

**PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN STAR DENGAN  
PENDENGARAN DAN PENGLIHATAN TERHADAP  
PENINGKATAN LARI 60 METER**

*(Studi Eksperimen Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Botupingge)*

**SKRIPSI**

**OLEH :**

**IBRAHIM RISKI BATA**

**NIM. 8324 13 021**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2017**

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Ibrahim Risky Bata  
Tempat/Tgl Lahir : Kabila, 20 Mei 1996  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang di susun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memenuhi ujian akhir di universitas negeri gorontalo merupakan hasil karya sendiri.

Apabila di kemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya sendiri atau terdapat plagiat di dalam bagian-bagian tertentu, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi lainnya sesuai peraturan-peraturan yang berlaku.

Gorontalo, , 2017

Atas Nama



*Ibrahim Risky Bata*  
Ibrahim risky bata

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**PERBEDAAN PENGARUH MODEL LATIHAN STAR DENGAN**  
**PENDENGARAN DAN PENGLIHATAN TERHADAP**  
**PENINGKATAN LARI 60 METER**

**OLEH**  
**IBRAHIM RISKI BATA**  
**8324 13 021**

**Pembimbing I**



**Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd**  
**NIP. 19740826 200312 1 002**

**Pembimbing II**



**Edy Dharma Putra Dube M.Pd**  
**NIP. 19810615 200812 1001**

**Mengetahui,**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**  
**Fakultas Olahraga Dan Kesehatan**  
**Universitas Negeri Gorontalo**



**Syarif Hidayat, M.Or**  
**NIP. 19790403 200501 1 003**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**PENGARUH PERBEDAAN MODEL LATIHAN STAR DENGAN  
PENDENGARAN DAN PENGLIHATAN TERHADAP  
PENINGKATAN LARI 60 METER**

Oleh :

**IBRAHIM RISKY BATA**

**NIM. 8324 13 021**

Telah dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada Tanggal 29 November 2017

1. **Dr. Nurhayati Liputo, M.Pd**

**NIP. 19570902 198203 2 001**

2. **Syarif Hidayat, M.Or**

**NIP. 19790403 200501 1 003**

3. **Edy Dharma Putra Dube, M.Pd**

**NIP. 19810615 200812 1 001**

4. **Dr.Hartono Hadjarati, M.Pd**

**Nip.19740826 200312 1 002**

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan  
Universitas Jember Gorontalo**



**Dr.Hj Lintje Boekoesoe, M.Kes**

**NIP. 19590110 198603 2 003**

## ABSTRAK

**IBRAHIM RISKI BATA.8324 13 021” *Perbedaan Pengaruh Model Latihan Star Dengan Pendengaran Dan Penglihatan Terhadap Peningkatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas VII Di SMP Negeri 1 Botupingge*”.** skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I Dr.Hartono Hadjarati M.Pd Dan Pembimbing II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Tujuan penelitian: Untuk mengetahui pengaruh model latihan star dengan pendengaran dan terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Botupingge, Untuk mengetahui pengaruh model latihan star dengan penglihatan terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Botupingge, Untuk mengetahui perbedaan pengaruh model latihan star dengan pendengaran dan penglihatan terhadap peningkatan lari jarak pendek 60 meter pada cabang olahraga atletik pada siswa putra kelas VII di SMP Negeri 1 Botupingge.

Metode penelitian: penelitian eksperimen. desain penelitian ini adalah *Two Group Pre Test and Post test*. sampel penelitian ini di lakukan pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 1 Botupingge sebanyak 20 orang. Hasil penelitian : dari hasil pengujian *Pre Test Dan Post Test* kelompok model latihan star dengan pendengaran menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 4.94033 sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga  $t_{daftar}$  1.83. ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada didalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat di simpulkan model latihan star dengan pendengaran memiliki pengaruh terhadap peningkatan lari 60 meter. Dari hasil pengujian *Pre Test Dan Post Test* kelompok model latihan star dengan penglihatan menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 5.66469 sedangkan dari daftar distribusi di peroleh harga  $t_{daftar}$  1.83. ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada didalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat di simpulkan model latihan star dengan penglihatan memiliki pengaruh terhadap peningkatan lari 60 meter. Dari hasil pengujian perbedaan model latihan star pendengaran dan penglihatan harga  $t_{hitung}$  0.074, sedangkan  $t_{daftar}$  1.73 pada taraf nyata  $\alpha=0.05$ . jadi dapat di simpulkan tidak terdapat perbedaan pengaruh model latihan star dengan pendengaran dan penglihatan terhadap peningkatan lari 60 meter pada siswa SMP Negeri 1 Botupingge.

