

**PENGARUH LATIHAN SPEED PLAY 1000 METER UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL LARI 400 METER SISWA PUTRA KELAS X  
SMA NEGERI 9 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**NILAM MAYASARI**

**06053124039**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2010**

S  
798-4207  
May  
P  
e-100228  
2010

R. 18988  
i. 19432



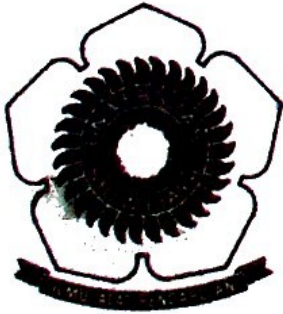
**PENGARUH LATIHAN SPEED PLAY 1000 METER UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL LARI 400 METER SISWA PUTRA KELAS X  
SMA NEGERI 9 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**NILAM MAYASARI**

**06053124039**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2010**

**PENGARUH LATIHAN SPEED PLAY 1000 METER UNTUK  
MENINGKATKAN HASIL LARI 400 METER SISWA PUTRA KELAS X  
SMA NEGERI 9 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**NILAM MAYASARI**

**06053124039**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


**Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program**

**Pembimbing 1**



**Drs. Meirizal usra, M.Kes**  
**NIP. 196105281987021001**

**Pembimbing 2**



**Dra. Marsivem, M.Kes**  
**NIP. 195312121982032001**

**Disahkan,  
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal usra, M.Kes**  
**NIP. 196105281987021001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

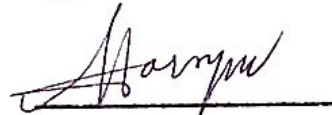
Tanggal : 12 Januari 2010

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



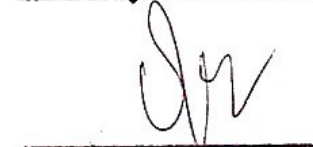
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes



3. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes



4. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



5. Anggota : Drs. Muhaimin



Indralaya, Januari 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Kupersembahkan kepada :**

- *Ayahandaku (Purn. Marinir) Arfan Nawawi dan Ibundaku Zubaidah tersayang yang senantiasa mendoakanku,*
- *Kakak-kakakku Arjunawawi, SH, Nelly, SP, Aryani Iswani, SPd, Nurgaya Fitri, SHi, Briptu Pol. M. Ali Kurniawan, Pratu M. Marwandi dan Intan Sari, SPd yang selalu mengharapkan keberhasilanku,*
- *Keponakanku Rafika Pujiara Putri, Kici Rema Fasare, Alvian Yusuf Nawawi, M. Berlian Ardandy, Aznuar Syaied, Mutiara Abadina, Siddikhul Amin dan Alif Juwan Nawawi,*
- *Seluruh dosen penjaskes yang telah membimbing, mengajar dan membagikan ilmunya kepadaku,*
- *Sahabat-sahabatku dari SD, SMP, SMA, dan kuliah yang selalu bersama dalam suka dan duka.*
- *Seluruh teman-temanku penjaskes2005 , rizki obenx, riski, ferdi, adi, lilid, agri, wanti, dwi, dewi, febi, yogi, embong, mases, eja, umar, mirham, dayat, beni, herman, anja, iqbal, rio, kafi, bojes, faisal, aan, iknax, mamas, fariz, leo, eko, ganda, andre, edwin, novi, robby, zoelian, yudhi.*
- *Seluruh Mahasiswa penjaskes yang dilayo en Palembang, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009..... semangat!!*

**Motto :**

*“Lihatlah kebelakang dengan bersyukur*

*Kedepan dengan harapan*

*Keatas dengan keyakinan”*

*” satu untuk semua,,,semua untuk satu ”*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Meirizal Usra, M.Kes dan Dra. Marsiyem, M.Kes, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof.Drs.Tatang Suhery, MA.Ph.d, Dekan FKIP Unsri, dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Dra. Hartati, M.Kes, Drs. Maskur Ahmad, M.Kes, Drs. Muhaimin, anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Hermanto,S.Pd sebagai pamong saat penelitian, Bapak Drs. H. M. Diyah, sebagai kepala sekolah SMA N 9 Palembang, dan siswa SMA N 9, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Tak lupa jua ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada pak Kating, yang membantu dalam mengurus beberapa keperluan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, Januari 2010

