PENGARUH LATIHAN *SPRINT* NAIK TANGGA TERHADAP HASIL LARI *SPRINT* SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagaian Persyaratan Guna Memperoleh Sarjana
Pendidikan

Oleh:

Rizha Wisnu Ananta

NIM 15601241023

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGAYAKARTA
2019

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

PENGARUH LATIHAN SPRINT NAIK TANGGA TERHADAP HASIL LARI SPRINT SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN

Disusun Oleh:

Rizha Wisnu Ananta

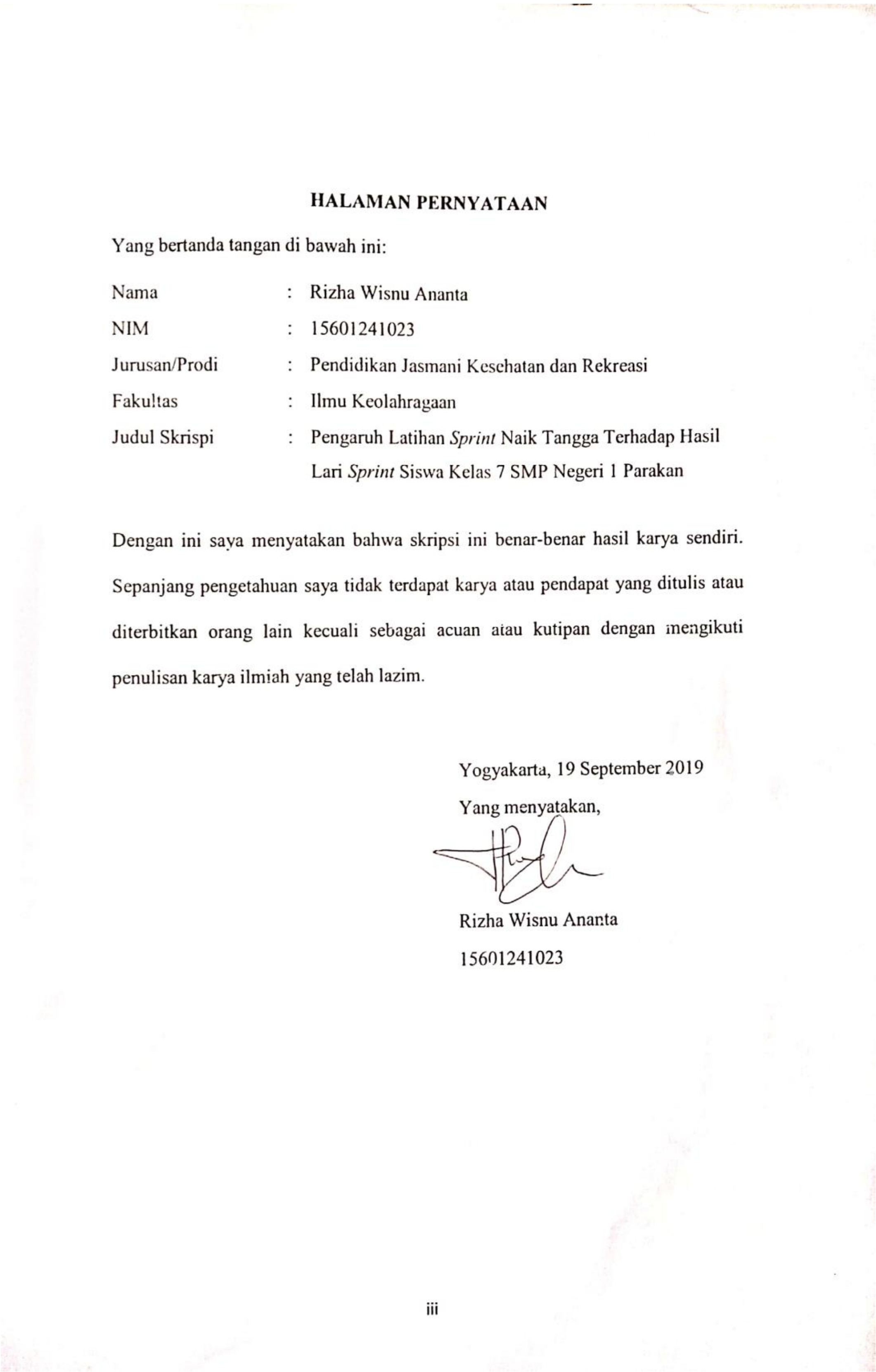
15601241023

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, 13 September 2019

Mengetahui, Ketua Program Studi	Disetujui, Dosen Pembimbing,
Dr.Guntur, M.Pd. NIP. 19810926 200604 1 001	Dr. Eddy Purnomo, M. Kes.,AIFO NIP. 19620310 19900 1 001

HALAMAN PERNYATAAN



HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

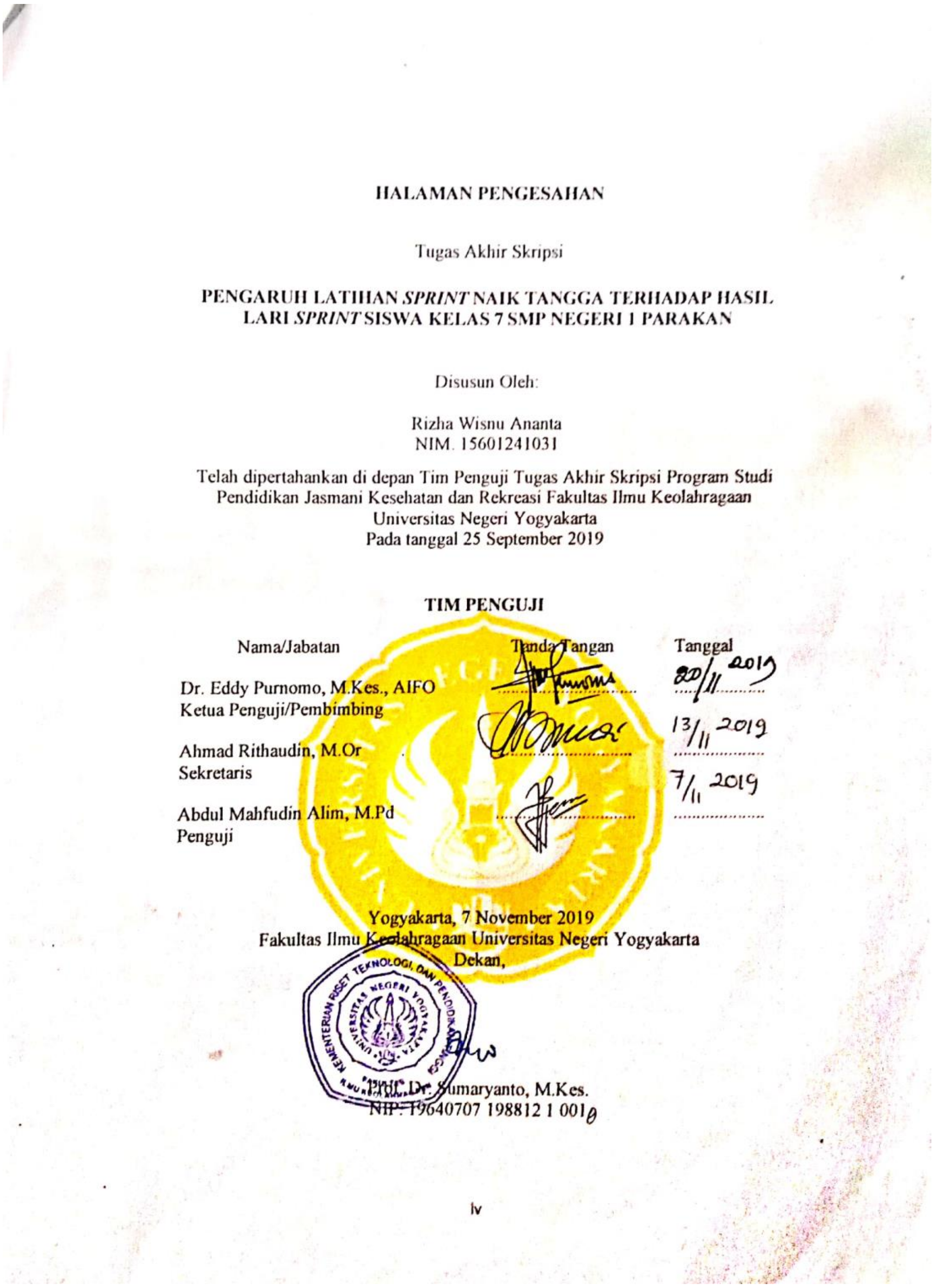
Nama : Rizha Wisnu Ananta
NIM : 15601241023
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skrispi : Pengaruh Latihan *Sprint* Naik Tangga Terhadap Hasil Lari *Sprint* Siswa Kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 19 September 2019
Yang menyatakan,

Rizha Wisnu Ananta
15601241023

HALAMAN PENGESAHAN



HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN *SPRINT* NAIK TANGGA TERHADAP HASIL LARI *SPRINT* SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN

Disusun Oleh:

Rizha Wisnu Ananta
NIM. 15601241031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 25 September 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO Ketua Penguji/Pembimbing	....	20/11 2019
Ahmad Rithaudin, M.Or Sekretaris	....	13/11 2019
Abdul Mahfudin Alim, M.Pd Penguji	....	7/11 2019

Yogyakarta, 7 November 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.
NIP. 19640707 198812 1 001

iv

MOTTO

JALANI DAN SYUKURI.

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT,
karyatulis ini penulis persembahkan untuk:

Untuk kedua orang tua ku **Bapak Solihin** dan **Ibu Nunuk Setiyani** yang tak pernah berhenti memberikan kasih sayang dan selalu menjadi penenang sekaligus pemacu untukku meraih kesuksesan. Terimakasih untuk semua cinta yang telah kau curahkan sepenuh hati

Untuk **Keluargaku**, terimakasih banyak telah menyayangiku dan mendoakanku

Untuk **Sahabat-Sahabatku** yang selalu ada dan mendukungku sampai saat ini

Untuk seluruh **Dosen** dan **Guruku** yang telah memberikan ilmu dan pembelajaran yang berguna untukku menjalani hidup

PENGARUH LATIHAN *SPRINT* NAIK TANGGA TERHADAP HASIL LARI *SPRINT* SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN

Oleh:

Rizha Wisnu Ananta
NIM.156012401023

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan.

Penelitian ini merupakan penelitian ini adalah penelitian yang berbentuk kuantitatif yang berbentuk *Quasi* eksperimental *design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan yang berjumlah 14 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu : (1) Tim Eksperimen, (2) Tim kontrol. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 60 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample test*).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas, tim kontrol memperoleh nilai t_{hitung}(.794) < t (0,05)(6) (2,447) dan *P* (0,457) > a (0,05). Sedangkan tim eksperimen memperoleh nilai nilai t_{hitung}(6.908) > t (0,05)(6) (2,447) dan *P* (0,000) < a (0,05). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh signifikan metode latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung. Dilihat dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 7,33 dan rata-rata *posttest* sebesar 7,23, maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 1,36%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung dapat meningkatkan sebesar 1,36% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *Treatment* dan dibandingkan dengan tim kontrol yang tidak mendapat *Treatment* malah mengalami penurunan.

Kata kunci : Lari *Sprint Naik Tangga, Lari Sprint*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala rahmat-Nya, Tugas Akhir Skrispi dalam rangka untuk memenuhi sebagaian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul "Pengaruh Latihan *Sprint* Naik Tangga terhadap Hasil Lari *Sprint* Siswa Kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan" dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan staff pengajar yang berkualitas di Universitas Negeri Yogyakarta
2. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Guntur, M.Pd, Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kepercayaan dan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., penasihat akademik yang telah memberi nasehat dan saran sehingga perkuliahan lancar
5. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes., AIFO, selaku pembimbing tugas akhir skripsi yang telah memberi bimbingan dan masukan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

6. Seluruh dosen maupun staf Jurusan Negeri Yogyakarta yang telah membantu selama proses perkuliahan Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmunya selama kuliah
7. Bapak dan Ibu staf Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi bantuannya.
8. Kepala Sekolah, Guru, dan Siswa SMP Negeri 1 Parakan yang telah memberikan izin dan membantu kegiatan penelitian.
9. Bapak, Ibu, Kakak, adik, dan seluruh keluarga yang selalu memberikan dukungan, doa dan semangat selama ini
10. Fatma Anjani Putri, Muhammad Faozan Prabowo dan Tiyo Haningto terimakasih
11. Teman-teman seperjuangan Jurusan PJKR A 2015 Universitas Negeri Yogyakarta atas kerjasama dan doanya
12. Semua pihak yang telah membantu selama penelitian dari awal sampai selesainya penyusunan skripsi ini

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Yogyakarta, 19 September 2019
Penulis

Rizha Wisnu Ananta
15601241023

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ... i
HALAMAN PERSETUJUAN ... ii
HALAMAN PERNYATAAN ... iii
HALAMAN PENGESAHAN ... iv
MOTTO ... v
HALAMAN PERSEMBAHAN ... vi
ABSTRAK ... vii
KATA PENGANTAR ... viii
DAFTAR ISI ... x
DAFTAR GAMBAR ... xii
DAFTAR TABEL ... xiii
DAFTAR LAMPIRAN ... xiv

