



PENGARUH LATIHAN *TIRE PULLS* DAN *PARTNER TUBING* TERHADAP HASIL KECEPATAN LARI 100 METER DI CLUB GELAGAH WANGI DEMAK TAHUN 2018

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Oleh

Joko Siswanto

138010289

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2018**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Tire Pulls* dan *Partner Tubing* Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Di Klub Gelagah Wangi Demak Tahun 2018**" yang disusun oleh :

Nama : Joko Siswanto

NIM : 138010289

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing I dan Dosen Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, 3 Agustus 2018

Dosen Pembimbing I



Lusiana, M.Pd.

NPP. 10.11.1.0197

Dosen Pembimbing II



Catur Wahyu Priyanto, M.Pd.

NPP. 10.15.1.0327

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Tire Pulls dan Partner Tubing Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Di Klub Gelagah Wangi Demak Tahun 2018**" yang disusun oleh :

Nama : Joko Siswanto

NIM : 138010289

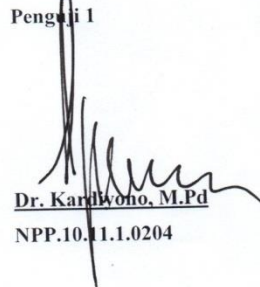
Program Studi : FKIP/ PJKR

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi di depan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim pada tanggal : 20 Agustus 2018


Dosen Penguji Skripsi

Ketua Penguji

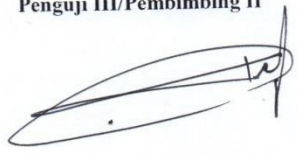
Muhlisin, M.Pd
NPP.10.11.1.0191

Penguji I

Dr. Kardono, M.Pd
NPP.10.11.1.0204

Penguji II/Pembimbing I


Lusiana, M.Pd
NPP.10.11.1.0197

Penguji III/Pembimbing II


Catur Wahyu Privanto, M.Pd
NPP. 10.15.1.0327

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana Pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai norma yang berlaku di Universitas Wahid Hasyim.

Semarang, 3 Agustus 2018
Yang membuat pernyataan



Joko Siswanto
NIM. 138010289

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Jangan kamu merasa lemah dan jangan bersedih, sebab kamu paling tinggi derajatnya jika kamu beriman”. (Q.S Ali Imran: 139)

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan untuk orang-orang yang berarti dalam hidupku :

- ❖ Beliau tercinta kedua orang tuaku Bapak Said dan Ibu Djasmi yang telah merawat dan mengayomi tiada pamrih dan selalu memberikan dukungan baik spiritual maupun material untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
- ❖ Kakak saya Bripka Agus Supriyadi, S.H yang memberikan nasihat dan motivasi.
- ❖ Adiksaya Heni Patma Wati yang turut serta member dukungan dan motivasi.

ABSTRAK

Joko Siswanto, 2018. Pengaruh Latihan *Tire Pulls* dan *Partner Tubing* Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Di Klub Gelagah Wangi Demak Tahun 2018. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Wahid Hasyim Semarang. Pembimbing : I. Lusiana, M.Pd., II. Catur Wahyu Priyanto, M.Pd

Kata Kunci : Latihan, *Tire Pulls*, *Partner Tubing*, Kecepatan Lari 100 Meter

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pola latihan tim Gelagah Wangi Demak khususnya di cabang lari 100 meter masih monoton dan belum adanya variasi. Oleh karena itu diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dalam berlari yaitu latihan *tire pulls* dan *partner tubing*, sehingga diharapkan prestasi atlet di klub gelagah wangi demak dapat meningkat secara optimal.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pre-post one group test*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji beda (*t-test*). Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet atletik Klub Gelagah Wangi Demak yang berjumlah 20 orang.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh latihan *tire pulls* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter di Klub Gelagah Wangi Demak, dengan nilai t hitung $11.430 > t$ tabel 2.26 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 4.80% . (2) Ada pengaruh latihan *partner tubing* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter di Klub Gelagah Wangi Demak, dengan nilai t hitung $8.446 > t$ tabel 2.26 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 4.25% . (3) Latihan *tire pulls* lebih baik daripada latihan *partner tubing* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter di Klub Gelagah Wangi Demak, dengan t hitung $-0.031 < t$ tabel $= 2.14$ dan sig. $0.976 > 0.05$, dan selisih posttest sebesar -0.01 .

