

**PENGARUH LATIHAN BEBAN ROMPI TERHADAP PENINGKATAN LARI  
100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 7 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**ALAN BUDIANTO**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406045**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2014**



R. 24988 / 25549

S.  
796.42407  
Ala  
P  
2014  
G. 140509

**PENGARUH LATIHAN BEBAN ROMPI TERHADAP PENINGKATAN LARI  
100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 7 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**ALAN BUDIANTO**

**Nomor Induk Mahasiswa 06091406045**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2014**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN ROMPI TERHADAP PENINGKATAN LARI  
100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 7 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh :**

**ALAN BUDIANTO**

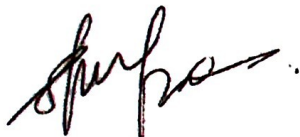
**NIM. 06091406045**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah Diujikan dan Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan**

**Di Setujui :**

**Pembimbing I**



**Drs. Afrizal, M. Kes**

**NIP. 196106211987031002**

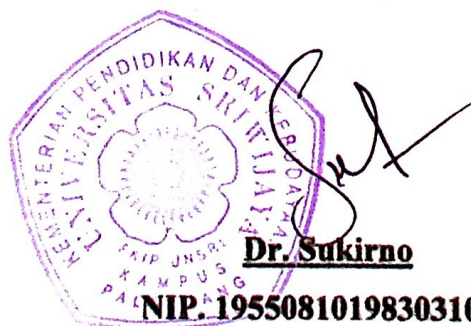
**Pembimbing II**



**Drs. Meirizal Usra, M. Kes**

**NIP.195601241984031001**

**Disahkan  
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**  
**NIP. 195508101983031005**

**Skripsi ini telah diujikan dan lulus pada :**

**Hari : Jum'at**

**Tanggal : 17 Januari 2014**

**Tim Penguji**

**1. Ketua : Drs. Afrizal, M. Kes**



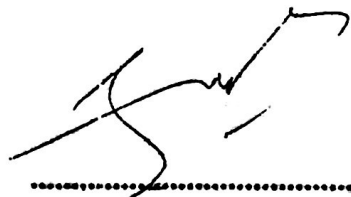
**2. Sekretaris : Drs. Meirizal Usra, M. Kes**



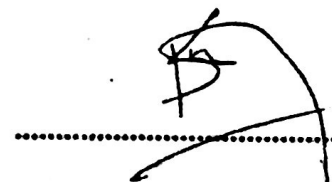
**3. Anggota : Dr. Hartati, M. Kes**



**4. Anggota : Drs. Sy. Muherman, M. Pd**



**5. Anggota : Drs. Syafarudin, M. Kes**

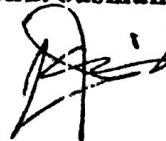


**Palembang, 28 Januari 2014**

**Mengetahui,**

**Ketua Program Studi**

**Pend. Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd**

**NIP. 195601241984031001**



## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama** : ALAN BUDIANTO  
**NIM** : 06091406045  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul "*pengaruh latihan beban rompi terhadap peningkatan lari 100 meter pada siswa ekstra kurikuler SMP N 7 Palembang*" ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Januari 2014

Yang Membuat Pernyataan



Alan Budianto

NIM 06091406045

***Kupersembahkan kepada :***

- *Tuntunanku Nabi besar Muhammad SAW.*
- *Kedua orang tuaku tercinta, Ayahandaku (marwoto) dan Ibundaku (warsi) yang selalu ada disetiap waktuku melangkah. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian beri.*
- *Adik-adikku Andi Wasdinto, Arif Wendiansyah semoga kakak kalian ini bisa jadi contoh yang baik buat kalian.*
- *Saudara-saudariku dan seluruh keluarga besarku tercinta. Terima kasih atas motivasi & semangat kalian.*
- *Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu melindungi kalian.*
- *Sahabat-sahabatku, Prima, Fahmi, Teguh, Gybson, Ridho, Midun (Edy), Pepeng (Feri Andika), Rendi, Arieng (Andi), Ucup (Supriyadi), Ando, Nuargo, Zaenal, Mahfud, Abu, Taufik, Zul, Fery, Fendry, Bery, Rori, Yudi, Nasuhi, Widi, Faisal, Adam, Fajar, Arif, Asep, Defri, Dony, Jony, Meilani, Dewi, Lidra, Geby, Widya, Wulan dan Yuli. Tanpa kalian hidupku takkan berwarna, terima kasih untuk semua yang telah kita lewati bersama dalam suka maupun duka. semoga kita semua akan menjadi orang-orang yang sukses dihari esok, amin.*
- *Semua teman-teman Penjaskes 2009 dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Almamaterku*



