

**PENGARUH HASIL LATIHAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP
PRESTASI LARI 100 METER SISWA SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 2 KOTA PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

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



Oleh:

**YOGI MEI FANTRI
14086442/2014**

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

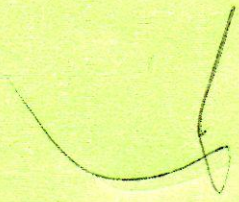
Judul : Pengaruh Hasil Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh

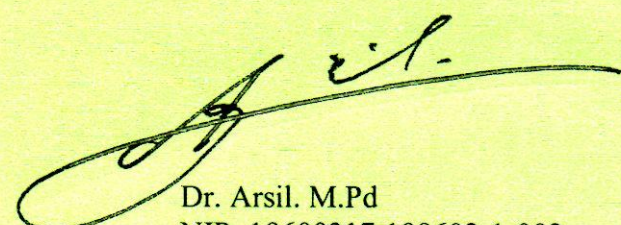
Nama : Yogi Mei Fantri
NIM : 14086442
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Disetujui oleh,
Pembimbing


Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230 198803 1 003


Dr. Arsil, M.Pd
NIP. 19600317 198602 1 002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

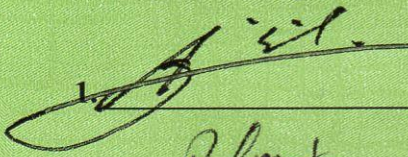
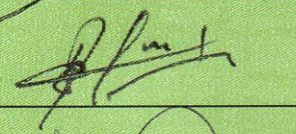

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Hasil Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh

Nama : Yogi Mei Fantri
NIM : 14086442
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2019

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Arsil, M.Pd	
2. Sekretaris : Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO	
3. Anggota : Dr. Nurul Ihsan, M.Pd	

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Yogi Mei Fantri

Nim/bp : 14086074/2014

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul skripsi : Pengaruh Hasil Latihan Acceleration Sprint Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah.

Padang, Februari 2019

Yang menyatakan



Yogi Mei Fantri

Nim 14086442

ABSTRAK

Yogi Mei Fantri (2018): Pengaruh Hasil Latihan Acceleration Sprint Terhadap Prestasi Lari Jarak 100 Meter Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

Masalah dalam penelitian ini adalah lambannya peningkatan kemampuan atlet lari 100 meter Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 kota Payakumbuh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan prestasi lari jarak 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik nomor lari jarak pendek yang berjumlah 18 orang. Teknik penarikan sampel di lakukan secara total sampling (sampel jenuh) sehingga di peroleh sampel sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes lari cepat menempuh jarak 100 meter dengan 2 kali pengulangan dan di ambil hasil waktu tempuh tercepat. Teknik analisis data di lakukan tes dengan menggunakan uji t.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan prestasi lari jarak 100 meter siswa sekolah menengah pertama negeri 2 kota payakumbuh.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penelitian ucapkan ke hadapan Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penelitian dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap prestasi lari jarak 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana pada Jurusan Pendidikan Olahraga, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini, namun penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan dan penelitian skripsi ini. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari kesempurnaannya, serta semoga bermanfaat bagi pembaca.

Pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya serta penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Dr. Zalfendi, M.kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Zarwan, M.Kes.AIFO selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Bapak Dr. Arsil, M.Pd sebagai pembimbing I sekaligus penasehat Akademi yang telah banyak memberikan bimbingan kepada penulis, dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Tim penguji Bapak Dr. Syahrastani, M.Kes.,AIFO dan Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan saran di dalam penyusunan skripsi ini yang begitu berarti sekali bagi penulis.
5. Bapak / Ibuk staf mengajar, karyawan dan karyawan, administrasi dan perpustakaan yang telah memberikan informasi yang bermanfaat selama peneliti mengikuti proses pendidikan
6. Seluruh pihak yang terkait yang berada di Kota Payakumbuh Provinsi Sumatera Barat yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian yang melibatkan siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh dalam pengambilan data penelitian.

Keberhasilan yang peneliti raih tak lepas dari dukungan rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan motivasi, bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini, dan rekan rekan senior yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan namanya satu persatu.

Semoga segala pengarahan, bantuan, bimbingan, semangat dan motivasi yang diberikan menjadi amal ibadah dan kebaikan dan mendapat balasan dari Allah SWT, Amin.

Padang, Juli 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

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	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	6
1. Hakikat Latihan	6
2. Latihan Lari <i>Acceleration Sprint</i>	9
3. Teknik Lari 100 Meter	13
4. Jenis-jenis otot saat berlari	20
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26

C. Populasi Sampel.....	27
D. Jenis dan Sumber Data.....	27
E. Defenisi Operasional.....	28
F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Perlakuan Penelitian.....	31
H. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis	36
C. Pembahasan.....	37
D. Keterbatasan.....	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	42

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsikan Data Penelitian	34
2. Distribusi frekuensi Data Tes Awal Lari Jarak Pendek 100 Meter.....	35
3. Distribusi frekuensi Data Tes Akhir Lari Jarak Pendek 100 Meter	35
4. Uji Normalitas Data Penelitian	36
5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Star Dalam Lari Jarak Pendek	15
2. Teknik Gerakan Langkah Kaki Pada Saat Berlari	17
3. Teknik Ayunan Lengan.....	18
4. Teknik Dasar Finish	20
5. Kerangka Konseptual	25
6. Lari Jarak Pendek 100 Meter	31
7. Meteran (Alat Ukur Panjang Lintasan).....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	42
2. Tabel sampel siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.....	49
3. Data Lengkap Pre Test Dan Post Test Lari Jarak 100 Meter Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh	50
4. Uji Normalitas Tes Awal (PRE TEST) Lari Jarak 100 Meter	51
5. Uji Normalitas Tes Akhir (POST TEST) Lari Jarak 100 Meter	52
6. Data Uji T.....	53
7. Analisis Pengujian Hipotesis.....	54
8. Dokumentasi Penelitian	55

