

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP KECEPATAN LARI
JARAK PENDEK 60 METER PADA OLAHRAGA ATLETIK KELAS
OLAHRAGA SMP NEGERI 8 GORONTALO**
(Studi eksperimen pada kelas olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo)

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri
Gorontalo Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan*

OLEH

**SOFYAN MANAHUMBING
NIM : 832 413 020**



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

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sofyan Manahumbing
Nim : 832413020
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo" merupakan skripsi sendiri, bukan merupakan karya orang lain baik 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 plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, 2017

Yang menyatakan



SOFYAN MANAHUMBING
NIM : 832 413 020

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP KECEPATAN LARI
JARAK PENDEK 60 METER PADA OLAHRAGA ATLETIK KELAS
OLAHRAGA SMP NEGERI 8 GORONTALO**

(Studi eksperimen pada kelas olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo)

OLEH

SOFYAN MANAHUMBING

NIM : 832 413 020

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 20 Desember 2017

1. **Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd**
NIP: 19810615 200812 2 001

1. Tgl.

2. **Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd**
NIP : 19760423 200501 1 015

2. Tgl.

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

3. Tgl.

4. **Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd**
NIP: 19570902 198203 2 001

4. Tgl.

Mengetahui
**Dean Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



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

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP KECEPATAN LARI
JARAK PENDEK 60 METER PADA OLAHRAGA ATLETIK KELAS
OLAHRAGA SMP NEGERI 8 GORONTALO**
(Studi eksperimen pada kelas olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo)

Oleh

SOFYAN MANAHUMBING

832 413 020

Telah diperiksa dan disahkan oleh:

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1

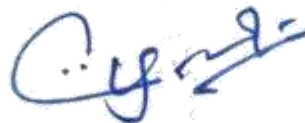
Pembimbing 2


Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd
NIP.19570902 198203 2 001


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

Mengetahui :

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



Svarif Hidayat, M.Or
NIP.19790403 200501 1 003

ABSTRAK

Sofyan Manahumbing. NIM : 832413020. “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Olahraga Dan Kesehatan (FOK), Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Pembimbing 1 Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing 2 Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *running abc* terhadap kecepatan lari jarak pendek 60 meter pada olahraga atletik kelas olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat dikatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. Sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang. Dari hasil tes awal X1 dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 10.833, nilai varians 1.12, dan nilai standar deviasi 1.05. Sedangkan hasil penelitian tes akhir X2 dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 10.82, nilai varians 1.13, dan nilai standar deviasi 1.06.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{observasi} = 9.86$ dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) diperoleh harga $t_{tabel} = 1.73$. Dengan demikian $t_{observasi}$ lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian mengatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{observasi} (t_o) > (t_t)$, oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo.

Kata kunci : Latihan Running ABC dan Lari Jarak Pendek 60 Meter

ABSTRACT

Sofyan Manahumbing. NIM: 832413020. "The Effect of ABC Running Exercise on Speed Running Speed 60 Meter At Sports Athletics Class Sports SMP Negeri 8 Gorontalo". Thesis, Department of Sport Coaching Education, Faculty of Sport And Health (FOK), State University of Gorontalo (UNG). Supervisor 1 Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd and mentor 2 Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd.

The purpose of this study is to determine the effect of running abc exercise on the speed of a short 60 meter sprint on sports athletics class sport SMP Negeri 8 Gorontalo.

Based on the results of testing the hypothesis that has been done, it can be said that the hypothesis in this study can be accepted. The sample in this study amounted to 20 people. From the initial test results X1 analysis is obtained an average value of 10.833, the value of variance 1.12, and the standard deviation value 1.05. While the results of the final test of X2 conducted analysis obtained an average value of 10.82, the value of variance 1.13, and the standard deviation value 1.06.

Based on the calculation results obtained $t_{\text{observation}} = 9.86$ from table t or t table on $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($20-1 = 19$) obtained price t table = 1.73. Thus the t observation is greater than t table, the testing criterion says that reject H_0 if $t_{\text{observation}} (t_o) > (t_t)$, therefore alternative Hypothesis H_a can be accepted or there is Effect of Running ABC Exercise on Speed Running Speed 60 Meter At Sports Athletics Class Sports SMP Negeri 8 Gorontalo.