BAB I PENDAHULUAN ... 1

A. Latar Belakang ... 1
B. Identifikasi Masalah ... 4
C. Batasan Masalah ... 4
D. Rumusan Masalah ... 5
E. Tujuan Penelitian ... 5
F. Manfaat Penelitian ... 5

BAB II KAJIAN PUSTAKA ... 7

A. Kajian Teori ... 7
  1. Hakikat Atletik ... 7
  2. Lari Pendek/Lari *Sprint* ... 8
  3. Hakikat Latihan ... 9
  4. Tujuan dan Sasaran Latihan ... 13
  5. Latihan *Sprint* Naik Tangga ... 16
  6. Hakikat Kecepatan ... 17
  7. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah (SMP) ... 18
B. Penelitian yang Relevan ... 18
C. Kerangka Berpikir ... 20
D. Hipotesis ... 23

BAB III METODE PENELITIAN ... 24

A. Disain Penelitian ... 24
B. Definisi Operasional Variabel ... 25

C. Populasi dan Sampel Penelitian 26
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data..................... 27
E. Teknik Analisis Data... 29
    1. Uji Prasyarat Analisis 29
    2. Pengujian Hipotesis 31
    3. Perhitungan Persentase Peningkatan 31

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.................................. 33

A. Hasil Penelitian 33
    1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian..................... 33
    2. Deskripsi Hasil Penelitian.. 33
    3. Analisis Data.. 35
    4. Persentase Peningkatan Hasil Lari *Sprint* 60 meter Siswa Kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung.......................... 39
B. Pembahasan.. 41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 43

A. Kesimpulan 43
B. Implikasi Hasil Penelitian 43
C. Keterbatasan Penelitian.. 44
D. Saran... 45

DAFTAR PUSTAKA... 46

LAMPIRAN... 48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Bagan Kerangka Berpikir.. 22

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Data Hasil pretest dan posttest serta Kenaikan Prestasi Waktu Lari *Sprint* 60 meter Siswa Kelas 7A SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung………………………………………………………… 34

Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas 36

Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas.. 37

Tabel 4.4. Hasil Uji Hipotesis (t-test) 38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi 49

Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS 50

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian 51

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian 51

Lampiran 5. Daftar Presensi Siswa 52

Lampiran 6. Data Penelitian.. 53

Lampiran 7. Statistik Data Penelitian.. 56

Lampiran 8. Uji Normalitas 59

Lampiran 9. Uji Homogenitas.. 60

Lampiran 10. Uji T.. 61

Lampiran 11. Tabel Distribusi 63

Lampiran 12. Pelaksanaan Program.. 64

Lampiran 13. Dokumentasi.. 67

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. Pendidikan olahraga telah masuk dalam kurikulum pendidikan yang dipakai mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah. Pendidikan olahraga merupakan proses belajar untuk, bergerak, dan belajar melalui gerak ciri dari Pendidikan Jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapi tujuan melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga (Mulyanto, 2014). Menurut Firmansyah (2009: 04), Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematik menuju pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses Pendidikan seseorang sebagai individu dan sebagai anggota kelompok masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematik melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani. Banyak aktivitas jasmani yang memiliki peran penting yang dapat menunjang perkembangan gerak dasar anak, salah satunya adalah atletik. Pelajaran atletik merupakan pelajaran yang mudah dikuasai dan dilakukan karena gerakan-gerakan dalam atletik sangat erat dengan aktivitas sehari-hari, misalnya: jalan, lari, melompat, dan melempar. Menurut Eddy Purnomo (2011), atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lompat, lari, dan lempar.

Pembelajaran atletik di SMP Negeri 1 Parakan terutama di lari *sprint* saat ini masih belum sepenuhnya sesuai dengan program pengajaranya. Hal ini dipengaruhi karena proses pembelajaran masih terkendala oleh pengajaran guru, pemahaman siswa dan saran serta prasarana yang kurang mendukung. Guru olahraga di SMP Negeri 1 Parakan sudah memiliki rencana program pembelajaran meliputi pemahaman toeri dan pelaksanaan praktek yang diterapkan saat prosess pengajaran, namun pada proses pembelajaran guru tidak sepenuhnya menerapkan rencana program pembelajaran tersebut. Hal ini dipengaruh oleh keadaan di lapangan saat proses pembelajaran yang kadang tidak sesuai dengan program yang sudah disusun atau dipersiapkan sebelumnya sehingga guru menyesuaikan pembelajaran sesuai dengan situasi saat mengajar terutama tentang pembagian alokasi waktu untuk menyampaikan materi di kelas kemudian disambung dengan pratek olahraga di lapangan yang biasanya membuat beberapa hal penting dalam penyampaian materi dari guru ke siswa kurang tersampaikan.

Hal tersebut terjadi karena siswa kadang jenuh dengan penyampaian materi dikelas sehingga lebih memilih pemahaman praktek dibanding mendengarkan dan memahami konsep dasar atau teori yang akan diajarkan oleh guru, kadang penyampaian materi saat praktek pun siswa belum paham tentang apa yang disampaikan oleh gurunya dan siswa kadang lebih terfokus untuk mengejar pratek dan kurang mau mendengar tentang konsep atau teori tentang sehingga pemahaman siswa tentang olahraga atletik terutama lari *sprint* belum bisa dipahami oleh siswa tersebut sehingga pada saat pembelajaran dan pada saat melakukan pembelajaran prakteknya kadang siswa mengalami kebingungan terutama beberapa teknik start dan finish.

Sarana dan prasarana di SMP Negeri 1 Parakan dapat dibilang kurang menunjang kegiatan olahraga. hal tersebut bisa dilihat dari tidak adanya lapangan ataupun lintasan lari untuk pelaksanaan lari *sprint*. Sehingga kegiatan pembelajaran lari *sprint* pun kadang dialihkan atau mencari tempat untuk pembelajaran pratek yang bisa dbilang dapat menyita waktu dalam proses pembelajaran. Dari ketiga hal yang sudah dibahas diatas hal tersebut memang sangat mempengaruhi tentang proses pembelajaran terutama saat pelaksanaan praktek, hal tersebut dapat dilihat dari pemahaman siswa tentang penguasaan Teknik dasar dan hasil lari *sprint* yang diperoleh siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan.

Berdasarkan hal diatas proses pembelajaran lari atletik di SMP Negeri 1 Parakan bisa diperbaiki dari segi proses pembelajaran agar siswa paham tentang materi yang disampaikan oleh guru sehingga mampu menguasai atau paham tentang teknik dasar lari *sprint* sekaligus supaya hasil lari *sprint* siswa bisa meningkat dan dapat dijadikan untuk tujuan prestasi bagi para siswa yang menekuni atau menyukai olahraga atletik. Jika dilihat dari hasil lari *sprint* siswa kemampuan siswa masih bisa ditingkatkan lagi sehingga memerlukan program latihan untuk meningkatkan hasil lari *sprint* siswa di SMP Negeri 1 Parakan

Untuk mengetahui keefektifan dari latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMPN 1 Parakan, perlu dilakukan eksperimen yang tujuannya untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint*. Diharapkan dengan latihan yang baik dengan didukung teknik yang baik maka siswa bisa lebih mengoptimalkan tingkat kekuatan dan kecepatan pada hasil lari *sprint* untuk mendapatkan hasil yang baik.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin melaksanakan penelitian mengenai pengaruh latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMPN 1 Parakan dengan harapan dapat memberikan pengetahuan baru tentang metode untuk meningkatkan hasil kecepatan lari. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang "PENGARUH LATIHAN *SPRINT* NAIK TANGGA TERHADAP HASIL LARI SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN".

B. Identifikasi Masalah

1. Hasil belajar siswa masih tergolong rendah. Hal ini dibuktikan adanya beberapa kendala dalam proses pengajaran atau pembelajaran.
2. Belum adanya latihan untuk meningkatkan hasil lari *sprint* pada siswa kelas 7 SMPN 1 Parakan.
3. Tidak adanya sarana dan prasana yang mendukung yang dapat dilihat dari tidak adanya lapangan dan juga lintasan lari yang dimiliki oleh SMPN 1 Parakan

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka perlu ada pembatasan masalah serta agar permasalahan menjadi spesifik, jelas, terpusat, dan tidak meluas sehingga tujuan penelitian dapat tercapai. Fokus utama dari penelitian adalah belum adanya latihan untuk meningkatkan hasil lari *sprint* pada siswa kelas 7 SMPN 1 Parakan.

D. Rumusan Masalah

Masalah yang diteliti dengan penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Seberapa besar pengaruh latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP N 1 Parakan”.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP N 1 Parakan.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini dapat ditinjau dari segi teoritis maupun praktis dengan uraian sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis
   a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi guru dalam pembelajaran atletik khusunya lari *sprint*
   b. Dapat memberikan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut
   c. Dapat memberikan bukti ilmiah tentang seberapa besar pengaruh latihan naik turun tangga terhadap hasil lari *sprint*
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi guru

Penelitian ini dapat menjadi pedoman serta tambahan pengetahuan bagi guru dan memberikan gambaran variasi latihan untuk meningkatkan hasil lari *sprint*.

b. Bagi Peserta didik

Pada pelajaran Pendidikan Jasmani diharapkan peserta didik dapat meningkatkan hasil lari *sprint*.

c. Bagi Penulis

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang lari *sprint*.

d. Masyarakat

Memberi gambaran dan pengetahuan tambahan bagi masyarakat khususnya tentang teknik dasar lari jarak pendek dalam cabang atletik.

BAB II
KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Atletik

Menurut Mitranto dan Slamet (2010:21) Atletik dapat dikatakan sebagai induk dari semua cabang olahraga. Dalam atletik terdapat berbagai gerak dasar yang terdiri atas lari, lompat, dan lempar. Gerakan lari, lompat, dan lempar merupakan gerak dasar yang terdapat dalam berbagai cabang olahraga.

Menurut Djumindar (1998:12) dalam Lestari, Atletik merupakan salah satu unsur dari Pendidikan Jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktifitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang.

Menurut Edy Purnomo (2011:1) atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Istilah atletik berasal dari kata *athlon* atau *athlum*, dari bahasa yunani. Kedua kata tersebut mengandung makna: pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Orang yang melakukan kegiatan atletik dinamakan *athlete* atau dalam bahasa indonesia disebut atlet. Jadi atletik merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat diperlombakan atau dipertandingkan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lompat, lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk Pendidikan Jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi dan lain sebagainya. Nomor-nomor atletik antara lain : (a.) Nomor lari dan jalan, (b.) Nomor lompat, (c.) Nomor lempar.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa atletik, merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yang terdiri atas lari, lompat dan lempar yang merupakan gerak dasar yang terdapat dalam berbagai cabang olahraga.

2. Lari Pendek/Lari *Sprint*

Lari jarak pendek juga dikenal dengan istilah lari *sprint* yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya. Pada lari *sprint* memfokuskan pada kecepatan. Hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah dan menjadi gerakan yang halus, lancar, dan efisien sehingga tercipta gerakan yang cepat atau kecepatan yang tinggi (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013:33).

Pengertian umum lari jarak pendek adalah lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Atlet lari jarak pendek disebut *sprinter*, di mana seorang *sprinter* memiliki komposisi serabut otot cepat lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro, dibandingkan dengan serabut otot lambat dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Maka dari itu, seorang atlet pelari jarak pendek itu dilahirkan, bukan dibuat (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013:33).

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2013:33) “kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus, lancar, dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi”.

Menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:33) lari jarak pendek bila dilihat dari beberapa-tahap, yaitu:

1) Tahap reaksi dan dorongan *(reaction dan drive)*
2) Tahap percepatan *(acceleration)*
3) Tahap transisi/perobahan *(transition)*
4) Tahap kecepatan maksimum *(Speed maximum)*
5) Tahap pemeliharaan kecepatan *(maintenance Speed)*
6) Finish

Menurut Dikdik Zafar Sidik (2014:2) komponen kecepatan (*Speed*) merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk semua nomor lari *sprint* dan lari gawang.

Teknik lari jarak pendek dibagi menjadi 3, yaitu start jongkok, gerakan lari, dan teknik memasuki garis finish. Tujuan dari lari jarak pendek adalah melakukan kecepatan secara horizontal dengan maksimal dan secepat-cepatnya yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan finish (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013:34).

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa lari jarak pendek merupakan lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai 400 meter yang memfokuskan pada kecepatan, di mana hasil kontraksi yang kuat serta cepat dari otot-otot menjadi gerakan yang sangat halus sehingga tercipta kecepatan yang tinggi.

3. Hakikat Latihan

Menurut kamus umum bahasa Indonesia, latihan adalah suatu proses atau suatu perbuatan yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk membiasakan diri dan semakin mahir untuk melakukannya. Latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang mengandung beberapa makna yaitu *exercise, practice,* dan *training.* Pengertian latihan dari kata *exercise* adalah perangkat utama berupa metode latihan yang disusun dalam program latihan harian untuk mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakan pada cabang olahraga yang ditekuni. Latihan berasal dari kata *practice* memilik arti sebagai aktivitas untuk meningkatkan keterampilan atlet pada masing-masing cabang olahraga yang ditekuni dengan didukung oleh peralatan yang sesuai dengan cabang olahraganya. Menurut Harre dalam Sukadiyanto (2002) pengertian latihan yang berasal dari kata *training* berarti penyempurnaan kemampuan berolahraga sesuai dengan cabang olahraganya dengan berisikan materi teori dan praktek menggunakan metode dan pendekatan ilmiah, serta prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tercapai tujuan latihan sesuai dengan rencana dan tepat pada waktunya.