Penulis,

NMs

**DAFTAR ISI**

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRAK.....	xi
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Masalah.....	2
1.3 Batasan Masalah.....	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	2
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Sejarah Atletik.....	4
2.2 Latihan.....	4
2.2.1 Pengertian Latihan.....	4
2.2.2 Prinsip-prinsip Latihan.....	5
2.2.3 Tujuan Latihan.....	7
2.2.4 Manfaat Latihan .....	7
2.3 Pengertian Speed Play 1000 meter.....	8
2.4 Pengertian Lari 400 Meter.....	9
2.5 Kerangka Berfikir.....	11
2.6 Hipotesis.....	11
 <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian.....	12
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	13
3.3 Variabel Penelitian.....	13
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	13
3.5 Polulasi dan Sampel Penelitian.....	14
3.5.1 Polulasi Penelitian.....	14
3.5.2 Sampel Penelitian.....	14
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	15
3.7 Teknik Pengolahan Data.....	16
3.7.1 Uji Normalitas.....	16
3.7.2 Uji Homogenitas.....	18
3.7.3 Uji Hipotesis.....	18

## **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian.....	21
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	21
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	21
4.1.3 Screening Sampel Populasi.....	22
4.1.4 Deskripsi Hasil Pretest Lari 400 Meter Kelompok Eksperimen....	22
4.1.5 Deskripsi Hasil Pretest Lari 400 Meter Kelompok Kontrol.....	23
4.1.6 Deskripsi Hasil posttest Lari 400 Meter Kelompok Eksperimen...	25
4.1.7 Deskripsi Hasil Posttest Lari 400 Meter Kelompok Kontrol.....	26
4.1.8 Deskripsi hasil Pretest dan Posttest Lari 400 Meter.....	27
4.1.9 Analisa Data.....	28
4.1.9.1 Uji Normalitas Data.....	28
4.1.9.2 Uji Homogenitas.....	28
4.1.9.3 Uji Hipotesis.....	29
4.2 Pembahasan Penelitian.....	34
4.2.1 Pembahasan Hasil pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol..	34
4.2.2 Pembahasan Hasil Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol	39
4.2.3 Hasil Peningkatan Lari 400 Meter.....	45

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 SIMPULAN.....	47
5.2 SARAN.....	47

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>48</b>
----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>
----------------------	-----------



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Hasil Pretest Lari 400 meter Kelompok Eksperimen.....	21
2. Hasil Pretest Lari 400 meter kelompok kontrol.....	24
3. Hasil posttest Lari 400 meter kelompok Eksperimen.....	25
4. Hasil Posttest Lari 400 meter Kelompok kontrol.....	26
5. Hasil Pretest dan Posttest.....	27
6. Harga Yang Diperlukan untuk menguji Homogenitas.....	28
7. Hasil Distribusi Pretes Kelompok eksperimen.....	34
8. Hasil Distribusi Pretes Kelompok kontrol.....	37
9. Hasil Distribusi Postes Kelompok Eksperimen.....	40
10. Hasil Distribusi Postes Kelompok Kontrol.....	43
11. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretes dan Postes Kelompok Kontrol.....	49
9. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretes dan Postes Kelompok Eksperimen.....	50
10. Daftar Distribusi Nilai Beda Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	23

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Grafik Histogram.....	59
2. Gambar Siswa pemanasan.....	61
3. Gambar Siswa melakukan start.....	61
4. Gambar Siswa berlatih speed play 1000 meter.....	62
5. Gambar Siswa lari 400 meter.....	62

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Pretes dan Postes Lari 400 meter Kelompok Eksperimen.....	49
2. Daftar Pretes dan Postes Lari 400 meter Kelompok kontrol.....	50
3. Program Latihan.....	51
4. Uji Signifikan Kelompok kontrol.....	55
5. Uji Signifikan Kelompok Eksperimen.....	57
5. usul Judul skripsi.....	63
6. Surat Keputusan Pembimbingan Skripsi.....	64
7. Permohonan Bantuan Melaksanakan Penelitian.....	65
8. Surat Keterangan dari Dinas Kota.....	66
9 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian.....	67
10. Kartu Bimbingan.....	68

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Speed Play 1000 Meter Untuk Meningkatkan Hasil Lari 400 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 9 Palembang“. Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh latihan speed play 1000 meter terhadap peningkatan hasil lari 400 meter Siswa putra kelas X SMA Negeri 9 Palembang?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan speed play 1000 meter terhadap peningkatan hasil lari 400 meter dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas X SMAN 9 Palembang jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelas eksperimen dan 30 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan speed play 1000 meter dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan  $t_{hitung} = 3.350 > t_{tabel} = 1,673$ . Dengan demikian tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan speed play 1000 meter terhadap hasil lari 400 meter siswa putra kelas X SMA N 9 Palembang. Dan Terima Ha yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan speed play 1000 meter terhadap hasil lari 400 meter siswa putra kelas X SMA N 9 Palembang.