**Motto:**

- ❖ *Restu dan doa kedua Orang Tua merupakan langkah awal menuju kesuksesan.*
- ❖ *"Jangan Cuma Berandai-anda: atau Membayangkan sesuatu, Lakukanlah, Mungkin apa yang kamu lakukan itu akan berakhir Bahagia" (Hitam Putih)*
- ❖ *Tidak Ada orang yang sukses tanpa mengalami Kegagalan*
- ❖ *Ya Allah, sesungguhnya hamba meminta kepada-Mu ilmu yang halal dan bermanfaat, rezeki halal dan amalan yang diterima. (HR. At-Tarmidzi dan Ibnu Majah)*
- ❖ *Satu untuk Semua. Semua untuk Satu (Penjaskes Unsri)*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT tuhan pencipta semesta alam, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam tercurahkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman.

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 Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku Rektor Unsri, kepada Bapak Sofendi, M. A., Ph. D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Afrizal, M. Kes, dan Bapak Drs. Meirizal Usra, M. Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, dan tak lupa terima kasih kepada para staf dosen FKIP Penjaskes yang telah membekali banyak ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di perguruan tinggi Universitas Sriwijaya, serta ucapan banyak terima kasih kepada para staf tata usaha FKIP yang telah memberikan banyak kemudahan dalam berbagai pengurusan, dan tak lupa ucapan terima kasih untuk kedua orang tua, adik, keluarga besar, kekasih, beserta para sahabat tercinta yang tak henti-hentinya mendoakan dan memberi dukungan.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibuk Nur'aisyah, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 7 Palembang dan Bapak Supandi, S.Pd selaku guru Penjaskes SMP Negeri 7 Palembang yang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di dunia pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang , Januari 2014  
Penulis,

Alan Budianto



## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim,*

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Beban Rompi Terhadap Lari 100 Meter Pada Siswa Ekstra Kulikuler SMP N 7 Palembang”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Wassalam,

Penulis

**DAFTAR ISI**

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Pembatasan Masalah .....	4
1.4 Perumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Pengertian lari .....	6
2.1.2 Teknik Berlari Jarak Pendek .....	7
2.1.3 Otot – Otot Saat Berlari .....	7
2.1.4 Pengertian Latihan Beban Rompi .....	8



2.1.5 Prinsip – Prinsip latihan	9
2.2 Kerangka Pikir	12
2.3 Hipotesis	13

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian	14
3.2 Tempat Penelitian	14
3.3 Rancangan Penelitian	14
3.4 Variabel Penelitian	15
3.5 Definisi Oprasional Variabel	15
3.6 Populasi dan Sampel	16
3.6.1 Populasi	16
3.6.2 Sampel	16
3.6.3 Teknik Pengambilan Sampling	16
3.7 Jenis dan Sumber Data	17
3.7.1 Jenis Data	17
3.7.2 Sumber Data	17
3.8 Pelaksanaan Perlakuan	17
3.8.1 Pengelompokan dan Perlakuan Sampel	17
3.8.2 Penyusunan Jadwal Latihan	17
3.9 Teknik Pengumpulan Data	18
3.10 Instrumen Penelitian	19
3.10.1 Petunjuk Pelaksanaan	19
3.10.2 Alat dan Perlengkapan	20
3.11 Teknik Analisis Data	20

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1 Hasil Penelitian	22
4.1.1 Gambaran Umum lokasi Penelitian	22