Pengertian latihan (*training*) menurut Harsono (2015:38-39) suatu usaha meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet semaksimal mungkin sesuai teori dan metodologi yang pelatih pelajari.

Menurut Tjaliek Soegiardo (1991:24) latihan dalam fisiologi merupakan aktivitas rutin atau dilakukan secara berulang-ulang dan sistematis dengan berbagai metoda yang memiliki tujuan tertentu. Bentuk dan metode yang berbeda menyebabkan hasil yang berbeda pula. Hal tersebut berarti bahwa dalam melakukan kegiatan berlatih melatih, berbagai alat pendukung sangat berperan penting dalam meningkatkan setiap keterampilan cabang olahraga yang dipelajari.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik kemampuan seseorang secara sistematis guna meningkatkan kualitas fisik dan psikis yang dilakukan secara rutin atau secara berulang-ulang dengan tujuan tertentu sesuai dengan bidang yang ditekuni yang dilakukan terus menerus dengan berbagai metode.

Prinsip latihan memiliki peranan yang paling penting dalam pembentukan kualitas atlet baik dalam aspek fisiologi maupun psikologis atlet melalui program latihan yang disusun kemudian dilaksanakan oleh para atlet dengan tujuan peningkatan kemampuan guna mencapai prestasi atlet yang terbaik. Dalam menyusun program latihan dan menerapkannya harus hati-hati dan teliti sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang kurang sesuai dengan prinsip latihan dapat mengakibatkan kerugian bagi atlet dan pelatih, karena latihan olahraga adalah proses perusakan yang dilakukan untuk berubah menjadi lebih baik, sehingga tetap harus memperhatikan prinsip latihan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:43) prinsip-prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses berlatih-melatih antara lain:

a. Prinsip Beban Lebih (*Overload Principle*)
   Tubuh manusia harus bisa beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan. Apabila beban latihan yang diberikan terlalu ringan, maka tidak akan terjadi perubahan prestasi, sedangkan jika beban latihan terlalu berat maka akan menimbulkan *overtraining* serta merosotnya performa. Peningkatan prestasi akan terjadi apabila pembebanan yang

diberikan pada latihan tepat di atas ambang kepekaan, disertai dengan pemulihan yang cukup. Pemberian beban latihan haruslah cukup berat dan cukup bengis, serta dilakukan berulang kali untuk meningkatkan performa atlet. Jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, yang kemungkinan tidak dapat diatasi oleh sang atlet.

b. Prinsip Kembali Asal (*Reversible*)
   Adaptasi latihan yang telah dicapai dapat berkurang bahkan hilang apabila latihan yang dilakukan tidak teratur lagi dan tidak berkelanjutan sehingga menyebabkan prestasi menjadi menurun. Jika sudah terjadi hal seperti itu,untuk mengembalikannya ke kondisi semula membutuhkan waktu yang cukup lama. Sebelum terjadi penurunan prestasi tersebut, lakukan latihan sepanjang tahun secara progresif yaitu bertingkat, dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, ringan ke berat, serta dilakukan secara ajeg, berkelanjutan ke arah yang lebih baik.
c. Prinsip Kekhususan
   Latihan khusus sesuai dengan sasaran yang diinginkan. Kekhususan dalam latihan olahraga perlu mempertimbangkan cabang olahraga, peran atlet, sistem energi, pola gerak, keterlibatan otot, serta komponen kebugaran atau biomotor yang berperan dalam setiap cabang olahraga.
d. Prinsip Individual
   Prinsip individual merupakan salah satu syarat utama latihan karena pada pembebanan latihan yang diberikan harus sesuai dengan potensi tiap-tiap individu dengan mempertimbangkan berbagai faktor, antara lain: maturasi (proses pendewasaan), umur latihan, status kesehatan dan kebugaran.
e. Prinsip Keterlibatan Aktif
   Kedua pihak yang terlibat yaitu pelatih dan atlet perlu merasa saling memiliki tanggungjawab untuk memberikan prestasi yang terbaik. Prestasi merupakan kombinasi antara usaha atlet dengan kecakapan pelatih. Sikap mandiri dan berusaha semaksimal harus ditanamkan dalam diri atlet agar tercapai prestasi yang maksimal dan memuaskan.
f. Pelatih harus mampu membuat berbagai variasi latihan baik dari metode maupun bentuk latihannya tanpa mengabaikan sasaran yang telah ditetapkan dengan perencanaan latihan. Tujuannya yaitu untuk menghindari kebosanan para atlet.
g. Peningkatan intensitas beban dari suatu latihan untuk mendorong ke tahap yang lebih tinggi dari penyesuaian otot disebut beban latihan.

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan yang baik adalah latihan yang sesuai dengan prinsip-psrinsip latihan serta proses sistematis yang dilakukan berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan sesuai bidang yang ditekun

4. Tujuan dan Sasaran Latihan

Latihan dilakukan dengan tujuan dan sasaran tertentu agar latihan tersebut dapat bermanfaat bagi sang atlet atau siswa. Secara umum, tujuan latihan adalah untuk membantu para pelatih atau guru dalam meningkatkan keterampilan dan prestasi para atletnya. Sedangkan sasaran latihan secara khusus adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan atlet dalam mencapai puncak prestasi (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015: 49).

Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam latihan untuk para pelatih dan atlet antara lain sebagai berikut:

a. Peningkatan Latihan

Menurut Bompa (1999: 46) peningkatan latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu, tetapi biasanya cukup 4 minggu (1 bulan). Hal yang harus diperhatikan adalah terjadinya peningkatan dalam latian jika dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu dan maksimal 12 sampai 14 kali dalam seminggu dengan pelaksanaan 2 sesi perhari yaitu pagi dan sore. Dalam keadaan normal, kelelahan yang timbul dapat diatasi dalam waktu antara 12-24 jam dan setelah itu atlet akan merasa bugar kembali. Jadi, dapat disimpulkan bahwa peningkatan latihan terjadi secara signifikan jika dilakukan latihan sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu. Semakin sering latihan dan semakin banyak sesi latihan maka peningkatan kemampuan akan terjadi semakin cepat dengan memperhatikan prinsipprinsip latihan agar tidak berlebihan.

b. *Second Wind*

Second wind atau “angin segar” adalah masa dimana seorang atlet akan merasakan seperti lemas, sesak napas, cemas, muka pucat, denyut nadi tidak beraturan, kepala pusing, dan merasa tidak mampu melanjutkan kegiatannya, namun jika dilanjutkan perasaan tersebut akan berubah menjadi rasa lega, ringan, dan bebas. Oleh sebab itu, pelatih harus bisa memastikan terlebih dahulu bahwa sebelum pertandingan para atletnya sudah berada dalam kondisi *second wind* dengan cara memberikan pemanasan yang baik dan intensif. Kejadian seperti itu sering dialami olehatlet yang menggeluti olahraga dengan sistem energi aerobik, seperti lari jarak jauh atau marathon (Harsono, 2015: 119-120).

c. *Boredom* (Kebosanan)

Boredom bisa timbul dikarenakan rasa terpaksa untuk mengikuti atau melakukan suatu pekerjaan sehingga tidak bisa menarik perhatian dan cepat menimbulkan kelelahan. Dalam olahraga, *boredom* dapat dihilangkan dengan cara membuat latihan yang menarik dan tidak monoton, sehingga akan tercipta rasa senang dan perhatian yang positif dari para atlet. Salah satu alasan seorang atlet menjadi *boredom* adalah dikarenakan sering mengalami situasi-situasi yang kurang menyenangkan ketika mengikuti aktivitas dalam cabang olahraga yang diikuti. Cara untuk mengembalikan motivasi para atlet yang telah mengalami *boredom* antara lain dengan membiarkan atlet tersebut berekreasi terlebih dahulu atau mengikuti olahraga lain yang bisa membuatnya senang, kemudian bisadengan meminta nasehat kepada psikolog, dan bagi pelatih segera turunkan intensitas latihan, ciptakan suasana menyenangkan dalam latihan (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015: 52).

d. *Fatigue* (Lelah)

Fatigue muncul karena terjadi perubahan mental dan fisik dari aktivitas yang dilakukan, sehingga kapasitas untuk melakukan aktivitas menjadi berkurang atau bahkan hilang sama sekali. Kelelahan otot adalah lemahnya atau hilangnya kemampuan otot untuk bereaksi terhadap rangsang (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015: 53). Menurut Harsono (2015: 121) "kelelahan dapat dibagi menjadi dua tipe, yaitu lelah mental dan lelah fisik. Lelah mental disebabkan karena kerja mental, sedangkan lelah fisik karena pekerjaan otot (*muscular fatigue*)".

e. Burn Out

Burn out atau terbakar habis di awali dengan terjadinya *boredom* kemudian menjadi suatu ketidakpuasaan, frustasi, merasa kurang diperhatikan, kondisi atlet yang sudah bosan dengan apa yang berhubungan dengan latihan dan menjadi rasa ingin meninggalkanolahraga yang digeluti. Harsono (2015: 125) memaparkan gejala-gejala *burn out* antara lain hilang rasa percaya diri, sering frustasi dalam pertandingan, tidak memiliki gairah berprestasi, merasa lelah mental, dan merasa gelisah dalam bertanding karena prestasi yang dicapai tidak ada kemajuan meskipun sudah berusaha semaksimal mungkin.

f. *Over Training* (Latihan yang Berlebihan)

Latihan yang tekun dan keras memang perlu untuk meningkatkan kemampuan dan menciptakan prestasi yang maksimal. Konsekuensi dari latihan berat adalah kelelahan. *Over training* dapat terjadi apabila beban latihan ditingkatkan secara mendadak dan melebihi dari kemampuan sang atlet. Latihan untuk olahraga prestasi harus seoptimal mungkin tetapi tetap harus memperhatikan prinsip-prinsip dalam latihan agar tidak terjadi *over training*. Apabila terjadi gejala *over training* segera turunkan beban latihan, karena jika latihan diteruskan dengan beban latihan yang berlebihan atau diforsir akan berdampak pada menurunnya performa atlet. (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015: 53).

5. Latihan *Sprint* Naik Tangga

Latihan *Sprint* naik tangga merupakan latihan alternatif dan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada siswa guna meningkatkan performa, karena mampu memberikan efek yang baik pada kecepatan seorang pelari serta masih dalam aturan dan prinsip-prinsip latihan.

Saat melakukan latihan *sprint* naik tangga maka kaki pelari seperti diberikan beban yang cukup berat sehingga pelari berusaha untuk lari secepat mungkin saat *sprint* menaiki tangga. Usaha untuk lari secepat mungkin dan meningkatkan kekuataan otot kaki dan memberikan manfaat bagi pelari untuk merasakan Gerakan ringan saat berlari dilintasan sesungguhnya. Latihan *sprint* naik tangga bisa dilakukan dengan berbagai program yang terpenting tetap pada aturan dan prinsp-prinsip latihan. Sebaiknya pelaksanaan latihan dilakukan secara rutin dan sudah terprogramkan dengan baik, sehingga mempu memberikan efek yang baik dan meningkatkan hasil lari *sprint* siswa.

6. Hakikat Kecepatan

Menurut Harsono (2001:36) kecepatan ialah kemampuan untuk melakukan geraka-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat.

Sedangkan menurut Eddy Purnomo dan Dapan (2011:32) bahwa kecepatan atau *Speed* adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirobah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Seperti gerak lari cepat atau *sprint*, gerak pukulan dalam tinju, gerak mengayuh pedal dalam balap sepeda dan lain-lain. Dalam masalah kecepatan ini, ada kecepatan gerak dan kecepatan explosive.

Kecepatan juga sebagai jarak persatuan waktu, juga diartikan sebagai kemampuan berdasar kemudahan gerak, proses sistem gerak dan perangkat otot untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu. Kecepatan adalah hasil kerja suatu tenaga pada suatu masa (U. Jonath, E. Haag, R. Krempel; 1987:20-21).

Berdasarkan beberapa pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kecepatan adalah kemampaun melakukan gerakan halus lancar dan efisien dalam satuan waktu tertentu.

7. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah (SMP)

Menurut Desmita (2010:36) dilihat dari tahapan perkembangan yang disetujui oleh banyak ahli, anak usia sekolah menengah (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas (10-14 tahun). Terhadap sejumlah karakteristik yang menonjol pada anak usia SMP ini, yaitu:

a. Terjadinya ketidakseimbangan proposi tinggi dan berat badan
b. Mulai Timbulnya ciri-ciri sekunder.
c. Kecenderungan ambivalensi, antara keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan dewasa.
e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai aksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
g. Kecenderungan minat dan pilihan karer relatif sudah lebih jelas.

