

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KECEPATAN LARI
SPRINT PADA SISWA PUTERA KELAS VIII
SMP NEGERI 1 KABILA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana

Pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan Universitas Negeri

Gorontalo

OLEH

SOFYA BOTUTIHE

831 413 013



PRODI S1. PENJASKESREK

JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

2017

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : SOFYA BOTUTIHE
Nim : 831 413 013
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint* pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila, 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, November 2017



SOFYA BOTUTIHE
NIM.831 413 013

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT*
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KABILA**

Oleh

SOFYA BOTUTIHE

831413013

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I



Dr.Hj.Aisah.R. Pomahau,Dra.M.Kes
Nip. 19610805 198703 1003

Pembimbing II



Suriyadi Datau,S.Pd,M.Pd
Nip.19820419 200604 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Drs. Sarjan Mile, M.s
Nip.19610805 198703 1003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT*
PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 KABILA**





Oleh :
SOFYA BOTUTIHE

Nim : 831 413 013

Telah dipertahankan di dewan penguji pada

Hari/ tanggal : Senin, 20 November 2017

Pukul : 12.30 siang - selesai

No	Nama Penguji	Tanda Tangan
1.	<u>Drs. Sarjan Mile, M.S</u> Nip. 19610805 198703 1 003	
2.	<u>Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19581219 198203 1 002	
3.	<u>Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra, M.Kes</u> Nip. 19580520 198203 2 002	
4.	<u>Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19820419 200604 1 001	

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Hj. Lantje Boekoese, M.Kes
NIP : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

SOFYA BOTUTIHE, Nim : 831 413 013 “Pengaruh Latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila”, pendidikan jasmani dan rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo di bawah bimbingan Dr. Hj. AISAH. R. POMATAHU, M.Kes, selaku pembimbing I dan Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd, selaku pembimbingan II.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah dengan menggunakan latihan *shuttle run* dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan siswa dalam lari *sprint*.

Tujuan penelitian ini : Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan One Group *Pretest* dan *Post Test Design*. Sampel penelitian sebanyak 23 orang dengan populasi 146 orang dan penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*.

Hasil penelitian ini : berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint*. Hal ini didasari setelah dilakukan perhitungan statistik penelitian tes awal (X_1) diperoleh nilai rata-rata sebesar 9,889 nilai varians 0,30278 dan standar deviasinya 0,55025. Untuk tes akhir (X_2) diperoleh nilai rata-rata sebesar 8,9 nilai varians 0,31345 standar deviasi 0,55986. Dari hasil analisis dan pengujian untuk variabel kemampuan melakukan lari *sprint* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 2,00 dan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 1,717. Sehingga hipotesis berbunyi terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila.

Kata Kunci : Latihan *Shuttle Run*, Kecepatan Lari *Sprint*.

ABSTRACT

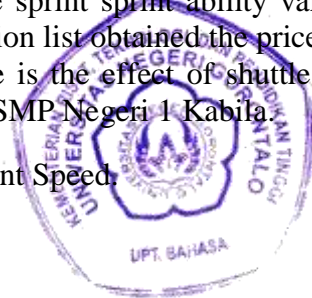
SOFYA BOTUTIHE, Nim: 831 413 013 "Effects of shuttle run training on sprint sprint speed in grade VIII students of SMP Negeri 1 Kabila", physical and recreational education, State University of Gorontalo under the guidance of Dr. Hj. AISAH. R. POMATAHU, M. Kes, as the supervisor I and Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd, as the guidance II.

The problem in this research is whether by using shuttle run exercise can affect student's speed ability in sprint run.

The purpose of this study: To find out how much influence the shuttle run exercise to sprint sprint speed on students of class VIII SMP Negeri 1 Kabila. Research method: Experimental research. The design of this study using One Group Pretest and Post Test Design. The sample of research is 23 people with population 146 people and sampling using random sampling technique.

The results of this study: Based on the results of research can be concluded that there is influence of shuttle run exercise to sprint sprint speed. This is based on the calculation of preliminary research statistics (X1) obtained an average value of 9.889 variance value of 0.30278 and standard deviation 0,55025. For the final test (X2) obtained an average value of 8.9 value variance 0.31345 standard deviation 0,55986. From the analysis and test for the sprint sprint ability variable shows the t_{hitung} of 2.00 and from the distribution list obtained the price of t_{tabel} equal to 1,717. So the hypothesis reads that there is the effect of shuttle run exercise on sprint sprint speed in grade VIII students of SMP Negeri 1 Kabila.

Keywords: Shuttle Run Training, Sprint Sprint Speed.



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“...Allah akan mengangkat (derajat) orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha teliti apa yang kamu kerjakan.