4.1.2	Karakteristik sample .....	23
4.1.3	Deskripsi Data Hasil Pre – Test Lari 100 Meter dan Postest Kelompok Ekperimen .....	23
4.1.4	Deskripsi Data Hasil Pre Test dan Postest Lari 100 Meter Kelompok Kontrol .....	26
4.1.5	Peningkatan Latihan Beban Rompi Terhadap Peningkatan Lari 100 Meter Pada Siswa Ekstra Kulikuler Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	29
4.1.6	Uji Normalitas Sample Pretest dan Postest Kelompok Ekperimen .....	30
4.1.7	Uji Normalitas Sample Pretest dan Postest Kelompok Kontrol .....	32
4.1.8	Uji Homogenitas .....	35
4.1.9	Uji Hipotesis .....	36
4.2	Pembahasan .....	38
4.7.1	Pembahasan Hasil <i>Pre test &amp; Post test</i> Kelompok Eksperimen .....	38
4.7.2	Pembahasan Hasil <i>Pre test &amp; Post test</i> Kelompok Kontrol .....	40
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Kesimpulan .....	42
5.2	Saran .....	42
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		
<b>42</b>		
 <b>LAMPIRAN .....</b>		
<b>43</b>		

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pengelompokan Sample Berdasarkan Hasil Tes.....	15
2. Jumlah Sampel Dalam Penelitian .....	21
3. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	22
4. Daftar Distribusi Frekuensi Postest Kelompok Eksprimen.....	24
5. Data Pretest Kelompok Kontrol.....	25
6. Daftar Distribusi Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	26
7. Perbedaan Mean Pretest dan Postest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	28
8. Harga-harga yang Diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	34



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Lari Seprint .....	6
2. Gambar 2. Teknik Lari .....	7
3. Gambar 3. Beban Rompi .....	9
4. Gambar 4. Histrogram Pretest Kelompok Eksprimen.....	23
5. Gambar 5. Histrogram Postest Kelompok Eksprimen.....	24
6. Gambar 6. Histrogram Pretest Kelompok Kontrol.....	26
7. Gambar 7. Histrogram Postest Kelompok Kontrol.....	27
8. Gambar 8. Grafik Perbedaan Pretest dan Postest Kelompok Eksprimen dan Kelompok Kontrol.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup .....	43
2. Surat Keterangan dan Nama-nama Pembimbing.....	44
3. Usul Judul .....	47
4. Surat Persetujuan Proposal .....	48
5. Surat Telah di Seminarkan .....	49
6. SK Pembimbing .....	50
7. SK Penelitian dari UNSRI .....	51
8. SK dari DINAS .....	52
9. Program Latihan .....	53
10. Tabel Hasil Pretest Kelompok Eksprimen dan Kontrol.....	63
11. Tabel Data Posttest Kelompok Eksprimen dan Kontrol.....	65
12. Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	67
13. Tabel Harga Distribusi Uji T .....	69
14. Tabel Harga Chi Kuadrat .....	70
15. Dokumentasi .....	71
16. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	74

## ABSTRAK

Skripsi ini membahas tentang Pengaruh Latihan Beban Rompi Terhadap Peningkatan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP N 7 Palembang. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan beban rompi terhadap peningkatan lari 100 meter pada siswa SMP N 7 Palembang. Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban rompi terhadap peningkatan lari 100 meter pada siswa SMP N 7 Palembang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen yang terdiri dari dua kelas yaitu kelas eksperimen dan kontrol. *Sample* penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 60 orang. Sedangkan data diambil melalui tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*). Kelompok dibagi menjadi 30 siswa untuk masing-masing kelompok eksperimen dan kontrol berdasarkan hasil pre test dengan menggunakan *sistem ordinal paering*. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan (*latihan lari dengan menggunakan rompi*) selama 6 minggu dengan jumlah pertemuan latihan sebanyak 18 kali. Setelah melakukan latihan dan dilakukan post tes terjadi peningkatan mean sebesar 0.64 untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terjadi penurunan sebesar -0.02. Serta hasil uji hipotesis menunjukkan nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  yaitu  $49.23 > 1.771$  maka  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam penelitian ini dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa metode *latihan beban rompi* memberikan pengaruh terhadap lari 100 meter pada siswa putra di SMP N 7 Palembang.