Adanya karakteristik anak usia sekolah menengah yang demikian, maka guru di harapkan untuk:

a. Menerapkan model pembelajaran yang memisahkan siswa pria dan wanita ketika membahas topik-topik yang berkesan dengan anatomi dan fisiologi.
b. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyalurkan hobi dan minatnya melalui kegiatan-kegiatan yang positif.
c. Menerapkan pendekatan pembelajaran yang memperhatikan perbedaan individual atau kelompok kecil.
d. Meningkatakan kerja sama dengan orangtua dan masyarakat untuk mengembangkan potensi siswa.
e. Tampil menjadi teladan yang baik bagi siswa
f. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar bertanggung jawab (Desmita 2010:37)

B. Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan atau hampir sama dimaksudkan untuk mendukung kajian teori yang sudah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka befikir. Penelitian yang relevam atau hamper sama dengan penelitian ini yaitu :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fardede Pujiansyah Ismail (2017) yang berjudul “Perbedaan Latihan Naik Turun Tangga Tunggal (Satu Tangga) Dengan Naik Turun Tangga Jamak (Enam Tangga) Terhadap Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter Siswa Kelas V SD Negeri 69 Kota Bengkulu”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design”*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas Va dan Vd dengan jumlah sampel 40 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes naik tangga jamak adalah enam tangga dan untuk tes naik tangga tunggal adalah satu tangga. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji perbedaan.

   Hasil penelitian menunjukan bahwa nilai ratarata kelompok ekspremen 1 adalah 10,42detik dan nilai rata-rata eksperiemen 2 yaitu 10,24 detik. Kemudian data dilanjutkan dengan uji prasyarat statitik statis semua data hasil penelitian berdistribusi normal dengan masing-masing varians berdistribusi homogen. Uji hipotesis penelitian diperoleh t hitung sebesar 2,278 dan t tabel 2,101dengan taraf pengujian B 5% maka hipotesis diperoleh “latihan naik turun tangga jamak (enam tangga) lebih baik dibandingkan latihan naik turun tangga tunggal (satu tangga)” di terima. Maka penelitian ini dapat disimpulkan latihan mana yang lebih baik, Bahwa latihan naik turun tangga jamak (enam tangga) lebih baik dibandingkan dari pada metode latihan naik turun tangga tunggal (satu tangga) terhadap kemampuan lari *sprint* siswa 60 meter kelas V SD Negeri 69 Kota Bengkulu.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Penelitian Asnat Purba, Hastari Mayrita, dan Martinus (2017) *Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Dan Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Siswa Sekolah Dasar Negeri 03 Lawang Kidul,* Muara Enim, Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two group pre test post test design”*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas V dengan jumlah sampel 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk tes naik tangga dan skipping. Analisis data menggunakan uji normalitas, homogenitas, dan uji t.

   Hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh simpulan sebagai berikut. 1.Nilai t_{hitung} kelompok latihan naik turun tangga sebesar 5,418**.** Ternyata thitunglebih besar dari ttabel, atau 5,418 > 1,86. Maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan naik turun tangga terhadap kecepatan lari 60 meter. siswa kelas V SD Negeri 03 Lawang Kidul. 2.Nilai t hitung kelompok latihan *skipping* sebesar 3,609. Ternyata thitung lebih besar dari t tabel, atau 3,609 > 1,86. Maka H0 ditolak dan Ha diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping* terhadap kecepatan lari 60 meter siswa kelas V SD Negeri03 Lawang Kidul.

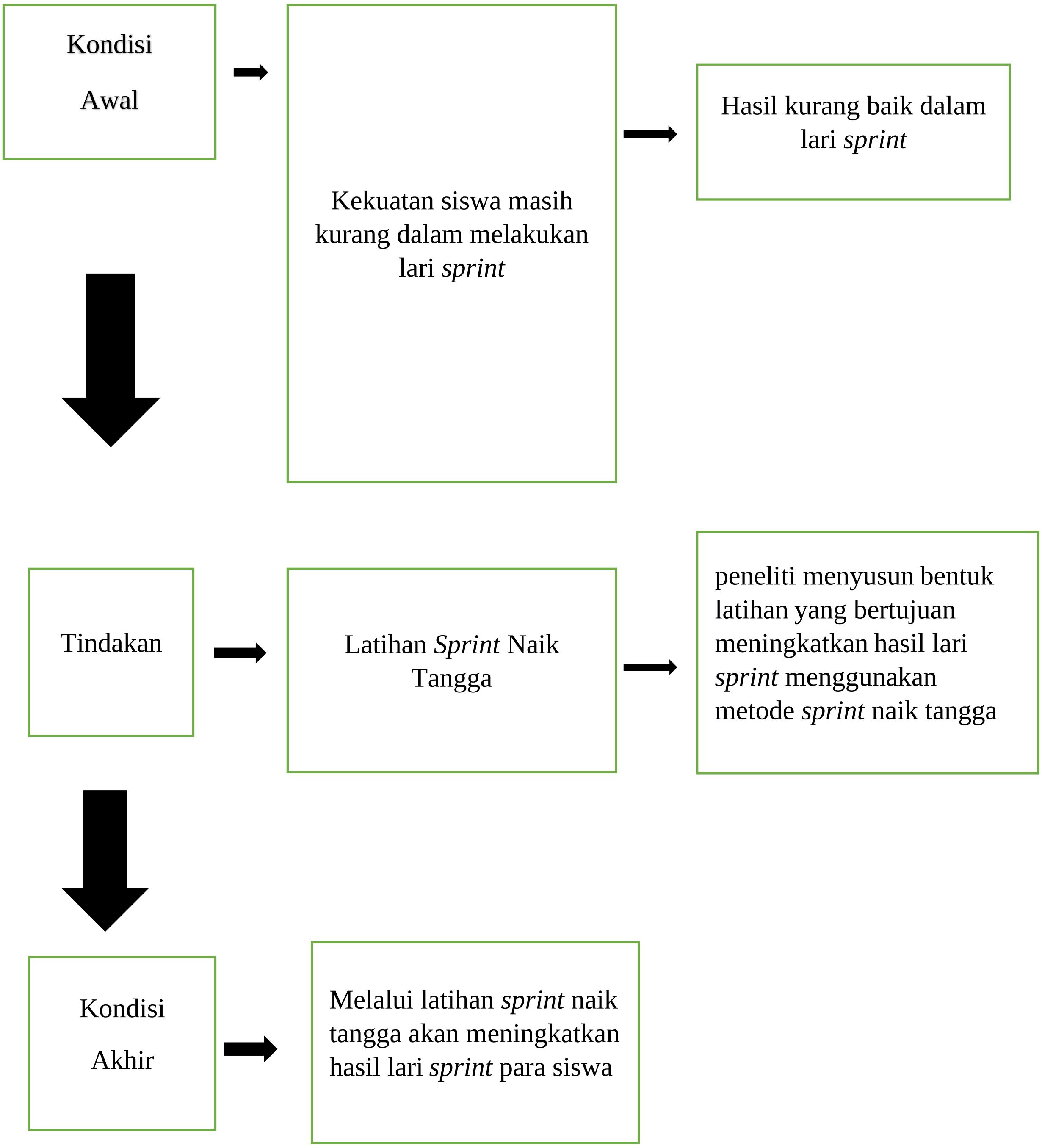
C. Kerangka Berpikir

Lari jarak pendek adalah lari dengan jarak tempuh antara 50 meter sampai dengan 400 meter. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Tujuan dari lari jarak pendek adalah melakukan kecepatan secara horizontal dengan maksimal dan secepat-cepatnya yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan *start* (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013:32-34).

Menurut Dikdik Zafar Sidik (2014:2) komponen kecepatan (*Speed*) merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk semua nomor lari *sprint* dan lari gawang.

Kecepatan dapat diperoleh melalui latihan *sprint* naik tangga, latihan *sprint* naik tangga latihan *plyometric* latihan khusus yang melatih otot-otot untuk menghasilkan kekuatan maksimal dengan lebih cepat. Latihan *plyometric* bermanfaat untuk mengeluarkan kekuatan otot yang lebih besar tanpa mengeluarkan tenaga yang lebih besar dengan demikian akan dapat mecapai kekuatan otot yang maksimal dengan lebih cepat. Latihan *plyometric* akan mendapatkan hasil yang baik jika dilakukan dengan sempurna dan intensitas tinggi.

Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa hasil lari *sprint* dapat ditingkatkan melalui metode atau program latihan *sprint* naik tangga. Karena latihan *sprint* naik tangga dapat meningkatkan reaksi saraf otot-otot kaki untuk menghasilkan kekuatan maksimal dengan lebih cepat tanpa mengeluarkan tenaga yang lebih besar dengan demikian akan dapat membuat latihan ini lebih efisien dan efektif untuk meningkatkan hasil lari *sprint* yang titik fokusnya ke arah kecepatan.


Kondisi Awal
Kekuatan siswa masih kurang dalam melakukan lari *sprint*
Hasil kurang baik dalam lari *sprint*
Tindakan
Latihan *Sprint* Naik Tangga
peneliti menyusun bentuk latihan yang bertujuan meningkatkan hasil lari *sprint* menggunakan metode *sprint* naik tangga
Kondisi Akhir
Melalui latihan *sprint* naik tangga akan meningkatkan hasil lari *sprint* para siswa

Gambar 2.1. Bagan Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Berdasarkan landasan teori dan krangka pikir diatas, maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : “Pengaruh Latihan *Sprint* Naik Tangga Terhadap Hasil Lari *Sprint* Siswa Kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan”.

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* di SMP Negeri 1 Parakan.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* di SMP Negeri 1 Parakan

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Disain Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian yang berbetuk kuantitatif yang berbentuk *Quasi* eksperimental design. *Quasi* eksperimen adalah desain eksperimen yang mempunyai kelompok control, tetapi tidak sepenuhnya untuk mengontrol variable-variabel yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

Penelitian eksperimental semu bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasi semua variabel yang relevan. Peneliti harus mengerti dengan jelas kompromi-kompromi apa yang ada pada validitas internal. Rancangannya dan berbuat dengan keterbatasan-keterbatasan tersebut. Narbuko, Ahmadi, (2007:54). Desain ini membandingkan tes awal dan tes akhir yang dapat digambarkan sebagai berikut:

$$\mathbf{O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2}$$

Desain Penelitian

Keterangan :

O_1 : *pretest*
O_2 : *posttest*
X : *Treatment* / Perlakuan

B. Definisi Operasional Variabel

Menurut Sugiyono (2010:61) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini yaitu latihan naik turun tangga dan variabel terikatnya adalah hasil lari *sprint*. Definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan *Sprint* naik tangga merupakan proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan lari menggunakan media tangga. Bermanfaat untuk mengeluarkan kekuatan otot yang lebih besar tanpa mengeluarkan tenaga yang lebih besar dengan demikian akan dapat mencapai kekuatan otot yang maksimal dengan lebih cepat. Latihan *sprint* naik tangga dalam penelitian ini diberikan untuk meningkatkan reaksi saraf otot paha dan betis siswa.
2. Kemampuan lari *sprint* merupakan kesanggupan peserta dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu berlari pada jarak pendek dengan secepat-cepatnya untuk meraih waktu sesingkat-singkatnya di lintasan lari yang sesungguhnya. Kemampuan tersebut diukur dari hasil waktu yang diraih oleh para siswa dari lari 60 meter. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah metode latihan *sprint* naik tangga memberi pengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* di lintasan lari yang sesungguhnya.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulanya. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan yang berumur 12-13 tahun.

2. Sampel

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu Teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut (Cholid Narbuko, 2007: 116) “Teknik purposive sampling berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Jadi ciri-ciri atau sifat-sifat yang spesifik yang ada atau dilihat dalam populasi dijadikan kunci pengambilan sampel”. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7A di SMP Negeri 1 Parakan yang berjumlah 15 siswa putra yang berumur 12-13 tahun**.**

Berdasarkan rumus Slovin didapatkan sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 14 siswa dari 15 siswa dengan tingkat kesalahan 5% Maka pengambilan subjek penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut :

$$n = \frac{\mathrm{N}}{1 + \mathrm{N}e^2}$$

$$n = \frac{15}{1 + 15 \text{ x } 0{,}05}$$

$$n = \frac{15}{1 + 15 \text{ x } 0{,}0025}$$

$$n = \frac{15}{1 + 0{,}0375}$$

$$n = \frac{15}{1{,}0375}$$

$$n = 14{,}457$$

$$n = 14$$

Maka dalam penelitian ini penulis mengambil subjek penelitian sebanyak 14 siswa.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Prinsip dalam meneliti adalah melakukan pengukuran, sehingga harus ada alat ukur yang baik untuk digunakan. Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena atau kejadian alam maupun sosial yang diamati dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2010:148). Pada penelitian dilakukan pengukuran hasil lari *sprint*, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal *(pretest)* maupun pengukuran akhir *(posttest)* adalah lari 60 meter. Tes lari 60 meter merupakan instrument tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik, khusunya lari cepat atau *sprint* (Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq, 2015: 170). Setiap *sprinter* diambil prestasi waktu lari jarak 100 meter pada lintasan lari yang sesungguhnya.

