

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN
LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP LARI CEPAT 100
METER PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 BATUDAA**

SKRIPSI

Oleh:

Rum Yusran T. Luawo

NIM: 832 411 122



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2016**

SURAT PERNYATAAN

Nama : Rum Yusran T.Luawo
Tempat Tanggal Lahir : Gorontalo, 09-25-1990
NIM : 832411122
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Judul Skripsi : “Perbedaan pengaruh latihan *alternate leg bound* dan *side jump sprint* terhadap lari cepat 100m pada siswa putra SMP N 2 Batudaa”

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengikuti ujian Skripsi pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sekaligus memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) benar-benar karya sendiri

Adapun bagian-bagian tertentu yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya dengan jelas dan sesuai dengan norma, kaidah, dan etika *penulisan karya ilmiah dalam buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo*.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat dalam bagian-bagian tertentu, maka saya bersedia menerima sanksi-sanksi lainnya sesuai peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Gorontalo, September 2016

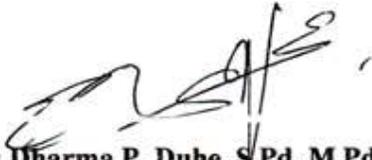


Rum Yusran T.Luawo

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi atasnama : RUM YUSRAN T. LUAWO, Nim: 832 111 122 yang berjudul “PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ALTERNATE LEG BOUND* DAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP LARI CEPAT 100 METER PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 2 BATUDAA”.

PEMBIMBING AKADEMIK 1



Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd

NIP. 19810615 200812 1 001

PEMBIMBING AKADEMIK 2



Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd

NIP. 19760423200501 1 015

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas Olahragadan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, Mor

NIP. 19570902 198203 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : “Perbedaan pengaruh latihan *alternate leg bound* dan *side jump sprint* terhadap lari cepat 100m pada siswa putra SMP N2 Batudaa”

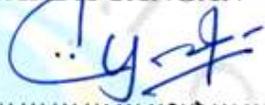
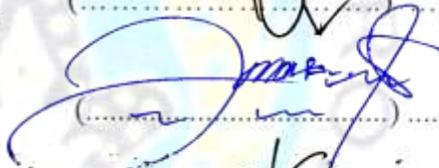
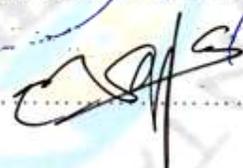
Oleh

RUM YUSRSN T.LUAWO

NIM : 832 411 I22

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
pada tanggal 29 Juni 2016

DEWAN PENGUJI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1. <u>Syarif Hidayat,S.Pd.Kor,Mor</u> NIP. 197904032005011003	 (.....)
2. <u>Dra. Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902 198203 2 001	 (.....)
3. <u>Marsa Lie Tumbal,S.Pd,M.Pd</u> NIP. 19760423200501 1 015	 (.....)
4. <u>Edy Dharma P.Duhe,S.Pd,M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	 (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Dr. Hj. Linje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 1959011001986032003

ABSTRAK

RUM YUSRAN T. LUAWO. NIM: 832411122, 2016 “Perbedaan Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Dan Latihan Side Jump Sprint Terhadap Lari Cepat 100 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Batudaa ”

Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Bapak Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui seberapa besar Perbedaan Pengaruh Latihan Alternate Leg Bound Dan Latihan Side Jump Sprint Terhadap Lari Cepat 100 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 2 Batudaa ” penelitian ini dilaksanakan dengan mengambil sampel sebanyak 20 Siswa kelas satu dan dua. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat peningkatan Lari Cepat 100 Meter pada siswa putra SMP Negeri 2 Batudaa, sehingga dapat disimpulkan data hasil penelitian ini memiliki varians yang homogenitas.

Dari perhitungan pada tabel 4,6 diperoleh nilai latihan kelompok lompat rintangan selisih yang tertinggi atau L observasi (Lo) yaitu **0.1788**. Berdasarkan tabel nilai kritis L Uji Liliefors pada $\alpha = 0,01$; $n = 20$ ditemukan L tabel atau (Lt) yaitu **0.190** jadi L observasi (Lo) lebih kecil dari pada Lt. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $Lo \leq Lt$, maka H_0 **diterima**. Dan kelompok lompat meraih sasaran L observasi (Lo) yaitu **0.1879**. Berdasarkan tabel nilai kritis L Uji Liliefors pada $\alpha = 0,01$; $n = 20$ ditemukan L tabel atau (Lt) yaitu **0.190** jadi L observasi (Lo) lebih kecil dari pada Lt. Kriteria pengujian menyatakan bahwa jika $Lo \leq Lt$, maka H_0 **diterima**. kelompok Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Hasil pengujian kesamaan varians. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh F observasi (Fo) yaitu 11.31. Dari tabel distribusi F atau (Ft) pada $\alpha = 0.05$; jadi (Ft) lebih kecil dari pada (Fo)= 1.7291, berdasarkan criteria pengujian jika $Ft \leq Fo$, maka H_0 diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian latihan *alternate leg bound* dan *side jump sprint* berpengaruh terhadap lari cepat 100 m

Kata Kunci : Latihan Alternate Leg Bound, Latihan Side Jump Sprint, Lari Cepat 100 Meter.

