



**PENGARUH LATIHAN *RUN STRIDE* PADA ATLET LAKI-LAKI DAN
INTERVAL SPRINT DRILL TERHADAP ATLET PEREMPUAN
UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN LARI
100 METER DI KLUB ATLETIK TRI
LOMBA JUANG SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1

Untuk mencapai Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh :

Andrian Maulana

NPM 17230249

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL DAN
KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS PGRI SEMARANG**

2022

LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN

Kami selaku pembimbing skripsi I dan II dari mahasiswa Universitas PGRI Semarang.

Nama : ANDRIAN MAULANA

NPM : 17230249

Fakultas / Prodi : FPIPSKR / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

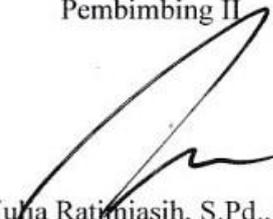
Dengan ini menyatakan bahwa skripsi tersebut sudah selesai dan siap untuk diujikan

Pembimbing I



Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or.
NPP. 159001478

Pembimbing II



Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
NPP. 179201531

Mengetahui,

Dekan FPIPSKR Universitas PGRI Semarang



Dr. Agus Sutono S.Fil., M.Phil

NPP. 107801284

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Run Stride* Pada Atlet Laki-laki dan *Interval Sprint Drill* Terhadap Atlet Perempuan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 meter di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang”.

Telah dipertahankan dihadapan Dewan penguji Skripsi dan disahkan oleh panitia Ujian Skripsi FIPSKR Universitas PGRI Semarang :

Pada Hari : Jum'at

Tanggal : 25 Februari 2022

Panitia Ujian

Ketua

Dr. Agus Sutono, S.Fil., M.Pd.
NPP. 107801284



Sekretaris

Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or.
NPP. 149001426

Penguji

1. Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or.
NPP. 159001478

Tanda Tangan

2. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.
NPP. 179201531

3. Buyung Kusumawardhana, S.Pd., M.Kes.
NPP. 158801476

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

1. Sehat, *Smart*, ra Kakean Sambat. (Andrian Maulana)
2. Berserah, Terserah, atau Menyerah. (Andrian Maulana)
3. Kebodohan itu merusak tapi Keminter lebih merusak. (Gus Baha)
4. Lebih baik mengubah hidupmu sebelum hidup mengubahmu. (Iwan Fals)
5. Ojo mikir engko meh dadi opo, sing penting sinau sing sregep. (Mbah Moen)
6. Jika kamu menghabiskan terlalu banyak waktu untuk memikirkan sesuatu, kamu tidak akan pernah menyelesaikannya. (Bruce Lee)
7. Dimanapun engkau berada selalulah menjadi yang terbaik dan berikan yang terbaik dari yang kita bisa berikan. (B.J. Habibie)
8. Ilmu jangan hanya menjadi objek hafalan, ilmu untuk memahami dan menuntaskan persoalan. (Najwa Shihab)

PERSEMBAHAN :

1. Kepada Orang Tua saya yang selalu memberikan dukungan, support, semangat, materi, doa dan segalanya yang mereka berikan kepada saya.
2. Keluarga besar saya baik adik, mbah uti, mbah akung, bu de, pak de, dan kakak semuanya yang telah mendukung dan menyemangati terus dalam menyusun skripsi.
3. Almamater tercinta Universitas PGRI Semarang yang terus selalu menjadi acuan semangat.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andrian Maulana

NPM :17230249

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Semarang, 14 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Andrian Maulana

NPM 17230249

ABSTRAK

Andrian Maulana. “Pengaruh Latihan *Run Stride* Pada Atlet Laki-laki dan *Interval Sprint Drill* Terhadap Atlet Perempuan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 meter di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang”. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang, 2022.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh landasan tentang pengaruh latihan *run stride* dan *interval sprint drill* untuk meningkatkan kecepatan lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *run stride* dan *interval sprint drill* pada klub lari Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Populasi penelitian berjumlah 30 atlet.

Teknik sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Two Grup Pretest-Posttest Design* yaitu menggunakan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* dengan 12 atlet 6 laki-laki dan 6 perempuan. Untuk mengetahui hasil tes itu apakah valid atau tidak, harus dilakukan melalui *Uji Pre-test* dan *Uji Post-test* supaya data valid dan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dengan menggunakan perlakuan latihan *run stride* dan *interval sprint drill*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : terdapat pengaruh latihan *run stride* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebesar 0,98 %. Terdapat pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebesar 1,34 %.

Simpulan penelitian ini adalah : terdapat pengaruh latihan *run stride* dan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang dan saran dalam penelitian ini diharapkan terdapat penelitian lebih lanjut dengan sampel penelitian yang lebih besar, agar dapat relevan dengan disiplin ilmu keolahragaan. Sehingga dapat dijadikan pedoman dalam menentukan metode latihan yang sesuai dengan pola gerak dalam cabang olahraga.

Kata kunci : Latihan, *Run Stride*, *Interval Sprint Drill*, Lari 100 meter.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan lancar. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Run Stride* Pada Atlet Laki-laki dan *Interval Sprint Drill* Terhadap Atlet Perempuan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 meter di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang” ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak baik langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Rektor Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menuntut ilmu di Universitas PGRI Semarang.
2. Dekan Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang yang telah memberikan bimbingan dan arahan secara profesional hingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen UPGRIS baik dari dosen pengampu mata kuliah, dosen wali, dosen pembimbing maupun dosen penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, semangat dan ilmu yang berarti hingga selesainya penulisan skripsi ini.

5. Teman-teman PJKR G atau Pandusquad Angkatan 2017 yang senantiasa selalu menjadi rekan keluarga dan rekan dalam belajar.
6. Teman-teman kontrakan atau kos saya yang selalu ada dan siap membantu dalam berbagai hal maupun saat penyusunan skripsi.
7. Kepada klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang yang telah memberikan izin penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat, arahan, bimbingan serta bantuan hingga selesai penulisan skripsi ini.

Dengan skripsi ini penulis berharap dan berdoa semoga dapat memberikan manfaat serta menambah wawasan dan ilmu pengetahuan bagi pembaca skripsi ini.

Semarang, 14 Januari 2022

Penulis



Andrian Maulana

Npm 17230249

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENYELESAIAN BIMBINGAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	8
C. Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu	10
B. Landasan Teori	15
C. Hipotesis Penelitian	38
BAB III METODE PENELITIAN	40
A. Desain Penelitian	40
B. Populasi dan Sampel	42
C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel	43
D. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	44
E. Validitas dan Reliabilitas Instrument	48
F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Umum Objek Penelitian.....	51
B. Hasil Penelitian dan Analisa Data	53
C. Pembahasan	74
BAB V PENUTUP	80
A. Simpulan.....	80
B. Saran.....	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Observasi	7
Tabel 3.1 <i>Two Group Pretest-Postest Design</i>	41
Tabel 3.2 Norma Tes dan Pengukuran	48
Tabel 4.1 Statistik Deskriptif Latihan <i>Run Stride</i>	54
Tabel 4.2 Kategori Latihan <i>Run Stride</i>	55
Tabel 4.3 Statistik Deskriptif Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	57
Tabel 4.4 Kategori Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	58
Tabel 4.5 Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan <i>Run Stride</i>	61
Tabel 4.6 Uji Normalitas <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	62
Tabel 4.7 Uji Homogenitas	64
Tabel 4.8 Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Run stride</i>	66
Tabel 4.9 Uji Hipotesis Pengaruh Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	67
Tabel 4.10 Uji Hipotesis Pengaruh <i>Run Stride</i> Dan <i>Interval Sprint Drill</i>	69
Tabel 4.11 Peningkatan Rata-Rata Latihan <i>Run Stride</i>	70
Tabel 4.12 Peningkatan Rata-Rata Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	71
Tabel 4.13 Latihan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Run Stride</i>	75
Tabel 4.14 Latihan Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Interval Sprint Drill</i>	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lari Cepat (Sprint)	34
Gambar 2.2 Lari Jarak Menengah (Middle).....	35
Gambar 2.3 Lari Jarak Jauh (Marathon)	35
Gambar 4.1 Grafik Pengelompokan Hasil Latihan <i>Run Stride</i>	56
Gambar 4.2 Grafik Pengelompokan Hasil Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	60
Gambar 4.3 Grafik Peningkatan Rata-rata Latihan <i>Run Stride</i>	72
Gambar 4.4 Grafik Peningkatan Rata-rata Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	73

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	84
Pengajuan Tema Skripsi.....	85
Persetujuan Proposal Skripsi.....	86
Permohonan Ijin Penelitian	87
Surat Pengantar Validasi Instrument.....	88
Expert Judgment I	89
Validasi Ahli II.....	90
Bukti Pembimbingan Proposal dan Skripsi	91
Keterangan Selesai Penelitian	93
Keterangan Terimakasih	94
Instrument Penelitian Program Latihan	95
Profil Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang	103
Daftar Nama Atlet.....	104
Hasil Data Per-Minggu	105
Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	118
Hasil Perhitungan <i>SPSS 16</i>	120
Dokumentasi Penelitian	124

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mampu menjaga kebugaran jasmani agar tetap baik. Dengan mengembangkan olahraga secara tepat mampu berpengaruh dalam aspek kehidupan sehari-hari. Olahraga dapat dilakukan dimana saja tidak harus memiliki alat yang mahal ataupun di tempat yang mewah, karena olahraga bisa dilakukan di jalan, di lapangan ataupun di rumah. Semua itu dilakukan bertujuan untuk tetap menjaga kebugaran jasmani seseorang. Penggunaan raga manusia yang diolah untuk lakukan aktifitas karena manusia itu terbagi menjadi dua bagian yaitu jiwa sebagai penggerak dan raga sebagai alat gerak. Olahraga sangat bermanfaat untuk kesehatan, karena dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperlambat kemunduran status kebugaran seseorang akibat penuaan, penyakit, dan lingkungan.

Apapun itu jenis olahraga tak lepas dari kebutuhan akan kesegaran jasmani yang baik. Perkembangan Olahraga di tingkat dunia saat ini sangat pesat sekali terlebih pada cabang Atletik, tetapi kurang diimbangi oleh perkembangan Atletik di Indonesia khususnya pada lari jarak pendek. Untuk meningkatkan prestasi lari seorang pelatih perlu mengetahui sistem energi yang digunakan dan metode latihannya.

Cabang olahraga atletik yang terdiri dari berbagai cabang, baik untuk cabang lari, lompat maupun lempar. Cabang lari terbagi ke dalam berbagai nomor lari, yaitu lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Lari jarak pendek dibagi lagi ke beberapa nomor lari mulai dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari *sprint* merupakan suatu perlombaan lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Jadi, dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (start) sampai akhir lari (finish). Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan.

Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat diadu berdasarkan gerak dasar manusia, yaitu seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik seperti yang kita ketahui sekarang, dimulai sejak diadakan olympiade modern yang pertama kali diselenggarakan di kota Athena pada tahun 1896 dan sampai terbentuknya badan dunia federasi atletik amatir internasional tahun 1912. Atletik pertama kali diperkenalkan di Indonesia dengan sebutan Netherlands Indische Athletick Unie (NIBU) tanggal 12 Juli 1917 dan dalam perkembangannya terbentuk suatu organisasi yang bergerak dibidang atletik dengan nama Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI).

Selain dari itu gerakan yang terdapat dalam atletik merupakan gerak dasar bagi cabang olahraga lainnya, karena hampir semua cabang olahraga

memerlukan kekuatan, kecepatan, kelenturan dan daya tahan oleh karena itu tidaklah berlebihan sejarah mengemukakan bahwa atletik adalah ibu dari semua cabang olahraga. Peningkatan prestasi olahraga perlu dilakukan pembinaan sedini mungkin melalui pencarian dan pembentukan bakat, pendidikan, serta pelatihan olahraga. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah memiliki tujuan untuk membangun kesehatan, sportivitas, disiplin, ketahanan dan jiwa yang kuat dalam upaya membangun manusia yang unggul dan berdaya saing. Oleh karena itu, olahraga harus diberdayakan baik itu di instansi-instansi, masyarakat luas maupun di lingkungan pendidikan.

Peningkatan prestasi olahraga di Indonesia saat ini merupakan suatu kewajiban bagi insan olahraga terutama para pelatih, peneliti olahraga, dan atlet, dan mereka semua harus dapat bekerjasama satu sama lain untuk mendapatkan hal-hal yang berhubungan dengan prestasi olahraga. Hasil penelitian yang masih kurang dalam peningkatan dan pengembang prestasi olahraga atletik khususnya nomor lari jarak pendek (sprint). Maka dari itu ada beberapa komponen fisik menurut Harsono (2017: 40) antara lain: (1) kekuatan otot, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) kelincahan, (9) daya ledak otot, (10) daya tahan kardiovaskular.

Menurut Syarif Hidayat (2014:1) "Pencapaian suatu prestasi di bidang olahraga pada dasarnya merupakan hasil akumulatif dari berbagai aspek / unsur yang mendukung terwujudnya prestasi, banyak bidang hal

yang memengaruhi terwujudnya prestasi pada bidang olahraga”. Sebab untuk menjadi seorang pemenang seorang atlet haruslah menjadi seorang petarung yang baik dalam berprestasi. Untuk menjadi seorang petarung dibutuhkan rasa percaya diri yang tinggi, keberanian, konsentrasi yang baik serta sikap positif lainnya. Dari berbagai jenis olahraga prestasi yang ada. Selain olahraga berfungsi untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani olahraga juga berfungsi untuk meraih prestasi dalam kejuaraan-kejuaran baik tingkat provinsi, nasional maupun internasional.

Berdasarkan penelitian Purnomo & Dapan (2011:3) menyatakan bahwa nomor-nomor dalam atletik yang sering diperlombakan adalah sebaagai berikut: Nomor jalan, jalan cepat untuk putri, 10 atau 20 km, dan putra 20 km dan 50 km. Nomor lari, ditinjau dari jarak tempuh terdiri atas: lari jarak pendek (sprint) mulai dari 60 m sampai dengan 400 m, lari jarak menengah (middle distance) 800 m dan 1500 m, lari jarak jauh (long distance) 3000 m sampai dengan 42.195 m (marathon).

Tentunya dalam klub tersebut mengalami adanya latihan guna membangun sebuah prestasi yang membanggakan. Latihan itu sendiri merupakan proses untuk membiasakan diri dalam melakukan suatu gerakan yang dalam proses tersebut dilakukan secara berulang-ulang dan secara terus menerus agar tercapai gerakan yang diinginkan, dalam proses latihan itu sendiri terdapat berbagai macam teknik-teknik yang harus dikuasai oleh atlet tersebut, ada beberapa tahap teknik dasar lari salah satunya adalah latihan dasar *Run stride* dan *Interval sprint drill* yang bertujuan untuk

mengembangkan keterampilan dasar lari serta mengembangkan koordinasi gerak lari.

Latihan awal bagi pemula bisa dikenalkan dengan gerakan gerakan dasar melalui latihan *run stride*, *interval sprint drill*, latihan teknik, latihan kecepatan, latihan daya tahan, dan latihan kekuatan. Dalam sebuah komunitas atau klub-klub tersebut, biasanya pelatih akan memberikan program latihan yang sudah disusun sedemikian rupa hingga target yang sudah ditentukan dapat tercapai. Latihan *Run stride* dan *Interval sprint drill* dilakukan dari gerakan yang mudah ke yang sukar dengan tahapan latihan dari yang lambat, sedang, lalu cepat. Latihan *Run stride* dan *Interval sprint drill* akan memperbaiki koordinasi kaki dan tangan sehingga dapat menyelaraskan gerakan kaki dan tangan agar lebih maksimal lagi pada saat melakukan gerakan lari yang sebenarnya.

