

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP
KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA KELAS
DELAPAN SMP NEGERI 17 PALEMBANG TAHUN 2008**

Skripsi oleh :

OKTAMAR SUSENO

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124030

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2007 / 2008

S
796.4207
Sus
P-81178
2008

R.17837/18262

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP
KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA KELAS
DELAPAN SMP NEGERI 17 PALEMBANG TAHUN 2008**

Skripsi oleh :

OKTAMAR SUSENO

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124030

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2007 / 2008

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP
KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA
KELAS DELAPAN SMP NEGERI 17 PALEMBANG
TAHUN 2008.**

Skripsi oleh :


Oktamar Suseno

Nomor Induk Mahasiswa : 06043124030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

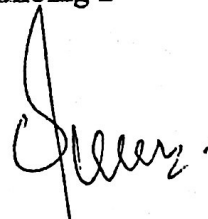
Disetujui,

Pembimbing 1



**Drs. Safarudin, M.kes
NIP.131694730**

Pembimbing 2



**Drs. Maskur Ahmad, M.kes
NIP.131634672**

**Disahkan
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal Usra, M.kes
NIP.131658700**

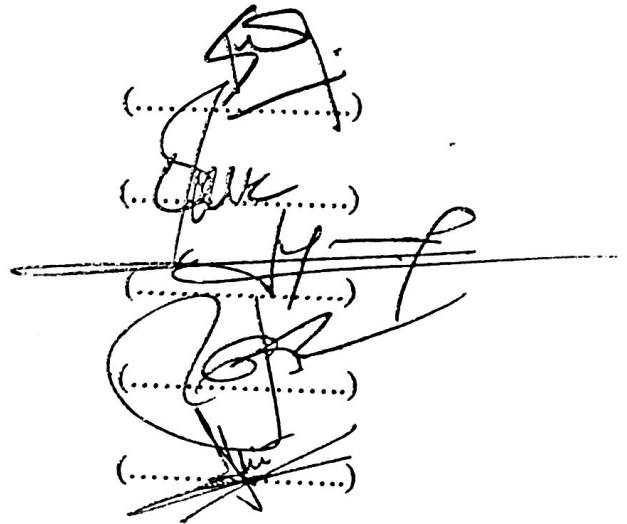
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 5 November 2008

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syafarudin, M.kes
2. Sekertaris : Drs. Maskur Ahmad, M.kes
3. Anggota : Drs. Syamsu Ramel, M.kes
4. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd
5. Anggota : Drs. Muhaimin



(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Inderalaya , November 2008

Diketahui oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirzal Usra, M.Kes
NIP.131658700

Kupersembahkan Kepada :

- *Ayahanda dan ibundaku tercinta yang senantiasa tak pernah lelah mendoakanku dan terus berusaha memberi semangat serta bekerja keras demi keberhasilanku.*
- *Adik adiku Nita, Peri, madan, fadil yang tercinta yang selalu mengharapkan keberhasilan serta kesuksesanku dalam meraih apa yang kucita citaikan.*
- *Semua Sahabat sehabat seperjuangan angkatan 2004, roby, ari, alven, popo, jhon, gun, uain, koko, fajar, ijal dan semua angkatan penjaskes, yang tak pernah lelah yang selalu bersama membantu disaat aku jatuh dalam kebingungan dan dalam suka dan duka dan semua kenangan yang berkesan dan yang tak pernah terlupakan.*
- *Sobatku jamal, eka, alvan, amat, yudi, iyet, oby, andy, reja serta banyak lainnya yang selalu menghiburku dikala aq sedang lara.*
- *Semua orang terdekat yang aku miliki, tina, septi, riska, rahmat, wahyu, kak omy, kak wawan, yang selalu memperhatikanku.*
- *Seseorang yang membangkitkan semangat ku dan memotivasi ku untuk terus berjuang demi menggapai kesuksesan.*
- *Almamaterku*

Motto

"Kesempatan, datang seperti awan berlalu, oleh karena itu pergunakanlah selagi tampak dihadapanmu". (Ali Bin Abi Thalib)

