

**PERBANDINGAN LATIHAN LARI CEPAT DENGAN METODE
PIRAMIDA NORMAL DAN METODE PIRAMIDA TERBALIK
TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA
SISWA SMP NEGERI 1 GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Ujian Sarjana S1 Jurusan Pendidikan
Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*

Oleh

MANSYUR BIN S. JAJILI

832 412 071



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



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI YANG BERJUDUL
PERBANDINGAN LATIHAN LARI CEPAT DENGAN METODE PIRAMIDA
NORMAL DAN METODE PIRAMIDA TERBALIK
TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA
SISWA SMP NEGERI 1 GORONTALO

OLEH

MANSYUR BIN S.JAJILI
NIM : 832 412 071

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

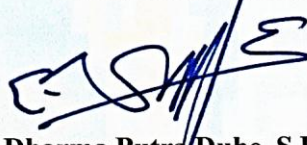
DOSEN PEMBIMBING

PEMBIMBING I



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

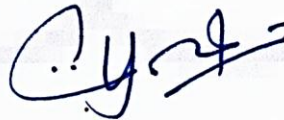
PEMBIMBING II



Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, S.Pd. Kor, M. Or
Nip: 19790403 200501 1 003

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI YANG BERJUDUL :
PERBANDINGAN LATIHAN LARI CEPAT DENGAN METODE PIRAMIDA
NORMAL DAN METODE PIRAMIDA TERBALIK
TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA
SISWA SMP NEGERI 1 GORONTALO**

**Oleh :
MANSYUR BIN S.JAJILI
NIM : 832 412 071**

Telah Dipertahankan Di Depan Penguji
Hari / Tanggal : Kamis, 27 Oktober 2016
Waktu : 08.00 s/d selesai

No	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN	TANGGAL
1.	<u>Dra.Hj. Nurhayati Liputo,M.Pd</u> Nip. 19570902 198203 2 001		02/11/2016
2.	<u>Edy Dharma Putra Duhe. S.Pd. M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		02/11/2016
3.	<u>Ucok H. Refiater. S.Pd.M.Pd</u> Nip: 19771120 2003 12 1 003		02/11/2016
4.	<u>Syarif Hidayat S.Pd.Kor.M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1 003		03/11/2016



**Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**

Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M kes
NIP : 195901101986032003

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mansyur Bin S. Jajili
Nim : 832 412 071
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul Perbandingan Latihan Lari Cepat Dengan Metode Piramida Normal Dan Metode Piramida Terbalik Terhadap Kecepatan Lari 100 m Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo, merupakan skripsi sendiri dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila ternyata pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juni 2016



Mansyur Bin S. Jajili
Nim. 832 412 071

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Jika Allah menolong kamu, maka tak ada orang yang dapat mengalahkankamu, jika Allah membiarkan kamu (tidak memberi pertolongan), maka siapakah gerangan yang dapat menolong kamu (selain) dari Allah sesudah itu? Karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orangmu bertawakkal.

(QS. Ali 'Imraan : 160)

Jangan melihat seseorang dari luarnya saja, tetapi coba lihat isihatinya karena dari sisi itulah yang menjadi cermin kehidupan dari sikap dan sifatnya.

*Kegagalan Adalah Masalah Kecil Dalam Hidup Kita,
Tapi Putus Asa Adalah Masalah Terbesar Dalam
Perjuangan Kita.*

(Mansyur Bin s.jajili)

Tiada keberhasilan yang abadi tanpa ridho Allah SWT dan Ridho Orang tua. Melalui karya ini kupersembahkan sebagai dharma baktiku kepada Tante (Sri Bilondatu) tercinta yang telah membesarkan, mendidik dan membiayai dengan penuh keikhlasan dan senantiasa mendoakan setiap langkahku demi keberhasilan studiku.

Kepada kakakku, verawaty yang selalu mendoakan dan menantikan akhir studiku.