Dalam LA84 Foundation (2012: 225) untuk dapat meningkatkan kemampuan akselerasi *sprint* terdapat tiga poin yang harus dilakukan. Tiga point tersebut ialah: a) Perhatikan teknik saat akselerasi, b) Meningkatkan kekuatan umum dan spesifik serta kemampuan *power* atlet, c) Melatih *system neuro muscular* (NMS). *Interval sprint drill* adalah latihan lari untuk meningkatkan kecepatan dengan metode *interval* dan dikombinasikan dengan *metode drill*. Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk dapat meningkatkan kecepatan berlari adalah lari *interval*. Latihan lari *interval* sendiri adalah sistem latihan lari yang diselingi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat (Kardjono, 2010). Dimana apabila *interval* kerja

pendek akan melibatkan partisipasi dari metabolisme *anaerobik* sehingga dengan latihan lari *interval* yang terprogram akan meningkatkan *power* otot tungkai dan menghasilkan peningkatan kecepatan waktu kecepatan lari.

Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang termasuk klub yang berkembang baru berdiri sejak 2017 hingga sekarang. Sekarang ini banyak usia remaja yang masih sekolah (pelajar) ikut berkontribusi agar dapat terus mengembangkan klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Program latihan bagi yang sudah lama bergabung berbeda porsinya dengan yang pemula. Untuk yang baru lebih banyak diberikan latihan teknik dan koordinasi kaki-tangan, penguatan, dan kecepatan. Sedangkan bagi anak usia remaja lebih banyak ke penguatan daya tahan, daya tahan kecepatan, dan berbagai program latihan yang telah di kuasainya.

Namun untuk latihan *run stride* dan *Interval sprint drill* masih jarang dilakukan bahkan belum diterapkan sebelumnya, sehingga para atlet baru sebelumnya harus menguasai teknik dasar dari latihan koordinasi antara kaki, tangan dan badan yang masih belum sesuai dengan gerakan yang benar, seperti ayunan tangan kurang didorong ke belakang, paha yang kurang diangkat keatas sehingga langkah kaki masih terlalu pendek, kecepatan lari yang belum konsisten dan lain sebagainya sehingga menyebabkan hasil lari yang tidak maksimal.

Dari observasi di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang didapat hasil berikut :

Tabel 1.1**Hasil Observasi**

No	Nama atlet	Hasil lari 100 meter	Keterangan
1	Atlet A	12.75	Kurang
2	Atlet B	12.70	Sedang
3	Atlet C	15.30	Sangat Kurang
4	Atlet D	12.81	Kurang
5	Atlet E	12.55	Sedang
6	Atlet F	12.69	Sedang
7	Atlet G	12.52	Sedang
8	Atlet H	12.90	Kurang
9	Atlet I	15.05	Sangat Kurang

Dari hasil tersebut waktu atlet masih sangat jauh bila dibandingkan dengan limit waktu pelari putra 100 meter nasional Lalu Muhammad Zohri yakni 10.03 detik dan limit waktu pelari putri 100 meter nasional Tyas Murtiningsih dengan waktu 11,67 detik. Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Run Stride* dan *Interval Sprint Drill* untuk meningkatkan kecepatan lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang".

B. Identifikasi Masalah

1. Minimnya prestasi atlet di nomor lari 100 meter baik laki-laki maupun perempuan.
2. Kurang konsistennya para pelari saat melakukan langkah kaki.
3. Belum diketahui *treatment* latihan yang efektif untuk menunjang kecepatan lari 100 meter.
4. Beberapa atlet masih sulit untuk melakukan gerakan langkah panjang dalam gerakan lari.
5. Waktu lari dari keseluruhan atlet masih sangat jauh jika dibandingkan dengan limit nasional.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah latihan *run stride* berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter atlet laki-laki di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang?
2. Apakah latihan *interval sprint drill* berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter atlet perempuan di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *run stride* terhadap kecepatan lari 100 meter atlet laki-laki di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.
2. Untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap kecepatan lari 100 meter atlet perempuan di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.

E. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat ganda, yaitu manfaat teoritis maupun praktis :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai bahan pertimbangan dan informasi tentang pengaruh latihan *run stride* dan *interval sprint drill* untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.

2. Manfaat Praktis

Kepentingan praktis yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat :

- a. Bagi para atlet lari sebagai bahan informasi untuk mengetahui tentang cara meningkatkan kecepatan waktu lari dalam memahami gerakan latihan *run stride* dan *interval sprint drill*.
- b. Bagi pelatih agar dapat merencanakan program latihan dengan porsi yang tepat dan menambah pengetahuan tentang bentuk latihan.
- c. Bagi pihak PASI agar sebagai bahan informasi untuk kepentingan dalam mengembangkan teori-teori program latihan yang hasilnya berguna bagi pihak-pihak atletik di Indonesia dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan gerakan lari.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian hasil penelitian terdahulu yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti lain, berupa: jurnal skripsi, dan atikel atau penelitian lainnya, guna memperkuat referensi penulisan ini. Kajian tersebut, di antaranya sebagai berikut.

1. Penelitian Yunan Fardanu, 2019, Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Universitas Negeri Yogyakarta dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Latihan *Interval Sprint Drill* dan *Single Leg Speed Hop* Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Pemain Sepakbola. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan akselerasi lari, pengaruh penerapan latihan *single leg speed hops* terhadap peningkatan kecepatan akselerasi lari, dan efektifitas penerapan menggunakan latihan *interval sprint drill* dengan latihan *Single leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan akselerasi lari pemain sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain di Academy FC UNY yang berjumlah 50 pemain. Pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan kriteria (1) pemain yang masih aktif mengikuti latihan, (2) berusia 16 tahun,

(3) tidak dalam keadaan sakit, (4) kehadiran pada saat *treatment* minimal 75%, (5) sanggup mengikuti seluruh program latihan yang telah disusun. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan terdapat 18 pemain yang memenuhi kriteria. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah tes 20 meter *dash sprint* dengan validitas sebesar 0,897 dan reliabilitas 0,998. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan interval sprint drill terhadap peningkatan kecepatan akselerasi atlet sepakbola. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *single leg speed hop* terhadap peningkatan kecepatan akselerasi pemain Sepakbola. (3) Latihan single leg speed hop mempunyai peningkatan lebih baik dibandingkn latihan *interval sprint drill*.

2. Penelitian Kevin Ramadhan, 2018, Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder* Terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter Pada Sprinter Ukm Atletik Universitas Negeri Yogyakarta, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *speed ladder* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada sprinter UKM atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Metode dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment design* atau eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah atlet sprinter yang terdaftar di dalam UKM atletik Universitas Negeri Yogyakarta

yang berjumlah 10 orang yang terdiri dari 5 putra dan 5 putri, serta atlet sprinter yang sudah memulai latihan minimal 6 bulan. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 100 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan *uji t paired sample t-test*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan variasi *speed ladder* terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada sprinter UKM atletik Universitas Negeri Yogyakarta. Hasil uji-t diperoleh nilai thitung (11.073) > ttabel (2.262) dan $P (0.000) < \alpha (0.05)$, maka terdapat peningkatan yang signifikan pada prestasi lari *sprint* 100 meter. Persentase peningkatan tersebut sebesar 1.18%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan variasi variasi *speed ladder* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada sprinter UKM atletik Universitas Negeri Yogyakarta.

3. Penelitian Benny Ismayanto Ismail, 2014, Proggi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Yang berjudul Hubungan Panjang Langkah Dengan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Mahasiswa Program Studi Penjaskes Semester VIb Fkip Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2013 – 2014. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan teknik analisis korelasional dilanjutkan dengan menghitung besarnya hubungan panjang langkah dengan kecepatan lari *sprint* 100 meter mahasiswa program studi penjaskes semester VIb FKIP Universitas Bengkulu Tahun 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa

penjaskes FKIP Universitas Bengkulu. Sampel dalam penelitian ini ditetapkan hanya Mahasiswa Semester VIb yang berjumlah 44 orang mahasiswa. Pengambilan data panjang langkah menggunakan tes dan pengukuran panjang langkah ketika sampel berlari dengan bidang tumpuan pasir, dan tes kecepatan lari *sprint* 100 meter data diambil dari kemampuan ketika sampel berlari *sprint* sejauh 100 meter. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis korelasi sederhana yang dilanjutkan dengan menginterpretasikan nilai “r” terhadap Angka Indeks Korelasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa : Ada hubungan yang signifikan antara panjang langkah terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter, terlihat dari hasil rhitung = 0,85 > rtabel = 0,297 pada tarap signifikan $\alpha = 0,05$.

4. Penelitian Andila Putra, Ishak Aziz, Romi Mardela, Heru Syarli Lesmana, 2020, 2 (4). Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Yang berjudul Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kecepatan lari jarak pendek 100 meter. Penelitian ini bersifat penelitian deskriptif kuantitatif yaitu untuk mengetahui kecepatan lari 100 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA N 1 Gunung Talang berjumlah 160 orang siswa. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dimana penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai tujuan yang telah ditetapkan oleh si peneliti dengan jumlah 18 siswa. Data dalam

penelitian ini adalah hasil lari 100 meter yang dilakukan siswa. Analisa data yang dilakukan menggunakan rumus *statistic persentase*. Hasil penelitian siswa yang dikategorikan Baik sebanyak 4 orang, siswa yang dikategorikan Sedang sebanyak 9 orang, siswa yang dikategorikan Kurang sebanyak 2 orang dan siswa yang dikategorikan Kurang Sekali sebanyak 3 orang.

5. Penelitian Muhammad Aditya Prihantara, Mohammad Nasution, *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 2018, 3 (1).

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, yang berjudul Pengaruh Latihan *Ladder Speed Run* dan *Ladder Stride Run* Terhadap *Footwork* Pemain Bulutangkis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode latihan yang lebih baik antara *ladder speed run* dan *ladder stride run*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimen. Populasi berjumlah 12, dengan jenis kelamin laki-laki. Sampel penelitian adalah 12 pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap tahun 2018. Hasil penelitian diperoleh : 1) nilai t hitung = 2.928 > t tabel = 2.571, maka ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder speed run* terhadap *footwork* pemain bulutangkis. 2) Nilai t hitung = 5.000 > t tabel = 2.571, maka Ada Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan *Ladder Stride Run* Terhadap *Footwork* Pemain Bulutangkis. 3) t hitung latihan *ladder stride run* = 5.000 lebih besar dibandingkan t hitung latihan *ladder speed run* = 2.928 maka metode latihan *ladder stride run* lebih baik dibandingkan dengan latihan *ladder speed run*. Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh

antara latihan *ladder speed run* dengan latihan *ladder stride run* terhadap *footwork* pemain putra Persatuan Bulutangkis Ekstra Cilacap Tahun 2018. Saran dari penelitian ini *ladder speed run* dan *ladder stride run* dapat dijadikan referensi pelatih dan pembina klub bulutangkis.

B. Landasan Teori

1. Pengaruh

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2015:1045), pengaruh adalah daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak, kepercayaan, atau perbuatan baik itu orang maupun benda serta segala sesuatu yang ada di alam sehingga mempengaruhi apa-apa yang ada disekitarnya.

Menurut surakhmad (2012: 1), Pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari sesuatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan yang dapat membentuk kepercayaan atau perubahan.

Dari pengertian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh merupakan sesuatu hal *abstrak* yang tidak bisa dilihat tapi bisa dirasakan keberadaannya baik itu orang maupun benda sehingga sangat berguna serta mempengaruhi kegunaannya dalam kehidupan dan aktivitas manusia sebagai makhluk sosial.

2. Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan Menurut peneliti Syarif Hidayat (2014:53), “Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* yang merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya”. Menurut Syarif Hidayat (2014:53), merupakan perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan atau *exercises* merupakan materi latihan yang disusun oleh pelatih pada satu kali tatap muka, seperti: (1) Pembukaan atau pengantar latihan, (2) Pemanasan, (3) Latihan Inti, dan (4) Pendinginan”. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah. Pada hakekatnya latihan adalah suatu aktifitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang. Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang berkelanjutan dan terprogram, mulai dari latihan yang ringan hingga latihan yang berat untuk mencapai suatu prestasi.

Menurut Suharjana (2013:38), Suatu proses memberikan sebuah penekanan fisik yang dilakukan secara teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan

suatu kemampuan dalam melakukan kerja serta meningkatkan kebugaran jasmani ataupun kemampuan fisik. Dalam hal ini latihan merupakan suatu proses perubahan dari yang awalnya tidak bisa menjadi bisa sehingga nantinya menjadi kearah yang lebih baik lagi, diantaranya meningkatkan kualitas psikis, kualitas fisik serta kemampuan fungsional tubuh.

Artinya sebagai atlet selalu dibutuhkan alat bantu dengan menggunakan berbagai peralatan atau metode latihan untuk mendukung proses berlatih dan melatih agar nantinya dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya. Sebagai contoh, apabila seorang pelari agar dapat melakukan gerakan maupun keterampilan langkah kaki untuk meningkatkan kecepatan lari, maka dibutuhkan suatu alat seperti sepatu lari, kun, stopwatch,dll dengan menggunakan metode latihan *Run stride* dan *Interval sprint drill*.

Atlet tersebut berusaha berlari semaksimal mungkin dengan target *limit* waktu sebaik mungkin. Dalam suatu proses berlatih tersebut nantinya bisa mendapatkan hasil yang diinginkan. Meskipun setiap informasi yang ada tidak selalu persis satu dengan lainnya, tetapi itu semua berasal dari olahragawan yang melakukan suatu latihan dimana menghasilkan perlakuan dari sebuah proses latihan yang dilakukan dengan target tertentu dengan harapan tercapainya tujuan dari awal latihan itu sendiri.

Peranan kondisi fisik yang dilakukan untuk mendukung setiap pencapaian prestasi olahraga, maka peranan kondisi fisik yang penting untuk mendukung pencapaian prestasi olahraga harus dilatih dengan baik dan benar. Beban fisik yang diberikan kepada tubuh pada umumnya dilakukan dengan sebuah metode latihan yang dilakukan dengan teratur, sistematis dan berkesinambungan sedemikian rupa sebagai upaya peningkatan kemampuan dalam bekerja. Latihan bisa berjalan secara kondusif sesuai dengan keinginan kita apabila terprogram dengan acuan yang baik dan benar.

Program dari latihan itu sendiri mencakup semua aspek dari latihan, set, repetisi, termasuk takaran, frekuensi, panjang dari waktu yang digunakan. Untuk mendapatkan hasil yang terbaik maka program latihan itu sendiri harus dipergunakan dengan sistematis guna mendapatkan latihan yang dibutuhkan nantinya. Dimana memerlukan waktu cukup panjang ketika melakukan latihan fisik supaya nantinya optimal dalam mendapatkan hasil.

b. Tujuan Latihan

Tujuan latihan adalah untuk mendapatkan serta menambah pengetahuan serta keterampilan sikap diri. Dalam hal ini tujuan pelatihan yang lebih spesifik yaitu untuk mengembangkan pengetahuan serta membangun lebih banyak lagi keterampilan secara individu agar dapat tercapainya tingkatan tertinggi yang diinginkannya.