**Kata Kunci : Latihan beban rompi terhadap lari 100 meter**



# BAB I

## PENDAHULUAN



### 1.1 LatarBelakang

Cabang olahraga atletik sudah dikenal sejak jaman sebelum masehi yang berasal dari Yunani. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Lebih dari 50 juta masyarakat di dunia melibatkan diri pada kegiatan atletik dengan memiliki lebih dari seratus ribu club atletik yang terlibat dalam kegiatan kompetisi, sukirno dalam Gyulai (1). Cabang olahraga atletik mendapatkan keistimewaan sebagai induk atau ibu dari cabang – cabang olahrag lainnya dimana gerakan - gerakan yang dimiliki oleh cabang olahraga atletik begitu lengkap hamper semua gerakan terdapat dalam kehidupan kita sehari - hari. Gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik semuanya dilakukan secara alami yang berkaitan dengan jalan, lari, lempar dan lompat. Cabang olahraga atletik adalah gerak dasar dari semua cabang olahraga, gerakan – gerakan pada cabang olahraga atletik sangat sederhana sehingga semua orang dapat dipastikan dapat dengan mudah melakukannya, seseorang tidak akan mengalami kesulitan untuk mempelajarinya dibandingkan dengan cabang-cabang olahraga lainnya seperti senam, sepak bola. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya. Atletik termasuk cabang olahraga yang wajib pada setiap perlombaan baik internasional maupun nasional seperti Olimpiade, Seagames, PON, dan sebagainya. Cabang olahraga atletik memiliki induk organisasi baik tingkat dunia maupun nasional. Untuk tingkat dunia dikenal dengan nama IAAF (*International Association of Athletics Federations*) dan di Indonesia dikenal dengan nama PASI (*Persatuan Atletik Seluruh Indonesia*).

Dasar lari sprint adalah cara atau dasar - dasar yang harus dipelajari seseorang ketika akan melakukan lari sprint, dalam lari sprint dibutuhkan beberapa unsur – unsur kesegaran jasmani diantaranya kecepatan, kelincahan, daya ledak, kekuatan

otot, power, keseimbangan, tujuannya untuk dapat melakukan lari sprint tepat dan sempurna. Lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepat – cepatnya kedua kaki pada saat melayang dan tidak menyentuh tanah atau lantai, Sukirno (2012:35). Lari sprint adalah usaha untuk berlari pada kecepatan puncak dengan sesantai mungkin dan tekanan sekecil mungkin, Gerry (2003:13). Sprint sebagai salah satu kategori cabang lomba yang mencakup jarak 50 meter, 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Seorang pelari sprint akan melakukan lari dengan kecepatan tinggi, untuk mendukung kemampuan seorang pelari sprint diperlukan jenis otot yang memiliki kontraksi cepat atau sering disebut kedutancepat yaitu fast twitch. Seorang pelari cepat harus memiliki otot warna putih lebih banyak dibandingkan dengan otot merah atau lebih dari 50% otot putih. Untuk mengetahui otot putih atau otot merah seseorang dapat dilakukan cek dilaboratorium. Sprint yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Seorang pelari sprint selain diperlukan kecepatan tinggi juga diperlukan jarak langkah, kekuatan power otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi, teknik, kelentukan, dan daya tahan, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari sprint untuk menghasilkan kecepatan yang maksimal.

Latihan beban adalah jenis olahraga umum untuk mengembangkan kekuatan yang menggunakan gaya berat gravitasi, untuk menentang gaya yang dihasilkan oleh otot melalui kontraksi konsentris atau eksentrik. Latihan adalah bentuk atau model yang dipilih untuk latihan yang disesuaikan dengan fasilitas yang ada dan tujuan latihan. Tipe latihan menunjuk pada alat latihan yang digunakan. Bentuk latihan tersebut dimana otot - otot tubuh mengalami kontraksi menggunakan berat badan atau perangkat lain untuk merangsang pertumbuhan kerja otot, kekuatan dan daya tahan, dengan menargetkan kelompok otot tertentu dan jenis gerakan. Latihan beban juga disebut *resistance training* dan *latihan kekuatan*. Menurut Baechle, Thomas R (2003:1) Latihan beban akan menghasilkan pertumbuhan otot yang cepat, latihan

beban sebagaimana dipergunakan disini meliputi penggunaan Barbell, Dumbell, peralatan mekanis, baju atau rompi yang diberi beban, pemukul, tabung - tabung yang lentur. Latihan beban telah menjadi elemen penting dari sprint modern tetapi harus selalu disertai latihan peregangan dan fleksibilitas yang khusus dipilih untuk melengkapi nomor lari sprint seratus meter. Latihan beban yang berlebihan dapat merusak sprint dan pengangkatan beban harus selalu dijadikan bentuk kedua dari latihan.