(QS AL-MUJADALAH: 11)

*Carilah ILMU dan HARTA supaya kamu bisa memimpin. Ilmu akan memudahkanmu memimpin orang-orang di atas, sedangkan harta akan memudahkanmu memimpin orang yang di bawah (masyarakat umum).
(Ali bin Abi Thalib)*

Alhamdulillahirobbil'alamiin...

Sujud syukurku kusembahkan kepada-MU sang Maha Agung, Maha Pemurah, Maha Penyayang nan Maha Pemberi, atas takdirmu yang telah menjadikan aku sebagai manusia yang berilmu, berpikir, beriman, dan bersabar dalam mencapai sepercik keberhasilan yang insha Allah akan menjadi langkah awal dalam mencapai kesuksesan.

Kupersembahkan karyaku ini sebagai tanda bakti, cinta dan rasa terimakasih yang tiada batasnya kepada orang tua tercinta ABD.RAHMAN BOTUTIHE dan ROSNA PAKAYA yang terus memberikan dukungan, cinta dan kasih sayang yang tiada henti-hentinya untuk terwujudnya cita-citaku.

Teruntuk kakakku tercinta SAHRIA BOTUTIHE serta untuk adik-adikku SALIM PAKAYA, SOLEHA BOTUTIHE dan beserta keluarga besarku yang selalu memberikan semangat, dukungan, nasehat dan Do'a dalam mencapai keberhasilanku. Semoga kita semua dilimpahkan rahmat dan kasih sayang oleh Allah SWT. Aamiin ya Robbal'alamin.

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPATKU MENIMBA ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ku panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan saya rahmat hidayah-Nya serta bimbingan dan petunjuknya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir dalam bentuk Penelitian Eksperimen. Adapun judul penelitian adalah : **“ Pengaruh latihan shuttle run terhadap kecepatan lari *sprint* pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 kabila “**

Sebagai syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

Tugas akhir ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK), Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Gorontalo.

Ucapan terima kasih penulis khususkan kepada pembimbing I Dr.Hj.AISAH.RPOMATAHU.Dra.M.kes dan pembimbing II Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd yang senantiasa selalu menuangkan waktu untuk pembimbing penulis hingga tulisan ini terselesaikan dengan baik.

Dalam penyusunan tugas akhir ini, peneliti banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, sehingga peneliti pada kesempatan ini menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qamar Badu, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo,
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, M.P selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo, Supardi Nani, SE, M.Si selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo, Dr. Fence Wantu, SH, MH selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo, dan Prof. Dr. Hasanudin Fatsah, M.Hum selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
3. Dr. Lintje Boekoesoe, 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, III Fakultas Olahraga dan Kesehatan .
5. Drs. Sarjan Mile, M.S dan Suryadi Datau, S.Pd M.Pd, selaku ketua dan sekretaris jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo.
6. Seluruh Dosen pengajar yang telah mendidik dan membagi ilmu yang sangat bermanfaat dan tak ternilai harganya kepada peneliti selama 8 semester di Jurusan Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Olan Latief, S.Pd selaku Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan kab. Bone bolango, yang telah memberikan Rekomendasi untuk melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 1 Kabila.
8. Kepala sekolah SMP Negeri 1 Kabila Hj.Sri Wirtawati Katili, M.Pd yang memberikan Izin untuk melakukan penelitian Khususnya pada kelas VIII.
9. Asemi Ahmad S.Pd selaku Guru Olahraga yang telah banyak membantu dalam proses penelitian dan memberikan respon positif terhadap penelitian ini.
10. Seluruh Guru dan Staf Tata Usaha yang ada dilingkungan SMP Negeri 1 Kabila, terima kasih atas bantuan dan sarana dan prasarana yang diberikan kepada peneliti selama proses mengikuti penelitian ini.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada orang-orang terdekat penulis yang telah memberikan dukungan baik moral maupun material selama kuliah di jurusan Pendidikan Keolahragaan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo

1. Keluarga besar tercintaku Khususnya kedua orang tuaku Abd.Rahman Botutihe, dan Rosna Pakaya, serta seluruh keluarga, teman, sahabat terima kasih atas motivasi, dukungan, doa, bantuan secara moral dan materi yang

secara langsung maupun tidak langsung demi penyelesaian studiku di Universitas Negeri Gorontalo.