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan ada pengaruh latihan *tire pulls* dan *partner tubing* terhadap hasil lari 100 meter atlet atletik Klub Gelagah Wangi Demak. Latihan *tire pulls* lebih baik daripada latihan *partner tubing* terhadap hasil lari 100 meter atlet atletik Klub Gelagah Wangi Demak.

ABSTRACT

Joko Siswanto, 2018. The Effects of Tire Pulls and Partner Tubing to 100 Meters Sprint Results in Gelagah Wangi Club Demak Year 2018. Skripsi, Physical Education Health and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Universitas Wahid Hasyim Semarang. Supervisors: I. Lusiana, M.Pd., II. CaturWahyuPriyanto, M.Pd

Keywords: Training, Tire Pulls, Partner Tubing, Sprint 100 Meters

The problem in this study is that the Gelagah Wangi Demak team's training pattern especially in the 100 meter running branch is still monotonous and there is no variation. Therefore, it is necessary to practice that can increase the speed of running, namely the tire pulls and partner tubing exercises, so that the athlete's performance in the Gelagah Wangi Club Demak is expected to increase optimally.

This study uses an experimental method with a pre-post one group test design. The data obtained were then analyzed using a different test (t-test). The population and sample in this study were athletes of the Klub Gelagah Wangi Club Demak which numbered 20 people.

Based on the results of the study obtained the following conclusions: (1) tire pulls training could improve results of 100 meter sprint in Gelagah Wangi Club Demak, with t value of $11.430 > t$ table 2.26, significance value of $0.000 < 0.05$, and a 4.80% percentage of increase. (2) partner tubing training could improve results of 100 meter sprint in Gelagah Wangi Club Demak, with t value of $8.446 > t$ table 2.26, significance value of $0.000 < 0.05$, and a 4.25% percentage of increase. (3) tire pulls is more effective than partner tubing in improving results of 100 meter sprint in Gelagah Wangi Club Demak, with t value of $-0.031 < t$ table = 2.14 significance of $0.976 > 0.05$, and post-test difference value of -0.01.

Based on the results of data analysis, it can be concluded that there are effects of tire pulls and partner tubing exercises on the results of 100 meters running athletes of the Gelagah Wangi Club Demak. The tire pulls exercise is better than partner tubing training on the 100 meters running result of the Gelagah Wangi Club Demak athletes.

KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, keberhasilan penulis dalam penyelesaian skripsi ini juga atas bantuan dan kerjasama dari pihak, dengan rasa rendah hati penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom HR, SH,MH. Selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
2. Dr. Kardiyono, M.Pd, selaku Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
3. Ibu Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku Wakil Dekan FKIP yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh studi di PJKR FKIP UNWAHAS
4. Dosen Pembimbing I Lusiana, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing II Catur Wahyu Priyanto, M.Pd yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan arahan sehingga terselesaikan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen PJKR FKIP UNWAHAS yang telah memberikan bekal pengetahuan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Iptu Turmudzi, Ketua Klub Atletik Gelagah Wangi Demak, yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Agus Widodo Suropto,M.Pd. yang selama ini telah membantu untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. Bapak ku Said dan Ibu ku Jasmi yang telah memberikan kasih sayang dan dukungan kepada penulis.
12. Kakak saya Bripka Agus Supriyadi, S.H yang memberikan nasihat dan motivasi.
13. Adik saya Heni Patma Wati yang turut serta member dukungan dan motivasi.
14. Teman terbaik saya Riska Kamila Hapsari yang selalu mendampingiku dikala susah maupun senang.
15. Teman-teman satu perjuangan 'kos tuo ra' kontrol yang turut memberikan motivasi bagi saya.
16. Teman-teman angkatan PJKR tahun 2013 khususnya kelas A yang turut serta memberikan semangat, masukan, saran, dll.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, atas bantuan dan kerjasama yang telah diberikan dalam penelitian ini.