Dari uraian diatas dapat diketahui bahwa cabang olahraga atletik banyak di gemari masyarakat luas terutama lari. Adapun disekolah SMP N 7 Palembang juga melakukan kegiatan olahraga atletik terutama lari. Namun berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 7 Palembang, siswa saat melakukan lari posisi badan mereka tidak condong serta mereka kurang mengerti dan menggemari olahraga lari Dimulai dari sekedar untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani hingga untuk meningkatkan prestasi dalam mengaktualisasikan dirinya sebagai seorang juara pada perlombaan baik pada single event maupun pada multi event. Dalam hal ini saya merasa tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan cabang olahraga atletik yaitu lari sprint seratus meter disekolah SLTP/SMP. Berdasarkan hasil observasi di SMP Negeri 7 Palembang, waktu yaang dicapai oleh siswa paling tinggi 6,16 detik sedangkan yang paling terendah adalah 7.01 detik, jadi waktu rata- rata yang ditempuh oleh semua siswa adalah 6,47 detik, siswa saat melakukan lari posisi badan mereka tidak condong serta mereka kurang mengerti dan menggemari olahraga lari. Adapun masalah yang akan diteliti adalah sejak tahun 2009 siswa smp N 7 Palembang belum pernah berprestasi dalam olahraga lari 100 meter oleh karena itu penulis berkeinginan untuk meneliti yaitu **“Pengaruh Latihan Beban Rompi Terhadap Peningkatan Lari Sprint Seratus Meter”**.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas dapat diklasifikasikan permasalahan sebagai berikut :

- 1.2.1 Saat melakukan lari 100 meter posisi badan tidak condong
- 1.2.2 Sejak tahun 2009 anak SMP N 7 Palembang belum pernah berprestasi
- 1.2.3 Teknik lari anak SMP N 7 Palembang belum baik dan lari 100 meter kurang di senangi anak SMP N 7 Palembang.

## **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas peneliti perlu membatasi masalah agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Maka peneliti perlu membatasi pada “pengaruh latihan beban rompi terhadap lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 7 Palembang”.

## **1.4 Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut, maka yang menjadi masalah penelitian ini adalah bentuk latihan beban rompi terhadap lari 100 meter, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “ apakah ada pengaruh latihan beban rompi terhadap lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 7 Palembang”.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan beban rompi terhadap lari 100 meter SMP Negeri 7 Palembang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Kontribusi (manfaat) yang di harapkan atau yang ingin di capai dalam penelitian ini adalah :

- 1.6.1 Bagi siswa yang melakukan olahraga diharapkan dapat memiliki bakat untuk berprestasi dalam olahraga.



- 1.6.2 Bagi guru atau Pembina olahraga diharapkan dapat menjadikan latihan beban rompi dapat meningkatkan lari sprint 100 meter.
- 1.6.3 Untuk sekolah agar menginformasikan kepada pihak lain dan memberikan simpulan bahwa latihan beban rompi dapat meningkatkan lari sprint 100 meter.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baechle, Thomas R dan Groves, Barney R. 2003. *Latihan Beban*. Jakarta : PT RajaGrafindo Persada
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Djayalana, Kuntadi. 2001. *Pemusatan Latihan dan Penyelenggaraan Pertandingan Olahraga*. Jakarta : PT Yasperindo Selaras
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud
- Jarver, Jess. 2012. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung : PT Pioner Jaya
- Lutan, Rusli dkk. 1991. *Seri Bahan Kuliah Olahraga di ITB Manusia Dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK / IKIP Bandung
- Muklis. 2007. *Olahraga Kegemaranku Atletik*. Klaten : PT Intan Pariwara
- Nala, I gusti ngurah. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sukirno. 2012. *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang : Unsri
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya
- Yudiana, dkk. 2007. *Dasar – dasar Kepelatihan*. Jakarta : Universitas Terbuka
- “<http://duniafitnes.com/gym/tingkatkan-kekuatan-ketahanan-dengan-adidas-full-body-weight.com> Diakses tanggal 1 Juli 2013