*Kata Kunci: Model Latihan Star Dengan Pendengaran Dan Penglihatan.*

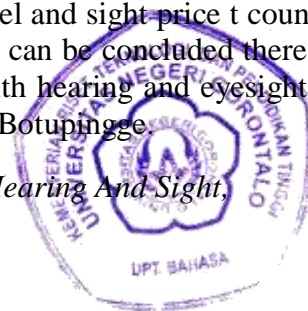
## ABSTRACT

**IBRAHIM RISKI BATA. 832 413 021 "The Differences Influence of Star Exercise Model With Hearing And Vision To Improvement Running Distance Short 60 Meters On VII Student Class Boy In SMP Negeri 1 Botupingge".** essay. Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo, First Advisor Dr.Hartono Hadjarati M.Pd And Advisor II Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd.

Objective: To know the effect of star training model with hearing and to increase the short 60 meter sprint on athletic sports at grade VII student in SMP Negeri 1 Botupingge To know the effect of star training model with vision to increase the short 60 meter sprint on athletic sports in class VII students in SMP Negeri 1 Botupingge, To know the difference of the influence of star training model with hearing and vision to increase the short 60 meter sprint on athletic sports at grade VII students in SMP Negeri 1 Botupingge.

Research method: experimental research. This research design is Two Group Pre Test and Post test. This research sample is done on students of class VII of SMP Negeri 1 Botupingge as many as 20 people. Result of research: from test result of Pre Test And Post Test of group of star exercise model with hearing show price t count equal to 4.94033 while from list of distribution at get price of t list 1.83. the price of t arithmetic has been within the acceptance area of  $H_a$ . So it can be concluded the star training model with hearing has an effect on the increase of running 60 meters. From the results of testing Pre Test And Post Test group star exercise model with vision shows the price t count of 5.66469 while the list of distributions in the price t obtain 1.83. the price of t arithmetic has been within the acceptance area of  $H_a$ . So it can be concluded the star training model with vision has an effect on the increase of 60 meter run. From the results of testing the difference of star hearing exercise model and sight price t count 0.074, while t list 1.73 on the level of real  $\alpha = 0.05$ . so it can be concluded there is no difference in the influence of star training model with hearing and eyesight to increase the 60 meter run in students of SMP Negeri 1 Botupingge.

*Keywords: Star Training Model With Hearing And Sight.*



## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

*Berfikir Tanpa Berbuat Adalah Hampa, Berbuat Tanpa Berfikir Adalah Sia Sia, Berfikir Dan Berbuat Adalah Yang Terbaik Dalam Mencapai Semuanya.*

*“Bahkan Yang Tumpul Bisa Di Asah Jadi Tajam, Maka Tidak Ada Yang Tak Berpotensi Sukses, Kecuali Mereka Yang Senang Bermalas-Malasan”*

### **PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua yang menjadi penyemangat hidup yang selalu membimbing dan selalu ikhlas berkorban tanpa mengharapkan balasan apapun, selalu ikhlas dalam memenuhi permintaan yang tak pernah berujung. Dalam hasil karya yang nyata ini saya wujudkan untuk mereka yang berjuang untukku ayah dan ibu(Alm.Kuruse Bata Dan Irman Paneo) yang selalu ada di setiap aku membutuhkan dan selalu menjadi tempat sandaran yang paling nyaman.

Saudara saya(ronal bata dan patris paneo) yang selama ini selalu mendukung dan selalu berdoa untuk kesuksesan saya, terima kasih untuk doa dan motivasinya.

*Almamaterku Tercinta Tempat Menimba Ilmu  
Universitas Negeri Gorontalo  
2017*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kita panjatkan kehadirat tuhan yang maha esa, karena dengan izin dan rahmat nyalah dapat melakukan penelitian yakni Perbedaan Pengaruh Model Latihan Star Dengan Pendengaran Dan Penglihatan Terhadap Peningkatan Lari 60 Meter.

Tak lupa pula disampaikan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam Hal kritikan maupun saran , dan tak lupa juga dengan penuh hormat peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd. Selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Dr.Hj. Lintje Boekoesoe, M.Kes Selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan.
3. Syarif Hidayat M.Or Selaku Pimpinan Jurusan Pendidikan Serta Dosen Penguji II Yang Telah Memberikan Masukan Dan Saran Dalam Penyusunan Skripsi.
4. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd Selaku Dosen Pembimbing I Yang Telah Memberikan Bimbingan Dan Masukan Selama Pelaksanaan Penelitian Maupun Saat Penyusunan Skripsi.
5. Edy Dharma Putra Duhe M.Pd Selaku Dosen Pembimbing II Yang Telah Memberikan Masukan Dan Saran Dalam Penyusunan Skripsi.
6. Dra.Nurhyati Liputo,M.Pd Selaku Dosen Penguji I Yang Telah Memberikan Masukan Dan Saran Dalam Penyusunan Skripsi.
7. Dosen-Dosen Kevelatihan Olahraga Yang Telah Memberikan Pengarahan Dan Bimbingan Selama Perkuliahan.
8. Seluruh Tenaga Penunjang Akademik Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Yang Telah Membantu Dalam Mengurus Administrasi Selama Kuliah, Seminar Proposal, Hasil, Hingga Ujian Akhir Skripsi.
9. Kepala Sekolah SMP NEGERI 1 BOTUPINGGE Dan Guru Mitra Dan Seluruh Staf Tata Usaha Khususnya Yang Ada Di Lingkungan SMP 1 BOTUPINGGE Yang Telah Berpartisipasi Dalam Hal Perolehan Informasi.