2. Sahabat dekat sekaligus saudara sepupu Susanti Kadju, Asri Ali, Tendri Ginoga, Samran pakaya, Ramdan Geyabu, Serlin Gaib, Febriyanto Butolo, Syang selalu memberikan Motivasi dukungan secara langsung maupun tidak langsung.
3. Teman-teman seperjuangan kelas A Penjaskesrek “2013” FOK UNG (Gifar, Agus, Sinta, Mayang, Ulan, Isti, Santi, Fadli, Zakir, Firman, Azis, Lisman, Andi, Rifky, Imran dan lainnya yang tidak bisa diucapkan satu persatu), terima kasih sudah menjadi sahabat dan teman yang berjuang bersama dalam menyelesaikan mata kuliah. Teman-teman PPL I SMP Negeri 1 Kabila dan teman-teman KKS UNG Tahun 2017 Desa ILOHELUMA yang tak bisa ku sebutkan satu persatu, terima kasih atas persahabatan yang tak akan pernah dilupakan, dukungan serta semangat yang tak henti kepada penulis.
4. Sahabat-sahabatku (teman sepergaulan) Octaviany Sumaga, Rifka Auliah, Riyanto Gobel, Fitri Triasih Bonde yang selalu memotivasi dan mengharapkan keberhasilan studiku.
5. Gifar ulama, Isti Hiola dan Sintya M.huga yang selalu menemaniku dan telah banyak membantu dalam penyusunan skripsiku.

Terima kasih kepada seluruh pihak yang banyak berperan dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir penulisan, yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga amal baik semua pihak yang disebutkan diatas mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Wassalamu' alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Gorontalo, 09 Oktober 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
LOGO UNG.....	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRAC.....	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Perumusan Masalah.....	3
1.4 Tujuan Penelitian.....	3
1.5 Manfaat Penelitian.....	3
1.5.1Manfaat Teoritis	3
1.5.2 Manfaat Praktis.....	4
BAB II KAJIAN TEORI, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	
PENELITIAN.....	5
2.1 Kajian Teori.....	5
2.1.1 Hakikat Lari.....	5
2.1.2 Hakikat Lari <i>Sprint</i>	6

2.1.3 Hakikat Kecepatan.....	12
2.2 Hakikat Latihan.....	13
2.2.1 Hakikat Latihan.....	13
2.2.2 Latihan <i>Shuttle Run</i>	15
2.3 Penelitian Relevan.....	17
2.4 Kerangka Berfikir.....	17
2.5 Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	19
3.1.1 Tempat.....	19
3.2.1 Waktu.....	19
3.2 Desain Penelitian.....	19
3.3 Variabel penelitian.....	20
3.4 Populasi dan Sampel.....	20
3.4.1 Populasi.....	20
3.4.2 Sampel.....	20
3.5 Teknik Pengumpulan Data	21
3.5.1 Instrument Penelitian.....	21
3.6 Teknik Analisis Data.....	21
3.7 Hipotesis Statistik.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	23
4.1 Dekriptif Hasil Penelitian.....	23
.....	23
4.2 Analisis Dan Uji Statistik Deskriptif Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 60 meter.....	24
4.2.1 Analisis Uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (X_1)	24
4.3 Perhitungan rata-rata data <i>Free Test</i>	25
4.3.1 Perhitungan dan Uji Statistik Deskriptif Variabel (X_1).....	25
4.3.2 Perhitungan Varians dan Standar Deviasi data variabel (X_1).....	25
4.4 Uji Normalitas Variabel (X_1).....	27

4.5 Analisis uji Statistik Deskriptif Variabel Penelitian (X_2).....	29
4.6 Perhitungan Rata- Rata, Data <i>Post - Tes</i> Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 60 meter.....	31
4.6.1 Perhitungan dan Uji Statistik Deskriptif Variabel (X_2).....	31
4.6.2 Menghitung Varians dan Standar Deviasi Variabel (X_2).....	31
4.7 Uji Normalitas Variabel (X_2).....	33
4.8 Pengujian Homogenitas Varians.....	35
4.9 Pengujian Hipotesis Penelitian.....	36
4.10 Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP.....	42
5.1 Kesimpulan.....	42
5.2 Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	
CURICULUM VITAE	

DAFTAR TABEL

4.1: Hasil Tes Awal dan Tes Akhir lari <i>sprint</i> 60 meter.....	23
4.2: Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir lari <i>sprint</i> 60 meter	24
4.3: Daftar perhitungan Varians dan standar Deviasi.....	26
4.4: Perhitungan Uji Normalitas.....	28
4.5: Data Hasil Penelitian Akhir Kecepatan lari <i>sprint</i> 60 meter.....	30
4.6: Daftar Perhitungan Varians dan standar Deviasi dan <i>Post-test</i>	32
4.7: Uji Normalitas Data.....	34
4.8: Perhitungan Besaran-besaran Statistik.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Kurva penerimaan dan penolakan Hipotesis.....	40
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Program Latihan.....	.45
Lampiran 2 : Dokumentasi.....	50
Lampiran 3 : Tehnik Gerakan Lari <i>Sprint</i>	55
Lampiran 4 : Latihan <i>shuttle run</i>	55
Lampiran 5 :Instrumen Yang Digunakan.....	56
Lampiran 6 : SK Peneltitan.....	57
Lampiran 7 : Surat Rekomendasi.....	60
Lampiran 8 : Surat selesai Meneliti.....	61
Lampiran 9 : Surat Meneliti.....	.62
Lampiran 10 : Tabel Distribusi.....	63