

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING LARI 50 METER
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 100 METER
SISWA PUTRA KELAS VIII SLTP NEGERI 17 PALEMBANG**

Skripsi oleh

NOVITA SUSILAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 06043124032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2009

S
796-4207
sus
E-071536

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING LARI 50 METER
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 100 METER
SISWA PUTRA KELAS VIII SLTP NEGERI 17 PALEMBANG**

Skripsi oleh

NOVITA SUSILAWATI
Nomor Induk Mahasiswa 06043124032
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2009**

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING LARI 50 METER
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 100 METER SISWA
PUTRA KELAS VIII SLTP NEGERI 17 PALEMBANG**

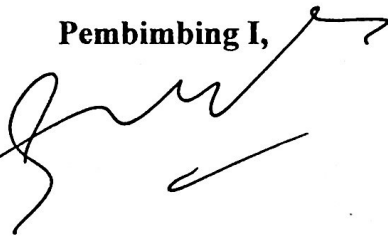
Skripsi oleh

NOVITA SUSILAWATI

Nomor Induk Mahasiswa 06043124032

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing I,



**Drs. Sy. Muherman, M. Pd
NIP. 131 658 596**

Mengetahui,

Pembimbing 2,



**Dra. Marsiyem, M. Kes
NIP. 131 124 063**

**Disahkan
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


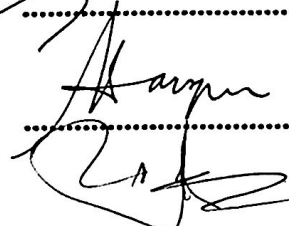





**Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP. 131 658 700**

Telah diujikan dan lulus pada :

H a r i : Selasa
Tanggal : 27 Oktober 2009

TIM PENGUJI

1. K e t u a : Drs. Sy. Muherman, M.Pd. 
.....
2. Sekretaris : Drs. Marsiyem, M. Kes. 
.....
3. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd. 
.....
4. Anggota : Drs. Muhaimin 
.....
5. Anggota : Drs. Syafaruddin, M.Kes. 
.....

Inderalaya, Oktober 2009

Disetujui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP. 131 658 700

Kupersembahkan kepada:

- *Kedua orang tuaku yang selalu mendo'akan, mendukung, dan membesarkanku dengan Penuh kesabaran dan kasih sayang.*
- *Buat teman dekatku Zuky yang selalu yang menemaniku dan memberi dukungan dan Semangat padaku.*
- *Ketiga kakakku Jepry, Boboy dan Herman, ketiga ayukku Wina, Neli, dan Novi yang selalu Memberiku motivasi.*
- *Teman-teman seperjuanganku Prodi Penjaskes Angkatan 2004 yang selalu menjunjung Tinggi semangat " Satu untuk semua, semua untuk satu." Sutina, Rahmadi, Uswatun, Rini, Angga, Syukri, Ari, Robi, Andi, Ekmar, Zulhimi, Beni, Wahyu, Eries, Alven, Erik, Deni, Dani, Fahrizal, Edi, Rendra, Senja, Jhon, Adi, Alvian, Ade, Lilis, Ayu, Novi, Sari, Fitria, Okta, Fajar, Kokoh, Gunawan, Keenan, Andre, Udin.*
- *Adik-adik tingkatku Prodi Penjaskes, jagalah terus kekompakkan dan kesatuan Prodi Penjaskes supaya tidak terpecah belah.*
- *Teman-temanku Heppy, Ami yang senantiasa selalu membantu dalam kondisi apapun.*
- *Almamaterku*

Motto:

- ☞ *Hidup jangan pantang menyerah dalam menghadapi Masalah.*
- ☞ *Dimana ada kemauan pasti ada jalan keluar.*
- ☞ *Satu untuk semua, semua untuk satu.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, Tuhan pencipta semesta alam, shalawat seiring salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penyusunan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd sebagai pembimbing pertama selaku pembimbing akademik dan Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes sebagai pembimbing kedua yang selalu meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran hingga terselesaikannya penyusunan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery, MA, Ph.D selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya, serta semua dosen yang dengan sabar telah memberikan ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis teruskan kepada anak didik di kemudian hari.

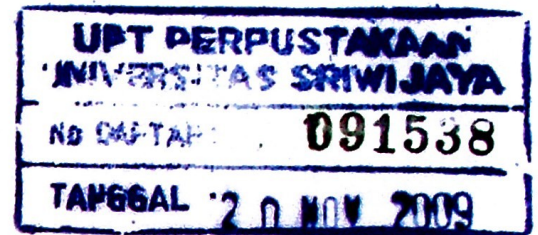
Penulis juga tak lupa mengucapkan terima kasih kepada Bapak Jazuli, S.Pd. selaku Kepala SMP Negeri 17 Palembang yang memberikan bantuan selama penelitian berlangsung. Akhirnya, penulis mengharapkan segala saran serta kritik membangun demi kemajuan studi pendidikan jasmani dan kesehatan. Semoga skripsi ini dapat memberi manfaat bagi semua pihak yang memerlukannya.