Penulis telah berusaha menyusun skripsi dengan sebaik mungkin, namun penulis sadar tak ada gading yang tak retak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Semarang, 7 September 2018
Penulis



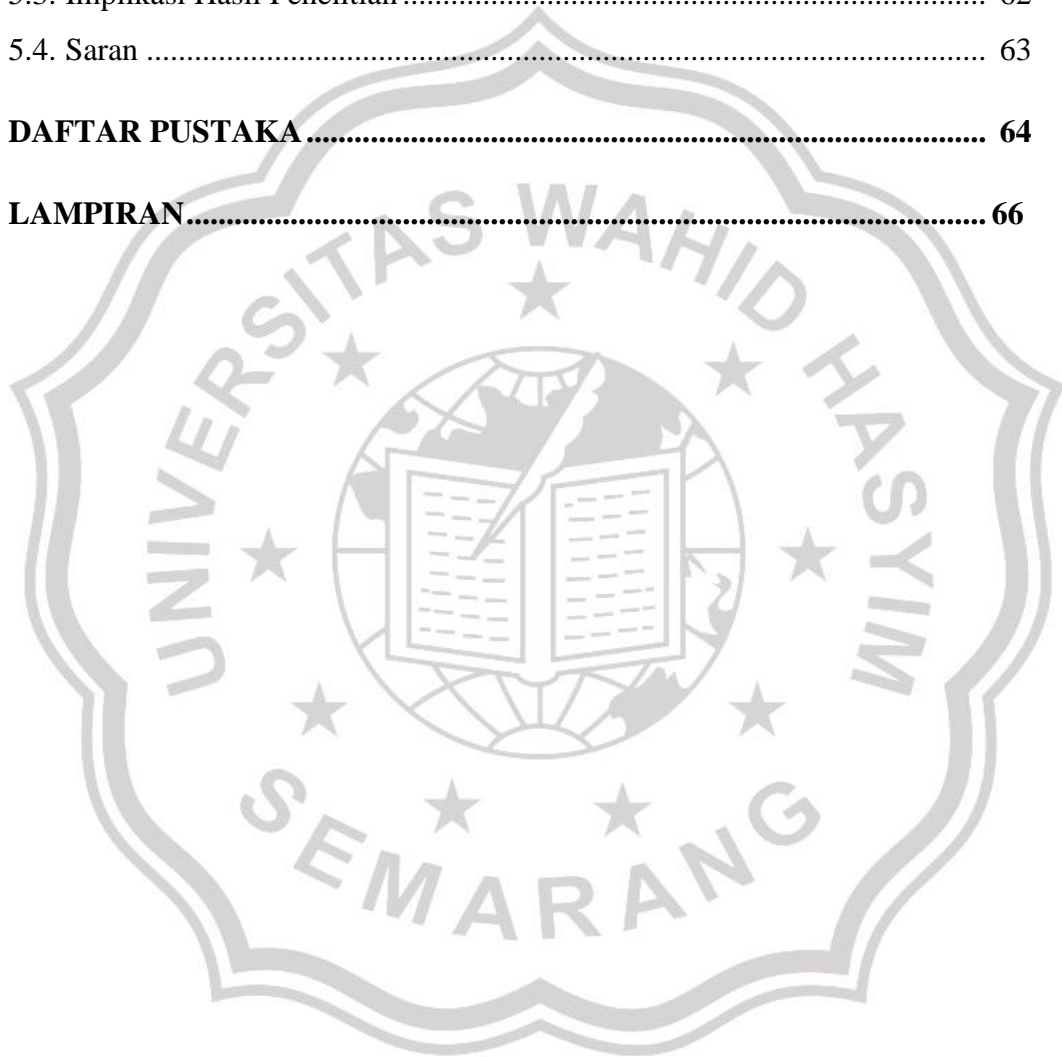
Joko Siswanto
NIM. 138010289

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUANDOSEN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN KELULUSAN	iii
PENGESAHAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	5
1.3. Batasan Masalah.....	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
2.1. Deskripsi Teoritik	7

