Darni, M.Pd
NIP. 196012251984032001

Pembimbing II



Drs. Qalbi Amra, M.Pd
NIP. 196304221988031008

Mengetahui:
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulifri, M.Pd
NIP. 195907051985031002


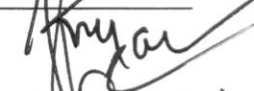
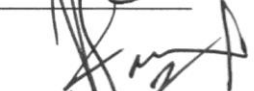


PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Bentuk Latihan *Metode Repetisi*
Terhadap Lari 100 M Klub Atletik SMP
Negeri 34 kecamatan koto tengah kota padang
Nama : Muhamad Fadli
NIM : 53353
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Dra. Darni, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Drs. Qalbi Amra, M.Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Emral, M.Pd	3. 
4. Anggota	Dra. Erianti, M.Pd	4. 
5. Anggota	Drs. Kibadra	5. 

ABSTRAK

Muhamad Fadli, (53353) : Bentuk Latihan *Metode Repetisi* Terhadap Lari 100 M Klub Atletik SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tengah Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini kemampuan lari 100 meter atlet masih rendah. Banyak faktor yang dapat menyebabkan rendahnya kemampuan lari 100 meter tersebut, diantaranya adalah bentuk latihan *metode repetisi*. Dengan demikian tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *metode repetisi* terhadap lari 100 meter klub atletik SMP Negeri 34 kecamatan koto tengah kota padang.

Jenis penelitian adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini yaitu atlet atletik klub atletik SMP Negeri 34 Kecamatan koto tengah Kota padang berjumlah 15 atlet terdiri dari 8 atlet putra dan 7 atlet putri. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 7 orang atlet puteri. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh secara signifikan latihan *metode repetisi* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet klub atletik SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 15,67 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,45

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ **Bentuk Latihan *Metode repetisi Terhadap Lari 100 M Klub Atletik SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Kota Padang***”. Skripsi ini disusun untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam penyusunan skripsi 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. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Yulifri, M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dra. Darni, M.Pd dan Drs. Qalbi Amra, M.Pd selaku Pembimbing II dan pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan memberikan bimbingan dengan sepenuh hati kepada penulis, serta saran, masukan yang sangat berarti bagi penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

4. Dr. Emral, M.Pd, Dra. Erianti, M.Pd dan Drs. Kibadra selaku tim penguji yang telah banyak memberikan saran dan masukan sehingga skripsi ini bisa di selesaikan dengan baik.
5. Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
6. Klub Atletik SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Kota Padang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib seperjuangan yang memberikan dorongan serta semangat kepada penulis.

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

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	6
B. Kerangka Konseptual	26
C. Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Defenisi operasional	29
D. Populasi dan sampel	30
E. Jenis dan Sumber Data	30
F. Teknik Pengumpulan Data	31
G. Instrument Penelitian	31
H. Teknik Analisa Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
B. Uji Persyaratan Analisis	38
C. Uji Hipotesis	38
D. Hasil Penelitian dan Pembahasan	39

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pengumpulan Data.....	31
2. Distribusi Hasil Data Awal Kemampuan lari 100 meter Sebelum diberikan Latihan metode repetisi	34
3. Distribusi Hasil Data Kemampuan lari 100 meter Atlet Setelah Diberikan Perlakuan Dengan metode repetisi	36
4. Rangkuman Uji Normalitas Data.....	38
5. Rangkuman Uji t Hipotesis Penelitian.....	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Gambar 1. Sikap Aba-aba bersedia.....	10
2. Gambar 2. Sikap Aba-aba siap.....	10
3. Gambar 3. Sikap Aba-aba siap.....	10
4. Gambar 4. Sikap memasuki garis finish.....	11
5. Kerangka Konseptual.....	26
6. Gambar 5. Histogram Hasil Data Tes Awal Kemampuan Lari 100 Meter Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Latihan metode repetisi.....	35
7. Gambar 6. Histogram Hasil Data Kemampuan lari 100 meter Atlet Setelah Diberikan Perlakuan Dengan Latihan metode repetisi.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	47
2. Rekap Data Tes	55
3. Uji Normalitas Data Tes Awal	56
4. Uji Normalitas Data Tes Akhir	57
5. Uji Beda Mean Hasil.....	58
6. Tabel Luas di Bawah Lengkungan Kurve Normal Dari 0 s/d Z.....	60
7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	61
8. Tabel Nilai-Nilai Dalam Distribusi – t.....	62
9. Data penelitian	63
10. Dokumentasi Penelitian	64
11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga yang lainnya. Berdasarkan sejarah, atletik disebut dengan sebagai ibu olahraga (Mother Of Sport) hal ini dapat dimengerti karena gerakan-gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan gerak sehari – hari yang di lakukan oleh manusia dan terdapat pada berbagai cabang olahraga.