Penelitian ini merupakan penelitian pra eksperimen, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah-langkah sebagai berikut:

a. Pelaksanaan *pretest* dan *posttest*

Tujuan tes ini untuk mengetahui hasil lari *sprint* 60 meter siswa kelas 7 dengan cara setiap siswa melakukan lari *sprint* jarak 60 meter. Tidak ada ketentuan waktu terendah atau tertinggi. Keseluruhan hasil waktu yang dicapai tersebut murni sesuai dengan kemampuan tiap siswa. Menurut Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq (2015:170) pelaksanaan tes lari 60 meter sebagai berikut:

1. Panggilan peserta tes yang akan lari dan berdiri kurang lebih 2 meter di belakang garis start.
2. Starter memberi aba-aba “bersedia” kemudian pelari mengambil sikap start jongkok. Setelah tenang, maka starter memberi aba-aba “siap” lalu peserta tes mengangkat lututnya dari tanah 8-10 cm.
3. Pada aba-aba “ya”, peserta tes berlari secepat-cepatnya dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan.
4. Peserta tes harus berlari sampai melewati garis *finish* dan pada saat pelari mencapai garis *finish*, maka *stopwatch* dimatikan.
5. *Timer* mencatat waktu tempuh oleh peserta tes dalam satuan detik

b. *Treatment*

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan 12 kali pertemuan. Latihan *sprint* naik tangga dalam penelitian ini dilaksanakan 4 kali dalam seminggu perkelas, yaitu pada hari Senin, Selasa, Kamis dan Sabtu. Penelitian dilaksanakan di Sekolah SMP Negeri 1 Parakan, Kabupaten Temanggung dilakukan saat jam istirahat pertama dan setelah KBM telah selesai. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7A SMP Negeri 1 Parakan sebanyak 14 siswa. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok.

2 kelompok tersebut adalah tim eksperimen dan tim kontrol. Untuk tim eksperimen, sistem pelaksanaan *Treatment* sebagi berikut :

1. Lakukan pemanasan ringan sebelum mulai.
2. Pada *step* 1, siswa melakukan *sprint* naik tangga gerakan lambat dengan intensitas 25% dari kekuatanya.

3. Pada *step* 2, siswa melakukan *sprint* naik tangga dengan gerakan normal dengan intensitas 50% dari kekuatanya.
4. Pada *step* 3, siswa melakukan *sprint* naik tangga dengan gerakan agak cepat dengan intensitas 75% dari kekuatanya.
5. Pada *step* 4, siswa melakukan *sprint* naik tangga dengan gerakan cepat atau full kekuatan dengan intensitas 100% kekuatanya
6. Siklus tersebut diulang terus menerus sampai siswa tidak kuat lagi, namun tidak lebih dari 10 menit.

Sedangkan untuk tim kontrol, tidak dilakukan *Treatment* seperti yang dilakukan pada tim eksperimen. Hal tersebut dikarenakan tim kontrol merupakan objek pembanding untuk mengetahui pengaruh *Treatment* pada tim eksperiment.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*)

E. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan. Data yang dihasilkan berupa skor *pretest dan posttest.* Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitunagn presentase peningkatan.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji *Kolmogorov-Smirnov* merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya (Agus Irianto, 2009:272). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* > 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* < 0,05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009:93).

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak (Nisfiannoor, 2009:92). Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. ANOVA (*Analysis of Variance*) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sample atau lebih (Suharsaputra, 2014: 170). Kriterianya adalah jika nilai p > 0,05 maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai p < 0,05 maka data dikatakan tidak homogen.

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen (Nurjanah, 2015:64).

Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *onesample T-Test* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *Analyze*, *Compare Means* kemudian *One Sample T-Test* (Nisfiannoor, 2009:112). Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau p < 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau p > 0,05, maka tidak terdapat pengaruh latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan (Nisfiannoor, 2009:114).

3. Perhitungan Persentase Peningkatan

Setelah diberi perlakuan perlu dilakukan perhitungan persentase peningkatan menurut Sutrisno Hadi (1991:34) dengan rumus berikut ini:

$$\textbf{Presentase Peningkatan} = \frac{\boldsymbol{mean\ different}}{\boldsymbol{mean\ pretest}} \textbf{ x } \mathbf{100\%}$$

Mean Diffrent = mean posttest – mean pretest

Keterangan :

Mean different= perbedaan rata-rata
Mean pretest = rata-rata *pretest*
Mean posttest = rata-rata *posttest*

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Parakan dengan alamat JL. Letnan Suwaji No.9 Parakan, Kabupaten Temanggung. Subjek pada penelitian ini adalah siswa kelas 7A SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung yang berjumlah 14 orang. Proses latihan atau *Treatment* dilakukan diantara tanggal 13 April 2019 sampai dengan 3 Mei 2019 sebanyak 12 kali pertemuan. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 12 April 2019 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan padatanggal 4 Mei 2019. Seluruh pelaksanaan pengukuran untuk pengambilan data penelitian prestest dan *posttest* tersebut dilakukan dari pukul 09.30 WIB sampai 11.00 WIB di Plataran Pro Futsal Dangkel, Parakan, Temanggung, Jawa Tengah.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Hasil Penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan. Lihat pada tabel 1.

Tabel 4.1. Data Hasil pretest dan posttest serta Kenaikan Prestasi Waktu Lari *Sprint* 60 meter Siswa Kelas 7A SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung

No	**Kelompok Kontrol** (detik)						**Kelompok Eksperimen** (detik)					
	pretest	*posttest*	Selisih	Persentase	t_{hitung}	$t_{(0,05)(6)}$	*pretest*	*posttest*	Selisih	Persentase	t_{hitung}	$t_{(0,05)(6)}$
1	7.63	7.62	0.01	0.13%	.794	2.447	7.55	7.45	0.1	1.32%	6.908	2.447
2	7.88	7.92	+0.04	0.50%			7.01	6.92	0.09	1.28%		
3	8.03	8.04	+0.01	0.12%			7.19	7.12	0.07	0.97%		
4	8.16	8.11	0.05	0.61%			7.43	7.31	0.12	1.61%		
5	7.61	7.58	0.03	0.39%			7.38	7.25	0.13	1.76%		
6	7.82	7.80	0.02	0.25%			7.51	7.34	0.17	2.26%		
7	7.57	8.03	+0.46	6.07%			7.27	7.22	0.05	0.68%		
Rata-rata	54.7	55.1	+0.4	8.07%			51.34	50.61	0.73	9,88%		

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 7 sempel tim kontrol didapatkan waktu tempuh minimal sebesar 7,57 detik dan waktu tempuh maksimal sebesar 8,16 detik pada *pretest*. Sedangkan pada *posttest* waktu tempuh minimal mengalami kenaikan sebesar 0,01 detik menjadi 7,58 detik dan waktu tempuh maksimal mengalami penurunan sebesar 0,05 detik menjadi 8,11 detik.

Sedangkan rerata waktu tempuh pada *posttest* mengalami kenaikan sebesar 0,06 detik dibandingkan rerata waktu tempuh pada *pretest*. Hal ini dipengaruhi tim kontrol yang tidak mendapatkan porsi latihan untuk meningkatkan hasil lari *sprint* selama rentang *pretest* sampai dengan *posttest*.

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 7 sempel tim eksperimen didapatkan waktu tempuh minimal sebesar 7,01 detik dan waktu tempuh maksimal sebesar

7,55 detik pada *Pretest*. Sedangkan pada *posttest* waktu tempuh minimal mengalami penurunan sebesar 0.09 detik menjadi 6,92 detik dan waktu tempuh maksimal mengalami penurunan juga sebesar 0,1 detik menjadi 7,45 detik.

Sedangkan rerata waktu tempuh pada *posttest* mengalami penurunan sebesar 0,10 detik dibandingkan rerata waktu tempuh pada *pretest*. Penurunan tersebut berbanding terbalik dengan hasil pada *pretest*. Hal tersebut dipengaruhi *Treatment* latihan yang diberikan kepada tim eksperimen sebanyak 12x yang dilakukan selama 4x dalam 1 minggu.

3. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan pada bab sebelumnya yaitu ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis. Hasil dari uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis dapat dilihat di bawah ini:

1) Uji Prasyarat Analisis

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai *Asymp. Sig* > 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai *Asymp. Sig* <

0,05 maka hipotesis ditolak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*.

Hasil uji normalitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas

No	**Data**	**Kelompok Kontrol**	**Kelompok Eksperimen**	**Kesimpulan**
		Asymp	Asymp	
1	*pretest* Kemampuan Lari 60 meter	0,882	0,990	Signifikansi > 0.05 = Normal
2	*posttest* Kemampuan Lari 60 meter	0,936	0,960	Signifikansi > 0.05 = Normal

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* tim kontrol dan tim eksperimen memiliki nilai *Asymp. Sig* > 0,05 maka dinyatakan seluruh data berdistribusi normal.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi. Tujuan dari uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai p > 0,05 maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai p < 0,05 maka data dikatakan tidak homogen. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA dengan bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*.

Hasil uji homogenitas dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok Kontrol						**Kelompok Eksperimen**					
Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig. (P)	Keterangan	Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig. (P)	Keterangan
Hasil Lari 60 meter	.031	1	12	.863	Signifikansi > 0.05 = homogen	Hasil Lari 60 meter	.287	1	12	.602	Signifikansi > 0.05 = homogen

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa seluruh data memiliki nilai p > 0.05, maka dinyatakan seluruh data bersifat homogen.

2) Uji Hipotesis (*t-test*)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temangung. Hipotesis penelitian ini yaitu “seberapa besar pengaruh latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan”.

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, data penelitian ini bersifat normal dan homogen sehingga analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah uji t (*t-test*) tepatnya menggunakan *One-Sample T-Test*. Pengujian hipotesi menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 20 for Windows*. Data bersifat signifikan apabila nilai p < 0.05.

Hasil uji hipotesis (*t-test*) dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.4. Hasil Uji Hipotesis (t-test)

Tim Kontrol					Tim Eksperimen				
pretest-posttest	df	**t(0,05)(6)**	t_{hitung}	p	*pretest-posttest*	Df	**t(0,05)(6)**	t_{hitung}	p
Hasil *sprint* 60 Meter	6	2.447	.794	.457	Hasil *sprint* 60 meter	6	2.447	6.908	.000

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai t_{hitung} (.794) < t (0,05)(6) (2,447) dan *P* (0,457) > a (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih kecil dari pada $t_{(0,05)(6)}$ (.794) dan probabilitas signifikansi lebih dari 0,05 maka **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ho** ditolak maka hipotesisnya berbunyi "Tidak ada pengaruh yang signifikan metode latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP NegerI 1 Parakan Kabupaten Temanggung."

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai t_{hitung}(6.908) > t (0,05)(6) (2,447) dan *P* (0,000) < a (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel hitung (6,908) dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Jika **Ha** diterima maka hipotesisnya berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung."

4. Persentase Peningkatan Hasil Lari *Sprint* 60 meter Siswa Kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung

Berdasarkan statistik deskriptif tim kontrol *pretest* dan *posttest* lari *sprint* 60 meter sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan lari *sprint* siswa siswa kelas 7A di SMP Negeri 1 Parakan tanpa melakukan latihan *sprint* naik tangga. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{Mean\ Different}{Mean\ Pretest}\ x\ 100\%$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 7.81 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 7.87. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{7.81-7.87}{7.87}\ x\ 100\%$$

$$= -0.76\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase penurunan sebesar 0.76%.

Statistik deskriptif tim eksperimen *pretest* dan *posttest* lari *sprint* 60 meter sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa siswa kelas 7A di SMP Negeri 1 Parakan setelah latihan *sprint* naik tangga. Untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil kemampuan lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{Mean\ Different}{Mean\ Pretest}\ x\ 100\%$$

Hasil rata-rata *pretest* diperoleh 7.33 sedangkan pada hasil *posttest* diperoleh rata-rata sebesar 7.23. Setelah diketahui nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* maka presentase peningkatan bisa dihitung sebagai berikut:

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{7.33-7.23}{7.33}\ x\ 100\%$$

$$= 1.36\%$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 1.36%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan *sprint* naik tangga dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung. Maka dapat disimpulkan bahwa pengunaan tretment latihan *sprint* naik tangga dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung. Hal ini dapat dilihat dari uraian statistic deskriptif dari tim eksperimen yang menunjukan presentase peningkatan sebesar 1.36% berbanding terbalik dengan tim kontrol yang tanpa melakukan tretment latihan malah mengalami presentase penurunan sebesar -0.76%.

B. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 1 Parakan bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil lari *sprint* siswa kelas 7 dengan mengunakan perlakuan/*treatment sprint* naik tangga.

Latihan *sprint* naik tangga mampu membantu meningkatkan hasil lari *sprint* siswa yang sebelumnya masih rendah. Latihan *sprint* naik tangga dapat menjadi suatu tambahan beban ketika siswa melakukan lari *sprint*, sehingga ketika berlari di lintasan yang sesungguhnya maka langkah lari akan terasa lebih ringan dan mampu meningkatkan hasil lari *sprint*.