Menurut Harsono (2017:49) mengatakan bahwa tujuan paling utama dari sebuah latihan yaitu sebagai pendorong atlet untuk meningkatkan keterampilannya dan juga prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mendapatkan pencapaian dari hal tersebut, ada beberapa fase latihan yang perlu dilakukan serta dilatih secara konsisten oleh atlet itu sendiri, yaitu latihan taktik, latihan fisik, latihan mental serta latihan teknik:

1) Latihan taktik

Tujuan dari sebuah taktik latihan untuk membantu pemain mengembangkan Keterampilan daya tafsir kepada setiap pemain. Latihan taktik ini bisa dikatakan penting karena nantinya dapat meningkatkan kelincahan maupun kemampuan serangan ke lawan dalam olahraga pencak silat.

2) Latihan fisik

Dalam kaitannya dengan latihan fisik itu sendiri ada beberapa hal yang perlu dilatih seperti daya tahan otot anggota gerak tubuh, stamina, kekuatan, kelincahan, kemampuan, serta kelentukan merupakan komponen fisik terpenting yang harus di tambah dan dikembangkan kemampuannya.

3) Latihan mental

Latihan mental merupakan suatu bentuk latihan yang menggambarkan dalam sebuah pikiran seseorang mampu menciptakan sebuah kenyataan dalam hal yang nyata dengan sebuah

bayangan serta gambaran mental dari atlet tersebut bahwasanya atlet tersebut mampu dan siap. Proses disiplin yang tinggi inilah yang sangat perlu dilakukan dalam latihan mental ini karena kepercayaan yang tinggi merupakan kunci dari sebuah keberhasilan latihan mental itu sendiri.

4) Latihan Teknik

Latihan teknik merupakan sebuah strategi yang digunakan sebagai tujuan untuk mengembangkan suatu taktik dalam bidang olahraga tertentu secara efektif. Yang dimaksud dari efektif itu sendiri yaitu sesuai dengan awal tujuan yang di inginkan. Dalam hal ini, ketika seseorang atlet memiliki keterampilan teknik yang tinggi maka berpotensi semakin tinggi pula kemampuan dari teknik yang di miliki dari orang tersebut, dengan kata lain ketika melakukan sebuah gerakan juga menjadikan waktu lebih efisien saat menggunakan tenaga.

Menurut Syarif Hidayat (2014:54)”prinsip dalam latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan”. Memahami prinsip latihan maka akan mengandung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu juga dapat terhindar dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan.

c. Prinsip Latihan

Adapun prinsip-prinsip dan asas latihan (Harsono, 2015:10-12) antara lain sebagai berikut:

1) Prinsip beban berlebihan (*Over Load*)

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodik dan *progresif* ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah, maka berapa lama pun dan berapa sering pun atlet berlatih, prestasi tidak mungkin akan meningkat. Namun demikian jika beban terus-menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat, penampilannya pun tidak akan meningkat. Karena itu, metodologi pelatihan haruslah menganut sistem tangga (*step type-approach*), atau sering pula disebut sistem ombak (*wave-like system*).

2) Prinsip *individualis*

Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang terbaik bagi setiap individu, prinsip *individualisasi* harus senantiasa diterapkan dalam latihan. Artinya, beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.

3) Densitas latihan

Kepadatan atau frekuensi atlet dalam melakukan suatu rangkaian (*serie*) rangsangan persatuan waktu. *Densitas* latihan yang cukup (jadi istirahat dua rangsangan latihan yang cukup) akan bisa menjamin *efisiensi* latihan, sehingga bisa menghindarkan atlet dari lelah yang berlebihan. Jika densitas terlalu padat (*dense* = padat), artinya istirahat dua rangsangan latihan kurang cukup, maka tidak ada cukup waktu untuk melakukan regenerasi, sehingga latihannya tidak efisien.

4) Prinsip kembali ke asal (*reversibility*)

Prinsip ini mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih tubuh kita akan kembali pada keadaan semula atau kondisinya tidak akan meningkat. Contohnya: tiga minggu istirahat akan menurunkan VO₂max sebesar antara 17-20%. Lalu diperlukan 4-6 minggu untuk *merecover* 25% dari VO₂ max yang hilang. Daya tahan otot akan menurun setelah hanya dua minggu tidak aktif. atlet dianjurkan untuk berlatih secara teratur dan berkesinambungan serta dengan frekuensi yang cukup tinggi.

5) Prinsip spesifik

Prinsip ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang dapat di peroleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dari olahraga tersebut. Termasuk dalam hal metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya. Contohnya, pemain anggar yang ingin melatih power otot tungkainya harus melakukan dengan bentuk latihan “lunge” bukan dengan *squat jump*, meskipun *squat jump* adalah latihan untuk *power* otot paha depan.

6) Perkembangan multilateral

Prinsip ini menganjurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat dispesialisasiakan pada satu cabang tertentu. Pada permulaan dia berlatih olahraga, bebaskan untuk menjelajahi beragam aktivitas agar bisa mengembangkan dirinya secara multilateral, baik dalam aspek fisik,

mental, maupun sosialnya. Hal ini dapat mempercepat perkembangan prestasinya dalam olahraga spesialisasinya kelak.

7) Prinsip pulih-asal (*recovery*)

Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (*training effect*) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus/latihan sebelumnya. Contohnya atlet yang melakukan latihan basket, membutuhkan istirahat yang cukup untuk *recovery* tubuhnya supaya dapat bermain secara maksimal kembali.

8) Variasi latihan

Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan, misalnya bentuk permainan dengan bola, berenang, berlatih di pegunungan, lari lintas alam dan sebagainya.

9) Volume latihan

Volume latihan mengacu kepada kuantitas atau banyaknya materi dan bentuk latihan yang diberikan kepada atlet. *Volume* tidak sama dengan durasi atau lamanya latihan. Atlet bisa berlatih selama 4 jam, namun kegiatan aktifnya hanya 3 jam. *Volume* latihan hanya 3 jam dan 1 jam digunakan untuk istirahat atau tidak aktif.

10) Intensitas latihan

Dilandaskan pada prinsip beban lebih (*overload principle*) yang secara *progresif* menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut. Intensitas yang kurang dari 60-70% dari kemampuan maksimal atlet tidak akan terasa “*training effectnya*” (dampak / manfaat latihannya).

11) Asas overkompensasi

Merupakan puncak prestasi atlet ditahap overkompensasi ini atlet telah mendapatkan rangsangan latihan dengan intensitas yang cukup tinggi (lebih dari 60% kemampuan maksimal) organisme tubuh kita akan mengalami kelelahan karena itu perlu istirahat.

Dalam proses latihan juga terdapat komponen-komponen yang harus dilaksanakan guna untuk menyusun suatu program latihan dalam olahraga. Menurut Harsono (2015:31-33) komponen-komponen dalam setiap tahap latihan sebagai berikut:

- (1) Fisik, yaitu sebagai pedoman umum latihan pada tahap persiapan menekankan pada latihan kondisi fisik.
- (2) *Volume* dan intensitas latihan, yaitu *volume* adalah banyaknya beban yang diberikan pada saat latihan (kuantitas). Sedangkan intensitas adalah kualitas dalam latihan.
- (3) Set dalam latihan berarti jumlah periode dari satu gerakan.
- (4) Repetisi, yaitu pengulangan gerak yang sama diulang-ulang dalam waktu tertentu.

- (5) *Recoveri* (pemulihan, *recovery*), yaitu tahap pemulihan atau waktu yang di berikan pada saat latihan antara set dan repetisi.

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa setiap program latihan yang disusun pelatih memiliki tujuan tertentu. Tujuan dapat dicapai dengan cara pelatih dan atlet harus melakukan dengan baik, terstruktur, terarah, dan kompleks. Program latihan yang disusun pelatih harus memenuhi berbagai aspek, antara lain: latihan fisik, latihan taktik, dan latihan mental. Dan dapat diartikan pula bahwasanya latihan adalah suatu olah proses yang diberikan kepada tubuh dengan berkesinambungan secara terus menerus dengan menggunakan waktu yang lama, dan sesering mungkin untuk mendapatkan hasil peningkatan kebugaran jasmani secara konsisten dan juga untuk menghasilkan tercapainya sebuah prestasi.

3. Run stride

Run stride adalah satu gerak lari langkah panjang yang dapat dilakukan dengan memfokuskan gerakan pada kaki sebagai alat gerak utama. Gerak ini dapat memberikan beragam manfaat bagi tubuh mulai dari melatih keseimbangan tubuh, kecepatan, hingga kelincahan. Pelaksanaan *stride run* latihan menggunakan alat *cone* guna melatih kelincahan dimana kedua kaki secara bergantian melakukan gerakan lari cepat kearah depan, gerakannya dilakukan dengan cara kaki kanan

dan kaki kiri bergantian jatuh di dalam kun awal hingga akhir secepat mungkin (Benny Ismayanto Ismail, 2014).

Untuk meningkatkan kecepatan dan melatih kekuatan otot kaki secara keseluruhan bisa dilakukan dengan cara latihan *run stride*. Atlet nantinya lebih banyak repetisi atau pengulangan dikarenakan jarak atau pada saat melakukan latihan ini *relative* pendek yakni 100 meter, sehingga nantinya atlet akan selalu bergerak secara aktif. Pengertian pada latihan *Run stride* ini adalah gerak lari langkah Panjang yang dapat dilakukan dengan memfokuskan Gerakan pada kaki sebagai alat gerak utama. Gerak ini dapat memberikan beragam manfaat bagi tubuh mulai dari melatih keseimbangan tubuh, kecepatan, hingga kelincahan. Latihan ini sangatlah bagus sebagai upaya meningkatkan kecepatan dikarenakan didalam latihan ini melatih langkah kaki dalam lari 100 meter.

Pelaksanaan dari latihannya adalah pertama-tama 1 kelompok 6 orang di bagi 2 setengah lapangan. Jadi, nanti latihan ini 3 orang masing-masing menempatkan posisi di line 1, 2 dan 3 dengan menunggu intruksi aba-aba peluit dari *tester* pelari bersiap bergerak lari cepat dengan langkah panjang lurus dengan jarak 100 meter dengan garis *line* untuk pembatas *start* dan *finish*.

Run stride bertujuan untuk upaya meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan serta kecepatan. Dalam latihan ini ditekankan pada Panjang langkah kaki serta gerakan kontak dengan

tanah secara cepat. Didalam program latihan ini sangat tepat untuk meningkatkan kecepatan atlet yang dibutuhkan dalam melakukan lari 100 meter.

Pelaksanaan latihan *run stride* meliputi:

- a. Start sikap berdiri pada posisi awal dengan garis *line* pembatas.
- b. Menunggu aba-aba peluit dimulai.
- c. Lalu melangkahkan kaki secara panjang dan cepat.
- d. Gerakan langkah Panjang konsisten *start-finish*.
- e. Pandangan kedepan lurus.
- f. Setelah sampai di akhir garis *line* pembatas 100 meter kemudian kurangi langkah dengan badan terdorong sendiri kedepan dan *jogging* kecil atau terus berjalan.
- g. Semua gerakan dilakukan secara cepat dan benar.

4. Interval sprint drill

Interval sprint drill adalah latihan lari untuk meningkatkan kecepatan dengan metode *interval* yang dikombinasikan dengan metode *drill*. Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk dapat meningkatkan kecepatan berlari adalah lari *interval*. Latihan lari *interval* sendiri adalah sistem latihan lari yang diselingi oleh *interval-interval* berupa masa-masa istirahat. Dimana apabila *interval* kerja pendek akan melibatkan partisipasi dari metabolisme anaerobik sehingga dengan latihan lari *interval* yang terprogram akan

meningkatkan power otot tungkai dan menghasilkan peningkatan kecepatan lari (Powers & Howley, 2012).

Metode latihan *interval* dapat meningkatkan kemampuan kinerja fisik sebagaimana dikatakan oleh Rafa Hebusz (2016: 93) “bentuk pelatihan ini telah ditemukan untuk memperbaiki indikator kapasitas fisik seperti pengangkutan laktat dari darah, penyerapan oksigen maksimal, kekuatan aerobik maksimal”. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa metode *interval* merupakan salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan untuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint*.

Suatu pola gerakan atau program latihan yang dilakukan dengan mengutamakan 2 aspek yakni kecepatan dan panjang langkah. Dengan cara pelari dengan lari *sprint* dengan intensitas tinggi sesuai program yang dilakukan. Kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Keberhasilan lari cepat tidak dapat diraih tanpa kekuatan otot untuk menggerakkan kaki dengan cepat.

Lari *Interval Sprint Drill* disebut juga latihan cepat secara interval atau berulang sesuai set dan repetisi yang dilakukan oleh pelatih. Dapat disimpulkan jika lari jarak pendek *sprint* yang berarti lari dengan memfokuskan pada kecepatan semaksimal mungkin yang dilakukan bertahap dengan limit waktu tertentu. Lari cepat adalah jenis lari yang sejak *start* hingga *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal. Hasil

kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah dan menjadi gerakan yang halus, lancar, dan efisien sehingga tercipta gerakan yang cepat atau kecepatan yang tinggi (Eddy Purnomo & Dapan, 2011: 33).

Jadi dari pengertian diatas, saya dapat menarik kesimpulan latihan *Interval sprint drill* adalah latihan lari cepat jarak pendek dengan mengutamakan daya ledak atau *power* otot kaki dan diulang-ulang dengan gerakan yang benar sesuai dengan *set* dan *repetisi*. Metode *interval sprint drill* dalam latihan ini bertujuan untuk memperbaiki teknik lari atlet seperti gerakan ayunan tangan dan langkah kaki. Gerakan ayunan tangan ketika berlari juga dapat mempengaruhi kecepatan atlet. Gerakan ayunan tangan ketika berlari dalam lari 100 meter tentu saja berbeda dengan lari biasa.

Interval Sprint drill ini bertujuan bertujuan untuk upaya meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan serta kecepatan. Dalam latihan ini ditekankan pada kecepatan dan kekuatan kaki serta gerakan kontak dengan tanah secara cepat. Didalam program latihan ini sangat tepat untuk meningkatkan kecepatan atlet yang dibutuhkan dalam melakukan lari 100 meter.

Pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a. Sikap awal posisi berdiri di garis *line* dengan melakukan *jogging* ditempat *start*.
- b. Menunggu aba-aba peluit dibunyikan.
- c. Lalu melangkahkan kaki dengan cepat dan kekuatan otot kaki.

- d. Gerakan kecepatan konsisten *start-finish*.
- e. Pandangan kedepan lurus.
- f. Setelah sampai di akhir garis *line* pembatas 100 meter kemudian kurangi langkah dengan badan terdorong sendiri kedepan dan *jogging* kecil atau terus berjalan.
- g. Semua gerakan dilakukan secara maksimal dan benar.

5. Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik adalah olahraga tertua dalam kehidupan manusia yang meliputi lari, jalan, lempar, dan lompat. Istilah lain atletik disebut juga “track and field”, yang artinya lintasan dan lapangan. Nomor lari yang diperlombakan terdiri dari: lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Adapun nomor lompat terdiri dari : loncat galah, loncat tinggi, lompat jauh dan lompat jangkit. Sementara itu nomor lempar mencakup tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram dan lontar martil.

Sebagai satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat Indonesia. Dengan lahirnya atlet-atlet nasional saat ini membuktikan bahwa cabang olahraga atletik cukup mendominasi perkembangan olahraga di Indonesia. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya, selain untuk sarana pendidikan juga sebagai sarana penelitian bagi para ilmuwan.

Nomor atletik terdiri atas: lari, lompat dan lempar. Gerak- gerak yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerak yang di lakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. Atletik juga merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat kita, hal ini dibuktikan dengan antusiasme masyarakat dalam mengikuti perlombaan yang sering diadakan baik ditingkat daerah maupun nasional.