Keywords : ABC Running Exercise and Short Running Distance 60 Meters



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Allah kan meninggikan derajat orang - orang yang beriman diantaramu dan orang - orang yang diberilmu pengetahuan beberapa derajat”

(Q.S Al – Mujaadillah : 11)

Jika diantara sebuah kemungkinan telah kau pilih satu kemungkinan yang paling mungkin dan kemungkinan itu masih jauh dari logika atau akal sehat, maka itu adalah sebuah kebenaran dan sebuah kebenaran harus dibuktikan dengan keprofesionalan yang dimiliki (SOFYAN MANAHUMBING)

Kupersembahkan karya ini wujud dharma baktiku kepada orang-orang yang kusayangi dan kucintai, terutama kedua orang tuaku yang teramat kucintai Ayah (Samsudin Manahumbing) & Ibu (Walidja Madundang) yang begitu sabar dan tabah dalam mengasuh dan membesarkanku, menyayangiku, membimbingku dengan penuh kasih sayang dan beribu nasehat, membiayai pendidikanku dan selalu mendoakanku demi keberhasilan masa depanku. Untuk saudaraku (Tri Ambarwati Manahumbing, Tri Yuliana Manahumbing, Trisnawati Manahumbing, Sutadjri Sari Ramadhan Manahumbing) yang selalu menjadi motivasiku dalam menyelesaikan studi ini.

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

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ حَمْدُ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat Rahmat dan Karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo”.

Salawat serta salam tidak lupa peneliti curahkan kepada junjungan kita Nabi besar Muhammad SAW yang telah menjadi uswah hasanah bagi para pengikutnya, sehingga dapat melahirkan peradaban baru di dunia ini, yaitu peradaban islam yang tidak pernah goyah oleh perkembangan zaman.

Penyusun skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat pencapaian gelar sarjana (S.Pd) di Universitas Negeri Gorontalo. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Prof. Dr. Syamsu Qamar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Risna Podungge, M.Pd. Selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
4. dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes. Selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
5. Ruslan, M.Pd. Selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
6. Syarif Hidayat M.Or dan Edy D.P. Duhe, M.Pd, selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

7. Terima kasih kepada ibu Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd. selaku Dosen Penasehat Akademik, dan pembimbing I.
8. Terima kasih kepada bapak Dr. Hartono Hadjarati M.Pd. selaku pembimbing II, yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Drs. H. Hasyim Gani, selaku kepala sekolah SMP Negeri 8 kota Gorontalo, yang telah mengizinkan peneliti untuk mengadakan penelitian.
11. Rasyid Yusuf, S.Pd. Moh. Restu Tuamadji, S.Pd. Cian Mohamad, S.Pd. Selaku Guru Olahraga dan Dedi Bakari, S.AP selaku tata usaha yang berada di lingkungan SMP Negeri 8 Gorontalo.
12. Siswa SMP Negeri 8 Gorontalo yang dengan semangat mengikuti penelitian ini khususnya siswa putera kelas VIII.
13. Guru pamong bapak Ambrin Panegoro S.Pd, dan teman-teman PPL 2 SMK NEGERI 1 Limboto, (Onal, Devin, Candra, Hamidin, dll), terima kasih atas kebersamaan dan kerjasamanya.
14. Siswa kelas X SMK Negeri 1 Limboto, yang senantiasa bersedia meluangkan waktu untuk menjadi guru PPL.
15. Teman-teman KKS tahun 2016/2017 Desa Patoameme. Kecamatan Botumoito. Kabupaten Boalemo. Aldi, Santo, Karim, Isal, Bayu Darise, Bayu, Yukarman, Mardi, Acon, Risman, Marwan, Yuni, Yuyun, Sinta, Ika, Mudrika, Ama, Marhama, Serlyn, Sarlin, dll) terima kasih atas kerjasamanya.
16. Teman-teman paguyuban Forum Pelajar Mahasiswa Indonesia Bolaang Mongondow Timur (FORMASI BOLTIM) terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.
17. Teman-teman kos CNS (Om Marten, Om Nopal, Ancu, Cahyo, Ka Ing) terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya.
18. Kepada yang teristimewa untuk keluargaku khususnya kedua Orang Tua, Ayahanda Samsudin Manahumbing, dan Ibunda Walidja Madundang, saudara-saudaraku Try Ambarwati Manahumbing, Try Yuliana Manahumbing, Trisnawati Manahumbing, Sutadjri Sari Ramadhan Manahumbing.

