

**PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP
KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA
SMK NEGERI 2 WONOSARI**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan
Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

Oleh:

**ANTON RASYID
NIM: 832 411056**



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

SURAT PERNYATAAN

Nama : Anton Rasyid
Tempat/Tgl Lahir : Paguyaman/26 juni 1992
Nim : 832 411 056
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo merupakan hasil.karya saya sendiri.

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

Gorontalo, Agustus 2017
Atas Nama



Anton Rasyid

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP
KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA
SMK NEGERI 2 WONOSARI**

Oleh :

Anton Rasyid
NIM: 832 411 056

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

Pembimbing II


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


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

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga


Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP : 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP
KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA
SMK NEGERI 2 WONOSARI**

Oleh :

Anton Rasvid
NIM: 832 411 056

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji pada :

1. **Dr, Hartono Hadjarati, M.Pd**
Nip. 19740826 2003 12 1002
2. **Drs. Nurhayati Liputo, M.Pd**
Nip. 19570902 198203 2 001
3. **Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or**
Nip. 197904032005011003
4. **Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd**
NIP. 19810615 200812 1001

1.

2.

3.

4.

Gerontolo, Desember 2017

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

ANTON RASYID NIM: 832 411056 “PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA SMK NEGERI 2 WONOSARI”.

Tujuan penelitian: Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui peningkatan Lari 100 meter berdasarkan hasil latihan pliometrik *side jump sprint* pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari. Metode penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah: *One Group Pre test and Post test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMK Negeri 2 Wonosari sebanyak 20 orang. Dari menunjukkan harga t hitung sebesar 16.35. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1,729. Ternyata harga t hitung telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterimah dan tidak menerimah H_o . Jadi dapat disimpulkan “Terdapat Pengaruh latihan *Side Jump Sprint* terhadap Lari 100 Meter pada siswa SMK Negeri 2 Wonosari”.

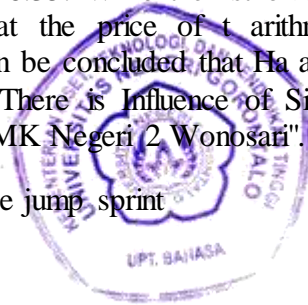
Kata kunci: Lari 100 meter, *Side jump sprint*

ABSTRACT

ANTON RASYID NIM: 832 411056 "EFFECT OF SIDE JUMP SPRINT EXERCISE ON THE SPEED OF 100 METERS ON STUDENT SMK NEGERI 2 WONOSARI".

Objective: The purpose of this study is to know the increase of 100 meters Run based on the results of side-sprint plyometrics exercise on students of SMK Negeri 2 Wonosari. Research method: Experimental research. The design of this research is: One Group Pre test and Post test. The sample of this study was conducted on the students of SMK Negeri 2 Wonosari as many as 20 people. From the show t the price of 16.35. While the list of distribution obtained price t list of 1.729. It turns out that the price of t arithmetic has been within the acceptance area of H_a . So it can be concluded that H_a accepted and did not accept H_0 . So it can be concluded "There is Influence of Side Jump Sprint training to Run 100 Meter at students of SMK Negeri 2 Wonosari".

Keywords: Run 100 meters, Side jump sprint



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“sebaik baik harta ialah ilmu yang bermanfaat”

(ANTON)

“sebaik baiknya manusia mereka yang paling bermanfaat bagi
sesama”

(Anton Rasyid)

Dengan Mengucapkan Syukur kepada Allah SWT

**KARYA INI AKU PERSEMBAHKAN UNTUK AYAH DAN BUNDA
TERCINTA, SERTA CALON PENDAMPING HALALKU.**

**ALMAMATERKU TERCINTA
TEMPAT AKU MENIMBA ILMU
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah patut dipanjatkan kepada ALLAH SWT, karena hanya atas ijinNYA kita manusia dapat memiliki ilmu yang berguna dikaruniakan kepada kita sebagai umat berakal.

kuasaNYA itu juga, penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini, dengan judul "**Pengaruh Latihan Side Jump Sprint Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa SMK Negeri 2 Wonosari**". Shalawat dan salam tetap dihaturkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga, sahabat dan kepada kita yang masih konsisten pada ajaran beliau.

Terimah kasih penulis ucapkan pada semua pihak yang telah memberikan dukungannya, bantuan moril maupun materil sehingga propoasal ini bisa terselesaikan pada waktu yang diharapkan.

Penulis hanya manusia biasa, dan tak ada didunia ini yang sempurna, olehnya didalam penulisan proposal ini masih banyak kekurangan dalam segi pengetikan dan struktur kalimat yang kurang benar, maka saran dan kritiknya sangat diharapkan.

Semoga proposal penelitian ini dapat berguna bagi kita untuk menambah pengetahuan dan memperkaya wawasan keilmuan kita. Proposal ini juga diharapkan menjadi satu bahan reperensi didalam penelitian dimasa mendatang demi pembaharuan disiplin ilmu keolahragaan khususnya.

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTACT	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	1
1.3 Rumusan Masalah	2
1.4 Tujuan Penelitian.....	2
1.5 Manfaat Penelitian	2
BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	3
2.1. Pengertian Atletik	3
2.2. Pengertian Lari.....	3
2.2.1. Teknik Dasar Lari Jarak Pendek	4
2.2.2 Lari 100 Meter	5
2.3. Hakikat Latihan.....	5
2.3.1 Hakikat Latihan Pliometrik.....	6
2.3.2 Hakikat Side Jump Sprint.....	6
2.4 Kerangka Berpikir.....	8

2.5. Hipotesis Penelitian	8
BAB III METODE PENELITIAN	9
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian.....	9
3.1.1 Tempat.....	9
3.1.2 Waktu.....	9
3.2 Desain Penelitian.....	9
3.3 Variabel Penelitian.....	10
3.3.1 Variabel bebas.....	10
3.3.2 Variabel Terikat.....	10
3.4 Definisi Operasional Variabel	10
3.5 Populasi Dan Sampel.....	10
3.5.1 Populasi.....	10
3.5.2 Sampel.....	10
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	11
3.7 Teknik Analisis Data.....	11
3.7.1 Uji Normalitas.....	12
3.7.2 Uji Homogenitas	12
3.7.3 Uji T.....	12
3.8 Hipotesis statistic	13
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Hasil penelitian.....	14
4.1.1 Rata rata hasil tes awal.....	15
4.1.2 Median Data tes awal.....	15
4.1.3 Daftar perhitungan modus tes awal.....	15
4.1.4 Standar Deviasi dan Varians Tes awal.....	16
4.1.5 Normalitas data tes awal.....	18
4.1.6 Rata rata hasil tes akhir	19
4.1.7 Median Data tes akhir	20
4.1.8 Daftar perhitungan modus tes akhir.....	20
4.1.9 Standar deviasi dan varians tes akhir.....	21

4.1.10 Normalitas data tes akhir	22
4.2 Homogenitas data pretes dan posttest.....	24
4.3 Pengujian Hipotesis.....	26
4.4 Pembahasan.....	27
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Kesimpulan.....	29
5.2 Saran.....	29
DAFTAR PUSTAKA.....	30