Mereka berpartisipasi sebagai peserta perlombaan atletik diberbagai nomor maupun sebagai penonton perlombaan. Sebagai peserta perlombaan, mereka yang mempunyai motivasi berbeda. Ada yang mempunyai motivasi untuk prestasi olahraga, ada juga yang mempunyai motivasi untuk menyalurkan hobi ataupun hanya ikut serta memeriahkan perlombaan atletik tersebut, sebagai penonton mereka memberikan semangat dan dukungan moral. Perkembangan atletik di tanah air juga ditandai dengan banyaknya klub-klub atletik di bawah naungan PASI. Klub-klub tersebut saling bersaing dalam membina atletnya untuk berprestasi dalam bidang olahraga khususnya atletik.

Beberapa nomor yang ada di atletik khususnya nomor lari *sprint* adalah olahraga yang paling diminati, terbukti dengan banyaknya antusias pelajar mengikuti latihan di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang. Lari *sprint* sendiri adalah lari yang menempuh jarak 100 meter. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah

kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang optimal.

Atlet *sprint* yang baik memerlukan penguasaan teknik dasar yang maksimal cenderung dapat memberikan performa yang baik pula. Teknik lari jarak pendek dibagi menjadi 3, yaitu start jongkok, gerakan langkah saat berlari, dan teknik memasuki garis finish. Tujuan dari lari jarak pendek adalah melakukan kecepatan secara maksimal dan secepat-cepatnya yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan.

Lari jarak pendek terdiri atas beberapa tahapan, yaitu tahap reaksi dan dorongan, tahap percepatan, tahap transisi, tahap kecepatan maksimum, pemeliharaan kecepatan, dan finish (Eddy Purnomo dan Dapan, 2013: 34). Teknik start dan teknik gerakan lari merupakan aspek yang sangat penting karena menjadi dasar dalam lari cepat atau *sprint*. Latihan teknik dasar lari jarak pendek bertujuan untuk mempelajari dasar gerak lari jarak pendek yang sistematis.

b. Hakikat prestasi olahraga lari :

Menurut undang-undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, bab X pasal 53 dalam Ivandhersen Benedict Prasetyo (2019), dikatakan bahwa olahragawan meliputi olahragawan amatir dan profesional. Olahragawan amatir

adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga yang menjadi kegemaran dan keahliannya.

Olahragawan amatir memiliki beberapa hak, antara lain:

- 1) Meningkatkan prestasi melalui klub dan perkumpulan olahraga. Mendapatkan pembinaan dan pengembangan sesuai dengan cabang olahraga yang diminati.
- 2) Mengikuti kejuaraan olahraga pada semua tingkatan setelah melalui seleksi atau kompetisi.
- 3) Memperoleh kemudahan izin dari instansi untuk mengikuti kegiatan keolahragaan daerah, nasional dan internasional.
- 4) Beralih status menjadi olahragawan profesional.

Olahragawan profesional adalah olahragawan yang melaksanakan kegiatan olahraga sebagai profesi sesuai dengan keahliannya. Sama seperti olahragawan amatir, olahragawan profesional memiliki beberapa hak, antara lain:

- 1) Didampingi oleh, antara lain manajer, pelatih, tenaga medis, psikolog dan ahli hukum.
- 2) Mengikuti kejuaraan pada semua tingkatan sesuai dengan keahlian.
- 3) Mendapatkan pembinaan dan pengembangan dari induk organisasi cabang olahraga, organisasi olahraga profesional, atau olah raga fungsional.
- 4) Mendapatkan pendapatan yang layak.

c. Macam-macam nomor lari

Adapun beberapa macam nomor lari dalam olahraga atletik yang dipertandingkan tingkat daerah maupun nasional sebagai berikut:

Gambar 2.1
Lari cepat (sprint)



(Sumber: Kompas.com (2020))

1) Lari cepat (*sprint*)

Lari *sprint* merupakan jenis lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal, dalam melakukan lari *sprint* pada umumnya menggunakan star jongkok. Menurut Edi Purnomo dan Dapan (2011) lari jarak pendek (*sprint*) adalah jenis lari yang sejak start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Lari cepat merupakan gerak mengais, badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorong ke belakang terhadap tanah. Lari cepat merupakan lari yang dilakukan mulai dari garis *start* hingga garis *finish* dengan kecepatan maksimal, yaitu melangkah selebar dan secepat mungkin. Lari 100 meter termasuk kategori lari *sprint* karena merupakan lari jarak pendek, dimana lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak 60 meter sampai 400 meter.

Gambar 2.2**Lari jarak menengah (middle)**

(Sumber: Kompas.com (2020))

2) Lari jarak menengah (middle distance)

Lari jarak menengah yang dilansir dari *Enciclopaedia Britannica*, (2015) lari jarak menengah atau yang dalam Bahasa Inggris lebih dikenal sebagai *middle-distance running* olahraga lari yang menempuh jarak 800 meter sampai 3000 meter atau hampir 2 mil. Adapun, lari jarak 2,4 km merupakan nomor lari jarak menengah. Pada kompetisi tingkat internasional, nomor lari jarak menengah adalah 800 meter, 1500 meter atau *metric mile* (istilah untuk jarak 1500 meter karena hampir mendekati jarak 1 mil), serta 3000 meter.

Gambar 2.3**Lari jarak jauh (marathon)**

(Sumber: Kompas.com (2017))

3) Lari jarak jauh (long distance)

Lari jarak jauh atau marathon adalah jenis olahraga yang menempuh jarak dimulai dari 3000 meter sampai dengan 42,195 km (marathon) menurut Eddy Purnomo, (2011 : 1).

6. Karakteristik atlet pelajar

Pada umumnya di Indonesia, rata-rata usia remaja saat memasuki sekolah menengah atas adalah usia 15 atau 16 tahun dan selesai pada usia 17 atau 18 tahun. Menurut teori perkembangan sosial Erikson (dalam Rita Eka, dkk, 2013: 137) usia remaja termasuk pada tahap kelima yaitu *Identity vs identity diffusion* yang berarti pencarian identitas versus kebingungan identitas. Pada masa tersebut, remaja dihadapkan pada pencarian pengetahuan tentang dirinya, apa dan di mana serta bagaimana mengenai dirinya. Erikson mengenalkan istilah krisis identitas yang berarti remaja sedang dihadapkan dengan banyak peran.

Jika remaja dapat mengetahui dirinya dan mampu melalui kritis identitas, maka remaja akan memiliki perasaan senang berkaitan dengan mantapnya perasaan diri yang berpengaruh terhadap kesuksesan remaja dalam komitmen dasar kehidupan, pekerjaan, ideologi, sosial, agama, etika, dan seksual. Sebaliknya apabila remaja tidak dapat menjalankan perannya sesuai dengan harapan, maka akan menjadi masalah dalam pengembangan identitasnya.

7. Kecepatan Lari

Kecepatan lari adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan lari secara berturut-turut dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. “Kecepatan merupakan komponen terpenting dalam olahraga, khususnya renang, karena kecepatan tersebut diperlukan saat bertanding untuk mencapai performa yang maksimal” (Andila Putra & Ishak Aziz, dkk, 2020).

Menurut peneliti (Ariyantini dkk, 2016) “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin”. Berdasarkan uraian tersebut, kecepatan memegang peran penting dalam perlombaan olahraga atletik, merupakan komponen terpenting dalam olahraga, dihasilkan oleh panjang langkah yang dihasilkan dan frekuensi langkah kaki yaitu jumlah langkah persatuan waktu dan merupakan kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu sesingkat mungkin. Perubahan konsistensi panjang langkah dan frekuensi langkah pada saat berlari dapat menyebabkan penurunan kecepatan dalam lari *sprint*. teknik dan pengaturan unsur-unsur lari haruslah sempurna, karena kesalahan sedikit saja akan mengurangi hasil waktu yang dicapai. Sesuai dengan tujuan lari *sprint*, kebutuhan yang mendasar pada lari jarak pendek adalah kecepatan.

Selain itu, menurut (Rasna, 2019). “Unsur kecepatan reaksi kaki juga merupakan faktor penentu keberhasilan pada hampir semua cabang olahraga dan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang

sangat erat kaitannya terhadap seseorang yang menggunakan otot-otot tungkai menerima beban. Seperti halnya dalam meningkatkan kemampuan lari cepat, tanpa adanya dukungan kecepatan reaksi kaki yang baik, mustahil bagi pelari jarak pendek khususnya *sprint* 100 meter dapat memperoleh waktu yang baik. Sebab jika kecepatan reaksi kaki kurang baik maka menyebabkan kurangnya kecepatan menjawab rangsangan serta gerakan yang dilakukan membutuhkan waktu yang banyak untuk mencapai suatu jarak”. Prestasi atlet dalam lomba lari 100 meter sangat ditentukan oleh kemampuannya untuk mempertahankan kelajuan maksimum yang dicapai. Kemampuan ini berkaitan erat dengan adanya bantuan dari luar berupa dorongan angin searah gerak lari.

C. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2018: 99) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan baru di dasarkan pada penelitian yang relevan, belum di dasarkan pada fakta-fakta empiris yang di peroleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris dengan data”.

Berdasarkan kajian landasan teori di atas, dalam penelitian ini peneliti mengambil hipotesis sebagai berikut :

H_a : Adanya pengaruh latihan *run stride* untuk meningkatkan kecepatan lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.

H₀ : Tidak ada pengaruh latihan *run stride* untuk meningkatkan kecepatan lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.

H_a : Adanya pengaruh latihan *interval sprint drill* untuk meningkatkan kecepatan lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.

H₀ : Tidak ada pengaruh latihan *interval sprint drill* untuk meningkatkan kecepatan lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

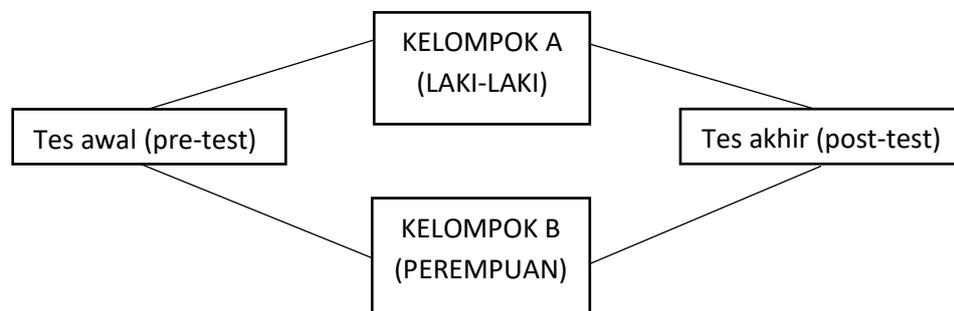
Menurut Sugiyono (2018: 1) “Metode penelitian diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Terdapat empat kata kunci yang perlu diperhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, kegunaan tertentu”. Menurut Sugiyono (2018: 15) “Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif / statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis kuantitatif adalah jenis penelitian yang mengolah data yang telah didapat dengan menggunakan statistik. Sehingga banyak yang mengatakan bahwa jenis kuantitatif cenderung berhubungan dengan angka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh latihan *run stride* pada atlet laki-laki dan *interval sprint drill* terhadap atlet perempuan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Gejala yang diamati diubah dalam bentuk angka, sehingga teknik analisis statistik dapat digunakan. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Eksperimental*

Design (Eksperimen semu). Menurut Sugiyono (2018: 120).”*Quasi Experimental Design* mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen”. *Two Grup Pretest-Postest Design* dimana dua kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, guna untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya dalam penelitian ini yaitu apakah akan menambah kemampuan kecepatan lari atlet laki-laki dengan menggunakan latihan *run stride* dan atlet perempuan menggunakan *interval sprint drill*, sehingga terlihat hasil latihan pada ranah kecepatan waktu lari pada atlet. Desain ini digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1



***Two Group Pretest-Postest Design* (Sugiyono, 2007:32)**

Keterangan :

Pre-test : Tes awal

Kelompok A : Perlakuan (treatment) *Run stride*

Kelompok B : Perlakuan (treatment) *Interval sprint drill*

Post-test : Tes akhir

B. Populasi dan Sampel

1. “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek / subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya” (Sugiyono 2018:130). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari di Klub Tri Lomba Juang kota Semarang yang berjumlah 30 orang.
2. “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut” (Sugiyono 2018:131). Pengambilan sampel ditunjukkan agar penelitian dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet lari di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang yang berjumlah 12 orang 6 laki-laki dan 6 perempuan. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Sampling Purposive*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. (Sugiyono 2018:138). *Purposive sampling* dengan cara sebelum dibagi kelompok *run stride* dan *interval sprint drill* dilakukan pembagian sesuai dengan jenis kelamin. Laki-laki 6 orang menggunakan metode latihan *run stride* dan perempuan 6 orang menggunakan metode latihan *interval sprint drill*. Tujuan yang penulis tentukan dengan menggunakan tehnik *Sampling purposive* yaitu agar sampel sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu, sehingga penelitian bisa lebih objektif. Dengan kriteria sebagai berikut :

a. Kriteria *Inklusif* (Penerimaan)

- 1) Atlet Tri Lomba Juang Semarang yang masih aktif latihan.
- 2) Dilatih oleh pelatih yang sama.
- 3) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- 4) Mulai dari pelari baru maupun atlet lama.
- 5) Usia 16 tahun-18 tahun.
- 6) Bersedia mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir.

b. Kriteria *Eksklusif* (Penolakan)

- 1) Tidak dilatih oleh pelatih yang sama.
- 2) Dalam kondisi *cedera* (sakit).
- 3) Reaktif covid-19.

c. Kriteria *Drop Out* (Gugur)

- 1) Tidak bisa menjalankan sesuai prosedur yang telah disepakati.
- 2) Tidak pernah berangkat latihan.

C. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

“Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya”.(Sugiyono 2018:55). Adapun variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas

“Adalah merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel dependen (terikat)” (Sugiyono 2018:57). Jadi variabel bebas dalam penelitian ini yaitu:

- a. Pengaruh latihan *run stride* pada atlet laki-laki dan,
- b. Latihan *interval sprint drill* terhadap atlet perempuan.

2. Variabel Terikat

“Adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas”(Sugiyono 2018:57). Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu:

- a. Kemampuan lari 100 meter.

D. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah teknik yang digunakan peneliti untuk mengolah data. Mendapatkan data merupakan tujuan utama dari penelitian, maka teknik pengumpulan data menjadi langkah awal dalam sebuah penelitian. Jika peneliti tidak mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak dapat memenuhi standart data yang diterapkan, (Sugiyono, 2019: 296).

- a. Tes Awal (*pretest*)

Tes awal digunakan untuk mencari data awal dari kemampuan lari 100 meter. sebelum dilakukan *treatment*. Dari hasil tes ini digunakan untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebagai

pedoman untuk melakukan *drafting* untuk membagi dua kelompok *control*.

b. Perlakuan (*treatment*)

Adapun tujuan dari latihan dalam penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter dalam olahraga lari. Dalam penelitian ini program latihan yang diberikan pada kelompok eksperimen 1 adalah dengan atlet laki-laki menggunakan latihan *run stride* sedangkan kelompok eksperimen 2 adalah dengan atlet perempuan menggunakan latihan *interval sprint drill*. Agar tercapainya tujuan latihan, membutuhkan jangka waktu tertentu agar mendapat hasil yang maksimal. Dengan sebanyak 14 kali pertemuan, 12 kali digunakan untuk *treatment* dan 2 pertemuan digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*.

c. Tes Akhir (*posttest*)

Tes akhir diberikan dilaksanakan setelah kelompok eksperimen diberi *treatment* secara teratur. Tes akhir digunakan untuk mengukur hasil kemampuan lari 100 meter pada masing-masing kelompok eksperimen.

d. Validasi pra-penelitian dilakukan oleh dosen ahli:

Nama : Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.

