

ABSTRAK

Iqbal J. Hasan. Nim. 141 408 085. "Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Kemampuan Melakukan Tolakan Star Jongkok Lari 10 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa SMP Negeri 3 Gorontalo". Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo 2012. Bimbingan Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Marsa Lie Tumbal, M.Pd

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah " Apakah terdapat pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan melakukan tolakan star jongkok lari 10 meter pada cabang olahraga atletik siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo?" Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan melakukan tolakan star jongkok lari 10 meter pada cabang olahraga atletik siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang sedangkan jumlah sampel adalah 20 orang, teknik penarikan sampel menggunakan *random sampling* yang mana sampel di ambil secara acak dari kelas VIII^D siswa SMP Negeri 3 kota Gorontalo.

Penelitian ini, menggunakan metode eksperimen dengan variabel X latihan reaksi, variabel Y kemampuan menyundul bola, teknik pengumpulan data yakni menggunakan teknik *Pree Test Dan Post Test*, sedangkan untuk analisis data yakni menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil analisis secara statistik diperoleh harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 . Dengan demikian, maka hipotesis dalam dalam penelitian ini berbunyi "Terdapat pengaruh latihan reaksi terhadap kemampuan melakukan star jongkok lari 10 m Siswa SMP Negeri 3 Kota Gorontalo" ***diterima***.

Kata kunci : latihan, reaksi, tolakan, lari 10 meter

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul : Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Kemampuan Melakukan Tolakan Star Jongkok Lari 10 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa SMP Negeri 3 Gorontalo

Oleh : Iqbal J. Hasan

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II

Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip.195709021982032001

Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
Nip.19760423 2005012020

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

Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 198204192006041001

LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Kemampuan Melakukan
Tolakan Star Jongkok Lari 10 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa
SMP Negeri 3 Gorontalo

Oleh : Iqbal J. Hasan

Telah dipertahankan di depan dewan penguji

Hari/ Tanggal : 4 Juli 2012
Waktu : Pukul 09.00 Wita-Selesai

Penguji :

1. Zulkifli A. Lamusu, S.Pd, M.Pd
Nip. 198307252008121002 1).....
2. Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd
Nip.197808172005011003 2).....
3. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
Nip.195709021982032001 3).....
4. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd
Nip.19760423 2005012020 4).....

Gorontalo, Juli 2012

**MENGETAHUI,
DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN DAN KEOLAHRAGAAAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

Dra. Hj. Rany Hiola, M.Kes

NIP. 195309131983022001
MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. QS. Al-Imran : 139

*Jika kita hanya mengerjakan yang sudah kita ketahui, kapankah kita akan mendapatkan pengetahuan baru? Melakukan yang belum kita ketahui adalah pintu menuju pengetahuan
(Iqbal)*

Tidak kehabisan yang badai peribadillah SWT dan do orang tua me bukary ini kupa sambilan sebagai hambak ukapayad dan bundak (johar hasan dan hati) tercinta yang telah mentasak mentak dan berusah terasi dan malandeminta yakolengapen ukel kasand senantisa mendakase idang koleni keberhasilku

Trimakapapadannamaku sayang lancintapapadannama

Untuk saudaraku tercinta (suurun.karim nurbia dan narti) yang selalumenantikan dan mendambakan keberhasilanku, dan teman(lalam, memet, into, makmur, ridwan maya, dan teman-teman kls VIIIIC0 yang banyak memberikkan masukan dan saran yang baik.

Spesial buat (Siti Mardiyanti Poadali) yang slalu menemaniiku baik suka maupun duka

**ALMAMATER TERCINTA
TEMPAT MENIMBAH ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2012**

KATA PENGANTAR



Sembah sujud tak henti-hentinya kita panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul *"Pengaruh Latihan Reaksi Terhadap Kemampuan Melakukan Tolakan Star Jongkok Lari 10 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa SMP Negeri 3 Gorontalo"*. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memenuhi ujian sarjana pada Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

Tiada kesempurnaan yang dimiliki seseorang, untuk penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan baik tata cara penulisan, bahasa maupun pembahasannya, ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan yang dimiliki. Oleh sebab itu penulis secara tulus menerima kritikan dan saran dari para pembaca terutama dosen pembimbing demi perbaikan skripsi ini.

Untuk melalui kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati dan rasa hormat yang setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.