UCAPAN TERIMA KASIH

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu Syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada program studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs Syafarudin ,M.Kes dan Drs Maskur Ahmad,M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs. Tatang Suhery,M.A.Ph.D, Dekan FKIP Unsri,Drs Meirizal Usra,M.kes Ketua Program Studi pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada, Drs Syamsuramel, M.kes, Drs Giartama, M.Pd, dan Drs Muhaimin sebagai anggota tim penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Gunarti S.p.d dan seluruh dosen khususnya prodi Penjaskes serta staf tata usaha FKIP unsri, yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah – mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

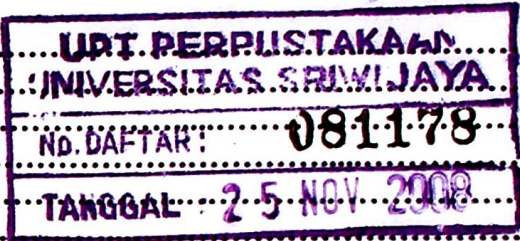
Inderalaya 1 agustus 2008

Penulis

Oktamar Suseno

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|-----------|
| UCAPAN TERIMA KASIH..... | v |
| DAFTAR ISI..... | vi |
| DAFTAR TABEL..... | viii |
| DAFTAR GAMBAR..... | ix |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | x |
| ABSTRAK..... | xi |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Masalah..... | 3 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 4 |
| 1.4 Manfaat Penelitian..... | 4 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 5 |
| 2.1 Pengertian Latihan..... | 5 |
| 2.2 Pengertian Metode Latihan..... | 7 |
| 2.3 Latihan Shuttle Run..... | 7 |
| 2.4 Lari 50 Meter..... | 9 |
| 2.5 Teknik Lari..... | 10 |
| 2.6 Kecepatan | 13 |
| 2.7 Gambar dan Otot yang Berkaitan Dalam Penelitian..... | 14 |
| 2.8 Keterkaitan Antara Latihan Shuttle Run dengan Lari 50 Meter..... | 19 |
| 2.9 Hipotesis..... | 20 |
| | |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 21 |
| 3.1 Variabel Penelitian..... | 22 |
| 3.2 Devinisi Operasional Variabel..... | 23 |
| 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian..... | 24 |
| 3.4 Teknik Pengumpulan dan Analisis Data..... | 25 |
| 3.4.1 Teknik Pengumpulan Data..... | 25 |
| 3.4.2 Teknik Analisa Data..... | 28 |
| | |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| 4.1 Karakteristik Subjek..... | 31 |
| 4.2 Deskripsi Data..... | 32 |
| 4.3 Analisa Data..... | 32 |
| 4.3.1 Uji Normalitas Sampel..... | 32 |
| 4.3.1.1 Uji Normalitas Sampel Kelas Eksperimen..... | 32 |