2.1.1. Pengertian Atletik	7
2.1.2. Pengertian Lari Sprint	7
2.1.3. Teknik Dasar Lari Sprint 100 Meter	8
2.1.4. Pengertian Latihan	16
2.1.5. Tujuan Latihan	17
2.1.6. Prinsip-Prinsip Latihan	18
2.1.7. Komponen Latihan	20
2.1.8. Periodisasi sebagai Dasar Perencanaan Latihan	22
2.1.9. <i>Tire Pulls</i>	27
2.1.10. <i>Partner Tubing</i>	28
2.1.11. Kecepatan	29
2.1.12. Karakteristik Anak Usia Remaja (16, 17, dan 18 tahun)	30
2.2. Kajian Penelitian yang Relevan	32
2.3. Kerangka Berpikir	36
2.4. Hipotesis Penelitian	37
BAB III METODE PENELITIAN	38
3.1. Pendekatan Penelitian	38
3.2. Desain Penelitian	38
3.3. Populasi dan Sampel	39
3.4. Variabel Penelitian	40
3.5. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	41
3.6. Instrumen Penelitian	46
3.7. Teknik Analisis Data	47
BABIV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
4.1. Hasil Penelitian	49
4.1.1. <i>Pretest dan Postest</i> Kelompok <i>Tire Pulls</i>	51
4.1.2. <i>Pretest dan Postest</i> Kelompok <i>Partner Tubing</i>	52
4.2. Pembahasan	54
4.2.1. Uji Normalitas	54
4.2.2. Uji Homogenitas	55

4.2.3. Uji Hipotesis	55
4.2.4. Hasil Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
5.1. Kesimpulan	62
5.2. Keterbatasan Penelitian	62
5.3. Implikasi Hasil Penelitian	62
5.4. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN	66



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Kajian Penelitian yang Relevan	32
3.1 Desain Penelitian	38
3.2 Standar Prestasi Untuk Putra.....	45
4.1. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Latihan <i>Tire Pulls</i>	50
4.2. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Latihan <i>Partner Tubing</i>	50
4.3. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Latihan <i>Tire Pulls</i>	51
4.4. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Latihan <i>Tire Pulls</i>	51
4.5. Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Latihan <i>Partner Tubing</i>	52
4.6. Deskripsi Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Latihan <i>Partner Tubing</i>	52
4.7. Uji Normalitas.....	55
4.8. Uji Homogenitas	55
4.9. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Latihan <i>Tire Pulls</i>	56
4.10. Uji-t Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Postest</i> Latihan <i>Partner Tubing</i>	57
4.11. Uji-t Berdasarkan Hasil <i>Postest</i>	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.2. Posisi Bersedia	10
2.3. Posisi Siap	10
2.4. Posisi Yak	11
2.5. Gerakan Kaki	12
2.6. Gerakan Keseluruhan	14
2.7. Teknik Memasuki Garis Finish	16
2.8. <i>Tire Pulls</i>	28
2.9. <i>Partner Tubing</i>	29
2.10. Bagan Kerangka Berpikir	36
4.1. Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok <i>Tire Pulls</i>	52
4.2. Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Partner Tubing</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keputusan Pembimbing.....	67
2. Surat Izin Penelitian.....	68
3. Surat Keterangan Penelitian Dari Klub.....	69
4. Daftar Absensi Peserta.....	70
5. Data Ranking Pretest.....	71
6. Hasil Pretest kelompok Eks 1 dan Eks 2.....	72
7. Deskriptif Statistik.....	73
8. Uji Normalitas.....	75
9. Uji Homogenitas.....	76
10. Uji T.....	77
11. Program Latihan.....	79
12. Dokumentasi.....	83