*Kata-kata kunci: Latihan speed play 1000 meteri, Lari 400 meter, Peningkatan Hasil*





## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Atletik merupakan salah satu olahraga terpopuler. Ruang lingkup atletik meliputi lari, jalan, lompat dan lempar. Kompetisi atletik dimulai lebih dari 2000 tahun yang lalu di Yunani. Orang-orang memulai olimpiade pada tahun 776 sebelum masehi. Pertandingan yang menggabungkan patriotism, agama dan atletik diadakan setiap empat tahun sekali. Lomba atletik yang pertama konon hanya lomba lari 200 meter dekat kota kecil olimpiade, tetapi pertandingan ini menjadi luas ruang lingkungnya dan menjadi pertunjukan kebanggaan nasional.

Sprint sebagai salah satu kategori cabang lomba yang mencakup semua jarak hingga 400 meter, dimana 400 meter diklasifikasikan sebagai sprint panjang (Gerry A. Carr).

Di SMA N 9 Palembang untuk bidang akademik, seni dan olahraga banyak siswa-siswa yang berprestasi. Namun di bidang olahraga prestasi-prestasi yang dicapai hanya untuk cabang olahraga permainan dan bela diri.

Untuk atletik sangat sedikit sekali prestasi olahraga yang disumbangkan seperti lari jarak pendek. Dari hasil pengamatan di SMA N 9 Palembang sarana dan prasarana untuk pelajaran pendidikan jasmani cukup memadai, dan untuk nomor lari sendiri di SMA ini memiliki lapangan yang cukup untuk digunakan. Meskipun sarana tersebut memadai catatan waktu untuk nomor lari 400 meter masih kurang, sehingga tidak dapat menyumbangkan prestasi di nomor lari 400 meter.

Ini dikarenakan intensitas latihan untuk lari dilakukan hanya 1 kali. Kurangnya intensitas latihan inilah yang menghambat peningkatan hasil lari siswa. Gerakan kaki, tangan dan seringnya mengurangi kecepatan atau tidak dapat mempertahankan kecepatan juga menghambat.

Dari hasil pengamatan ternyata tidak dapat mempertahankan kecepatan memerlukan latihan yang mengarah pada mempertahankan kecepatan ( sprinting speed ). Contoh latihan tersebut adalah speed play 1000 meter. Latihan speed play 1000 meter dipilih karena latihan ini mengarah pada latihan kecepatan dan daya tahan mengingat lari 400 meter tergolong dalam sprint panjang.

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar hasil peningkatan lari 400 meter siswa SMA N 9 Palembang setelah melakukan latihan speed play 1000 meter.

## **1.2 Masalah**

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka terdapat masalah yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini, yaitu Bagaimanakah pengaruh latihan speed play 1000 meter untuk meningkatkan hasil lari 400 meter.

## **1.3 Batasan Masalah**

Peneliti ini memiliki batasan masalah agar substansi penelitian tidak melebar. Adapun batasan masalahnya sebagai berikut :  
Peneliti hanya menitik beratkan pada latihan speed play 1000 meter untuk meningkatkan hasil lari 400 meter.

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan hasil lari 400 meter siswa yang mengikuti latihan speed play 1000 meter.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Sebagai suatu pengalaman yang berharga bagi peneliti dalam rangka menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Bagi siswa SMA 9 Palembang dapat mengetahui sebatas mana kemampuan dalam melakukan lari 400 meter dan pengaruhnya setelah diberikan latihan serta meningkatkan disiplin.
3. Sebagai bahan acuan bagi penelitian berikutnya apabila melakukan penelitian yang sejenis

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhari. 2009. *Sistem Latihan Fartlek atau speed play*. [www.dostoc.com](http://www.dostoc.com). Diakses tanggal 27 Agustus 2009.
- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: diktat
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodology of Training, The Key of Athletic Performance*. Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Carr, A Gerry. 2004. *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Margono, S. 2000. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sajoto, M. 1989. *Peningkatan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang : DoharaPrize
- Soebroto. 1979. *Tuntunan mengajar atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Suherman, Adang,dkk.2001. *Atlatik pendekatan permainan dan Kompetisi*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.
- Sumaryoto. 2009. *Materi penjas*. [www.running.about.com](http://www.running.about.com) Diakses tanggal 3 oktober 2009
- U. Jhonath/E.Hangg/R. Krampel, 1987. *Atletik I*. Jakarta : Rosda Jaya Putra