

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN SPEED DAN STRENGTH TERHADAP LARI  
CEPAT 100 METER PADA SISWA PUTRA SMK NEGERI MODEL  
GORONTALO

OLEH

RAHMAD PIDU

NIM: 832 411 135

Telah di Pertahankan di Depan Dewan Pengaji Pada Tanggal 24 Maret 2016

Pengaji:

1. Drs. Ruskin, M.Pd  
NIP: 1957123 1198603 1 026  
1.....  Tgl 28/03/2016
2. Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd  
NIP: 19760423 200501 1 015  
2.....  Tgl .....
3. Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd  
NIP: 19570902 198203 2 001  
3.....  Tgl .....
4. Ucok H Refiater S.Pd, M.Pd  
NIP: 19771120 200312 1 003  
4.....  Tgl .....

Mengetahui:

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

  
Dr. LINTJE BOEKESOE. M.Kes

NIP. 19590110 198603 2 003

## **ABSTRAK**

**NAMA RAHMAD PIDU. NIM 832411135. PENGARUH LATIHAN SPEED STRENGTH TERHADAP LARI CEPAT 100 M PADA SISWA PUTRA SMK NEGERI MODEL GORONTALO. Pembimbing Satu Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd Pembimbing Dua Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd**

Permasalahan peneliti angkat dalam penelitian ini adalah kemampuan kecepatan lari cepat100 m pada siswa putra SMK negeri model gorontalo kurang baik. Untuk kecepatan lari cepat 100 m yang diinginkan latihan speed strength yang dapat di berikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan speed strength terhadap kecepatan lari cepat 100 m pada putra SMK negeri model gorontalo dengan jumlah sampel 21 orang. Untuk mendapatkan jawaban permasalahan di atas, peneliti menggunakan metode eksperimen lapangan, teknik pengumpulan data dalam bentuk pretest dan posttest. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah eksperimen di lakukan pada siswa putra SMK negeri model gorontalo selama 16 kali pertemuan. Perbandingan tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Hasil penelitian pretest kecepatan lari cepat 100 m menunjukkan nilai tertinggi 13,55 dan hasil nilai ter 20,9. Setelah dilakukan analisis di peroleh nilai rata-rata 16,5 nilai standar deviasi 2,20 dan nilai varians 4,8376. Sedangkan pada hasil posttest kecepatan lari jarak pendek memperoleh nilai tertinggi 13,20 dan skor terendah 18,26. Setelah dilakukan analisis data di peroleh nilai rata-rata 15,26 nilai standar deviasi 1,74 dan nilai varians 3,04177. Dengan demikian responen yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal (pretest) sampai tes akhir (posttest). Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini maka dalam pengujian hipotesis di gunakan uji analisis data penelitian eksperimen untuk menganalisi data eksperimen yang menggunakan uji T. hasil pengujian hipotesis menggunakan uji T menghasilkan T hitung sebesar 9,487. Sedangkan dari data daftar distribusi di peroleh harga T tabel 1,725. Ternyata harga T hitung lebih besar dari T tabel. Sehingga dapat di simpulkan latihan speed strength memiliki pengaruh signifikan terhadap kecepatan lari cepat 100 M. penelitian menjawab hasil dari hipotesis yang diajukan dapat di simpulkan bahwa speed strength memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari cepat 100 m pada aiaw putra SMK negeri model gorontalo.

**Kata kunci : pengaruh speed strength, kecepatan lari cepat 100 m, atletik**

## ABSTRACT

**NAME OF THE GRACE Pidu NIM 832411135**

**EFFECT OF STRENGTH TRAINING RUN AWAY FAST SPEED 100 M IN STATE MODEL STUDENT SON SMK GORONTALO.**

**Supervising One Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd Supervising Two Ucok Hasian Refiater S,Pd, M. Pd**