Setelah dilakukan penelitian, terdapat faktor pendukung peningkatan hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan, yaitu *treatment* yang dilaksanakan. Hal ini terlihat ketika peneliti memberikan *treatment* terhadap tim eksperimen dan membandingkanya dengan tim kontrol yang tidak diberikan *treatment*. Dari data yang diperoleh menunjukan hasil yang berbeda, tim eksperimen yang melakukan *treatment* rata-rata hasil lari *sprint*nya mengalami penurunan berbanding terbalik dengan tim kontrol yang tidak diberikan *treatment* rata-rata hasil lari *sprint*nya mengalami kenaikan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya, tim kontrol memperoleh nilai t_{hitung}(.794) < t (0,05)(6) (2,447) dan P (0,457) > a (0,05). Sedangkan tim eksperimen memperoleh nilai nilai t_{hitung}(6.908) > t (0,05)(6) (2,447) dan P (0,000) < a (0,05). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh signifikan metode latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung.

Dilihat dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 7,33 dan rata-rata p*osttest* sebesar 7,23, maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 1,36%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung dapat meningkatkan sebesar 1,36% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dan dibandingkan dengan tim kontrol yang tidak mendapat *treatment* malah mengalami penurunan.

< a (0,05). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh signifikan metode latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung. Dilihat dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 7,33 dan rata-rata *posttest* sebesar 7,23, maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 1,36%.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung dapat meningkatkan sebesar 1,36% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* dan dibandingkan dengan tim kontrol yang tidak mendapat *treatment* malah mengalami penurunan.

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya, tim kontrol memperoleh nilai t_{hitung}(.794) < t (0,05)(6) (2,447) dan *P* (0,457) > a (0,05). Sedangkan tim eksperimen memperoleh nilai nilai t_{hitung}(6.908) > t (0,05)(6) (2,447) dan *P* (0,000) < a (0,05). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh signifikan metode latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung. Dilihat dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 7,33 dan rata-rata *posttest* sebesar 7,23, maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 1,36%. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung dapat meningkatkan sebesar 1,36% dibandingkan sebelum diberikan perlakuan atau *Treatment* dan dibandingkan dengan tim kontrol yang tidak mendapat *Treatment* malah mengalami penurunan.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Setelah diketahui pengaruh yang signifikan dari metode latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung, hasil penelitian ini memiliki implikasi sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan lari *sprint* naik tangga terhadap hasil lari *sprint* siswa kelas 7 di SMP Negeri 1 Parakan Kabupaten Temanggung, sehingga dapat menjadi acuan bagi para guru

dalam menyusun program latihan guna meningkatkan kemampuan lari *sprint* dalam olahraga atletik.

2. Bagi guru dan para siswa di SMP Negeri 1 Parakan, data hasil tes penelitian ini dapat dijadikan acuan program latihan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint*.
3. Bagi khalayak umum sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah melaksanakan penelitian dengan sebaik-baiknya, namun bukan berarti penelitian ini tidak memiliki kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang ada antara lain:

1. Keterbatasan waktu penelitian menjadikan frekuensi latihan harus dipadatkan sehingga terdapat beberapa hal yang kurang sesuai dengan prinsip-prinsip latihan.
2. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas para peserta di luar latihan yang dapat mempengaruhi kondisi fisik dan psikis peserta saat melakukan tes.
3. Terdapat beberapa peserta yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan hasil tes ada yang kurang maksimal.
4. Cuaca yang sering berubah-ubah secara drastis yang tidak bisa diprediksi, sehingga pada saat pelaksanaan tes dan latihan atau *treatment* belum maksimal.

5. Latihan yang terkadang tidak tepat waktu dan kurang maksimal pengkondisian tempat latihan sebelum memulai latihan.

D. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang masih memiliki kemampuan lari *sprint* rendah bisa rutin latihan untuk meningkatkan kemampuannya serta untuk prestasinya, karena olahraga lari *sprint* harus dilatih terus secara berkelanjutan.
2. Bagi pelatih atau guru agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk siswa sehingga memiliki kemampuan lari *sprint* dapat meningkat lebih baik.
3. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi hasil lari *sprint* dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan hasil lari siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Agus Irianto. (2009). *Statistik: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana

Albertus Fenanlampir. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.

Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Bompa, Tudor O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Traininng, (4th edition)*. Lowa: Kendal/Hunt Publishing Company.

Cholid Narbuko dan H. Abu Achmadi. (2007). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.

Desmita. (2010). *Psikologi Pengembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Dikdik Zafar Sidik. (2014). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Andi Offset.

Djumindar. (1998). *Dasar-dasar Atletik*. Jakarta : Depdikbud.

Eddy Purnomo. (2011). *Dasar-dasar Gerakan Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Edi Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Firmansyah, H. (2009). *Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 6 No. 1

H.R. Partino dan H.M. Idrus.(2009). *Statistik Deskriptif.* Yogyakarta: Safiria Insania Press.

Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.

Jonath, U., Haag, E., Krempel, R. (1987). *Atletik 1* (Alih bahasa Suparmo). Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra

Kholid Narbuko dan H. Abu Achmadi. (2015). *Metodologi Penelitian: Memberikan Bekal Teoretis pada Mahasiswa Tentang Metodologi Penelitian serta Diharapkan Dapat Melaksanakan Penelitian dengan Langkah-Langkah yang Benar*. Jakarta: Bumi Aksara.

Minarto Dan Slamet. (2010). *Pendidkan Jamani olahraga dan kesehatan untuk SD/MI kelas VI.* Jakarta: CV. Adi Perkasa

Muhammad Nisfiannoor. (2009). *Pendekatan Statistika Modern untuk Ilmu Sosial.* Jakarta: Penerbit Salemba Humanika

Mulyanto, Respaty. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: UPI.

Mylsidayu, Apta. Kurniawan, Febi. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Tindakan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

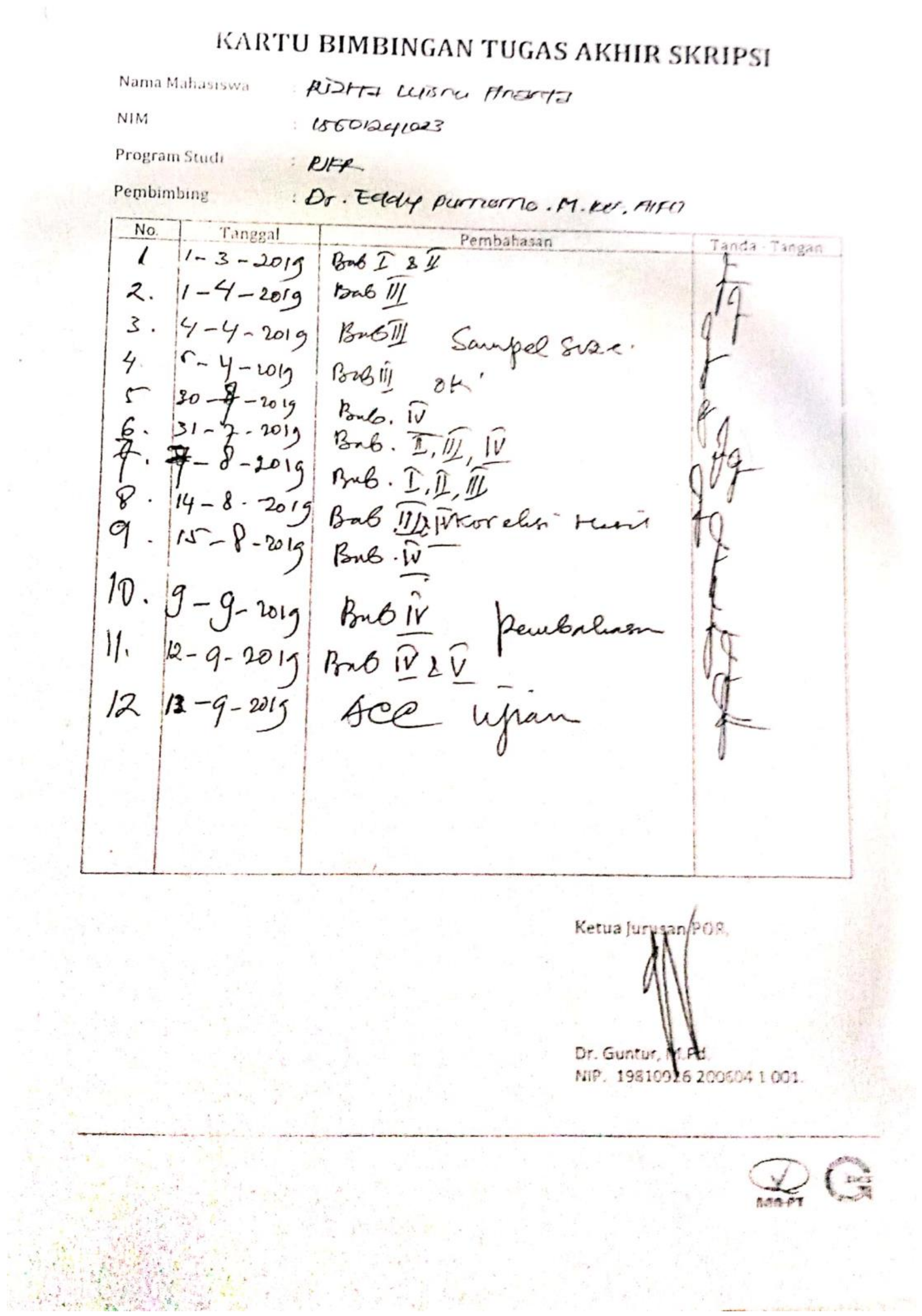
Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.

Sutrisno Hadi. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset

Tjaliek Sugiardo. (1991). *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Skripsi



KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

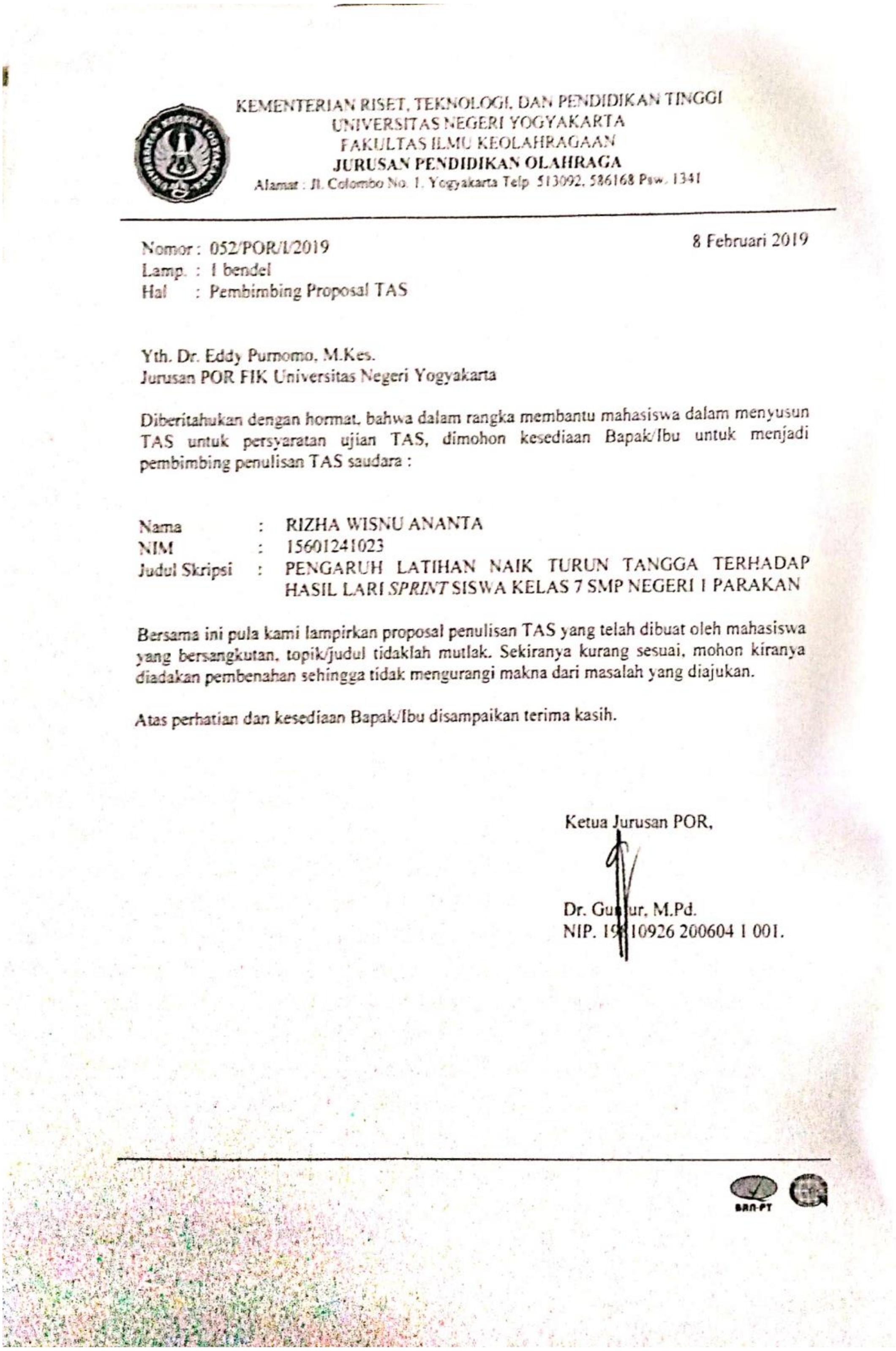
Nama Mahasiswa : RIDHA WISNU ANANTA
NIM : 15601241023
Program Studi : PJKR
Pembimbing : Dr. Eddy Purnomo. M.Kes. AIFO

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	1-3-2019	Bab I & II	
2.	1-4-2019	Bab III	
3.	4-4-2019	Bab III Sampel size.	
4	5-4-2019	Bab III ok'	
5	30-7-2019	Bab. IV	
6.	31-7-2019	Bab. II, III, IV	
7.	1-8-2019	Bab. I, II, III	
8.	14-8-2019	Bab III & IV koreksi hasil	
9.	15-8-2019	Bab. IV	
10.	9-9-2019	Bab IV pembahasan	
11.	12-9-2019	Bab IV & V	
12	13-9-2019	ACC ujian	

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.