2. Prof. Dr. H. Sarson Pomalato, M.Pd, Edward Wolok, ST. MT, Dr. Fence Wantu, SH, MH, Prof. Dr. Hasanudin Fasha, M.Hum selaku pembantu Rektor I, II, III dan IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dra. Hj. Rany Hiola, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
4. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd, Dian Saraswati, M.Kes, Ruslan, S.Pd, M.Pd selaku pembantu Dekan I, II, dan III Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Hendro Kusworo, S.Pd, Kor, M.Pd dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd selaku Ketua dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I dan II yang telah memberikan petunjuk dan bimbingan dengan tulus dan ikhlas dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Gorontalo yang selalu memberikan kesempatan untuk menggunakan fasilitas perpustakaan.
8. Kepala Akademik/Registrasi dan staf pegawai yang senantiasa memberikan pelayanan selama studi pada Universitas Negeri Gorontalo.
9. Seluruh Bapak/Ibu dosen serta tata usaha Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

10. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 kota Gorontalo dan seluruh staf tatausaha khususnya yang ada di lingkungan Sekolah SMP Negeri 3 kota Gorontalo yang telah berpartisipasi dalam hal perolehan informasi.
11. Akhirnya penulis menyadari akan segala kekurangan yang dimiliki dalam penulisan skripsi ini oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat konstruktif dari semua pihak sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan taufik dan hidayahnya kepada kita semua.

Amin....

Gorontalo, Juni 2012

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	
.....	
ii	
LEMBARAN PENGESAHAN	
.....	
iii	
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	
.....	
iv	
KATA PENGANTAR	
.....	
v	
DAFTAR ISI	
.....	
viii	

DAFTAR GAMBAR.....

xi

DAFTAR TABEL.....

xii

DAFTAR LAMPIRAN.....

xiii

BAB I PENDAHULUAN

1

A. Latar Belakang Masalah

1

B. Identifikasi Masalah

3

C. Rumusan Masalah.....

3

D. Tujuan Penelitian.....

3

E. Manfaat Penelitian.....

.....

3

BAB II KAJIAN TEORITIS DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

5

A. Kajian Teoritis

5

1. Hakikat Latihan.....

5

2. Prinsip Latihan.....

.....

6

3. Hakikat Latihan reaksi

.....

10

4. Hakikat Lari Jarak Pendek

.....

11

5. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek

.....

11

6. Teknik Finish Dalam Lari Jarak Pendek

.....

18

7. Teknik Dasar Lari

.....	19
8. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek	19
.....	
9. Hakekat Tolakan Star Jongkok	21
.....	
B. Kajian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Pikir.....	24.....
D. Hipotesis Penelitian	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
B. Rancangan Penelitian	26
C. Variabel Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel	27

E. Teknik Pengumpulan Data	27
F. Teknik Analisis Data	28
G. Pengujian Hipotesis	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	30
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	30
C. Pengujian Hipotesis.....	31
D. Pembahasan.....	32
BAB V PENUTUP	34
A. Kesimpulan	34.....

B. Saran

34.....

DAFTAR PUSTAKA

35.....

LAMPIRAN

36

DAFTAR GAMBAR

Gambar I	: Kurva Pengujian Hipotesis
	32.....

DAFTAR TABEL

Tabel I	: Desain Penelitian
	27.....

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : Hasil Evaluasi Tes Awal dan Tes Akhir	
36.....	
Lampiran II : Dokumentasi	
.....	
42.....	
Lampiran III : Curriculum Vitae	
45	

CURICULUM VITAE



Nama : IQBAL J.HASAN
TTL : Koyobunga 25 Februari 1990
Nim : 831 408 085
Angkatan : 2008 /2009
Fakultas : Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Dan kesehatan
Jenis Kelamin : Laki – Laki

Status : Mahasiswa

Alamat : Desa koyobunga Kec.Pelingtengah Kab. Banggai Kepulauan Sulteng.

A. Riwayat Pendidikan

1. SDN 1 Koyobunga Kec.Liang Kab. Banggai Kepulauan
2. SMP N 2 Pelingtengah Kec.Liang Kab. Banggai Kepulauan
3. SMA N 1 Pelingtengah Kec.Peling Tengah Kab. Banggai Kepulauan
4. Tingkat Sarjana Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo, 2012

B. Pendidikan Non Formal

1. Peserta Pembinaan Belajar Kampus (PMB,PBK) Universitas Negeri Gorontalo,

2. Peserta KKS ,Di Desa Monano Kec.Karamat Kab. Buol
3. Peserta PPL-2 Di SMP Negeri 3 Gorontalo