NPP : 159001503

Alamat : Pekalongan.

2. Instrumen

Menurut Sugiyono (2018:166) bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut variabel penelitian.

Berkaitan dengan penelitian ini, maka instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes kemampuan lari 100 meter.

Tujuan :

Mengukur kemampuan waktu lari atlet laki-laki dan atlet perempuan jarak 100 meter dengan catatan sebelum maupun sesudah penelitian.

a. Alat / fasilitas / pelaksanaan tes :

1) Lapangan / track lari.

2) Target waktu lari.

3) Kun.

4) *Line* atau garis.

5) Peluit.

6) *Stopwatch*.

7) Lembar Instrumen.

8) Buku pencatat hasil lengkap dengan alat tulis.

b. Asisten (2 orang) sebagai:

1) Asisten pertama bertugas menggunakan *stopwatch* untuk mengetahui waktu atlet dan mencatat hasil lari.

- 2) Asisten kedua bertugas sebagai dokumentasi baik foto maupun video.

Prosedur pelaksanaan / petunjuk :

Untuk pelaksanaan tes di awal dilakukan *pre-test* dengan pembagian *genre* untuk laki-laki dikelompokkan dengan menggunakan latihan *run stride* berjumlah 6 orang. Dan untuk atlet perempuan di kelompokkan dengan menggunakan latihan *interval sprint drill* berjumlah 6 orang. Jumlah *tester* satu orang yang bertugas menjadi pengamat dari hasil *pre-test* atlet melakukan lari 100 meter. Penilaian dilaksanakan oleh *tester* yang tidak berbeda pada saat *pre-test* serta *post-tes*. Sampel dikumpulkan untuk diberi arahan mengenai alur tes, pelaksanaan tes, aba-aba dari *tester*. Pelaksanaan dari latihannya adalah pertama tama 1 kelompok latihan yang terdiri atas 6 orang di bagi 2 setengah lapangan menjadi sisi timur dan barat. Jadi, nanti latihan ini 3 orang masing-masing menempatkan posisi di *line* 1,2 dan 3 dengan menunggu intruksi aba aba peluit dari *tester* pelari bersiap bergerak lari cepat dengan langkah panjang lurus dengan jarak 100 meter dengan garis *line* untuk pembatas *start* dan *finish*. Asisten pemegang *stopwatch* mencatat berapa waktu yang didapat oleh atlet tersebut.

Tabel 3.2**Norma Tes dan Pengukuran**

Keterangan	Laki-laki	Perempuan
Sangat Baik	12.39	13.19
Baik	12.40 – 12.50	13.20 – 13.50
Sedang	12.51 – 12.70	13.51 – 13.80
Kurang	12.71 – 12.90	13.81 – 14.19
Sangat Kurang	12.91	14.20

(Sumber : Edwin Syarief (2011))

E. Validitas dan Reliabilitas Instrument**1. Validitas**

Untuk mengetahui hasil tes itu apakah valid atau tidak, harus dilakukan melalui Uji *Pre-test* dan Uji *Post-test* supaya data valid. Menurut Sugiyono (2018:193) “Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”.

2. Reliabilitas

Menurut Sugiyono (2018:193) “Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama”.

“Jadi instrumen yang valid dan reliabel merupakan syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel” (Sugiyono, 2018:193). Dan dalam penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari dengan menggunakan perlakuan latihan *run stride* dan *interval sprint drill*.

F. Teknik Analisis Data.

Teknik analisis data yang digunakan statistik deskriptif, statistik ditujukan untuk mencari data, menyajikan data dan menentukan nilai. Selanjutnya data dilakukan pemahaman sebagai pembahasan atas permasalahan yang ditujukan dengan mengacu pada standar tes lari 100 meter. Adapun uji persyaratan analisis uji normalitas, homogenitas, dan uji hipotesis sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogrov-Sminarnov* dengan bantuan *software SPSS 16*. Kriteria pengambilan keputusan dengan *Kolmogrov-Sminarnov* adalah sebagai berikut:

- a. Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas $< 0,05$ distribusi adalah tidak normal.
- b. Nilai *Sig* atau signifikansi atau nilai probabilitas $> 0,05$ distribusi adalah normal.

2. Uji Homogenitas

Uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan

membandingkan nilai signifikan $> 0,05$. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ berarti homogen, sedangkan jika hasil signifikansi $< 0,05$ berarti tidak homogen.

3. Uji Hipotesis

Analisis uji pembuktian hipotesis penelitian ini menggunakan uji parsial dengan bantuan *software SPSS 16*. Uji t digunakan untuk menunjukkan tingkat pengaruh satu variabel penjelas dalam persamaan regresi. Uji t ini pada dasarnya menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen.

Bila jumlah *Degree of Freedom* (df) adalah 20 atau lebih, dan derajat kepercayaan sebesar 5%, maka H_0 yang menyatakan $b_i = 0$ dapat ditolak bila nilai t lebih besar dari 2 (dalam nilai absolut) yang menunjukkan bahwa variabel independen secara individual mempengaruhi variabel dependen.

Pengambilan keputusan menggunakan angka pembanding t tabel dengan kriteria:

- a. Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ H_0 ditolak: H_a diterima
- b. Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ H_0 diterima: H_a ditolak

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Umum Obyek Penelitian

Dalam usaha mencapai prestasi yang optimal dalam perlombaan lari, maka diperlukan teknik langkah dan *power* yang maksimal, karena langkah yang semakin cepat dan *power* yang besar merupakan faktor yang sangat menentukan dalam memenangkan perlombaan lari. Salah satu jenis perlombaan lari dalam olahraga lari atletik adalah *sprint*. Dalam hal ini, peneliti melakukan observasi latihan lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Berdasarkan hasil pengamatan terdapat berbagai permasalahan, dikarenakan para atlet ketika dalam melakukan gerakan langkah kaki pergerakannya masih lambat dan kurang konsisten seperti halnya *power* kekuatannya yang masih kurang kuat dan cepat. Dibuktikan dalam observasi pada tanggal 10 november 2021 dengan para atlet diambil 9 sampel saat melakukan lari *sprint* 100 meter.

Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Run Stride* Pada Atlet Laki-laki dan *Interval Sprint Drill* Terhadap Atlet Perempuan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 meter di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang”. Subyek dalam penelitian yang menjadi sampel adalah atlet atletik Tri Lomba Juang Semarang sebanyak 12 orang. Desain penelitian yang digunakan adalah *Two Group Pretest-Posttest Design*, 12 sampel atlet lari dibagi menjadi 2 kelompok yaitu

kelompok eksperimen pertama yaitu atlet lari laki-laki sebanyak 6 orang yang diberikan perlakuan latihan *Run Stride* dan kelompok eksperimen kedua yaitu atlet lari perempuan sebanyak 6 orang yang diberikan perlakuan latihan *Interval Sprint Drill*. Pengambilan data dilakukan pada saat *pre-test* (tes awal) yang bertujuan untuk mencari data awal dari kemampuan lari 100 meter sebelum diberikan treatment dan saat *post-test* (tes akhir) dari kemampuan lari 100 meter setelah diberikan perlakuan. Penelitian dilakukan pada tanggal 19 desember 2021 sampai dengan tanggal 16 januari 2022 yang terdiri dari *pre-test*, perlakuan dan terakhir *post-test*, kemudian saat melakukan penelitian berlangsung dibantu oleh pelatih untuk menyiapkan para atletnya maupun memberikan keleluasaan waktu bagi peneliti untuk menjalankan rangkaian penelitian baik itu *pre-test*, perlakuan *treatment* dan *post-test* untuk mengambil data akhir.

Selama penelitian berlangsung hambatan atau kendala yang dialami oleh peneliti yakni waktu yang terbatas dikarenakan sedang dalam masa perlakuan pembatasan kegiatan masyarakat (PPKM) di kota Semarang, cuaca yang tidak menentu dan sering hujan disaat sebelum atau sesudah latihan, banyaknya keterlambatan atlet, dan harus berbagi lintasan dengan klub yang bernaung di GOR Tri Lomba Juang.

Tes kemampuan lari *sprint* 100 meter dilakukan sebanyak 14 kali pertemuan yang terdiri dari 12 kali pertemuan digunakan untuk *treatment* dan 2 pertemuan digunakan untuk *pre-test* dan *post-test*. Para atlet lari klub Tri Lomba Juang Semarang. Melakukan lari 100 meter secara berulang

dengan acuan lembar *instrument*, sesuai dengan *set* dan *repetisi* yang sudah ditentukan. Kemudian setelah didapat dan dicatat waktu selama penelitian yang menjadi data hasil tes kemampuan lari 100 meter dan dilakukan berbagai pengolahan / analisis data dengan uji t yaitu *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*. Untuk mencari rata-rata, pengaruh perlakuan *Run stride* dan *Interval sprint drill*.

B. Hasil Penelitian

3. Deskripsi Data Hasil Penelitian *Pre-test* dan *Post-test* ada pada lampiran.

a. Data Hasil Tes Lari 100 Meter Atlet Laki-laki Dengan Metode Latihan *Run Stride*

Latihan *Run Stride* merupakan latihan lari cepat yang menggunakan panjang langkah sebagai tolak ukur untuk peningkatan kecepatan lari *sprint*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan waktu lari 100 meter. Dalam penelitian ini, diterapkan latihan *run stride* untuk para atlet di klub Atletik Tri Lomba Semarang yang termasuk dalam kelompok eksperimen 1 sebanyak 6 orang atlet laki-laki, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *run stride* terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* 100 meter di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Data yang diperoleh terdiri dari data *pre-test* (tes awal) kemampuan lari sebelum diberikan *treatment* latihan *run stride* dan data *post-test* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* latihan *run stride*. Secara lengkap data *pre-test* (tes awal) dan data *post-test* (tes akhir) kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride*

dapat dilihat pada lampiran halaman 119. Statistik deskriptif hasil tes kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride* di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebagai berikut :

Tabel 4.1
Statistik Deskripti Lari 100 Meter Atlet Laki-laki
Dengan Metode Latihan *Run Stride*

Statistik	<i>Pre-Test</i> (Awal)	<i>Post-Test</i> (Akhir)
<i>Mean</i>	12,92	12,68
<i>Variance</i>	0,169	0,021
<i>Std.Deviation</i>	0,411	0,143
<i>Maximum</i>	13,75	12,83
<i>Minimum</i>	12,65	12,47

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Perhitungan statistik deskriptif pada Tabel 4.1, menunjukkan hasil untuk data *pre-test* (tes awal) kemampuan lari 100 meter sebelum diberikan latihan *run stride* pada 6 orang atlet laki-laki di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang diperoleh *mean* (rata-rata) sebesar 12,92 detik *variance* (varians data) sebesar 0,169 dan *Std.Deviation* (simpangan baku) data sebesar 0,411 dengan nilai *maximum* (maksimal) hasil lari 100 meter sebesar 13,75 detik dan nilai *minimum* (minimal) hasil lari 100 meter sebesar 12,65 detik. Setelah itu diberikan latihan *run stride* pada 6 orang atlet laki-laki di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang diperoleh hasil *post-test* (tes akhir) dengan *mean* (rata-rata) sebesar 12,68 *variance* (varians data) sebesar 0,021 dan *Std.Deviation* (simpangan baku) data sebesar 0,143 nilai *maximum*

(maksimal) hasil lari 100 meter sebesar 12,83 detik dan nilai *minimum* (minimal) hasil lari 100 meter sebesar 12,47 detik.

Menurut Edwin Syarief (2011), kemampuan lari pada jarak 100 meter dapat dikelompokkan menjadi 5 kategori penilaian. Berikut pengelompokkan hasil tes kemampuan lari 100 meter yang diberikan latihan *run stride* pada atlet Atletik Tri Lomba Juang Semarang :

Tabel 4.2

Kategori Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Laki-laki Dengan Metode Latihan *Run Stride*

Nilai	Kategori (laki-laki)	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
<12,39	Sangat Baik	0	0,00%	0	0,00%
12,40-12,50	Baik	0	0,00%	1	16,67%
12,51-12,70	Sedang	1	16,67%	2	33,33%
12,71-12,90	Kurang	4	66,66%	3	50,00%
>12,91	Sangat Kurang	1	16,67%	0	0,00%
	Total	6	100%	6	100%

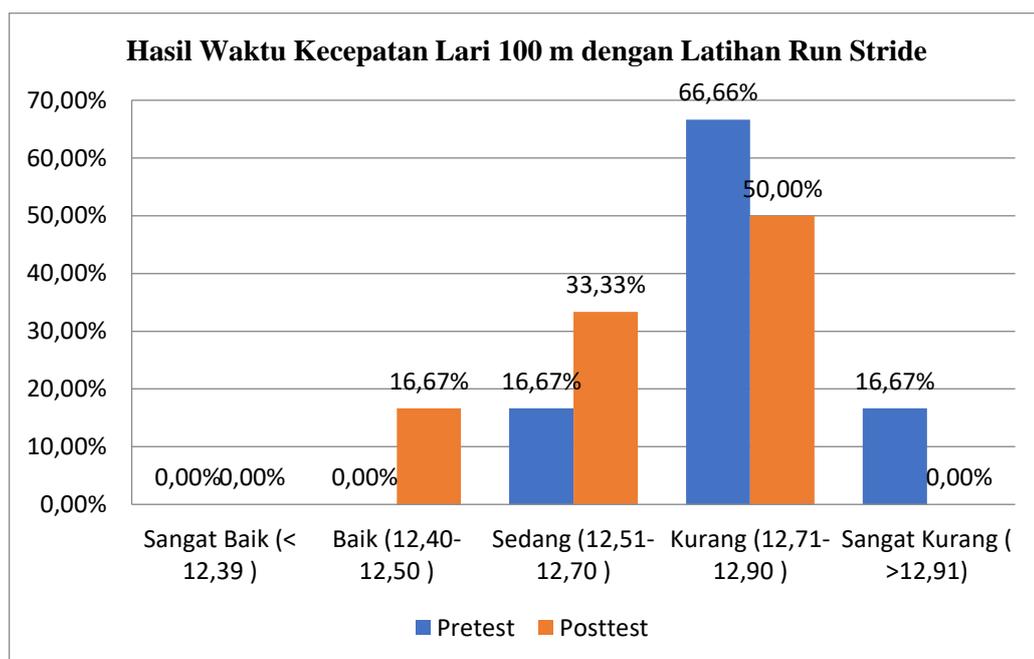
(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan Tabel 4.2, pengelompokkan hasil tes kemampuan lari 100 meter 6 atlet di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang saat *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *run stride* yang termasuk dalam kategori sedang dengan waktu lari 100 meter 12,65 detik sebanyak 1 orang (16,67%), kategori kurang dengan waktu lari 100 meter 12,71 sampai 12,90 detik sebanyak 4 orang (66,66%) dan kategori sangat kurang dengan waktu lari 100 meter 13,75 detik sebanyak 1 orang (16,67%). Sedangkan pengelompokkan hasil tes kemampuan lari 100 meter 6 atlet Atletik di klub

Tri Lomba Juang Semarang saat *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *run stride* yang termasuk dalam kategori baik dengan waktu lari 12,47 detik sebanyak 1 orang (16,67%), kategori sedang dengan waktu lari 12,54 dan 12,70 detik sebanyak 2 orang (33,33%), dan kategori kurang dengan waktu lari 12,76 detik, 12,78 detik dan 12,83 detik sebanyak 3 orang (50,00%).