Lampiran 2. Surat Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 052/POR/I/2019
Lamp. : 1 bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

8 Februari 2019

Yth. Dr. Eddy Purnomo, M.Kes.
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS untuk persyaratan ujian TAS, dimohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menjadi pembimbing penulisan TAS saudara :

Nama : RIZHA WISNU ANANTA
NIM : 15601241023
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN NAIK TURUN TANGGA TERHADAP HASIL LARI *SPRINT* SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN

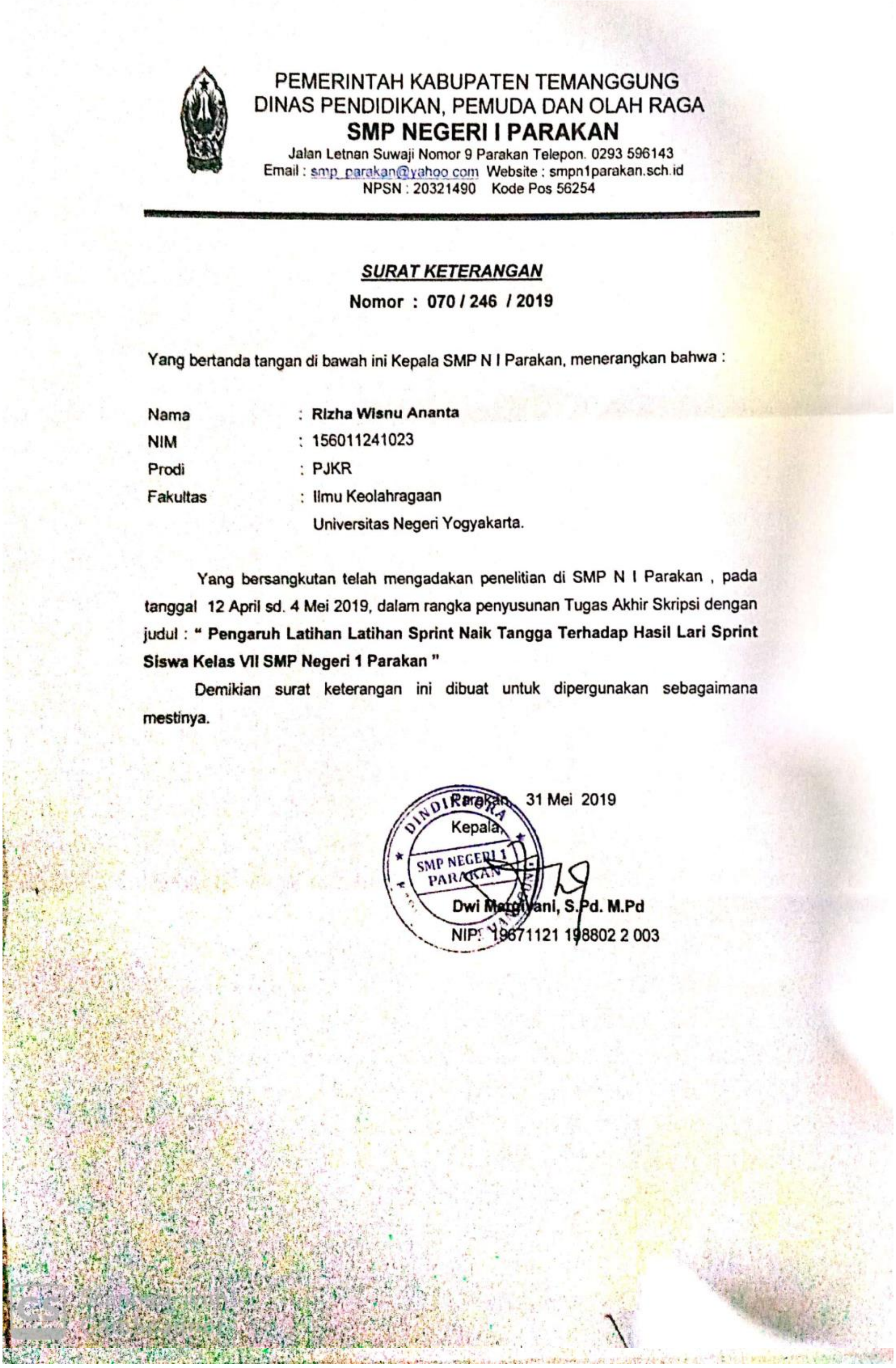
Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pembenahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP. 19810926 200604 1 001.

Lampiran 4. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN TEMANGGUNG
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI I PARAKAN
Jalan Letnan Suwaji Nomor 9 Parakan Telepon. 0293 596143
Email : smp_parakan@yahoo.com Website : smpn1parakan.sch.id
NPSN : 20321490 Kode Pos 56254

__SURAT KETERANGAN__

Nomor : 070 / 246 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP N I Parakan, menerangkan bahwa :

Nama : **Rizha Wisnu Ananta**
NIM : 156011241023
Prodi : PJKR
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta.

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian di SMP N I Parakan , pada tanggal 12 April sd. 4 Mei 2019, dalam rangka penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul : **" Pengaruh Latihan Latihan Sprint Naik Tangga Terhadap Hasil Lari Sprint Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Parakan "**

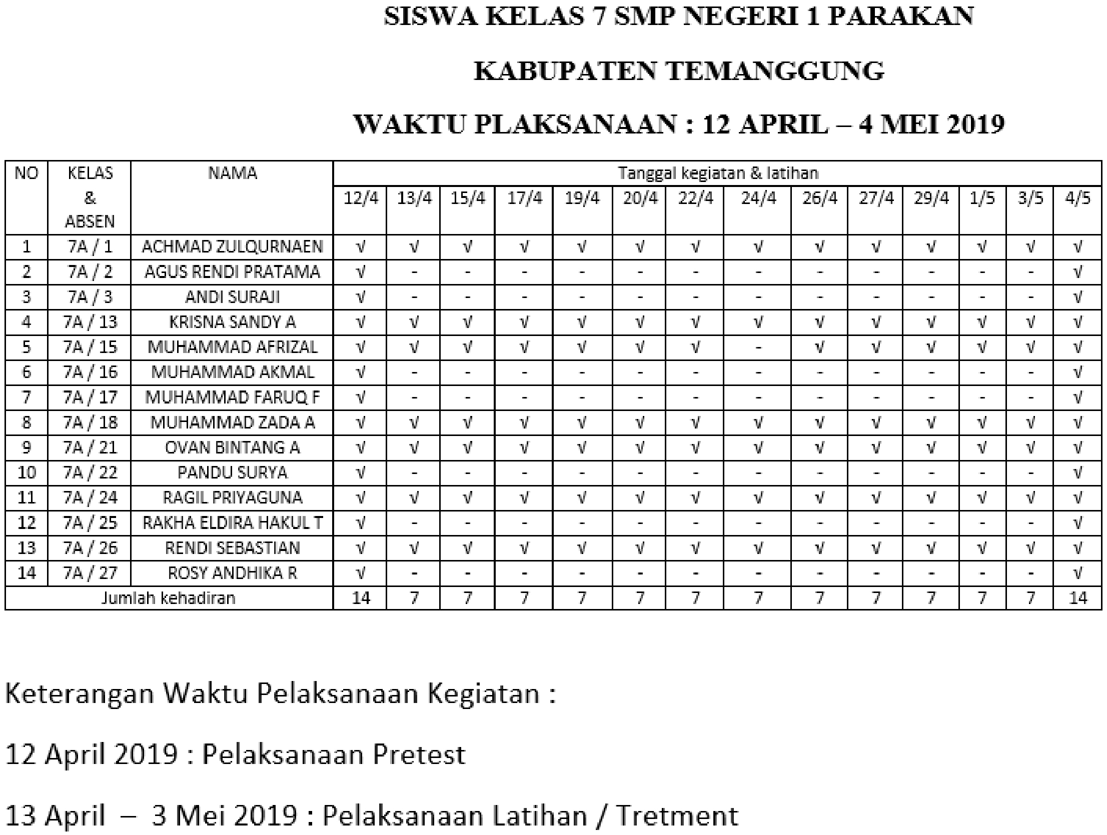
Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Parakan, 31 Mei 2019
Kepala,

SMP NEGERI 1 PARAKAN

Dwi Margiyani, S.Pd. M.Pd
NIP. 19671121 198802 2 003

Lampiran 5. Daftar Presensi Siswa



SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN

KABUPATEN TEMANGGUNG

WAKTU PLAKSANAAN : 12 APRIL – 4 MEI 2019

NO	KELAS & ABSEN	NAMA	Tanggal kegiatan & latihan													
			12/4	13/4	15/4	17/4	19/4	20/4	22/4	24/4	26/4	27/4	29/4	1/5	3/5	4/5
1	7A / 1	ACHMAD ZULQURNAEN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	7A / 2	AGUS RENDI PRATAMA	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√
3	7A / 3	ANDI SURAJI	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√
4	7A / 13	KRISNA SANDY A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
5	7A / 15	MUHAMMAD AFRIZAL	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
6	7A / 16	MUHAMMAD AKMAL	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√
7	7A / 17	MUHAMMAD FARUQ F	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√
8	7A / 18	MUHAMMAD ZADA A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	7A / 21	OVAN BINTANG A	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	7A / 22	PANDU SURYA	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√
11	7A / 24	RAGIL PRIYAGUNA	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
12	7A / 25	RAKHA ELDIRA HAKUL T	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√
13	7A / 26	RENDI SEBASTIAN	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	7A / 27	ROSY ANDHIKA R	√	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	√
Jumlah kehadiran			14	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	14

Keterangan Waktu Pelaksanaan Kegiatan :

12 April 2019 : Pelaksanaan Pretest

13 April – 3 Mei 2019 : Pelaksanaan Latihan / Tretment

Lampiran 6. Data Penelitian

TIM KONTROL

No.	Hasil Test		Kenaikan
	Prestest	Posttset	
1	7.63	7.62	0.01
2	7.88	7.92	+0.04
3	8.03	8.04	+0.01
4	8.16	8.11	0.05
5	7.61	7.58	0.03
6	7.82	7.80	0.02
7	7.57	8.03	+0.46

TIM EKSPERIMEN

No.	Hasil Test		Kenaikan
	Prestest	Posttset	
1	7.55	7.45	0.1
2	7.01	6.92	0.09
3	7.19	7.12	0.07
4	7.43	7.31	0.12
5	7.38	7.25	0.13
6	7.51	7.34	0.17
7	7.27	7.22	0.05

DATA HASIL *PRETEST*
LARI *SPRINT* 60 METER
SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN
KABUPATEN TEMANGGUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019
WAKTU PELAKSANAAN : 12 APRIL 2019

NO	NAMA	KELAS	PRESTASI WAKTU (detik)
1	ACHMAD ZULQURNAEN	7A	7.55
2	KRISNA SANDY A	7A	7.01
3	MUHAMMAD AFRIZAL	7A	7.19
4	MUHAMMAD ZADA A	7A	7.43
5	OVAN BINTANG A	7A	7.38
6	RAGIL PRIYAGUNA	7A	7.51
7	RENDI SEBASTIAN	7A	7.27
	TEAM KONTROL		
1	AGUS RENDI P	7A	7.63
2	ANDI SURAJI	7A	7.88
3	MUHAMMAD AKMAL PUTRA A	7A	8.03
4	MUHAMMAD FARUQ F	7A	8.16
5	PANDU SURYA D	7A	7.61
6	RAKHA ELDIRA HAKUL T	7A	7.82
7	ROSY ANDHIKA RAMADHAN	7A	7.57

DATA HASIL *POSTTEST*
LARI *SPRINT* 60 METER
SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN
KABUPATEN TEMANGGUNG
TAHUN PELAJARAN 2018/2019
WAKTU PELAKSANAAN : 4 MEI 2019

NO	NAMA	KELAS	PRESTASI WAKTU (detik)
1	ACHMAD ZULQURNAEN	7A	7.45
2	KRISNA SANDY A	7A	6.92
3	MUHAMMAD AFRIZAL	7A	7.12
4	MUHAMMAD ZADA A	7A	7.31
5	OVAN BINTANG A	7A	7.25
6	RAGIL PRIYAGUNA	7A	7.34
7	RENDI SEBASTIAN	7A	7.22
	TEAM KONTROL		
1	AGUS RENDI P	7A	7.62
2	ANDI SURAJI	7A	7.92
3	MUHAMMAD AKMAL PUTRA A	7A	8.04
4	MUHAMMAD FARUQ F	7A	8.11
5	PANDU SURYA D	7A	7.58
6	RAKHA ELDIRA HAKUL T	7A	7.80
7	ROSY ANDHIKA RAMADHAN	7A	8.03

