



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION SPRINTS* DAN *REPETITION SPRINTS* TERHADAP PRESTASI LARI 100 METER PADA ATLET PUTRA MADSUKA ATLETIK CLUB KLATEN TAHUN 2022**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**Muhamad Ali Lutfi**

**D0217027**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA**

**2022**

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION*  
*SPRINTS* DAN *REPETITION SPRINTS* TERHADAP PRESTASI  
LARI 100 METER PADA ATLET PUTRA MADSUKA  
ATLETIK CLUB KLATEN TAHUN 2022**

**Oleh:**

**Muhamad Ali Lutfi  
D0217027**

**Skripsi**

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi syarat mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN  
SURAKARTA  
2022**

## PERSETUJUAN

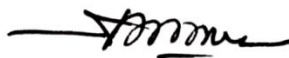
Skripsi dengan judul” Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprints* Dan *Repetition Sprints* Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Pada Atlet Putra Madsuka Atletik Club Klaten Tahun 2022“, karya :

Nama : Muhamad Ali Lutfi  
NIM : D0217027  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

### Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso. M. Or

NIDN. 0603126201

Pembimbing II



Iwan Arya Kusuma, S.Pd.,M.Or.

NIDN. 0627038301

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul” Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprints* Dan *Repetition Sprints* Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Pada Atlet Putra Madsuka Atletik Club Klaten Tahun 2022“, karya :

Nama : Muhamad Ali Lutfi  
NIM : D0217027  
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Senin  
Tanggal : 8 Agustus 2022

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or  
Sekretaris : Eriek Satya Haprabu, S.Pd, M.Or  
Anggota I : Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or  
Anggota II : Iwan Arya Kusuma, S.Pd. M.Or

.....  
.....  
.....  
.....

Disahkan oleh  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Tunas Pembangunan  
Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd  
NIDK. 8800201019

## MOTTO

1. "Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu." -  
Abi bin Abi Thalib
2. "Setiap kamu bertemu orang baru, jangan lupa selalu kosongkan gelasmu." -  
Bob Sadino
3. "Boleh jadi keterlambatanmu dari suatu perjalanan adalah keselamatanmu,  
boleh jadi tertundanya pernikahanmu adalah suatu keberkahan." - Quraish  
Shihab
4. "Kita boleh saja kecewa dengan apa yang telah terjadi, tetapi jangan pernah  
kehilangan harapan untuk masa depan yang lebih baik." - Bambang  
Pamungkas
5. "Janganlah melihat ke masa depan dengan mata buta. Masa yang lampau sangat  
berguna sebagai kaca benggala daripada masa yang akan datang." -  
Soekarno
6. "Kamu seharusnya tidak menyerah terhadap apapun yang terjadi padamu.  
Maksudku, kamu seharusnya menggunakan apapun yang terjadi padamu  
sebagai alat untuk naik, bukan turun." - Bob Marley
7. "Rahasia untuk maju adalah memulai." – Mark Twain

## **PERSEMBAHAN**

Dengan rasa syukur yang mendalam, dengan telah di selesaikannya skripsi ini penulis mempersembahkannya untuk :

1. Paling pertama dan paling utama, tentunya saya persembahkan kepada Allah SWT, yang telah memberi karunia berupa Kesehatan,kesempatan,petunjuk dan kelancaran dalam merangkai skripsi ini.
2. Yang kedua tak lupa dengan doa dan dukungan yang selalu diberikan oleh kedua orang tua.
3. Selanjutnya kepada dosen pembimbing 1 bapak Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso, M.Or. dan kepada pembimbing 2 bapak Iwan Arya Kusuma, S.Pd.,M.Or yang telah memberikan arahan agar dalam merangkai karya ini mendapatkan kelancaran sesuai prosedur.
4. Yang terakhir saya mengucapkan banyak terimakasih kepada Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah memberikan wadah ilmu dari awal masuk sampai menjelang lulus ini.