| | |
|---|-----------|
| 4.3.1.2 Uji Normalitas Kelas Kontrol..... | 35 |
| 4.3.2 Uji Homogenitas Data..... | 37 |
| 4.3.3 Uji Hipotesis..... | 38 |
| 4.4 Hasil dan Pembahasan..... | 42 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... | 43 |
| 5.1 Simpulan dan Saran..... | 43 |
| 5.2 Saran..... | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 45 |
| LAMPIRAN..... | 45 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel .1 Metode latihan Latihan Shuttle Run..... | 28 |
| Tabel .2 Hasil Pretest dan Post test Lari Sprint 50 meter..... | 29 |
| Tabel .3 Daftar Didtribusi Hasil Pretest Kelas Eksperimen..... | 30 |
| Tabel .4 Daftar distribusi hasil pretest kelas kontrol..... | 33 |
| Tabel .5 Harga-harga yang diperlukan untuk uji homogenitas kelompok sample dengan Menggunakan tes barlett..... | 35 |
| Tabel .6 Daftar distibusi nilai beda pretest dan post test kelompok eksperimen dan Kontrol..... | 38 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|---|----------------|
| 1. Gambar .1 Jalur lari Shuttle Run | 8 |
| 2. Gambar .2 Teknik lari Shuttle Run..... | 8 |
| 3. Gambar .3 Jarak lari untuk Shuttle Run..... | 9 |
| 4. Gambar .4 Lari Sprint..... | 10 |
| 5. Gambar .5 Posisi bersedia dilihat dari dua arah..... | 11 |
| 6. Gambar .6 Posisi siap..... | 12 |
| 7. Gambar 7. menolak dari balok start | 12 |
| 8. Gambar .5 Otot Bagian Paha..... | 16 |
| 9. Gambar 8. Trigonium femorale dan canalis adductorium tungkai kanan..... | 14 |
| 10. Gambar 9. Struktur profunda pada aspek anterior dan lateral tungkai bawah kanan..... | 15 |
| 11. Gambar 10. Struktur profunda yang terdapat pada aspek posterior tungkai bawah..... | 16 |
| 12. Gambar 11. Arteri ruang fasial lateral tungkai bawah..... | 17 |
| 13. Gambar 12. Struktur yang terdapat pada aspek posterior tungkai bawah kanan..... | 18 |
| 14. Gambar 13. Latihan shuttle run..... | 21 |
| 15. Gambar 13. Diagram frekuensi Hasil Pretest Kelas Eksperimen..... | 32 |
| 16. Gambar 14. Diagram frekuensi Hasil Pretest Kelas Kontrol..... | 35 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran .1 Kelas Eksperimen..... | 46 |
| Lampiran .2 Kelas Kontrol..... | 47 |
| Lampiran .3 Kritik Kelas Chi-Kuadrat..... | 48 |
| Lampiran .4 Nilai Persentil Untuk Distribusi t..... | 49 |
| Lampiran .5 Data Siswa Hasil Tes Kelas Kontrol Lari 50 meter..... | 50 |
| Lampiran .6 Data Siswa Hasil Tes Kelas Eksperimen Lari 50 meter... | 51 |
| Lampiran .7 Gambar Pelaksanaan Penelitian..... | 56 |

Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Lari 50 meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang Tahun 2008

Oleh : Oktamar Suseno

Nim : 06043124030

Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian yang berjudul tentang Pengaruh Latihan Shuttle Terhadap Kecepatan Lari 50 meter Pada Siswa Putra SLTP Negeri 17 Palembang ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Shuttle terhadap kecepatan lari, dikarenakan latihan shuttle run adalah bentuk latihan lari bolak balik yang biasa digunakan oleh para pelatih atau guru olah raga untuk melatih kecepatan reaksi dan kelincahan dalam berlari. Pada Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah ada pengaruhnya latihan shuttle run terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa laki – laki SMP Negeri 17 Palembang Kelas VIII yang berusia antara 12 s/d 15 tahun. Sedangkan batasan masalahnya adalah untuk melihat pengaruh latihan shuttle run. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa laki laki kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang yang berjumlah 70 orang yang diambil secara random sampling dengan cara ordinal pairing yaitu 35 orang sebagai kelompok eksperimen dan 35 orang lagi sebagai kelompok kelas kontrol. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes dan dokumentasi, untuk menganalisa data dalam pembuktian hipotesis adalah statistik dengan uji t dengan taraf kepercayaan 5%. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan SMA 1 Palembang, dan dari hasil penelitian yang dilaksanakan selama kurang lebih delapan minggu terdapatlah sebuah keputusan yang menjawab hasil penelitian ini yang berisikan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini. hasil penelitian berikut merupakan salah satu dari banyak penelitian yang dihasilkan, maka dari itu didalam olah raga sangat banyak penelitian yang bisa di hasilkan karna dari penelitianlah sesuatu dapat terungkap, demi mencari suatu jawaban.