ABSTRACT

RUM YUSRAN T. LUAWO. NIM: 832411122, 2016 "Differences Influence of Exercise Alternate Side Leg Bound And Exercise Jump Sprint terhadap Quick Run Men's 100 Meter Students of SMP Negeri 2 Batudaa" ??. Thesis, Department of Sports Coaching Education, Sport Coaching Education Department, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo. Advisor I Mr. Edy Dharma P. Duhe, S.Pd. M Ed, M Ed and Pembimbing II Marsa Mr. Lie Tumbal, S.Pd M.Pd

This study intends to find out how big the difference Effect of Exercise Alternate Side Leg Bound And Exercise Jump Sprint terhadap Quick Run Men's 100 Meter Students of SMP Negeri 2 Batudaa. This study conducted by taking a sample of 20 students in grade one and two. These results indicate there is an increase in Quick Run 100 Meters on male student SMP Negeri 2 Batudaa, so it can be concluded the research data have homogeneity of variance.

From the calculations in Table 4.6 obtained value differences group exercise hurdle jump the highest or L observation (L_o) is 0.1788. Based on the tables of critical values L Test Liliefors at $\hat{I} \pm = 0.01$; $n = 20$ found L table or (L_t) ie 0190 so L observation (L_o) is smaller than L_t . Testing criteria states that if $L_o \hat{<} L_t$, then H_o is accepted. And group jump achieve the target L observation (L_o) is 0.1879. Based on the tables of critical values L Test Liliefors at $\hat{I} \pm = 0.01$; $n = 20$ found L table or (L_t) ie 0190 so L observation (L_o) is smaller than L_t . Testing criteria states that if $L_o \hat{<} L_t$, then H_o is accepted. Thus normality test groups can be inferred that the sample comes from a population that is normally distributed.

Results of testing the similarity variance. Based on test results obtained by observation F (F_o) is 11:31. From the distribution table F or (F_t) at $\hat{I} \pm = 0:05$; so (F_t) is smaller than (F_o) = 1.7291, based on testing criteria if $F_t \hat{<} F_o$, then H_o is accepted. Thus the conclusion of exercise testing alternate leg bound and jump sprint side effect on sprinting 100m

Keywords: Leg Bound Alternate Exercise, Exercise Side Jump Sprint, Quick Run 100 Meters.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Hai orang-orang yang beriman jadikanlah sabar dan sholatmu sebagai penolongmu,,Karena allah bersama orang-orang yang selalu tekun dalam bersabar “ (Al-Baqarah:153)

Hidup selalu memberikan kita pilihan untuk jatuh, tetapi kita selalu punya pilihan untuk bangkit
(Rum Yusran T.Luawo)

Puji syukur kepada ALLAH SWT atas segala rahmat dan ridhanya yang telah memberikan kekuatan kesehatan dan kesabaran yang tak kunjung henti untuk saya dalam menyelesaikan skripsi ini dengan selesai. Ucapan terima kasih banyak kepada ayahku tercinta Almarhum Tamrin Luawo dan ibuku tercinta Asni Mahmud S.Pd dan Kaka ku terganteng dan juga ponakanku danil putra dari Mukmin Mahmud, serta keluarga semua atas nasehat, motivasi, semangat, doa dan pengorbanan kalian yang tak kunjung pudar dari sejak awal hingga sekarang. Sesungguhnya diri ini tidak akan mampu menjadi seperti sekarang ini tanpa adanya perhatian dari kalian semua, dan saya sangat ingin melihat kalian bangga dengan apa yang saya capai saat ini...

Terutama karga tulis ini saya persembahkan untuk Ibu kandung saya tercinta **Asni Mahmud** terima kasih banyak karena telah melahirkanku ke dunia ini dan trimakasih banyak karena telah hadir dalam hidupku.

Terima kasih yang tak terhingga untuk teman-teman angkatanku yang selalu membantu, berbagikeceriaan, dan melewati setiap suka duka selama kuliah. Tiada hari yang indah tanpa kalian semua.

Buat hastiti papatungan,zubaeda latompo,dan tri yang selalu tulus memberikan motivasi, semangat dorongan dan rasa cinta kasihnya yang tak kunjung putus dari sejak awal sampai dengan sekarang saya ucapkan terima kasih banyak.

**ALMAMATERKU TERCINTA
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

2016

KATA PENGANTAR

Segala puji hanya milik Allah SWT, atas segala berkah, rahmat dan karuniaNya sehingga penulis dapat memperoleh kesehatan serta kesempatan untuk dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik. Penyusun Skripsi ini merupakan persyaratan guna menempuh ujian Skripsi pada Program Studi Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo tahun akademik 2016/2017.

