

**PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE SPRINT* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI *SPRINT* SISWA
SMP NEGERI 4 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana Pendidikan
(S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Disusun Oleh:

**BOBY FARIBY OKTAVIAN
41182191180136**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Pengaruh Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari
Sprint Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan

Oleh

Boby Fariby Oktavian
41182191180136

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Elly Diana Mamesah, M.Pd

Bekasi, 23 April 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK. 45102072018005



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi
Pengaruh Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint*
Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 April 2025
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



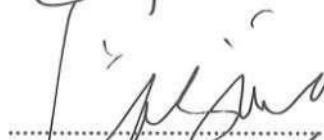
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



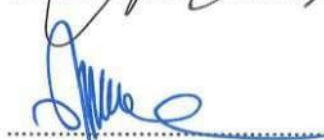
Anggota : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.



Anggota : Dr. Yunita Lasma, M.Pd.



Anggota : Mia Kusumawati, M. Pd.



Bekasi, 23 April 2025
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Bobby Fariby Oktavian

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191180136

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi berjudul **“Pengaruh Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan”** ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plaiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 April 2025
yang membuat pernyataan,



Bobby Fariby Oktavian

ABSTRAK

Nama : **Boby Fariby Oktavian**, NPM : **41182191180136**, Judul : **Pengaruh Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 4 Tambun Selatan. Teknik sampling yaitu menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) Berjenis kelamin laki-laki, (2) Memiliki minat pada cabang atletik di kelas 8, 3) Memiliki waktu *Sprint* yang baik. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 10 siswa dari 30 populasi yang ada. Instrumen tes menggunakan *Sprint* dengan analisis data menggunakan uji taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya Pengaruh Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan, dengan $t_{hitung} 2,31 > t_{tabel} 1,81$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. hal ini dibuktikan melalui nilai selisih rata - rata *pretest* adalah 6,61 dan *post tes* 6,05. Sehingga variasi model Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* ini sangat dibutuhkan untuk dipergunakan oleh pelatih maupun guru sebagai penyampaian materi Latihan.

Kata kunci : Latihan *Resistance Sprint*, Kecepatan, Atletik

ABSTRACT

Name : Bobby Fariby Oktavian, NPM : 41182191180136, Title : *The Effect of Resistance Sprint Training on Improving Sprint Running Speed of Students at SMP Negeri 4 Tambun Selatan*

This study aims to determine the effect of resistance sprint training on improving sprint running speed among students at SMP Negeri 4 Tambun Selatan. The research employed an experimental method. The population consisted of students participating in the athletics extracurricular program at SMP Negeri 4 Tambun Selatan. The sampling technique used was purposive sampling with the following criteria: (1) male students, (2) interested in athletics in grade 8, and (3) having a good sprint time.

Based on these criteria, 10 students were selected from a total population of 30. The test instrument used was a sprint run, and the data were analyzed using a t-test at a 5% significance level.

The results showed that resistance sprint training had a significant effect on improving sprint running speed. This is evidenced by the t-count of 2.31, which is greater than the t-table value of 1.81, and a significance value of 0.000, which is less than 0.05. The average pretest sprint time was 6.61 seconds, while the posttest average was 6.05 seconds. Therefore, the variation of resistance sprint training is highly recommended for coaches and teachers as a useful method for delivering sprint training materials.

Keyword : Resistance Sprint Training, Sprint, Athletic

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Resistance Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa SMP Negeri 4 Tambun Selatan” dapat disusun sesuai dengan harapan. Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. selaku Rektor Unisma Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd, selaku ketua Jurusan Penjaskesrek, FKIP Unisma Bekasi.
4. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung dalam moril dan materil.
5. Para Dosen dan Staf FKIP Unisma yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
6. Kepada sahabat seperjuanganku yang tak bisa saya sebutkan satu persatu
7. Dan juga kepada SMPN 4 Tambun Selatan yang telah membantu.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran akan selalu penulis terima agar dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi.

Bekasi, 23 April 2025
Yang membuat pernyataan,

Boby Fariby Oktavian

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Definisi Operasional.....	7
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Kerangka Teori.....	9
B. Kerangka Berpikir	61
C. Hipotesis Penelitian	61
BAB III.....	62
PROSEDUR PENELITIAN	62
A. Metode Penelitian.....	62
B. Populasi dan Sample.....	62
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	63
D. Desain dan Instrumen Penelitian	64
E. Prosedur Analisis Data.....	67
BAB IV	70
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	70

A. Deskripsi Data	70
B. Hasil Penelitian.....	70
C. Analisis Data	72
D. Pembahasan.....	75
BAB V.....	77
KESIMPULAN DAN SARAN	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Suatu analisa struktural prestasi <i>sprint</i> jarak pendek	34
Gambar 2.2 Analisa kurva kecepatan <i>sprint</i> 100 m.....	35
Gambar 2.3 Kurva panjang langkah (a), Frekuensi langkah (b) dalam <i>sprint</i> 100m	36
Gambar 2.4 Bentuk penempatan <i>Blok Start</i>	38
Gambar 2.5 Cara penempatan <i>Blok Start</i> terhadap garis <i>start</i>	39
Gambar 2.6 Aba - Aba Bersedia	41
Gambar 2.7 Posisi dan sikap pada saat aba-aba Bersediaaa	42
Gambar 2.8 Menunjukkan gerakan yaaak	43
Gambar 2.9 Topang ke Depan	44
Gambar 2.10 Tahap Melayang.....	45
Gambar 2.11 <i>Resistance Sprint</i>	53
Gambar 3.1 <i>Desain</i> Penelitian	64
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	64
Gambar 3.3 Tes Lari Cepat 30 Meter	65
Gambar 4.1 Jadwal Pertemuan	70
Gambar 4.2 Diagram Batang <i>Pre test</i> dan <i>Post test Sprint</i>	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Klasifikasi Penilaian Lari Cepat Berdasarkan Tingkatan Umur..	66
Tabel 4.1 Hasil <i>Pre test</i> dan <i>Posttest</i> sprint	71
Tabel 4.2 Uji Normalitas <i>Sprint</i>	73
Tabel 4.3 Uji Homogenitas <i>Sprint</i>	73
Tabel 4.4 Uji T Hipoteseis <i>Sprint</i>	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Penelitian.....	82
Lampiran 2 Bimbingan.....	83
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	84
Lampiran 4 Frekuensi Bimbingan	85
Lampiran 5 Perhitungan	87
Lampiran 6 Program Latihan.....	88
Lampiran 7 Dokumentasi	104
Lampiran 8 SK Turnitin	105
Daftar Riwayat Hidup	106

LEMBAR PLAGIASI



UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54
Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN

No. 25 /PJKR-II/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
menerangkan bahwa:

Nama : *Boby Fariby Oktavian.*
NPM : *41182191180136*
Judul Skripsi : *pengaruh Latihan Resistance sprint Terhadap
Peningkatan Kecepatan Lari Sprint Siswa SMP
Negeri 4 Tambun Selatan*
Pembimbing : *Eliy Diana Mamesah, M.Pd*

Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
menggunakan iThenticate dengan hasil 2.1%.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

Dr. Andhoniul Haqiyah, M.Pd
Kaprodik PJKR