19. Siti Delpionita Paudi yang senantiasa memberikan motivasi serta membantu dari awal penelitian hingga akhir penelitian.
20. Keluarga besar (Manahumbing, Madundang, Mamonto, Makalalag, Damopolii, Paputungan, Kolopita) terima kasih atas bantuan, dukungan, serta motivasi yang kalian berikan kepada saya, sehingga dapat menyelesaikan studi ini.
21. Sahabat seperjuangan di PKO angkatan 2013 khususnya kelas A semoga kekeluargaan kita akan terus terjalin sampai kapan pun.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembacanya. Amin
Yarabbal'amin

Gorontalo, 2017

Sofyan Manahumbing

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan	4
1.5 Manfaat	4
BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS	6
2.1 Kajian Teoritis.....	6
2.1.1 Hakikat Atletik	6
2.1.2 Hakikat Kecepatan	7
2.1.3 Hakikat Lari Jarak Pendek	8
2.1.4 Hakikat Sistem Energi	11
2.1.5 Hakikat Latihan	13
2.1.6 Hakikat Running ABC	14
2.1.7 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	19
2.2 Kerangka Berpikir.....	20
2.3 Hipotesis Penelitian.....	20

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	21
3.1 Tempat Dan Waktu Penelitian	21
3.2 Desain Penelitian.....	21
3.3 Variabel Penelitian	22
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	22
3.5 Populasi Dan Sampel	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	23
3.7 Instrumen Penelitian.....	24
3.8 Teknik Analisis Data.....	24
3.9 Hipotesis Statistik.....	25
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	27
4.2 Deskripsi Hasil Penelitian	27
4.3 Pengujian Persyaratan Analisis	29
4.3.1 Pengujian Normalitas Data X1.....	29
4.3.2 Pengujian Normalitas Data X2.....	33
4.4 Pengujian Homogenitas Varians	37
4.5 Analisis Pengujian Penelitian.....	37
4.6 Pembahasan.....	41
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	44
5.1 KESIMPULAN	44
5.2 SARAN	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN – LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Perkiraan Penggunaan Energi Pada Cabang Olahraga Atletik	13
Tabel 2 : Desain Penelitian <i>One Group Pree test – Post test</i>	21
Tabel 3 : Data Hasil Penelitian <i>Pree-test dan Post-test</i>	28
Tabel 4 : Perhitungan Standar Deviasi Data <i>Pree-test</i>	31
Tabel 5 : Daftar Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Pree-test</i>	32
Tabel 6 : Perhitungan Standar Deviasi Data <i>Post-test</i>	35
Tabel 7 : Daftar Perhitungan Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	36
Tabel 8 : Perhitungan Besaran Statistik Data <i>Pree-test dan Post-test</i> X_d dan X^2_d	39

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Latihan <i>Angkling</i>	17
Gambar 2 : Latihan <i>Knee-up</i>	17
Gambar 3 : Latihan <i>Kicking</i>	18
Gambar 4 : Latihan <i>Hell Butkick</i>	18
Gambar 5 : Latihan <i>Bonding</i>	18
Gambar 6 : Latihan Lompat Kijang	19
Gambar 7 : Histogram Data <i>Pree-test</i> dan <i>Post-test</i>	29
Gambar 8 : Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis	41

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. LAMPIRAN 1 Hasil Penelitian	47
2. LAMPIRAN 2 Daftar Distribusi Frekuensi Data Pree-Test (X1).....	48
3. LAMPIRAN 3 Daftar Distribusi Frekuensi Data Post-Test (X2).....	49
4. LAMPIRAN 4 Perhitungan Rata-rata Variabel X1-X2.....	50
5. LAMPIRAN 5 Perhitungan varians dan Standar Deviasi Variabel X1	51
6. LAMPIRAN 6 Perhitungan varians dan Standar Deviasi Variabel X2.....	52
7. LAMPIRAN 7 Perhitungan Normalitas Data X1	53
8. LAMPIRAN 8 Perhitungan Normalitas Data X2	55
9. LAMPIRAN 9 Perhitungan Homogenitas Data.....	57
10. LAMPIRAN 10 Analisis Data Penelitian Eksperimen	58
11. LAMPIRAN 11 Jadwal Dan Program Latihan Lari 60 Meter.....	60
12. LAMPIRAN 12 Daftar Gambar.....	67
13. LAMPIRAN 12 SK Penelitian.....	73
14. LAMPIRAN 13 Surat Keterangan Meneliti	77
15. LAMPIRAN 14 Surat Rekomendasi.....	78
16. LAMPIRAN 15 Surat Keterangan Selesai Meneliti	79