## ABSTRAK

Muhamad Ali Lutfi. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ACCELERATION SPRINTS DAN REPETITION SPRINTS TERHADAP PRESTASI LARI 100 METER PADA ATLET PUTRA MADSUKA ATLETIK CLUB KLATEN TAHUN 2022**. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan. Agustus, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji perbedaan pengaruh metode latihan *acceleration sprints* dan *repetition sprints* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet putra Club Madsuka atletik club klaten tahun. Metode penelitian adalah penelitian *pretest-posttest design*, dengan populasi semua atlet putra madsuka atletik club klaten tahun 2022 yang berjumlah 33 siswa dan sampelnya adalah atlet putra madsuka atletik club klaten tahun 2022 yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampel dalam penelitian ini adalah *purposive random sampling* dengan teknik tes lari cepat (*sprint*) 100 meter. Teknik analisis data dengan mencari reliabilitas, uji prasyarat analisis, dan uji perbedaan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengaruh latihan *lari 100m* dengan metode bagian Acceleration dan metode bagian Repetition terhadap prestasi *lari 100m* pada atlet putra Madsuka Atletik Club Klaten tahun 2022, terbukti pada hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = 6,8552 < t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%. Latihan metode Acceleration lebih baik pengaruhnya daripada metode Repetition terhadap prestasi *lari 100m* pada atlet putra Madsuka Atletik Club Klaten tahun 2022, dengan hasil persentase kelompok 1 (Latihan metode bagian Acceleration) adalah 10,072% > kelompok 2 (latihan metode bagian Repetition) adalah 9,929%. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa perlakuan metode latihan metode bagian Acceleration memiliki hasil lebih baik dari perlakuan dengan metode bagian Repetition. Namun untuk mengembangkan prestasi *lari 100m* harus menggunakan metode latihan yang tepat dan sesuai dengan keadaan pemain pada atlet putra Madsuka Atletik Club Klaten tahun 2022.

***Kata kunci : pengaruh metode latihan acceleration sprints, metode latihan repetition sprint, prestasi lari 100 meter.***

## **ABSTRACT**

Muhamad Ali Lutfi. ***DIFFERENCES OF EFFECT OF ACCELERATION SPRINTS AND REPETITION SPRINTS TRAINING METHODS ON 100 METER RUN ACHIEVEMENT ON MADSUKA ATHLETIC AT ATHLETIC CLUB KLATEN IN 2022.*** Finally Examination Scholar. The Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University. August, 2022.

*This study aims to examine the differences in the effect of the acceleration sprints and repetition sprints training methods on increasing 100 meter running speed in male athletes at Club Madsuka athletics club Klaten Tahun. The research method is a pretest-posttest design study, with a population of 33 male athletes of Madsuka Athletic Club Klaten in 2022 and the sample is male athletes of Madsuka Athletic Club Klaten in 2022, totaling 30 students. The sample technique in this study was purposive random sampling with a sprint test technique of 100 meters. The data analysis technique is looking for reliability, analysis prerequisite test, and difference test. The results showed that there was a difference in the effect of 100m running training with the Acceleration section method and the Repetition section method on the 100m running performance of the male athletes of Madsuka Atletik Club Klaten in 2022, as evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely  $t_{count} = 6$ , more smaller than  $t_{table} = 2,145$  with a significance level of 5%. The Acceleration method exercise had a better effect than the Repetition method on the 100m running performance of the male athletes of Madsuka Atletik Club Klaten in 2022, with the result that the percentage of group 1 (Exercise method for the Acceleration section) was 10.072% > group 2 (training method for the Repetition section) was 9.929%. From the results of the study, it can be seen that the treatment of the Acceleration section of the exercise method had better results than the Repetition section of the treatment method. However, to develop the 100m running performance, one must use the right training method and in accordance with the condition of the players in the male athletes of Madsuka Athletic Club Klaten in 2022.*

*Keywords: the effect of the acceleration sprints training method, the repetition sprint training method, the 100 meter running performance.*