Inderalaya, Mei 2009

Penulis,

NOVITA SUSILAWATI

DAFTAR ISI



HALAMAN JUDUL.....	i
PENGESAHAN	ii
PERSETUJUAN	iii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan.....	5
2.1.1 Prinsip-Prinsip Latihan	5
2.1.2 Aspek-Aspek Latihan.....	6
2.2 Latihan Interval Training Lari 50 Meter	6
2.2.1 Latihan Interval Training	6
2.2.2 Lari sprint 50 meter.....	10
2.3 Hakikat Kemampuan Lari 100 Meter.....	12

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	17
3.2 Tempat Penelitian.....	17
3.3 Rancangan Penelitian	17
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
3.4.1 Populasi Penelitian.....	18
3.4.2 Sampel Penelitian.....	18
3.5 Variabel Penelitian	19
3.6 Definisi Operasional Variabel	20
3.7 Teknik Pengumpulan Data	20
3.8 Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	24
4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian	24
4.1.2 Deskripsi Data Tes Awal (<i>Pre Test</i>)	27
4.1.3 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	29
4.1.4 Deskripsi Data Tes Akhir (<i>Post Test</i>).....	30
4.1.5 Analisis Data	32
4.2 Pembahasan	40
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan.....	43
5.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Program Latihan	9
Tabel 2. Deskripsi Teknis Program Latihan	10
Tabel 3. Sarana / Fasilitas Fisik SMPN 17 Palembang	26
Tabel 4. Data Siswa 7 Tahun Terakhir	26
Tabel 5. Data Siswa Tamat 4 Tahun Terakhir	27
Tabel 6. Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Siswa Kelompok Kelas Eskperimen dan Kontrol.....	27
Tabel 7. Rekapitulasi Hasil Tes Awal Siswa.....	28
Tabel 8. Hasil Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Lari 100 Meter Siswa Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	30
Tabel 9. Rekapitulasi Hasil Tes Akhir Siswa	32
Tabel 10. Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Lari 100 Meter Siswa Kelompok Kontrol	33
Tabel 11. Perbedaan Hasil Pre Tes dan Pos Tes Kelas Kontrol	34
Tabel 12. Hasil Tes Awal (<i>Pre Test</i>) Tes Akhir (<i>Post Test</i>) Lari 100 Meter Siswa Kelompok Eksperimen.....	35
Tabel 13. Perbedaan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelas Eksperimen.....	36
Tabel 14. Perbandingan Rata-rata Waktu Tempuh Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen pada Tes Akhir Lari 100 meter.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Teori Kecepatan	14
Gambar 2. <i>Randomized Pretest Posttest Controlgroup Design</i>	17
Gambar 3. Grafik Hasil Perlakuan Siswa pada Kelompok Eksperimen.....	37
Gambar 4. Grafik Perbedaan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Tabel Uji t	45
Lampiran 2.	Dokumentasi	46
Lampiran 3.	Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	49
Lampiran 4.	Usul Judul Penelitian.....	50
Lampiran 5.	Surat Permohonan Izin Penelitian untuk Sekolah.....	51
Lampiran 6.	Surat Permohonan Izin Penelitian dari FKIP	52
Lampiran 7.	Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Nasional	53
Lampiran 8.	Surat Keterangan Selesai Melaksanakan Penelitian	54
Lampiran 9.	Kartu Bimbingan.....	55
Lampiran 10.	Judul Penelitian Strata 1	56

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan Interval Training Lari 50 Meter terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SLTP Negeri 17 Palembang." Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval training lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen murni karena 2 kriteria randomisasi kelompok eksperimen atau kelompok yang mendapat perlakuan, serta kelompok kontrol atau kelompok yang tak mendapat perlakuan. Penelitian diujicobakan kepada siswa dengan mengukur dan mencatat hasil latihan interval training lari 50 meter dan kemampuan lari 100 meter siswa. Dalam penelitian ini, yang dijadikan populasi adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang tahun pelajaran 2008/2009 dengan jumlah populasi 60 orang. Dari jumlah tersebut ditetapkan masing-masing 30 orang dimana kelompok eksperimen adalah siswa bernomor ganjil dan kelompok kontrol bernomor genap yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes dari masing-masing variabel. Analisis data menggunakan Uji t. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan interval training lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang. Hal ini didapat dari hasil uji t dengan hasil t_{hitung} sebesar $5,97 > 2,04$ nilai pada tabel, taraf signifikan 5%. Pada siswa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan ternyata tidak membawa peningkatan waktu tempuh lari 100 meter dibandingkan dengan waktu tempuh siswa kelompok eksperimen. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa: "Terdapat pengaruh latihan *interval training* lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang" dapat diterima.

kata kunci: latihan interval training, kecepatan lari 100 meter





BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah bagian integral dari peradaban manusia yang keberadaannya berguna bagi kehidupan. Selain menjaga kesehatan, dengan berolahraga seseorang dapat menjaga kesehatan bahkan dapat diarahkan ke jenjang yang lebih tinggi menuju peningkatan prestasi. Salah satu jenis olahraga tersebut adalah atletik yang tanpa disadari gerakan-gerakannya telah kita lakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga karena mengandung unsur jalan, lari, lompat, dan lempar. Menurut Jose Manual Ballesteros (1979), "Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap, menyeluruh, dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak namun tetap memenuhi suatu disiplin dan aturan main."

Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dilombakan, baik di tingkat regional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor pertandingan. Salah satunya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *sprint*. Menurut Kosasi (1993:70), sprint adalah perlombaan lari dimana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh menempuh jarak 100, 200, atau 400 meter.

Dalam kaitannya dengan upaya tersebut, salah latihan yang bisa dilakukan adalah latihan *interval training*. Menurut Gerry A. Carr (1997:96), latihan interval training adalah latihan yang mencakup kecepatan lari dari cepat hingga cukup cepat untuk meningkatkan stamina pada kecepatan yang mendekati kecepatan lomba. Terdapat berbagai variasi latihan interval training, salah satunya jarak lari yang akan ditempuh sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Menurut

Hasnan Said (1997:5), lari 50 meter dilakukan untuk mengukur kecepatan seorang pelari. Dari pernyataan ini, kita dapat menyimpulkan bahwa latihan interval training jarak 50 meter bertujuan meningkatkan kecepatan optimal.

Pembinaan usia dini dalam atletik dimulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Peran pendidikan jasmani dan olahraga yang secara keseluruhan diajarkan dan dipantau oleh guru sangat diperlukan dalam menggali kemampuan dan bakat siswanya yang tidak hanya memperoleh kesegaran jasmani, namun lebih dari itu dapat mendayagunakan potensi pelajar sebagai bibit olahragawan yang berpotensi.

Namun kenyataan pada saat ini menunjukkan bahwa sekolah-sekolah masih sangat minim dalam memberikan sumbangan seorang bibit yang berpotensi dalam cabang olahraga lari. Lari adalah salah satu nomor atletik yang tercantum dalam kurikulum olahraga yang dianjurkan, bahkan merupakan salah satu nomor atletik yang selalu dilombakan dalam setiap kegiatan olahraga.

Di SMP Negeri 17 Palembang, prestasi cabang olahraga atletik khususnya nomor lari 100 meter masih kurang dibanding cabang lain. Hal ini dikarenakan kurangnya pembinaan serta kondisi lapangan olahraga yang kurang memadai. Selain itu juga, sekolah ini tidak memiliki pelatih yang berkualitas dalam cabang olahraga lari sehingga minat siswa berkurang terhadap cabang olahraga atletik khususnya sprint. Siswa lebih banyak mengikuti latihan sepakbola, bola voli, atau basket.

Dari uraian di atas, maka penulis bermaksud mengadakan penelitian mengenai pengaruh latihan interval training lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa SMP Negeri 17 Palembang khususnya siswa putra kelas VIII sebagai objek.

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Sekolah-sekolah masih sangat minim dalam memberikan sumbangan seorang bibit yang berpotensi dalam cabang olahraga lari.
2. Kurangnya pembinaan terhadap cabang olahraga lari karena kondisi fasilitas olahraga (lapangan olahraga) yang dimiliki sekolah kurang memadai.
3. Sekolah tidak memiliki pelatih cabang olahraga lari khususnya sprint yang berkualitas sehingga minat siswa terhadap cabang olahraga atletik berkurang.

1.3 Batasan Masalah

Dari identifikasi yang telah diuraikan di atas, agar penelitian ini tidak melebar terlalu luas maka penelitian ini hanya dibatasi permasalahan pada pengaruh latihan *interval training* lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dirumuskan permasalahan sebagai berikut : "Apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang ?"

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan bermanfaat sebagai berikut :

1. Sebagai bahan masukan bagi para pendidik serta pembina dan pelatih olahraga dalam penentuan program belajar dan mengajar serta kepelatihan.

2. Dapat dijadikan bahan kajian mengenai teori tentang pengaruh latihan interval training lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.
3. Sebagai bahan referensi bagi penelitian serupa pada masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Carr, A. Gerry. 1997. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Perkasa.
- Carr, A. Gerry. 1975. *Tuntutan Mengajar Atletik*. Jakarta : Proyek Pembinaan Organisasi dan Aktivitas Olahraga Massal.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : CV. Tambak Kusuma.
- Kosasi, Engkos. 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : CV. Akademika Pressindo.
- PB PASI. 1993. *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan*. Jakarta : PB PASI.
- PB PASI. 2004. *Peraturan Perlombaan Atletik*. Jakarta : PB PASI.
- Sugiyono. 2005. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sumosarjuno, Sumadi. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : Pustaka Karya Grafika Utama.
- U. Jonath, E. Haag, R. Krempel. 1987. *Atletik I*. Jakarta : Rosda Jaya Putra.
- Vernando, Antoni. 1976. *Masalah-Masalah Organisasi Manajemen Keolahragaan (terj.)* Jakarta : Dikluspora Depdikbud.
- Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya : Universitas Airlangga.