Untuk cabang atletik banyak nomor nomor yang dipertandingkan yaitu sebagai berikut jalan cepat, lari, lompat, lempar, juga lomba ganda. Dari berbagai nomor dalam cabang atletik, nomor lari merupakan salah satu nomor yang sangat pertimbangan untuk mengukir prestasi. Dalam pertandingan nomor lari terdiri dari beberapa kategori seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh hingga marathon. Untuk jarak pedek itu sendiri terdiri dari 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

Lari merupakan gerakan yang menggunakan fase siklik. Menurut Baumann dan Reim (1984) dalam Syafruddin (2011: 93) “gerakan siklik ditandai oleh dua fase gerakan yaitu fase antara dan fase utama”. Untuk memaksimalkan gerakan setiap fase tersebut seorang atlet lari tentunya membutuhkan koordinasi yang baik.

Pada ajang kejurnas remaja dan junior pada tahun 2013 waktu tercepat pada nomor 100 meter adalah 10”79 detik. Pelari tercepat

pada nomor ini akan mendapatkan predikat orang tercepat pada ajang kejuaraan tersebut sebagai sebuah prestasi. Mengenai prestasi dalam olahraga juga telah dikemukakan dalam UUD No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada pasal 1 ayat 13 yang berbunyi “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi. Dalam Syafruddin (2011 : 57) menyatakan bahwa:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar dari diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas, diantara faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi salah satunya adalah kondisi fisik. Menurut Arsil (1999:5) “kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal”.

Dari penjelasan diatas untuk pelari jarak pendek untuk mengukur prestasi yang baik salah satunya di perlukan kondisi fisik yang baik sebagaimana di jelaskan ada beberapa komponen kondisi fisik yang di perlukan untuk seorang pelari jarak pendek diantaranya kecepatan,

daya tahan, daya ledak, kecepatan raksi. Begitu pula menurut Syafruddin (2011:69) dalam buku ilmu kepelatihan olahraga bahwa melahirkan seorang sprinter memerlukan beberapa komponen kondisi fisik seperti latihan kekuatan kecepatan, kecepatan reaksi dan latihan daya tahan kecepatan.

Untuk meningkatkan prestasi di butuhkan latihan yang teratur begitu pula dengan lari 100 meter yang di pengaruhi kondisi fisik, maka di pengaruhi oleh latihan fisik secara kontiniu salah satu bentuk latihan yang mampu meningkatkan kondisi fisik salah satunya metode repetisi merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang ulang dilakukan dengan intensitas beban submaksimal (90-100%). latihan ini merupakan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik.

Atletik merupakan salah satu olahraga yang diajarkan oleh guru olahraga kepada siswa siswi meraka hampir di seluruh sekolah di kota padang. Khusus di SMP Negeri 34 Kecamatan Koto tengah Kota padang banyak siswa siswi yang mengikuti klub atletik yang di buat guru olahraga mereka. Berdasarkan observasi di SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, pada tahun 2013 klub atletik SMP 34 mengikuti kejuaraan antar pelajar yang di kenal dengan POPDA dari 14 atlet yang bertanding hanya 1 orang yang mendapatkan medali maka dari itu peneliti ingin melihat berbagai faktor yang menyebabkan kurangnya prestasi nomor lari di SMP 34 Kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Faktor-faktor meliputi kondisi

fisik atlet, program latihan yang berikan pelatih maupun guru kemudian sarana prasana yang digunakan dalam proses latihan dan status gizi. Berkenaan dengan program latihan yang di terapkan oleh pelatih maupun guru tentunya banyak aspek – aspek seperti kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Berdasarkan fenomena yang peneliti kemukan sebelumnya maka judul penelitian ini adalah bentuk latihan metode repetisi terhadap lari 100 meter klub atletik SMP negeri 34 kecamatan koto tengah kota padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang masalah di atas, maka peneliti dapat meidentifikasi masalah penelitian ini antara lain:

1. Bentuk latihan yang diberikan oleh pelatih.
2. Motivasi atlet cabang atletik kurang berprestasi.
3. Latihan kondisi fisik atlet.
4. Peranan pelatih terhadap prestasi atlet .
5. bentuk-bentuk latihan *metode repetisi*.
6. Sarana prasarana klub atletik
7. Gizi atlet

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada identifikasi masalah di atas dan tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersama. Oleh sebab itu penelitian ini hanya dibatasi pada

“bentuk-bentuk latihan *metode repetisi* terhadap prestasi lari 100m klub atletik SMP Negeri 34 kecamatan koto tengah kota padang.

D. Perumusan Masalah

Bagaimana pengaruh latihan *metode repetisi* terhadap lari 100m klub atletik SMP Negeri 34 kecamatan koto tengah kota padang.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *metode repetisi* terhadap lari 100 meter klub atletik SMP Negeri 34 kecamatan koto tengah kota padang.

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang dikemukakan terdahulu dan memperhatikan masalah-masalah penelitian, maka diharapkan hasil penelitian dapat bermanfaat bagi :

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
2. Sebagai masukan bagi pelatih maupun guru olahraga SMP Negeri 34 kecamatan koto tengah kota padang.
3. Sebagai pedoman bagi atlet dalam latihan.
4. Untuk meningkatkan prestasi atlet.
5. Sebagai bahan penelitian lebih lanjut.
6. Untuk mahasiswa FIK UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh secara signifikan latihan metode repetisi terhadap kemampuan lari 100 meter atlet klub atletik SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Kota Padang, dengan nilai t analisis atau t_{hitung} sebesar 15,67 lebih besar dari pada nilai t_{tabel} 2,45.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Pelatih klub atletik SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tangah Kota Padang agar :
 - a. Membuat program latihan metode repetisi dengan menambah waktu latihan, pengaruhnya lebih besar lagi terhadap kemampuan lari 100 meter atlet.
 - b. Memvariasikan bentuk-bentuk latihan metode repetisi yang disesuaikan dengan komponen fisik yang dapat mempengaruhi kemampuan lari 100 meter.
 - c. Memahami dan mengerti akan ketentuan volume (jumlah repetisi, jumlah seri, irama dan waktu *interval*), dan dilakukan pengontrolan setiap peningkatan dari kemampuan atlet.

2. Atlet klub atletik SMP Negeri 34 Kecamatan Koto Tengah Kota Padang, agar dapat melanjutkan latihan metode repetisi sesuai dengan arahan pelatih, karena latihan ini dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter.
3. Peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan waktu yang lebih lama, sehingga latihan metode repetisi yang diberikan lebih bermanfaat terhadap kemampuan lari 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Departemen
Arikunto, Suharsimi. 2010 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
Jakarta : Rineka Cipta.

Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Suka Bina Copy Senter.

Brown, Jacob. 1985. *Dasar – dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.

Bafirman. 2008. *pembentukan kondisi fisik*. Padang: FIK UNP

Darmadi, hamid. 2011. *Metode penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Fox, El. Bower RW Fosa ML. 1994. *Teory Physydological Basic of Physical
Education and Athletics*. Philadelphia: Saunders College
Publishing.

_____. 2010. *Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir atau Skripsi*
Universitas Negeri Padang. Padang: UNP.

(<http://wilayah14.wordpress.com/kepelatihan/>)

<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=11800&val=862&title=google>

<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/Hedi%20Ardiyanto%20Hermawan,%20S.Pd.,%20M.Or./bahan%20kuliah%20pengembangan%20Ekskul.pdf>

Nurmai, Erizal. 2010. *Pembelajaran Altetik Dasar*. Malang: Wineka Media.

Pendidikan dan Kebudayaan *Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi*
Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.