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Joko Silistyono, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrat Budiyo S.Pd, M.Or sebagai KOPRODI Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. Nuruddin Priya Budi Santoso. M.Or sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Iwan Arya Kusuma, S.Pd.,M.Or. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini
5. Para pengurus, pelatih dan Siswa Madsuka atletik club yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2022

## DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL .....	i
PENGAJUAN .....	ii
PERSETUJUAN .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	
.....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. LANDASAN TEORI .....	8
A. Tinjauan Pustaka .....	8
1. Perkembangan fisik dan gerak .....	8
2. Pelatihan.....	10
3. Kecepatan.....	29
a. Macam-macam Kecepatan .....	31
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan lari .....	33
4. Latihan Lari Cepat ( <i>Sprint Training</i> ).....	36
a. Metode Latihan Lari Cepat	

Akselerasi ( <i>Acceleration sprints</i> ).....	38
b. Metode Latihan Lari Cepat Repetisi ( <i>Repetition Sprints</i> ) .....	40
5. Lari Jarak Pendek.....	41
B. Penelitian Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir .....	44
D. Hipotesis.....	46
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN.....	47
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	48
D. Teknik Pengumpulan Data .....	49
E. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN .....	53
A. Deskripsi Data .....	53
B. Uji Reliabilitas .....	54
C. Pengujian Persyaratan Analisis .....	54
1. Uji Normalitas .....	54
2. Uji Homogenitas .....	55
D. Hasil Analisis Data .....	56
1. Uji Perbedaan Sesudah diberi Perlakuan .....	56
2. Perbedaan Persentase Peningkatan .....	57
E. Pengujian Hipotesis .....	58
F. Pembahasan Hasil Analisis Data .....	60
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....	62
A. Simpulan .....	62
B. Implikasi .....	62
C. Saran .....	63
DAFTAR PUSTAKA .....	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....	66

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. <i>The step type approach system</i> .....	15
Gambar 2. Proses Overkompesasi .....	16
Gambar 3. Macam kecepatan pada lari.....	32
Gambar 4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan lari .....	35
Gambar 5. Rancangan Penelitian.....	47
Gambar 6. Pembagian Secara <i>Ordinal Pairing</i> .....	48

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Ukuran Intensitas untuk Latihan Acceleration dan Repetition Repetition dengan Penambahan.....	21
Tabel 2 Lima daerah intensitas untuk olahraga siklik .....	21
Tabel 3 Empat daerah intensitas berdasarkan reaksi denyut jantung terhadap beban latihan .....	26
Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Tes Keterampilan <i>lari 100 m</i> kelompok 1 dan 2 .....	53
Tabel 5. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal .....	54
Tabel 6. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas .....	54
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data .....	55
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data .....	55
Tabel 9. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 .....	56
Tabel 10 Rangkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2 .....	56
Tabel 11. Rangkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	57
Tabel 12. Rangkuman Persentase Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2 .....	57

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Instrumen Penelitian Tes Kecepatan Lari Sprint 100 meter.....	66
Lampiran 2. Program Latihan <i>lari 100 meter</i> .....	67
Lampiran 3. Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir kecepatan lari 100 meter.....	74
Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Tes Lari 100 meter.....	76
Lampiran 5. Hasil Tes Kelompok.....	77
Lampiran 6. Rekapitulasi Hasil Tes Akhir Lari 100m.....	79
Lampiran 7. Menghitung Reliabilitas dengan Anava .....	82
Lampiran 8. Tabek Kerja untuk Menghitung Perbedaan Hasil Latihan Keterampilan Lari 100m antara Kelompok 1 dan 2.....	86
Lampiran 9. Uji Normalitas Data.....	87
Lampiran 10. Uji Homogenitas.....	89
Lampiran 11. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat pada tiap kelompok.....	90
Lampiran 12. Menghitung Nilai Peningkatan Lari 100m dalam Persen.....	93
Lampiran 13. Tabel Chi Kwadrat.....	94
Lampiran 14. Tabel r Product Moment.....	95
Lampiran 15. Tabel F.....	96
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian.....	98