Gambar 4.1

Grafik Pengelompokan Hasil Waktu Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Laki-laki Dengan Metode Latihan *Run Stride*



b. Data Hasil Tes Lari 100 Meter Atlet Perempuan Dengan Metode Latihan *Interval Sprint Drill*

Latihan *Interval Sprint Drill* merupakan latihan lari cepat yang menggunakan daya ledak sebagai tolak ukur untuk peningkatan kecepatan lari *sprint*. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan waktu lari

100 meter. Dalam penelitian ini, diterapkan latihan *interval sprint drill* untuk para atlet di klub Atletik Tri Lomba Semarang yang termasuk dalam kelompok eksperimen 2 sebanyak 6 orang atlet perempuan, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kemampuan lari *sprint* 100 meter di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Data yang diperoleh terdiri dari data *pre-test* (tes awal) kemampuan lari sebelum diberikan *treatment* latihan *interval sprint drill* dan data *post-test* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* latihan *interval sprint drill*. Secara lengkap data *pre-test* (tes awal) dan data *post-test* (tes akhir) kemampuan lari 100 meter dengan latihan *interval sprint drill* dapat dilihat pada lampiran halaman 119. Statistik deskriptif hasil tes kemampuan lari 100 meter dengan latihan *interval sprint drill* di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebagai berikut :

Tabel 4.3

Statistik Deskriptif Lari 100 Meter Atlet Perempuan Dengan Metode Latihan *Interval Sprint Drill*

Statistik	<i>Pre-Test</i> (Awal)	<i>Post-Test</i> (Akhir)
<i>Mean</i>	14,98	14,48
<i>Variance</i>	0,178	0,252
<i>Std.Deviation</i>	0,421	0,502
<i>Maximum</i>	15,30	15,03
<i>Minimum</i>	14,15	13,80

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Perhitungan statistik deskriptif pada Tabel 4.3, menunjukkan hasil untuk data *pre-test* (tes awal) kemampuan lari 100 meter sebelum diberikan latihan *interval sprint drill* pada 6 orang atlet perempuan di klub Atletik Tri

Lomba Juang Semarang diperoleh *mean* (rata-rata) sebesar 14,98 detik *variance* (varians data) sebesar 0,178 dan *Std.Deviation* (simpangan baku) data sebesar 0,421 dengan nilai *maximum* (maksimal) hasil lari 100 meter sebesar 15,30 detik dan nilai *minimum* (minimal) hasil lari 100 meter sebesar 14,15 detik. Setelah itu diberikan latihan *interval sprint drill* pada 6 orang atlet di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang diperoleh hasil *post-test* (tes akhir) dengan *mean* (rata-rata) sebesar 14,48 *variance* (varians data) sebesar 0,252 dan *Std.Deviation* (simpangan baku) data sebesar 0,502 nilai *maximum* (maksimal) hasil lari 100 meter sebesar 15,03 detik dan nilai *minimum* (minimal) hasil lari 100 meter sebesar 13,80 detik.

Menurut Edwin Syarief (2011), kemampuan lari pada jarak 100 meter dapat dikelompokkan menjadi 5 kategori penilaian. Berikut pengelompokkan hasil tes kemampuan lari 100 meter yang diberikan latihan *interval sprint drill* pada atlet Atletik Tri Lomba Juang Semarang :

Tabel 4.4
Kategori Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Perempuan Dengan Metode Latihan *Interval Sprint Drill*

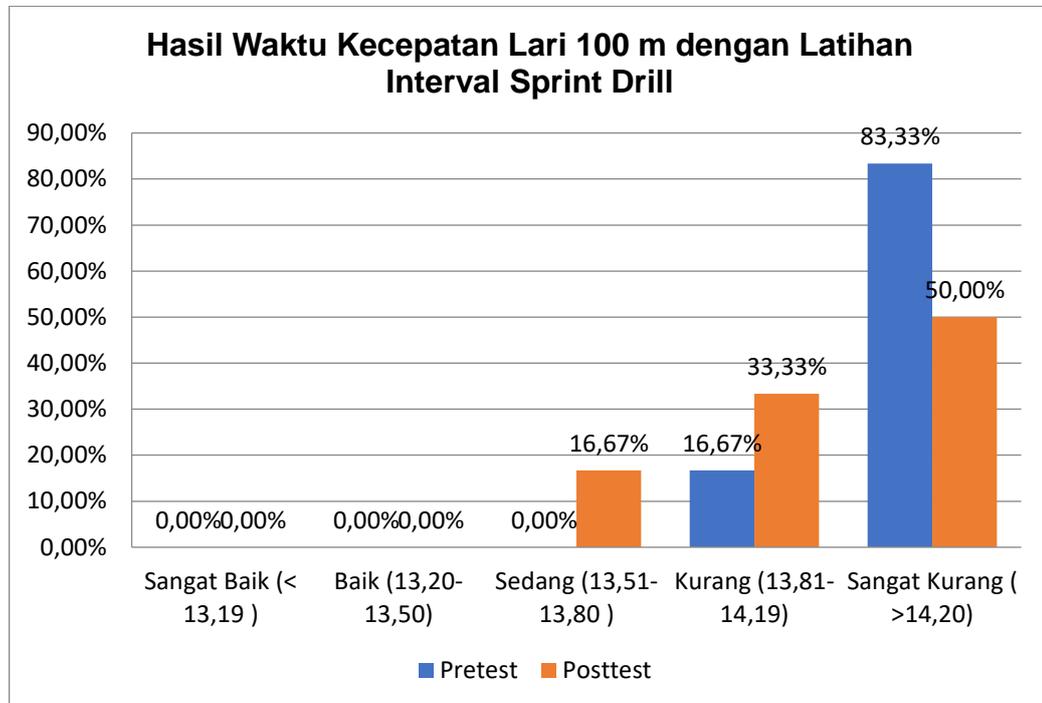
Nilai	Kategori (perempuan)	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
<13,19	Sangat Baik	0	0,00%	0	0,00%
13,20-13,50	Baik	0	0,00%	0	0,00%
13,51-13,80	Sedang	0	0,00%	1	16,67%
13,81-14,19	Kurang	1	16,67%	2	33,33%
>14,20	Sangat Kurang	5	83,33%	3	50,00%
	Total	6	100%	6	100%

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan Tabel 4.4, pengelompokkan hasil tes kemampuan lari 100 meter 6 atlet perempuan di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang saat *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *interval sprint drill* yang termasuk dalam kategori kurang dengan waktu lari 100 meter 14,15 detik sebanyak 1 orang (16,67%), dan kategori sangat kurang dengan waktu lari 100 meter 15,01 detik sampai dengan 15.30 detik sebanyak 5 orang (83,33%). Sedangkan pengelompokkan hasil tes kemampuan lari 100 meter 6 atlet Atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang saat *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *interval sprint drill* yang termasuk dalam kategori sedang dengan waktu lari 13,80 detik sebanyak 1 orang (16,67%), kategori kurang dengan waktu lari 14,17 dan 14,19 detik sebanyak 2 orang (33,33%), dan kategori sangat kurang dengan waktu lari 15,03 detik, 14,74 detik dan 14,93 detik sebanyak 3 orang (50,00%).

Gambar 4.2

Grafik Pengelompokan Hasil Waktu Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Perempuan Dengan Metode Latihan *Interval Sprint Drill*



4. Uji Prasyarat Analisis

Sebelum melakukan analisis data untuk menjawab hipotesis penelitian mengenai ada tidaknya pengaruh latihan *run stride* dan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kemampuan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas pada data *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) hasil tes kemampuan lari 100 meter para atlet atletik Tri Lomba Juang Semarang.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan pada data *pre-test* dan *post-test* hasil tes kemampuan lari 100 meter yang menggunakan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* pada atlet atletik klub Tri Lomba Juang Semarang. Perhitungan uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *software SPSS 16*. Hipotesis penelitian sebagai berikut:

H_0 : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_a : Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Kriteria Pengujian:

H_0 diterima dan H_a ditolak jika *Asymp.Sig.* > α (0,05)

H_0 ditolak dan H_a diterima jika *Asymp.Sig.* < α (0,05)

Berikut hasil uji normalitas untuk data *pre-test* dan *post-test* hasil kecepatan lari 100 meter dengan latihan *run stride* pada atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang :

Tabel 4.5

Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test* Lari 100 Meter Atlet Laki-laki Dengan Metode Latihan *Run Stride*

Data	<i>Kolmogorov – Smirnov Z</i>	<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,884	0,416	Normal
<i>Post-test</i>	0,554	0,929	Normal

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 4.5, diperoleh hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Z Test* untuk data *pre-test* hasil kemampuan lari 100 meter sebelum diberikan latihan *run stride* dengan nilai *Aymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,416. Sedangkan untuk data *post-test* hasil kemampuan lari 100 meter setelah diberikan latihan *run stride* dengan nilai *Aymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,929. Karena semua data memiliki nilai *Asymp.Sig.> α (0,05)*, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Yang berarti data hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride* atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

Hasil uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui hasil kemampuan lari 100 meter dengan latihan *interval sprint drill* pada atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang sebagai berikut:

Tabel 4.6

Uji Normalitas *Pre-test* dan *Post-test* Lari 100 Meter Atlet Perempuan Dengan Metode Latihan *Interval Sprint Drill*

Data	<i>Kolmogorov - Smirnov Z</i>	<i>Asymp.Sig. (2-tailed)</i>	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,882	0,418	Normal
<i>Post-test</i>	1,542	0,930	Normal

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan pada Tabel 4.6, diperoleh hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov Z Test* untuk data *pre-test* hasil kemampuan lari 100 meter sebelum diberikan latihan *interval sprint drill* dengan nilai *Aymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,418. Sedangkan untuk data

post-test hasil kemampuan lari 100 meter setelah diberikan latihan *interval sprint drill* dengan nilai *Asymp.Sig.(2-tailed)* sebesar 0,930. Karena semua data memiliki nilai *Asymp.Sig.* $> \alpha$ (0,05), maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Yang berarti data hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan lari 100 meter dengan latihan *interval sprint drill* atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang berdistribusi normal (uji normalitas terpenuhi).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas (Test of Homogeneity of Variances) bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian homogen atau tidak. Tujuan dari uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varians yang seragam atau tidak. Dalam penelitian ini uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui varians antara data *pre-test* dan *post-test* kemampuan lari 100 meter yang menggunakan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* pada atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang. Uji homogenitas menggunakan ANOVA pada hasil *Levene Test*. Hipotesis pada uji homogenitas sebagai berikut:

$$H_0 : \alpha_1^2 = \alpha_2^2 \text{ (varians antar kelompok sama / homogen)}$$

$$H_a : \alpha_1^2 \neq \alpha_2^2 \text{ (varians antar kelompok tidak sama / heterogen)}$$

Kriteria Pengujian :

Jika *Sig.* $> \alpha$ (0,05), H_0 diterima dan H_a ditolak

Jika *Sig.* $< \alpha$ (0,05), H_0 ditolak dan H_a diterima

Berikut hasil uji homogenitas *pre-test* dan *post-test* antara kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride* dan latihan *interval sprint drill* atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang :

Tabel 4.7

Uji Homogenitas

Data	Latihan	Levene Statistic	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test</i>	<i>Run Stride</i>	0,000	0,984	Homogen
	<i>Interval Sprint Drill</i>			
<i>Post-test</i>	<i>Run Stride</i>	1,234	0,309	Homogen
	<i>Interval Sprint Drill</i>			

(Sumber : Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas pada Tabel 4.7, untuk data *pre-test* (tes awal) antara hasil kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* diperoleh nilai Sig. sebesar 0,984. Karena nilai Sig. (0,984) > α (0,05). Maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti varians antara data *pre-test* kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* sama / homogen, Sedangkan untuk data *post-test* (tes akhir) antara hasil kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* diperoleh nilai Sig. sebesar 0,309. Karena nilai Sig. (0,309) > α (0,05). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti varians antara data *post-test* kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* sama / homogen (uji homogenitas terpenuhi).

5. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Run Stride* Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Laki-laki

Untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *run stride* terhadap peningkatan kemampuan lari 100 meter atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menggunakan data hasil *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan *treatment* dan data hasil *post-test* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* sebagai berikut :

H_0 : Tidak ada pengaruh latihan *run stride* terhadap kecepatan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang.

H_a : Adanya pengaruh latihan *run stride* terhadap kecepatan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang.

Kriteria Pengujian :

- Jika nilai t hitung $>$ t tabel dan $Sig.(2-tailed) < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima
- Jika nilai t hitung $<$ t tabel dan $Sig.(2-tailed) > \alpha (0.05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak

Berikut hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada data *pre-test* dan *post-test* kemampuan lari 100 meter dengan latihan *run stride* pada atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang :

Tabel 4.8

Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Run stride* Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Laki-laki

Data	Mean	T-hitung	T-tabel ($\alpha=5\%$, $df=5$)	Sig
<i>Pre-test</i>	12,93	1,822	2,571	0,128
<i>Post-test</i>	12,68			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada Tabel 4.8, diperoleh nilai t-hitung sebesar 1,822 dan t-tabel dengan taraf signifikansi $\alpha=5\%$, $df=6-1=5$ sebesar 2,571 sedangkan nilai signifikansi 0,128. Karena nilai $|t_{hitung}|=|1,822| < t_{tabel}$ (2,571) dan nilai Sig. (0,128) $> \alpha$ (0,05). Maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti ada pengaruh latihan *run stride* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter pada klub atletik Tri Lomba Juang Semarang. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan lari 100 meter dari hasil rata-rata *pre-test* sebesar 12,93 detik naik menjadi rata-rata hasil *post-test* sebesar 12,68 detik.

b. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Interval Sprint Drill* Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Perempuan

Untuk menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kemampuan lari 100 meter atlet lari atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang, maka dilakukan uji hipotesis dengan *paired sample t-test*

menggunakan data hasil *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan *treatment* dan data hasil *post-test* (tes akhir) setelah diberikan *treatment* sebagai berikut :

H_0 : Tidak ada pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap kecepatan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang.

H_a : Adanya pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap kecepatan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang.

Kriteria Pengujian :

- Jika nilai t hitung $>$ t tabel dan $Sig.(2-tailed) < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Jika nilai t hitung $<$ t tabel dan $Sig.(2-tailed) > \alpha (0.05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Berikut hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada data *pre-test* dan *post-test* kemampuan lari 100 meter dengan *latihan interval sprint drill* pada atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang :

Tabel 4.9

Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Interval Sprint Drill* Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Perempuan

Data	Mean	T-hitung	T-tabel ($\alpha=5\%$,$df=5$)	Sig
<i>Pre-test</i>	14,98	4,08	2,571	0,010
<i>Post-test</i>	14,48			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada Tabel 4.9, diperoleh nilai t-hitung sebesar 4,08 dan t-tabel dengan taraf signifikansi $\alpha=5\%$, $df=6-1=5$ sebesar 2,571 sedangkan nilai signifikansi 0,010. Karena nilai $|t\text{-hitung}|=4,08 > t\text{-tabel} (2,571)$ dan nilai Sig. (0,010) $> \alpha (0,05)$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter pada klub atletik Tri Lomba Juang Semarang. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil kemampuan lari 100 meter dari hasil rata-rata *pre-test* sebesar 14,98 detik naik menjadi rata-rata hasil *post-test* sebesar 14,48 detik.

c. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan *Run Stride* dan Latihan *Interval Sprint Drill* Terhadap Kecepatan Lari 100 meter

Untuk menjawab tujuan dari penelitian mengenai apakah latihan *run stride* dan *interval sprint drill* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang. Maka dilakukan uji hipotesis dengan *independent sample t-test*, analisis data menggunakan data *post-test* (tes akhir) kecepatan lari yang menggunakan latihan *run stride* dan *interval sprint drill*. Berikut uji hipotesis penelitiannya :

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan *run stride* dan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang.