Problems lift investigators in this research is the ability to fast running speed of 100 m on a male student SMK models gorontalo unfavorable. For fast running speed of 100 m desired speed strength exercises that can be given. This study aims to determine the effect of strength training to speed fast running speed of 100 m at SMK son gorontalo models with a sample of 21 people. To get answers to these problems, the researchers used an experimental method field, data collection techniques in the form of pretest and posttest. The results showed that after experiments done on male students SMK models gorontalo during 16 sessions. Comparison of the initial test (pretest) and final test (posttest). The results of the study pretest fast running speed of 100 m showed the highest value of 13.55 and 20.9 ter value results. After analysis obtained 16.5 The mean values standard deviation 2.20 and variance value 4.8376. While on the posttest results sprinting speed attained the highest score of 13.20 and the lowest 18.26. After analyzing the data obtained average value 15.26 1.74 standard deviation and variance value of 3.04177. Thus respondents were sampled in this study gained an average yield increase of the initial test (pretest) until the end of the test (posttest). For the purposes of testing this hypothesis, the hypothesis testing used in the test data analysis experiments to analyze experimental data using T test results of hypothesis testing using T produces T calculated at 9.487. While the data obtained distribution list price of the T table 1,725. It turned out that the price of T count is greater than T table. So it can be concluded speed strength training has a significant influence on the fast running speed of 100 M. answered the result of the research hypothesis can be concluded that the speed strength give effect to the fast running speed of 100 m on aiaw son SMK gorontalo models.

**Keywords:** effect of speed strength, fast running speed of 100 m, athletics

اسم **جريس** NIM **832411135**  
 Pidu **جورونتالو SON SMK** الطالب نموذج ولاية في م **100** السرعة **RUN AWAY** التدريب قوة تأثير  
 حسينة **Ucok** اثنين الإشراف **M.Pd**، **Nurhayati Liputo**، الحاج. ذراع أحد على الإشراف  
 الرعاش **Refiater**، **S.** **M.** **بالشلل المشتريات**،  
 الذكور الطلاب على م **cepat100** سرعة تشغيل على القدرة هو البحث هذا في المحققين رفع مشاكل  
 التي المطلوبة السرعة القوة تمارين م **100** سريع تشغيل لسرعة. المواتية غير جورونتالو نماذج **SMK**  
 مترا **100** من سريع تشغيل سرعة لتسرير قوة التدريب أثر لتحديد **Penelitian** يهدف. تعطى أن يمكن  
 المشاكل على لرد **Mjendapatkan**. شخصا **21** من عينة مع النماذج جورونتالو ابن **SMK** في  
 .والبعدي تظاهرة شكل في البيانات جمع وتقنيات التجربى، المنهج حقل الباحثون استخدم أعلاه، المذكورة  
 جلسة **16** خلال جورونتالو نماذج **SMK** الذكور الطلاب على به القيام التجارب بعد أنه النتائج وأظهرت  
 سريعة تظاهرة الدراسة نتائج وأظهرت. (البعدي) النهائي والاختبار، (ظاهرة) الأولى الاختبار بين مقارنة  
 على الحصول تحليلا بعد. ثالثاً القيمة النتائج **20.09** و **13.55** قيمة أعلى م **100** الجري سرعة  
 البعدي النتائج في **4.8376**. **Sedangkan** **kecepatn** **18.26** يسجل أدنى و الدرجات أعلى على الحصول سباق  
 التي البيانات تحليلا وبعد. **13.20** وهكذا **3.04177**. **3.04177** من والتباين الانحراف قيمة القياسية **15.26** **1.74** قيمة متوسط عليها الحصول تم  
 الأولى الاختبار نتائج متوسط على الحصول نزل **peningktan** الدراسة في المشاركيين عينات أخذت  
 في المستخدمة الفرضيات واختبار الفرضية، هذه اختبار لأغراض. (البعدي) الاختبار نهاية حتى (ظاهرة)  
 اختبار فرضية من (ت) اختبار نتائج استخدام التجريبية البيانات لتحليل اختبار البيانات تحليلا التجارب  
 قائمة توزيع عليها الحصول تم التي البيانات أن حين في **9.487**. على محسوبة تنتج تي تي باستخدام  
 تدريب إلى نخلص أن يمكن لذلك **T**. الجدول من أكبر عدد **T** سعر أن واتضح **1725**. الجدول من الأسعار  
 أن يمكن البحث فرضية **hasildari** أجاب م **100** بسرعة الجري سرعة على كبير تأثير له سرعة قوة  
 نماذج **SMK** **aiaw** ابن على م **100** من سريع تشغيل لسرعة إعمالا سرعة قوة أن **simplukan**  
 جورونتالو.  
 القوى وألعاب مترا، **100** الجري سرعة وسريعة سرعة قوة تأثير: البحث كلمات