Lampiran 7. Statistik Data Penelitian

Lampiran Statistika

Frequensi

Tim Eksperimen

Statistics

		Pre-Test Eksperiment	Post-Test Eksperiment
N	Valid	7	7
	Missing	0	0
Mean		7.3343	7.2300
Median		7.3800	7.2500
Mode		7.01[a]	6.92[a]
Std. Deviation		.19095	.17108
Minimum		7.01	6.92
Maximum		7.55	7.45
Sum		51.34	50.61

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pre-Test Eksperiment

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.01	1	14.3	14.3	14.3
	7.19	1	14.3	14.3	28.6
	7.27	1	14.3	14.3	42.9
	7.38	1	14.3	14.3	57.1
	7.43	1	14.3	14.3	71.4
	7.51	1	14.3	14.3	85.7
	7.55	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

Post-Test Eksperiment

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6.92	1	14.3	14.3	14.3
	7.12	1	14.3	14.3	28.6
	7.22	1	14.3	14.3	42.9
	7.25	1	14.3	14.3	57.1
	7.31	1	14.3	14.3	71.4
	7.34	1	14.3	14.3	85.7
	7.45	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

Frequensi

Tim Kontrol

Statistics

		Pre-Test Kontrol	Post-Test Kontrol
N	Valid	7	7
	Missing	0	0
Mean		7.8143	7.8714
Median		7.8200	7.9200
Mode		7.57[a]	7.58[a]
Std. Deviation		.22575	.21059
Minimum		7.57	7.58
Maximum		8.16	8.11
Sum		54.70	55.10

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pre-Test Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.57	1	14.3	14.3	14.3
	7.61	1	14.3	14.3	28.6
	7.63	1	14.3	14.3	42.9
	7.82	1	14.3	14.3	57.1
	7.88	1	14.3	14.3	71.4
	8.03	1	14.3	14.3	85.7
	8.16	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

Post-Test Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.58	1	14.3	14.3	14.3
	7.62	1	14.3	14.3	28.6
	7.80	1	14.3	14.3	42.9
	7.92	1	14.3	14.3	57.1
	8.03	1	14.3	14.3	71.4
	8.04	1	14.3	14.3	85.7
	8.11	1	14.3	14.3	100.0
	Total	7	100.0	100.0	

Lampiran 8. Uji Normalitas

Tim Eksperimen

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		7	7
Normal Parameters[a,b]	Mean	7,3343	7,2300
	Std. Deviation	,19095	,17108
Most Extreme Differences	Absolute	,166	,191
	Positive	,129	,117
	Negative	-,166	-,191
Kolmogorov-Smirnov Z		,439	,505
Asymp. Sig. (2-tailed)		,990	,960

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Team Kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		7	7
Normal Parameters[a,b]	Mean	7,8143	7,8714
	Std. Deviation	,22575	,21059
Most Extreme Differences	Absolute	,221	,203
	Positive	,221	,169
	Negative	-,140	-,203
Kolmogorov-Smirnov Z		,586	,537
Asymp. Sig. (2-tailed)		,882	,936

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 9. Uji Homogenitas

Tim Eksperimen

Test of Homogeneity of Variances

Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.287	1	12	.602

ANOVA

Data

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.038	1	.038	1.158	.303
Within Groups	.394	12	.033		
Total	.432	13			

Team Kontrol

Test of Homogeneity of Variances

Data

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.031	1	12	.863

ANOVA

Data

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.000	1	.000	.005	.943
Within Groups	.579	12	.048		
Total	.579	13			

Lampiran 10. Uji T

Tim Eksperimen

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	7	7.3343	.19095	.07217
Posttest	7	7.2300	.17108	.06466

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	101.622	6	.000	7.33429	7.1577	7.5109
Posttest	111.815	6	.000	7.23000	7.0718	7.3882

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	7.3343	7	.19095	.07217
	Posttest	7.2300	7	.17108	.06466

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	7	.982	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	.10429	.03994	.01510	.06735	.14122	6.908	6	.000

Tim Kontrol

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	7	7.8286	.21035	.07951
Posttest	7	7.8714	.21059	.07960

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	98.466	6	.000	7.82857	7.6340	8.0231
Posttest	98.893	6	.000	7.87143	7.6767	8.0662

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	7.8286	7	.21035	.07951
	Posttest	7.8714	7	.21059	.07960

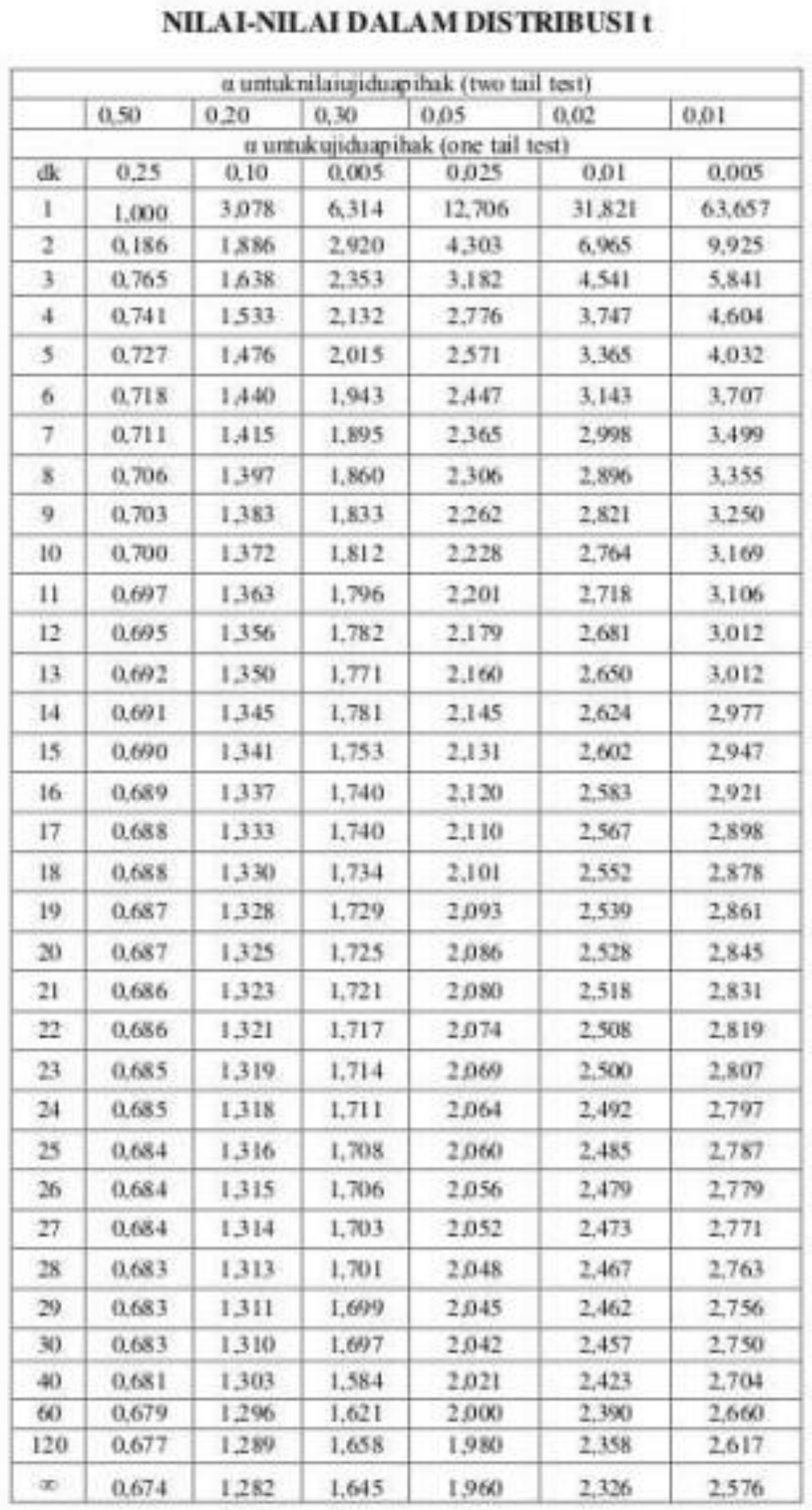
Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	7	.770	.043

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	-.04286	.14280	.05397	-.17492	.08921	-.794	6	.457

Lampiran 11. Tabel Distribusi



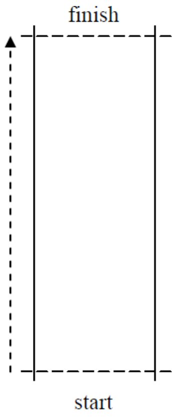
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuknilaiujiduapihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,30	0,05	0,02	0,01
α untukujiduapihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,005	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,186	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,012
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,781	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,740	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,584	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,621	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 12. Pelaksanaan Program

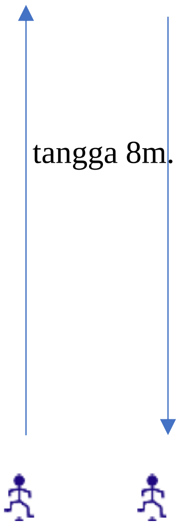
Sesi *Pretest*

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
Waktu : 60 menit
Jumlah Anak Latih : 14 peserta
Sesi : *pretest*
Hari/Tanggal : Jumat, 12 April 2019
Peralatan : Peluit, *stopwatch*, *cone*.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi Latihan	3 Menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai *pretest* yang akan dilakukan.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis.	15 Menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3	Pretest	35 Menit		Setiap Siswa akan diambil prestasi waktu lari jarak 60 meter dengan menggunakan start jongkok.
4	Penutup : a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Doa	7 Menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai *pretest* yang telah dilakukan.

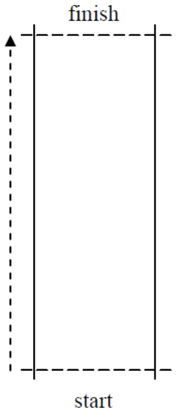
Sesi *Treatment*

Cabang Olahraga	: Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
Waktu	: 70 menit
Jumlah Anak Latih	: 7 peserta
Sesi	: *Treatment*
Hari/Tanggal	: Sabtu, 13 April – Jumat, 3 Mei 2019
Peralatan	: Peluit, *stopwatch*.

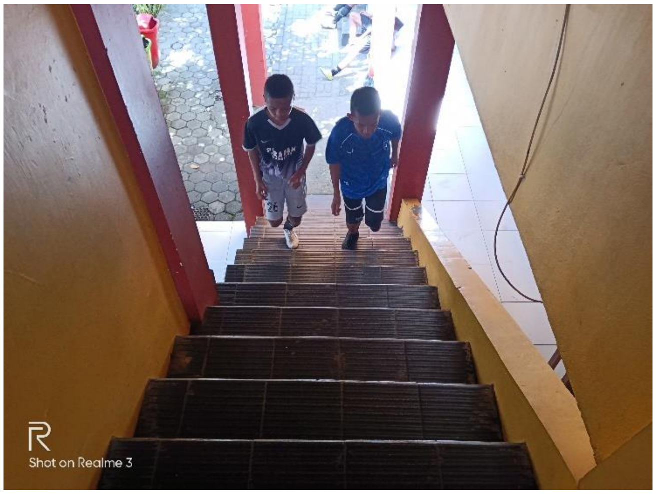
No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi Latihan	3 Menit	O xxxxxxx	Menjelaskan mengenai *pretest* yang akan dilakukan.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis.	15 Menit	O xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3	Latihan *Sprint* Naik Tangga	25 menit Set: 4 Repetisi: 10 Recovery: 2 menit		- Seluruh peserta dibagi menjadi 4 kelompok, sehingga tiap kelompok terdiri dari 1-2 orang. - Setiap siswa melakukan *Sprint* naik tangga - Recovery yang dilakukan adalah recovery pasif, setiap intensitas siswa istirahat selama 1 menit.
4	Penutup : a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Doa	7 Menit	O xxxxxxx	- Siswa melakukan pendinginan. - Evaluasi latihan Lalu ditutup dengan doa.

Sesi *Posttest*

Cabang Olahraga : Atletik Nomor Lari Jarak Pendek/*Sprint*
Waktu : 60 menit
Jumlah Anak Latih : 14 peserta
Sesi : *posttest*
Hari/Tanggal : Sabtu, 4 Mei 2019
Peralatan : Peluit, *stopwatch*, *cone*.

No	Materi Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi Latihan	3 Menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Menjelaskan mengenai *posttest* yang akan dilakukan.
2	Pemanasan Statis dan Dinamis.	15 Menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pemanasan statis dan dinamis.
3	Posttest	35 Menit		Setiap Siswa akan diambil prestasi waktu lari jarak 60 meter dengan menggunakan start jongkok.
4	Penutup : a. Pendinginan statis b. Evaluasi c. Doa	7 Menit	O xxxxxxx xxxxxxx	Siswa melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai *posttest* yang telah dilakukan.

Lampiran 13. Dokumentasi


Shot on Realme 3