Kata kata kunci : Shuttle Run, Kecepatan Lari 50 Meter

BAB I PENDAHULUAN



1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam segala bidang perlu dilaksanakan untuk dapat menciptakan suatu masyarakat yang adil makmur. Untuk itu perkembangan dalam bidang olah raga adalah merupakan salah satu unsur penting dalam menunjang suatu pembangunan bangsa, untuk dapat melaksanakan pembangunan diperlukan manusia manusia yang berkualitas sehat jasmani dan rohani serta disiplin dan menjunjung sportivitas yang kesemuanya ini merupakan suatu komponen didalam olah raga.

Jadi tepatlah kiranya bila olah raga merupakan hal yang sangat diperlukan untuk menunjang pembangunan suatu bangsa yang pada gilirannya nanti dapat dijadikan kebanggaan suatu bangsa dan mempunyai masyarakat yang sehat jasmani dan rohani. Olah raga sekarang ini bukan hanya menjadi kebutuhan dimasyarakat, tapi sebagai sarana untuk peningkatan ajang prestasi mengadu ketangkasan seperti contohnya banyak kita dengar diadakannya pertandingan pertandingan olah raga khususnya di Sum Sel, dan tanpa kita sadari malah televisi, koran, majalah, serta banyak lainnya yang mempunyai program khusus yang menyediakan tentang perkembangan olah raga dan itu juga tanpa kita sadari bahwa sudah begitu majunya dan begitu eratnya kaitan olah raga dalam kehidupan dimasyarakat, aktivitas aktivitas olah raga sering kita jumpai disekitar kita seperti salah satunya lari.

Lari merupakan olah raga yang paling umum dimasyarakat, dan yang membedakan lari tersebut hanya jarak tempuh yang akan dicapai, namun demikian dengan adanya perbedaan jarak tempuh, maka sekalipun sangat kecil terdapat pula perbedaan dan pelaksanaannya, didalam olah raga karena perlombaan lari itu termasuk dalam cabang atletik.

Menurut Suherman (2001 : 1) atletik adalah aktivitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat.

Dari kutipan di atas dapat kita pahami arti atletik sesungguhnya di dalam kehidupan, dalam perkembangan yang terjadi kegiatan atletik menjadi substansi dari semua cabang olah raga, dan tentu saja penguasaan tehnik dalam atletik harus di perhatikan, banyak para pelatih menggunakan metode yang beragam demi pencapaian target yang di tentukan, salah satunya seperti lari 50 meter.

Para pelatih selalu bekerja keras melatih atletnya untuk meningkatkan prestasi atletnya dengan cara menimalisir waktu yang dicapai serta kecepatan, dengan menggunakan metode yang beragam, sesuai dengan tingkat kemampuan pelatih itu sendiri di dalam menentukan prestasi itu tergantung dari kualitas dan kuantitas atlet yang digunakan karna prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, tehnik, taktik dan kematangan mental atau psikis, sehingga aspek tersebut perlu di persiapkan secara menyeluruh.¹

Berdasarkan dari uraian di atas ada banyak metode metode yang biasa dipakai untuk melatih di dalam olah raga yaitu di antaranya memakai metode latihan Shuttle Run (lari bolak balik), penulis mencoba memadukan metode latihan shuttle run dengan kecepatan lari 50 meter untuk putra dengan tujuan bahwa metode ini nantinya dapat di gunakan sebagai salah satu metode latihan dalam cabang atletik, khususnya lari 50 meter. Penulis mengambil sampel di SMP N 17 Palembang, dengan alasan yang melatar belakangi kenapa penulis mengambil sampel di SMP N 17 Palembang, yaitu pada kenyataannya banyak prestasi olah raga yang di hasilkan di antaranya pernah menjuarai kompetisi bola basket, sepak bola, bola volley dan sebagainya, tapi penulis tidak melihat adanya prestasi di bidang atletik, dan setelah dicari alasan dan masalah yang terjadi, penulis dapat sedikit menguraikan beberapa faktor penyebab