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

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

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet di Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada cabang olahraga atletik. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat kepada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan latihan terhadap seorang atlet.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan semenjak zaman purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. (Aip Syarifudin.2004:1)

Dari sekian banyak cabang atletik, lari jarak pendek 100 meter merupakan salah satu nomor lari dalam cabang atletik yang diperlombakan

disamping nomor atletik lainnya sebagai olahraga prestasi baik ditingkat lokal, Nasional, maupun Internasional. Dalam kejuaraan nomor lari ada yang di perlombakan dalam bentuk gabungan yakni dalam panca lomba, dasa lomba, dan ada yang diperlombakan sebagai nomor tersendiri. Dalam artian nomor lari 100 meter ini memiliki lebih dari satu bentuk prestasi yang di perlombakan dalam setiap pendidikan atletik, dengan demikian nomor lari 100 meter ini sangat dominan perannya dalam even-even atletik (Oriantos, 2000:23).

Mengingat nomor lari jarak pendek 100 meter merupakan nomor cabang atletik yang dominan diperlombakan dalam kejuaraan atletik maka nomor ini juga dimasukkan dalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi, agar nomor lari 100 meter ini lebih berkembang disekolah, sehingga menghasilkan bibit-bibit pelarin 100 meter yang berbakat di kalangan siswa.

Pada olahraga atletik nomor lari jarak pendek, prestasi seseorang berpengaruh diantaranya, motivasi dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, dan bakat. dengan latihan atletik memungkinkan untuk mengembangkan naluri yang bersikap dasar untuk bergerak dan dapat memperbaiki peredaran darah, sistem saraf, maupun pembentukan fisik seperti tenaga, kecepatan, kemudahan gerak atau kelincahan, kecekatan, dan sebagainya.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan lari 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh, telah diberikan lari jarak pendek

100 meter terhadap pelari, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Salah satu penyebabnya adalah belum tersedianya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan pelari 100 meter Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh. Adapun metode bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai akhir .

Berdasarkan penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan atlet lari 100 meter Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, bahwa latihan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kecepatan seorang pelari dalam melakukan lari jarak pendek 100 meter, karena dalam pelaksanaannya pelari bergerak dengan cepat dan di tuntut mampu menambah kecepatan dengan tidak mengesampingkan latihan lari 100 meter itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan *acceleration sprint* ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan pelari 100 meter.

Mengingat pentingnya latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap lari jarak pendek 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dapat dikemukakan beberapa variabel yang di duga berpengaruh terhadap kemampuan lari jarak pendek 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh, variabel-variabel tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Apakah motivasi siswa dalam latihan memberi pengaruh hasil lari 100 meter
- b. Apakah kemampuan pelatih berpengaruh terhadap lari 100 meter
- c. Apakah sarana dan prasarana latihan memberikan pengaruh terhadap kemampuan lari 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh
- d. Apakah kemampuan kondisi fisik memberikan pengaruh terhadap lari 100 meter
- e. Apakah metode latihan *acceleration* berpengaruh terhadap lari 100 meter
- f. Apakah postur tubuh tinggi badan dan panjang tungkai terhadap lari 100 meter

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang diduga mempengaruhi kemampuan lari 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh serta keterbatasan penulis dalam berbagai hal, maka permasalahan dalam penelitian ini penulis batasi pada pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap lari jarak pendek 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap prestasi lari 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap peningkatan prestasi lari jarak 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan penelitian ini antara lain:

1. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar sarjana kependidikan.
2. Sebagai masukan metode pelatih untuk memilih bentuk-bentuk latihan yang tepat.
3. Sebagai bahan penelitian untuk peneliti-peneliti yang akan datang untuk melanjutkan penelitian ini dengan melibatkan sampel lebih banyak.
4. Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP, sebagai bahan referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah.
5. Untuk Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh sebagai bahan masukan bila memberikan materi lari 100 meter.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan lari jarak 100 meter Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih agar dapat menggunakan metode latihan *acceleration sprint* dalam upaya peningkatan prestasi lari jarak pendek 100 meter
2. Atlet yang menjadi sampel untuk dapat lebih serius lagi dalam latihan agar bisa meningkatkan prestasi lari jarak pendek 100 meter.
3. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP agar dapat mengembangkan latihan ini.
4. Penelitian ini terbatas pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh, oleh sebab itu bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dilakukan di tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin, 1999. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Arsil. 2011. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bintang Aksara.
- Apki. 2016. *Fitness trainer study guide*. Jakarta: asosiasi pelatih kebugaran Indonesia
- Bompa Tudor O. 2000: *Theory and Methodology of Training*, Dubuque, Iowa: Hunt Publishing Company
- Buku *Panduan Akademik Universitas Negeri Padang Tahun 2005*, Padang: FIK UNP.
- Donnel Kevin O, 2000. *Dinamika Kecepatan*. Jakarta: PB PASI
- Lutan, Rusli, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: ITB dan FPOK/Bandung.
- Syahara. Sayuti. 2006. *Volume, Intensitas, dan Densitas Latihan*. Padang
- Suwirman. 2007. *Dasar-dasar Penelitian*. Padang: FIK UNP
- Sulaiman. 2002. *Statistik dan Parometrik*. Yogyakarta: Andi
- Sugiyono. 2002. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara
- Yusuf. Muri. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.