10. Kedua Orang Tua Tercinta Ayah Dan Ibu (Alm.Kuruse Bata Dan Irman Paneo) Atas Doa Dan Dukungan, Kerja Keras, Kasih Sayang Serta Kesabaran Yang Luar Biasa Sehingga Saya Dapat Menyelesaikan Penyusunan Skripsi Ini
11. Saudara-Saudaraku (Ronal Bata Dan Patris Paneo) Yang Selalu Memberikan Doa Sehingga Saya Bisa Menyelesaikan Penyusunan Skripsi Ini.
12. Kepada Seluruh Teman-Teman Mahasiswa Angkatan 2013 Yang Telah Memberikan Dorongan Dan Motivasi Dalam Hal Belajar Hingga Skripsi.
13. Teman-Teman Kelas A Kepelatihan Angkatan 2013 Atas Kebersamaan, Masukan Serta Dukungan Dalam Penyusunan Skripsi.

Skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penulisannya terutama dalam bentuk sistematika, oleh sebab itu di harapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan dimasa yang akan datang, dan semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan Ridho Dan Taufiknya kepada mereka yang membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini. Semoga arahan, bimbingan dan partisipasi dari semua pihak akan memperoleh balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa, amin.

Gorontalo, , 2017

**Ibrahim Risky Bata**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>SURAT KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Rumusan Masalah .....	5
1.4 Tujuan penelitian.....	5
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS</b>	
2.1 Kajian Teoritik .....	7
2.1.1 Hakikat Atletik .....	7
2.1.2 Hakikat Latihan .....	8
2.1.3 Tujuan Dan Sasaran Latihan .....	10
2.1.4 Hakikat Waktu Reaksi Start Jongkok .....	13
2.1.5 Hakikat Kecepatan .....	18
2.1.6 fisiologi otot .....	20
2.1.7 pengertian sistem energi.....	22
2.1.8 hakikat lari jarak pendek .....	24
2.1.9 alat indera yang terlibat .....	27
2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan .....	29
2.3 Kersangka Berfikir .....	29
2.4 Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian .....	31
3.1.1 Tempat Penelitian.....	31
3.1.2 Waktu Penelitian .....	31
3.2 Desain Penelitian.....	31
3.3 Variabel Penelitian .....	31
3.4 Definisi Operasional Variabel .....	32
3.5 Populasi Dan Sampel .....	33
3.5.1 Populasi .....	33
3.5.2 Sampel .....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	34
3.7 Instrumen Penelitian.....	34

3.8 Teknik Analisis Data .....	35
3.9 Hipotesis Statistik.....	35
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	36
4.1.1 Analisis Dan Uji Statistik Model Latihan Star Dengan Pendengaran (X) Terhadap Peningkatan Lari 60 Meter .....	36
4.2 Pembahasan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>64</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>CURRICULUM VITAE</b>	

## DAFTAR TABEL

TABEL I	Data Hasil Penelitian(Pretest Dan Posttest) Latihan Star Dengan Pendengaran.....	30
TEBEL II	Distribusi Frekuensi Tes Awal Latihan Star Dengan Pendengaran .....	30
TABEL III	Perhitungan Standar Deviasi Dan Varians.....	32
TABEL IV	Perhitungan Uji Normalitas.....	34
TABEL V	Distribusi Frekuensi Tes Akhir .....	34
TABEL VI	Perhitungan Standar Deviasi dan Varians.....	36
TABEL VII	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	38
TABEL VIII	Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan Star Dengan Pendengaran .....	40
TABEL IX	Data Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir.....	41
TABEL X	Distribusi Frekuensi Tes Awal.....	42
TABEL XI	Perhitungan Standar Deviasi dan Varians.....	43
TABEL XII	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal.....	45
TABEL XIII	Distribusi Frekuensi Tes Akhir .....	46
TABEL XIV	Perhitungan Standar Deviasi dan Varians.....	47
TABEL XV	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir.....	49
TABEL XVI	Perhitungan Uji Statistik .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	Surat Ijin Meneliti Dari Fok-Ung
LAMPIRAN 2	Surat Rekomendasi Dari Dinas Pendidikan
LAMPIRAN 3	Sk Pembimbingan
LAMPIRAN 4	Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
LAMPIRAN 5	Tabel Pretest Dan Postest
LAMPIRAN 6	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal
LAMPIRAN 7	Perhitungan Standar Deviasi dan Varians Lari 60 M
LAMPIRAN 8	Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (Post Test)
LAMPIRAN 9	Perhitungan Uji Statistik Dari Latihan Star Dengan Pendengaran
LAMPIRAN 10	Tabel Uji Lilieforse
LAMPIRAN 11	Tabel Normalitas Data
LAMPIRAN 12	Tabel Uji T
LAMPIRAN 13	Program Pelatihan Dokumentasi Penelitian