Buat seseorang yang selama ini selalu tulus memberikan motivasi semangat dan rasa cinta kasihnya yang tak kunjung putus dari sejak awal sampai dengan sekarang saya ucapkan terimah kasih banyak.

ALMAMATER TERCINTA
SEBAGAI TEMPAT MENIMBAH ILMU DAN PENGETAHUAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016

ABSTRAK

Mansyur Bin S. Jajili. Nim. 832 412 071. “Perbandingan Latihan Lari Cepat Dengan Metode Piramida Normal Dan Metode Piramida Terbalik Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Smp Negeri 1 Gorontalo”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo 2016 (Pembimbing I Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd)

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbandingan latihan lari cepat dengan metode piramida normal dan metode piramida terbalik terhadap kecepatan lari 100 meter?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbandingan latihan piramida normal dan piramida terbalik terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter, pada siswa SMP Negeri 1 Gorontalo. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Sedangkan jumlah sampel berjumlah 20 orang, teknik penarikan sampel menggunakan random sampling dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak dua kelas yakni siswa kelas VII¹ dan VII² SMP Negeri 1 Gorontalo. Penelitian ini menggunakan metode eksperiment, dengan desain penelitian *Two Group Pre Test dan Post Test Design* dengan variabel X latihan Piramida Normal dan Piramida Terbalik dan variabel Y kecepatan lari 100 meter, teknik pengumpulan data yakni dengan menggunakan teknik pre test dan post test

Hasil penelitian: dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan Piramida Normal menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 25,05 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 1,833, ternyata harga t_{hitung} telah berda di dalam daerah penerimaan H_a , jadi dapat disimpulkan latihan Piramida Normal memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan Piramida Terbalik menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 5,28, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 1,833, ternyata harga t_{hitung} telah berada dalam penerimaan H_a , jadi dapat disimpulkan latihan Piramida Terbalik memiliki pengaruh terhadap peningkatan lari 100 meter. Dari hasil pengujian perbandingan latihan Piramida Normal dan Piramida Terbalik diperoleh harga t_{hitung} sebesar 0,667 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,833 pada taraf nyata $\alpha=0.05$. jadi dapat disimpulkan tidak terdapat perbandingan antara latihan Piramida Normal dan Piramida Terbalik terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 1 Gorontalo

Kata kunci: Latihan Piramida Normal dan Piramida Terbalik.

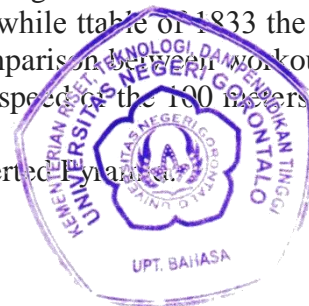
ABSTRACT

Bin Mansyur S. Jajili. Nim. 832 412 071. "Comparison Exercise Run Faster With Pyramid Method Normal Inverted Pyramid And Method Of Running Speed 100 Meters On Students Smp Negeri 1 Gorontalo". Essay. Sports Coaching Education Department of the State University of Gorontalo in 2016 (Supervisor I Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II Edy Putra Dharma Duhe, S.Pd, M.Pd)

As for the problem in this research is: Is there a practice run fast comparisons with normal pyramid method and the inverted pyramid method to the speed of 100m ?. The purpose of this study was to compare the normal exercise of the pyramid and inverted pyramid to the increase in running speed of 100 meters, the students of SMP Negeri 1 Gorontalo. The population in this study amounted to 40 people. While the sample size of 20 people, sampling techniques using random sampling where the sampling is done randomly two classes namely graders VIII1 and VIII2 SMP Negeri 1 Gorontalo. Penelitian using experimental methods, research design Two Group Pre Test and Post Test Design by Normal practice X variable Pyramid and Pyramid upside and Y speed run 100 meters, data collection techniques by using the technique of pre-test and post test