¹ Suherman, A.; *Pembelajaran Atletik pendekatan Permainan dan Kompetisi Untuk Siswa SMU*; Depdiknas.; Jakarta. Hal 1

terjadinya masalah tersebut. Di antaranya jumlah atlet muda yang masih sangat minim, masih rendahnya kualitas guru di sekolah yang nantinya akan mendidik dan melatih, lalu masih terbatasnya fasilitas olah raga yang dimiliki sekolah yang menghambat proses pembelajaran dalam olah raga dan sulitnya mencari bibit unggul untuk calon atlet muda yang berkualitas dan kurangnya pembinaan ekstra kulikuler di sekolah tersebut, sehingga dari beberapa faktor di atas akan sulit menciptakan atlet muda yang berkualitas pada tingkat pelajar khususnya pelajar tingkat SMP. Berdasarkan kenyataan itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pembelajaran dengan judul :

Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas Delapan SMP N 17 Palembang Tahun 2008.

1.2 MASALAH PENELITIAN.

a. Pembatasan Lingkup Masalah.

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah tertulis, maka peneliti perlu memfokuskan pada masalah yang diteliti yaitu :

1. Pengaruh Latihan Lari Shuttle Run.

2. kecepatan Lari 50 Meter.

b. Perumusan Masalah.

Berdasarkan batasan masalah yang telah di tulis di atas, maka peneliti merumuskan masalah yang akan di bahas dalam penelitian ini yaitu :

Apakah Ada Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.

1.3 TUJUAN PENELITIAN.

Dengan diadakannya penelitian ini, diharapkan penelitian ini untuk dapat mengetahui apakah ada pengaruh latihan Shuttle Run terhadap kecepatan lari 50 meter.

1.4 MANFAAT PENELITIAN.

Manfaat penelitian yang penulis paparkan pada hal tersebut diatas bertujuan sebagai :

- a. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan, guna meningkatkan kecepatan lari 50 meter.
- b. Sebagai bahan perbandingan untuk guru maupun pelatih, sehingga dapat menambah khasanah pengetahuan ilmiah.
- c. Diharapkan Bagi almamater penelitian ini sebagai acuan dalam melakukan proses belajar mengajar dan melatih.
- d. Bagi sekolah sebagai bahan masukan sebagai proses pembinaan prestasi dalam cabang olah raga khususnya bagi pelari 50 meter.



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 1998. *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bina Aksara.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur penelitian* . jakarta : Rineka Cipta.
- Carr, Gerry A. 1997. *Atletik Untuk Sekolah* . Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Engkos, K. 1985. *Olahraga Teknik dan Program latihan* Jakarta : Akademi Preshindo.
- Guntoro, Tri S. 1993. *Pengenalan Pada Teori Pelatihan*. Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra.
- Harsuki, MA. 2003. *Perkembangan Olahraga terkini*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada .
- Jonath, U., dkk 1987. *Atletik 1*. Jakarta : PT. Rosda Jaya Putra.
- Legowo, H. 1998. *Lari 50 meter*. <http://www.google.com/search> Lari 50 meter. Diakses tanggal 27 Juni 2008.
- Leger, LA, Lambert, J. 1982. *The interval shuttle run test for intermittent sport players: evaluation of reliability*. <http://www.google.com/search?> shuttle run tes . Diakses. tanggal 20 juli 2007.
- Mc Mane, F. 1986. *Dasar – dasar atletik*. : Bandung : PT. Angkasa Bandung.
- Quin's, Elizabeth. 1998. *Sports Medicine Blog*. <http://www.google.com/search> .shuttle run. Diakses tanggal 21 maret 2007.
- Snell, R, S. 1991. *Anatomi Klinik Untuk Mahasiswa Kedokteran* : Jakarta Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suherman, A.. 2001. *Pembelajaran Atletik pendekatan Permainan dan Kompetisi Untuk Siswa SMU*. Jakarta : Depdiknas.

Sujana. 1996. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.

Sukadiyanto. 1997. *Pembinaan kondisi fisik petenis*. Bidang promosi Pengembangan dan Hubungan luar Negeri : PB PELTI Jakarta.

Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani* : Jakarta PT Raja Grafindo Persada.