H_a : Ada pengaruh yang signifikan antara latihan *run stride* dan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang.

Kriteria Pengujian :

- Jika nilai t-hitung $>$ t-tabel dan $Sig.(2-tailed) < \alpha (0.05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.
- Jika nilai t-hitung $<$ t-tabel dan $Sig.(2-tailed) > \alpha (0.05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak.

Tabel 4.10

Uji hipotesis Pengaruh latihan *Run Stride* dan Latihan *Interval Sprint Drill*

Data	Rata-Rata	Thitung	T _{tabel} ($\alpha=5\%$,df=5)	Sig
<i>Run Stride</i>	12.68	-11.694	2.571	0.000
<i>Interval Sprint Drill</i>	14.48			

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Berdasarkan hasil perhitungan pada Tabel 4.10, diperoleh nilai thitung (-11,694) $<$ ttabel (2,571) dan nilai Sig. (0,000) $<$ α (0.05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *run stride* dan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada klub atletik Tri Lomba Juang Semarang. Untuk mengetahui latihan yang berpengaruh *run stride* dan *interval sprint drill* dapat dilihat pada rata-rata hasil tes lari 100 meter setelah diberikan *treatment*. Dimana rata-rata hasil tes lari 100 meter setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 12,68 detik meningkat sebesar 0,98 %. lebih rendah sesuai

dengan norma kategori penilaian atlet laki-laki dari pada rata-rata hasil tes lari 100 meter setelah diberikan menggunakan latihan *interval sprint drill* sebesar 14,48 detik sebesar 1,34 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Latihan *interval sprint drill* berpengaruh dengan juga latihan *run stride* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet atletik di klub Tri Lomba Juang Semarang.

Selain itu, Untuk melihat latihan mana yang berpengaruh dapat dilakukan perhitungan peningkatan rata-rata kemampuan lari 100 meter yang menggunakan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* sebagai berikut :

Tabel 4.11

Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Latihan *Run Stride*

Latihan	Data	Rata-Rata	Persentase (%)	Peningkatan (%)
<i>Run Stride</i>	<i>Pretest</i>	12,93	50,49 %	0,98 %
	<i>Posttest</i>	12,68	49,51 %	
Total		25,61	100%	

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Hasil perhitungan pada Tabel 4.11, menunjukkan peningkatan rata-rata hasil kemampuan lari 100 meter setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 0,98 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *run stride* sebesar 12,93 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 12,68 detik.

Tabel 4.12

Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Latihan *Interval Sprint Drill*

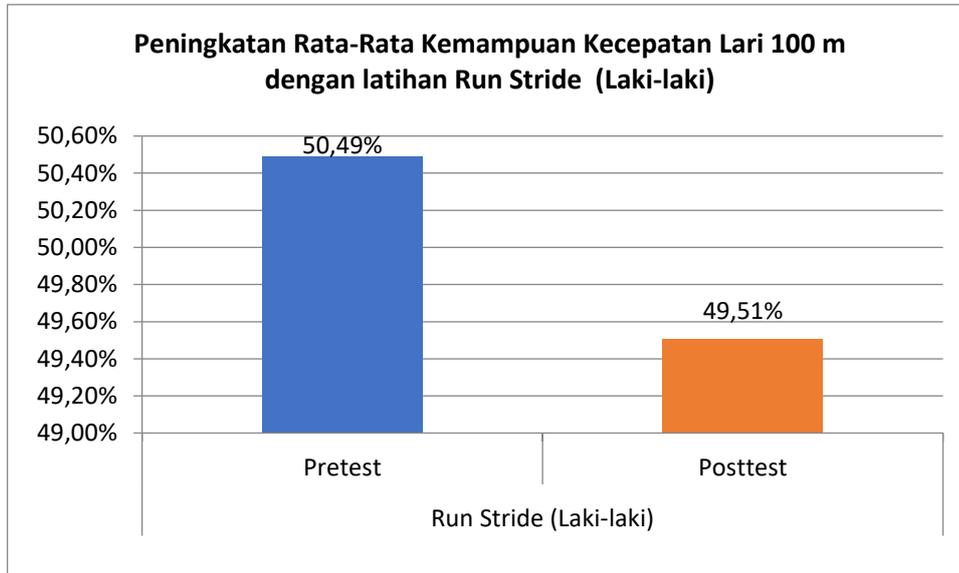
Latihan	Data	Rata-Rata	Persentase (%)	Peningkatan (%)
<i>Interval Sprint Drill</i>	<i>Pretest</i>	14,98	50,85 %	1,34 %
	<i>Posttest</i>	14,48	49,15 %	
Total		29,46	100%	

(Sumber: Data primer penelitian yang diolah (2022))

Hasil perhitungan pada Tabel 4.12 peningkatan rata-rata hasil kemampuan lari 100 meter setelah diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 1,34 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 14,98 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *interval sprint drill* menjadi 14,48 detik. Karena peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan lari 100 meter yang menggunakan *interval sprint drill* lebih tinggi dari pada menggunakan latihan *run stride*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *interval sprint drill* lebih meningkat daripada dengan latihan *run stride* terhadap peningkatan kemampuan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang.

Gambar 4.3

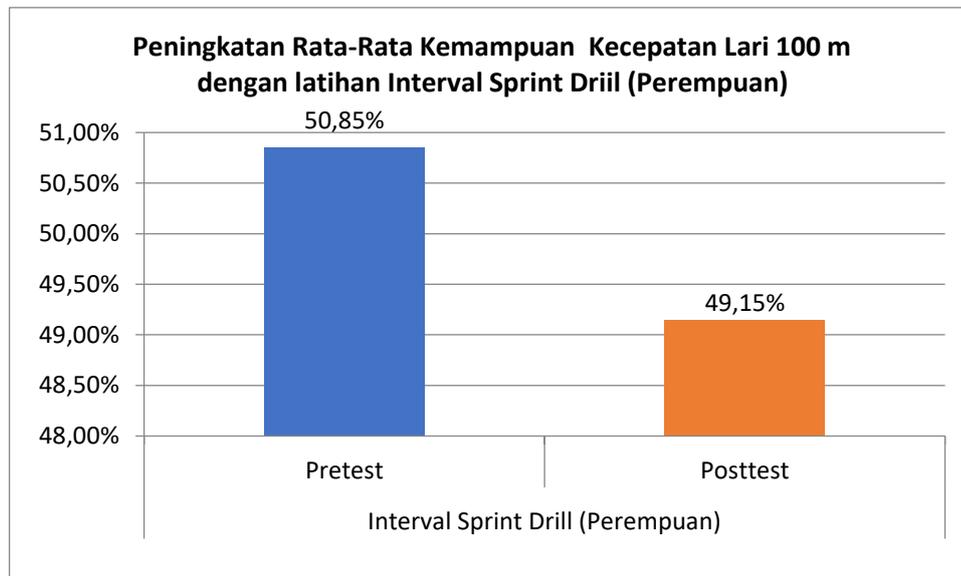
Grafik Peningkatan Rata-rata Atlet Laki-laki Dengan Metode Latihan *Run Stride*



Hasil perhitungan pada Tabel 4.11, menunjukkan peningkatan rata-rata hasil kemampuan lari 100 meter setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 0,98 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *run stride* sebesar 12,93 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 12,68 detik.

Gambar 4.4

**Grafik Peningkatan Rata-rata Atlet Perempuan Dengan Metode Latihan
*Interval Sprint Drill***



Hasil dari perhitungan pada Tabel 4.11, peningkatan rata-rata hasil kemampuan lari 100 meter setelah diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 1,34 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 14,98 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *interval sprint drill* menjadi 14,48 detik. Karena peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan lari 100 meter yang menggunakan *interval sprint drill* lebih tinggi dari pada menggunakan latihan *run stride*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *interval sprint drill* lebih meningkat daripada dengan latihan *run stride* terhadap peningkatan kemampuan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang.

C. Pembahasan

Olahraga lari merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang banyak digemari dan berkembang pesat di Indonesia. Perkembangan Olahraga di tingkat dunia pun saat ini sangat pesat sekali terlebih pada cabang Atletik, tetapi kurang diimbangi oleh perkembangan Atletik di Indonesia khususnya pada lari jarak pendek. Untuk meningkatkan prestasi lari cepat seorang pelatih perlu mengetahui sistem pola latihan yang digunakan. Latihan teknik yang diutamakan dalam lari adalah teknik daya ledak, tanpa mengabaikan kecepatan lari maupun teknik langkah panjang. Salah satu jenis nomor yang dipertandingkan adalah lari cepat 100 meter (sprint).

Peneliti melakukan pengamatan terhadap latihan lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang, kemudian menemukan beberapa masalah seperti kecepatan lari masih lambat, ayunan langkah kaki kurang konsisten. Oleh karena itu, dalam rangka peningkatan kemampuan lari cepat. Peneliti menerapkan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* pada lari jarak 100 meter di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Subyek dalam penelitian yang menjadi sampel adalah atlet lari klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebanyak 12 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok *genre* yaitu kelompok eksperimen 1 yaitu atlet 6 orang laki-laki lari yang diberikan perlakuan latihan *run stride* dan kelompok eksperimen 2 yaitu atlet lari perempuan sebanyak 6 orang yang diberikan perlakuan latihan *interval sprint drill*.

a. Pengaruh Latihan *Run Stride* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari

Latihan *run stride* merupakan salah satu jenis latihan lari yang mengutamakan langkah kaki secara penuh dengan berat badan sebagai tumpuan latihan. Dalam penelitian ini, diterapkan *run stride* untuk para atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Subyek penelitian yaitu kelompok eksperimen 1 yang terdiri dari 6 orang atlet lari laki-laki di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *run stride*, maka dilakukan uji hipotesis *paired sample t-test*. Hasil nilai $|t_{hitung}| = |1,822| < t_{tabel} (2,571)$ dan nilai $Sig. (0,128) > \alpha (0,05)$. Maka H_0 diterima dan H_a ditolak yang berarti ada pengaruh latihan *run stride* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter pada klub atletik Tri Lomba Juang Semarang. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan lari 100 meter dari hasil rata-rata *pre-test* sebesar 12,93 detik naik menjadi rata-rata hasil *post-test* sebesar 12,68 detik.

Tabel 4.13

Latihan *Pre-test* dan *Post-test Run Stride*

NO	NAMA	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Samsul Arifin	12,65	12,47
2	Verry Dwi Setiawan	12,71	12,54
3	Aqsha Yuridtya	12,75	12,70
4	M. Farkhan Alief	12,81	12,76

5	Rohid Amprisadana	12,90	12,78
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13,75	12,83

(Sumber : Data Penelitian)

Data di atas menunjukkan bawasannya *post-test* penilaian *run stride* menunjukkan data yang lebih banyak dari pada data *pre-test*, ini menunjukkan penilaian *run stride* berpengaruh positif untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari 100 meter.

b. Pengaruh Latihan *Interval Sprint Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari

Latihan *interval sprint drill* merupakan salah satu jenis latihan lari yang mengutamakan langkah panjang secara penuh dengan konsisten. Dalam penelitian ini, diterapkan *interval sprint drill* untuk para atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Subyek penelitian yaitu kelompok eksperimen 2 yang terdiri dari 6 orang atlet lari perempuan di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang.

Untuk mengetahui pengaruh latihan *interval sprint drill*, maka dilakukan uji hipotesis *paired sample t-test*. Hasil nilai t-hitung sebesar 4,08 dan t-tabel dengan taraf signifikansi $\alpha=5\%$, $df=6-1=5$ sebesar 2,571 sedangkan nilai signifikansi 0,010. Karena nilai $|t\text{-hitung}|=|4,08| > t\text{-tabel}$ (2,571) dan nilai Sig. (0,010) $> \alpha$ (0,05). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter pada klub atletik Tri Lomba Juang Semarang. Dimana terjadi peningkatan rata-rata hasil kemampuan lari 100

meter dari hasil rata-rata *pre-test* sebesar 14,98 detik naik menjadi rata-rata hasil *post-test* sebesar 14,48 detik.

Hal ini juga didukung oleh hasil latihan *post-test* atlet dimana menunjukkan data sebagai berikut :

Tabel 4.14

Latihan *Pre-test* dan *Post-test Interval Sprint Drill*

NO	NAMA	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Aulia Fany Rachmawati	14,15	13,80
2	Devitha Nadya Hendra P	15,01	14,17
3	Gesa Sahira	15,05	14,19
4	Kinanti Aura Khoirunnissa	15,15	15,03
5	Vanessa Ramadhani	15,23	14,74
6	Maulidya Sisdayanti	15,30	14,98

(Sumber : Data Penelitian)

Data di atas menunjukkan bawasannya *post-test* penilaian *interval sprint drill* menunjukkan data yang lebih banyak dari pada data *pre-test*, ini menunjukkan penilaian *interval sprint drill* berpengaruh positif untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari 100 meter.

c. Pengaruh Latihan *Run Stride* dan Latihan *Interval Sprint Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari

Untuk mengetahui latihan mana yang berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Maka dilakukan analisis data pada hasil *post-test*

(tes akhir) dari tes kemampuan lari 100 meter yang menggunakan latihan *run stride* dan hasil *post-test* (tes akhir) dari tes kemampuan lari 100 meter yang menggunakan latihan *interval sprint drill*.

Untuk mengetahui model latihan yang berpengaruh antara *run stride* dan *interval sprint drill*, maka dilakukan uji *hipotesis independent sample t-test* diperoleh nilai thitung (-11,694) < ttabel (2,571) dan nilai Sig. (0,000) < α (0.05) yang berarti terdapat perbedaan peningkatan antara pengaruh latihan *run stride* dan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Peningkatan rata-rata hasil kecepatan lari 100 meter setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 0,98 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *run stride* sebesar 12,93 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 12,68 detik. Sedangkan peningkatan rata-rata hasil kecepatan lari 100 meter setelah diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 1,34 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 14,98 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 14,48 detik.

Kedua bentuk latihan yaitu *run stride* dan *interval sprint drill* sama-sama berpengaruh atau peningkatan yang positif terhadap kecepatan lari 100 meter. Namun jika dilihat berdasarkan peningkatan rata-rata dan uji *independent sample t-test* menunjukkan latihan *interval sprint drill* lebih baik, karena dari segi latihan *interval sprint drill* memiliki awalan *jogging*

ditempat sebelum lari cepat dibandingkan dengan latihan *run stride* dengan berlari cepat hanya dengan diawali *start* posisi berdiri, selain itu *interval sprint drill* menjadikan kemampuan otot tungkai kaki lebih besar dan mengotomatiskan kecepatan gerakan saat berlari 100 meter.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Apakah latihan *run stride* berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet laki-laki di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang?
Latihan *run stride* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet laki-laki di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebesar 0,98 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *run stride* sebesar 12,93 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 12,68 detik.
2. Apakah latihan *interval sprint drill* berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter terhadap atlet perempuan di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang?
Latihan *interval sprint drill* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet perempuan di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebesar 1,34 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 14,98 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) setelah diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 14,48 detik.