Result: The results of the testing pre-test and post-test training group addressing Pyramid Normal price thitung 25.05 while the price obtained from the distribution list ttabel 1833, the price has thitung arriving in H_a reception area, so we can conclude the exercise Pyramid Normal has influence on the increase in running speed of 100 meters. From the test results pre-test and post-test training group showed Inverted Pyramid thitung price of 5.28, while the price obtained from the distribution list ttabel 1,833, the price has been in receipt thitung H_a , so it can be concluded Inverted Pyramid training has an influence on the increase in run 100 meters. From the results of comparative testing exercise Normal Pyramid and Pyramid Upside price obtained thitung 0.667 while ttabel of 1833 the real level $\alpha = 0:05$. so we can conclude that there is a comparison between workouts Pyramid Normal and Inverted Pyramid to increase the speed of the 100 meters at the male student SMP Negeri 1 Gorontalo

Keywords: Exercise Pyramid Normal and Inverted Pyramid



KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat, hidayah dan inayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “ **Perbandingan Latihan Lari Cepat dengan Metode Piramida Normal Dan Metode Piramida Terbalik Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Gorontalo** ”. Skripsi ini disusun guna melengkapi tugas dan memenuhi syarat kelulusan Program Studi S1 Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan skripsi ini, berbagai kesulitan dan hambatan adalah sebuah tantangan, namun berkat ridho Allah SWT usaha dan kemauan keras serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka semua hambatan dan tantangan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu, sudah sepatutnya penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada yang telah memberikan dukungan bantuan baik berupa materi maupun non materi sehingga proposal ini dapat di selesaikan penulis.

Semoga bantuan dan bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan oleh berbagai pihak akan mendapat imbalan yang setimpal dari Maha Besar Ilahi dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin Yaa Robbal Alamin.

Keberhasilan penyusunan ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Olehnya pada kesempatan ini dengan penuh kerendahan hati, sambil memohon Ridho dan Rahmat dari Yang Maha Kuasa, izinkan penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.P selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.

3. Bapak Eduart Wolok, ST, MT selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Bapak Fence M. Wantu, SH, MH selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo
5. Ibu Dr. Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Ibu dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes selaku Wakil Dekan II Administrasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
8. Bapak Ruslan S.Pd, M.Pd selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo
10. Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo.
11. Terima kasih kepada, Ibu Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan bagi penulis untuk kesempurnaan penelitian.
12. Orang tuaku tercinta Sarwin Bilodatau yang terus memberikan do'a, semangat dan material selama ini.
13. Tanteku tercinta Sri Bilodatau yang terus memberikan do'a semangat dan membiayai aku dari kecil sampai sekarang.
13. Kakak : Verawati, yang selalu mendukung saya dalam menyelesaikan studiku.
14. Buat seseorang yang selama ini selalu tulus memberikan motivasi semangat dan rasa cinta kasihnya yang tak kunjung putus dari sejak awal sampai dengan sekarang saya ucapkan terimah kasih banyak, HERLINA OLI'I
14. Teman-teman seperjuangan angkatan 2012 jurusan pendidikan keperawatan olahraga: Yanto suga, Hamidin Hamid, Rustam Suleman, panca andra

malasanji, sukriyanto buta dan juga teman-teman KKS Widyawati Biloa, selvi otoluwa, meritriana, Linda ahmad, Ratna, Rio, Made Suwirna dan teman-teman lain yang tidak dapat disebut satu persatu yang selalu memberikan motivasi selama ini.

Semoga bantuan, bimbingan serta petunjuk yang telah diberikan berbagai pihak akan memperoleh imbalan yang setimpal dari Allah Subhana Wata'ala. Aamiin Ya Rabbal Alamin.