Dalam penyusunan Skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, karena berbagai hambatan tantangan dan cobaan yang menguji kesabaran. Namun berkat petunjuk dan pertolongan Allah SWT, serta bantuan dari semua pihak sehingga Skripsi ini dengan judul perbedaan pengaruh latihan *alternate leg bound* dan *side jump sprin* terhadap lari cepat 100m pada siswa putra SMP N 2 Batudaa dapat diselesaikan.

Oleh karena itu dengan penuh kerendahan hati penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan bantuan moril dan materi kearah penyelesaian Skripsi ini dan Studi penulis.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Skripsi ini masih banyak kekurangan baik dalam penyajian materi, struktur kalimat maupun pengetikannya. Untuk itu saran dan kritikan sangat diharapkan penulis.

Semoga Skripsi ini dapat berguna bagi kita, menambah pengetahuan, dan menambah wawasan keilmuan kita, serta Skripsi ini juga akan jadi satu bahan referensi dalam penelitian selanjutnya guna pembaharuan disiplin ilmu kedepannya.

Untuk itu dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan penghargaan dan terimakasih yang tulus dan setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

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

2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, Edward Wolok, ST. MT, Dr. Fance Wantu, SH, MH, Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum selaku wakil rektor I,II,III, dan IV Universitas Negeri Gorontalo
3. Dr. Lintje boekoese, M.Kes. selaku dekan fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
4. Risna Podungge S.Pd, M.Pd, Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, Ruslan S.Pd, M.Pd selaku wakil dekan I,II, dan III Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
5. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Syarif Hidayat, S.Pd, Kor M.Or selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo
6. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd selaku pembimbing I
7. Ucok H. Refiater S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II
8. Seluruh Staf Dosen pengajar Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
9. Titi Yanto Paweni S.Pd M.Pd selaku Kepala Dinas Kab. Gorontalo
10. Abubakar Sude, S.Pd selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 2 Batudaa yang memberikan izin untuk melakukan penelitian di SMP Negeri 2 Batudaa
11. Ahmad Tuna S.Pd selaku guru pamong di di SMP Negeri 2 Batudaa
12. Seluruh Guru dan Staf Tata Usaha yang ada di lingkungan SMP Negeri 2 Batudaa, terimakasih atas bantuan Sarana dan Prasarana yang diberikan kepada peneliti selama proses penelitian
13. Seluruh Siswa SMP Negeri 2 Batudaa yang dengan semangat mengikuti penelitian ini.
14. Terimakasih yang tidak terhingga buat Ibu dan Almarhum Ayahku serta semua keluarga yang telah mendukung dan mendoakan demi keberhasilan Studiku.
15. Terimakasih kepada Kaka saya sekaligus teman-teman terdekatku. Roki Puluhulawa, Patir Shinoda, Gimin Dako, Hastiti Papatungan S.Pd, Zubaeda

Latompo Sh, Trisutrisna Polingla M. kes, Aden Pato, Dade bakri, Grup Nambo Nambo, Zamin Akase Se dan Abdul Rahman Nasaru Se yang telah memberikan semangat dan membantu dalam penelitian maupun pengolahan data

16. Terimakasih kepada Rahmat Aprilianto Adam S.Pd dan Hendrik Dai S.Pd yang sering membantu dalam menyelesaikan berkas-berkas dalam pengurusan skripsi
17. Rekan-rekan angkatan 2011/2012 khususnya kelas C, yang senasib seperjuangan dalam menuntut ilmu di jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo
18. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian Studiku.

Akhirnya, semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dan peningkatan ilmu pengetahuan kita dan semoga Tuhan Yang Maha Esa senantiasa tetap melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada kita semua, amin.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
MOTO DAN PEMBAHASAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian	3
1.5 Manfaat Penelitian	3
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN	4
2.1 Hakikat Atletik	4
2.2 Hakekat Lari Jarak Pendek	5
2.2.1 Teknik Dasar Lari Jarak Pendek	7
2.2.2 Hakekat Lari 100 meter	9
2.3 Hakikat Latihan	10
2.3.1 Hakikat Latihan <i>Alternate leg bound</i>	12
2.3.2 Hakikat Latihan <i>Side Jump Sprint</i>	12
2.4 Kerangka Berfikir	14
2.5 Hipotesis Penelitian	14
BAB III METODE PENELITIAN	16

3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	16
3.11 Tempat	16
3.12 Waktu	16
3.2 Desain Penelitian	16
3.3 Variabel Penelitian	17
3.4 Definisi Operasional Variabel	17
3.5 Populasi Dan Sampel.....	18
3.5.1 Populasi	18
3.5.2 Sampel	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data	19
3.7 Teknik Analisis Data	19
3.8 Hipotesis Statistik.....	22

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil penelitian	25
4.2 Pengujian persayatan analisis	32
4.3 Ppengujian hipotesis perbedaan x_1 dan x_2	35
4.4 Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41