Gorontalo, Maret 2016

MANSYUR BIN S. JAJILI
NIM : 832412071

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT KEASLIAN TULISAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Rumusan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian	2
1.5 Manfaat Penelitian	3
1.5.1 Manfaat Teoritis	3
1.5.2 Manfaat Praktis	3
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	4
2.1 Kajian Teoritis.....	4
2.1.1 Hakikat LariCepat	4
2.1.2 Hakikat Kecepatan Lari 100 Meter	6
2.1.3 Teknik Lari 100 Meter	8
2.1.4 Hakikat Latihan	15
2.1.5 Hakikat Metode Piramida Normal	17
2.1.6 Hakikat Metode Piramida Terbalik	19
2.1.7 Konsep Pengembangan Lari Cepat 100 Meter Dengan Metode Piramida	19
2.1.8 Hakikat Recovery	21
2.2 Kerangka Berpikir	22
2.3 Hipotesis Penelitian.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Tempat Dan waktu penelitian	24
3.1.1 Tempat.....	24
3.1.2 Waktu	24
3.2 Desain penelitian	24
3.3 Variabel penelitian	24
3.4 Definisi Operasional Variabel.....	25
3.5 Populasi Dan Sampel	25
3.5.1 Populasi	25
3.5.2 Sampel.....	25
3.6 Teknik Pengumpulan Data	27
3.7 Instrumen Penelitian.....	27
3.8 Teknik Analisa Data.....	27
3.9 Hipotesis Statistik.....	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	29
4.1 Deskripsi Hasil Penelitian	29

4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif Piramida Normal.....	29
4.1.2 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif Piramida Terbalik	40
4.2 Analisis Dan Uji Statistik Perbedaan Latihan perbandingan pengaruh latihan piramida normal dan piramida terbalik terhadap kemampuan kecepatan berlari	51
4.3 Pembahasan.....	55
4.3.1 Hipotesis Piramida Normal	55
4.3.2 Hipotesis Piramida Terbalik.....	56
4.3.3 Hipotesis Perbandingan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60

DAFTAR TABEL

4.1 Sajian Data Kemampuan Hasil Kecepatan lari Kelompok latihan.Piramida Normal	30
4.2 Distribusi Frekuensi Tes Awal dan tes akhir Kecepatan lari 100 meter dari kelompok Latihan Piramida Normal.....	31
4.3 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data pretest	34
4.4 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data posttest.....	35
4.5 Uji Normalitas Data	37
4.6 Menentukan X_d dan X^2_d	39

4.7 Sajian Data Kemampuan Hasil Kecepatan lari Kelompok latihan Piramida Terbalik.....	41
4.8 Distribusi Frekuensi Tes Awal dan tes akhir Kecepatan lari 100meter dari kelompok Latihan Piramida Terbalik	42
4.9 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data pretest	45
4.10 Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data <i>posttest</i>	46
4.11 Uji Normalitas Data	48
4.12 Menentukan X_d dan X^2d	50
4.13 Perhitungan Besaran – Besaran Statistik dari kemampuan Kecepatan lari	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Teknik star jongkok.....	12
Gambar 2 Lari sprint	14
Gambar 3 Teknik memasuki garis finish	15
Gambar 4 Piramida tunggal dan ganda	18
Gambar 5 Piramida Terpancung dan skewet	19
Gambar 6 Metode piramida dan konsep pengembangan kecepatan A. gambar piramida normal dan B gambar piramida terbalik	20
Gambar 4.1 Hisogram data tes awal dan tes akhir kecepatan lari 100 m piramida normal	31
Gambar 4.2 Kurva penerimaan dan penolakan hipotesis.....	40
Gambar 4.3 Histogram data tes awal dan tes akhir kecepatan lari 100 m piramida terbalik.....	43
Gambar 4.4 Kurva penerimaan dan penolakan hipotesis.....	51
Gambar 4.5 Kurva penerimaan dan penolakan	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Penelitian.....	61
Lampiran 2 Jadwal Latihan.....	76
Lampiran 3 Program Latihan	77
Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian.....	86