B. Saran

1. Bagi pelatih diharapkan dapat merencanakan program latihan dengan *run stride* dan *interval sprint drill* dengan porsi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 100 meter pada atlet lari di klub atletik tri lomba juang Semarang.
2. Bagi para atlet dapat melakukan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* secara teratur dan kontinu karena akan memberikan pengaruh yang besar pada peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan terdapat penelitian lebih lanjut dengan sampel penelitian yang lebih besar, agar dapat lebih relevan dengan disiplin ilmu keolahragaan. Sehingga dapat dijadikan pedoman dalam menentukan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan pola gerak dalam cabang olahraga

DAFTAR PUSTAKA

- Andila Putra, Ishak Aziz, Romi Mardela, Heru Syarli Lesmana, 2020, 2 (4).
Tinjauan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Sma. Jurnal Patriot.
- Ariyantini, Kadek Meitri Tianing, Ni Wayan Artini, I Gusti Ayu. 2016, 2 (4).
Pelatihan Lari Akselerasi Lebih Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter
Daripada Pelatihan Lari Interval Pada Siswa SMA Di Kabupaten
Badung.
- Benny Ismayanto Ismail. (2014). Hubungan Panjang Langkah Dengan Kecepatan
Lari *Sprint* 100 Meter Mahasiswa Program Studi Penjaskes Semester VIIb
Fkip Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2013 – 2014.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2011). Dasar-Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta.
Alfamedia.
- Edwin, Syarief. (2011). Norma Tes Dan Pengukuran. Edwinsyarief.blogspot.com.
Edwin's Blog.
- Enciclopaedia Britannica. (2015). *Middle distance running*. Kompas.com
- Fardanu, Yunan. (2019). Pengaruh Latihan *Interval Sprint Drill* dan Single Leg
Speed Hop Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Pemain
Sepakbola.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Peningkatan
Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal
PENJAKORA*, 4 (September), 83-92.
- Harsono. (2017). Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Metodologi. Bandung: PT
Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2015). Priodisasi Program Pelatihan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat,S. (2014). Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. Graha Ilmu.
- Karjono. (2010). Pembinaan Kondisi Fisik. Bandung.
- KBBI. (2015). Kamus Besar Bahasa Indonesia. (Online) Di akses 2015.
- Kevin Ramadhan. (2018). Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder* Terhadap
Prestasi Lari Sprint 100 Meter Pada Sprinter Ukm Atletik Universitas
Negeri.

- Kompas. (2020). *Macam-macam Nomor Lari*. Kompas.com.
- LA84 Foundation. (2012). *Track and Field Coaching Manual*. Los Angeles, CA 90018.
- Powers, K Scott, dan Howley, T Edward. (2012). *Exercise Physiology: Theory And Application To Fitness And Performance, 8th Edition*. New York: McGraw-Hill.
- Prasetyo, Ivandherson Benedict, (2019). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Prestasi Atlet Tahun 2018. S1 thesis. UNNES.
- Prihantara, M. A., & Nasution, M. (2019). Pengaruh Latihan *Ladder Speed Run* Dan *Ladder Stride Run* Terhadap *Footwork* Pemain Bulutangkis. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3 (1), 70–79.
- Rafa Hebusz. (2016). *Differences in Physiological Responses to Interval Training in Cyclists With and Without Interval Training Experience*.
- Rasna. (2019). Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kecepatan Reaksi Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNM.
- Rita Eka, Dkk. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press..
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Surakhmad, Winarno (2012). *Pengantar Penelitian Ilmiah*. Bandung : Tarsito.

LAMPIRAN

Lampiran Pengajuan Tema Skripsi



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang

USULAN TEMA/JUDUL SKRIPSI DAN PEMBIMBING

Yth. Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini,

N a m a : ANDRIAN MAULANA

N P M : 17230249

bermaksud mengajukan tema skripsi dengan judul :

PENGARUH LATIHAN RUN STRIDE DAN INTERVAL SPRINT
DRILL UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN LARI
DI KLUB ATLETIK TRI LOMBA JUANG SEMARANG

Selanjutnya, untuk penentuan dosen pembimbing skripsi kami serahkan sepenuhnya kepada Ketua Program Studi, dengan keputusan pembimbing :

1. UTVI HIDA ZHANNISA, S.Pd., M.Or

2. YULIA RATIMIASIH, S.Pd., M.Pd

Menyetujui,
 Ketua Program Studi PJKR


 Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or
 NPP 149001426

Semarang, 29 November, 2021

Yang mengajukan,


ANDRIAN MAULANA
 NPM 17230249

DAFTAR PEMBIMBING

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1. Dr. Agus Wiyanto, S.Pd., M.Pd | 11. Utvi Hida Zhannisa, S.Pd., M.Or |
| 2. Donny Anhar Fahmi, S.Si., M.Pd | 12. Setyawan, S.Pd., M.Or |
| 3. Dr. Tubagus Herlambang, S.Pd., M.Pd | 13. Danang Aji Setiawan, S.Pd., M.Pd |
| 4. Osa Maliki, S.Pd., M.Pd | 14. Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd |
| 5. Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or | 15. Ibnu Fatkhu Royana, S.Pd., M.Pd |
| 6. Nur Aziz Rohmansyah, S.Pd., M.Or | 16. Husnul Hadi, S.Pd., M.Or |
| 7. Maftukhin Hudah, S.Pd., M.Pd | 17. Dani Slamet Pratama, S.Pd., M.Pd |
| 8. Buyung Kusumawardhani, S.Pd., M.Kes | 18. Rahmat Hidayat, S.Pd., M.Or |
| 9. Fajar Ari Widiatmoko, S.Pd., M.Pd | 19. Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd |
| 10. Bertika Kusumaprastiti, S.Pd., M.Pd | 20. Muh. Isna Nurdin, S.Pd., M.Kes |

Lampiran Persetujuan Proposal Skripsi

PERSETUJUAN PROPOSAL SKRIPSI

Proposal skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *run stride* dan *interval sprint drill* untuk meningkatkan kecepatan lari di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang” di susun oleh:

Nama : Andrian Maulana

Npm : 17230249

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Telah disetujui dan disahkan pada :

Hari :

Tanggal :

Pembimbing I



Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or.
NPP. 159001478

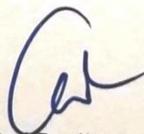
Pembimbing II



Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd
NPP. 179201531

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR



Galih Dwi Pradipta, S.Pd., M.Or

NPP. 149001426

Lampiran Permohonan Ijin Penelitian



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN IPS DAN KEOLAHRAGAAN
Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang. Telp : (024) 8316377, 8448217

Nomor : 580 /AM/FPIPSKR/XII/2021 Semarang, 20 Desember 2021
Lampiran : 1 (satu) berkas
Perihal : **Permohonan Ijin Penelitian**

Yth. Klub Atletik Tri Lomba Juang
di Semarang

Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

N a m a : ANDRIAN MAULANA
N P M : 17230249
Fak. / Program Studi : FPIPSKR / PJKR

Akan mengadakan penelitian dengan judul :

PENGARUH LATIHAN RUN STRIDE DAN INTERVAL SPRINT DRILL UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN LARI DI KLUB ATLETIK TRI LOMBA JUANG
SEMARANG

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon perkenan Bapak/Ibu
memberikan ijin mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian.

Atas perkenan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.



Dekan,
Dr. Agus Sutono, S.Fil.,M.Phil
NPP 107801284

Lampiran Surat Pengantar Validasi Instrument

SURAT PENGANTAR VALIDASI INSTRUMENT

Hal : Permohonan Kesediaan Menjadi *Expert Judgment*

Kepada Yth. Bpk

Slamet Riyanto

Di tempat

Dengan hormat, sebagai salah satu syarat dalam pembuatan tugas akhir Skripsi,
Bersama ini saya:

Nama : Andrian Maulana

NPM : 17230249

Universitas : PGRI Semarang

Judul Penelitian : “Pengaruh Latihan *Run Stride* dan *Interval Sprint Drill*
Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari di Klub Atletik Tri
Lomba Juang Semarang”

Memohon dengan sangat kesediaan bapak sebagai *Expert Judgment* untuk
memvalidasi instrument berupa lembar mekanisme pengambilan data guna
penelitian tersebut.

Demikian permohonan saya sampaikan, atas bantuan dan kesediaan bapak
saya mengucapkan terimakasih.

Semarang, 15 Desember 2021

Pemohon



Andrian Maulana

NPM 17230249

Lampiran Expert Judgment I

LEMBAR EXPERT JUDGMENT

SURAT KETERANGAN VALIDASI PROGRAM LATIHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Slamet Riyanto

NIK : 3374102805630001

Setelah membaca, menelaah dan mencermati rencana pelaksanaan latihan yang akan digunakan untuk penelitian berjudul “Pengaruh Latihan *Run Stride* dan *Interval Sprint Drill* Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang” yang dibuat oleh :

Nama : Andrian Maulana

NPM : 17230249

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Dengan ini menyatakan instrument lembar penelitian tersebut (√)

Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.

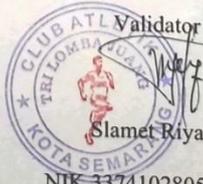
Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.

Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

.....

Semarang, 15 Desember 2021


Validator
[Signature]
Slamet Riyanto
NIK 3374102805630001

Lampiran Validasi Ahli II



UNIVERSITAS PGRI SEMARANG
FAKULTAS PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN
SOSIAL DAN KEOLAHRAGAAN

Jl. Gajah Raya No. 40 Semarang, Telp. (024) 8316377 Faks. 84448217

Surat Keterangan

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.

NPP : 159001503

Telah meneliti dan memeriksa instrumen penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Run Stride* Dan *Interval Sprint Drill* Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang" yang dibuat oleh:

Nama : Andrian Maulana

NPM : 17230249

Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Berdasarkan hasil pemeriksaan instrumen ini, menyatakan bahwa instrumen tersebut valid.
Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 14 Desember 2021

Validator

Pandu Kresnapati, S.Pd., M.Pd.

NPP. 159001503

Lampiran Bukti Pembimbingan Proposal dan Skripsi

PEMBIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI

Pembimbing I

Nama : Utvi Hinda Zhannisa, S.Pd., M.Or.

NPP : 159001478

No	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	29 November 2021	Judul yang sudah di acc di kadaluarsakan karena terlampau lama yakni awal february 2021 dalam jeda pembuatan proposal dan waktu pembimbingan ke dosen permasalahan dikira mungkin sudah berubah dengan sekarang. Maka dari itu harus membuat lagi program latihan serta <i>treatment</i> yang cocok diajukan.	
2	3 Desember 2021	Sudah acc judul dan revisi di bagian urutan tata tulis dari pengaruh, latihan, <i>run stride</i> , <i>interval sprint drill</i> , atletik dan kecepatan sesuai penelitian terdahulu sampai di jurnal. Di lanjutkan sampai dengan bab 1-3	
3	8 Desember 2021	Revisi mengenai tata tulis dan spasi yang masih belum sesuai dengan panduan buku pedoman	
4	10 Desember 2021	Menentukan desain pengelompokan yang cocok dosen menyarankan dengan variabel A dan variabel B dengan <i>oridinal pairing</i>	
5	13 Desember 2021	Menambah serta merapikan kembali bagian daftar pustaka sesuai dengan buku pedoman panduan penulisan skripsi	
6	20 Januari 2022	Bab V kesimpulan ditambah dari kotak grafik dari pembahasan dan banyak kutipan yang belum tercantum di dalam daftar pustaka	
7	31 Januari 2022	Hasil data pada bab IV antara laki-laki dan perempuan dipisah karena norma tes berbeda serta masih banyak kajian terdahulu yang belum tercantum ke daftar Pustaka	

PEMBIMBINGAN PROPOSAL DAN SKRIPSI

Pembimbing II

Nama : Yulia Ratimiasih, S.Pd., M.Pd.

NPP : 179201531

No	Tanggal	Keterangan	Paraf
1	10 Desember 2021	Penulisan judul kurang rapi di ganti dengan <i>pyramida</i> terbalik, ditambahkan lagi kajian dalam latar belakang, kata atau kalimat di awal paragraf tidak boleh sama dengan paragraf berikutnya	
2	13 Desember 2021	Dibagian bab 3 kurang ditambahkan norma tes dan penilaian belum tercantum	
3	14 Desember 2021	Ditambahkan lagi kajian di dalam daftar pustakanya jika sudah di buat dan persiapkan program latihannya dan validasikan ke judgment	
4	1 Maret 2022	Untuk materai hanya pernyataan keaslian tulisan. penulisan abstrak tidak usah translet inggris harus sesuai pedoman skripsi. yang di bold hanya tulisan kata kunci. kata pengantar tidak usah bermaterai	

Lampiran Keterangan Selesai Penelitian

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : H. Rusman Sayogo, B.Sc, S.I.P, MM

NIK : 3374082511600001

Jabatan : Ketua klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas :

Nama : Andrian Maulana

NPM : 17230249

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan

Universitas : PGRI Semarang

Telah selesai melakukan penelitian di klub di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang pada tanggal 19 Desember 2021 sampai dengan 16 Januari 2022 untuk memperoleh data dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Run Stride* Dan *Interval Sprint Drill* Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang".

Demikian surat keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk diperlukan seperlunya.

Semarang, 17 Januari 2022

Ketua Atletik Tri Lomba Juang


H. Rusman Sayogo, B.Sc, S.I.P, MM

NIK 3374082511600001

Lampiran Keterangan Terimakasih

SURAT KETERANGAN TERIMAKASIH

Hal : Ucapan Terimakasih atas Kesediannya Menjadi Tempat Penelitian Skripsi.

Kepada Yth. Bpk

H. Rusman Sayogo, B.Sc, S.I.P, MM

Di tempat

Dengan hormat, sebagai salah satu syarat pembuatan tugas akhir Skripsi, Bersama ini saya:

Nama : Andrian Maulana

NPM : 17230249

Universitas : PGRI Semarang

Judul Penelitian : “Pengaruh Latihan *Run Stride* dan *Interval Sprint Drill* Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang”

Berterimakasih banyak atas ijin penelitian dan kesediaan bapak selaku ketua klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang untuk mengomando anak didiknya, membimbing dan mengarahkan saya dalam proses memberikan program latihan dalam waktu selama 1 bulan pengambilan data terhitung mulai tanggal 19 Desember 2021 – 16 Januari 2022 dalam rangka penyusunan skripsi.

Demikian surat keterangan ini dibuat saya sampaikan, atas bantuan dan kesediaan bapak saya mengucapkan terimakasih.

Semarang, 17 Januari 2022

Pemohon



Andrian Maulana

NPM 17230249

Lampiran Instrument Penelitian Program Latihan

Tabel 1

Program Latihan *Run Stride* dan *Interval Sprint Drill* minggu pertama

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu

Hari : senin, rabu, jumat

Tempat : Gor Tri Lomba Juang Semarang

Dosis Latihan : 3 Set dan 1 Set = 4 Repetisi (Volume 12%)

Latihan <i>Run Stride</i>		Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	
Materi Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	Menjelaskan latihan <i>Run stride</i> dengan Teknik gerakan lari 100 meter dan cara pelaksanaannya	1. Doa dan Pengantar	Menjelaskan latihan <i>Interval Sprint Drill</i> dengan teknik gerak lari 100 meter dan pelaksanaannya
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis	Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>Run stride</i> dengan teknik baik	2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis	Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>Interval Sprint Drill</i> dengan baik
3. Latihan Inti a. latihan <i>run stride</i> dengan teknik lari jarak 100 meter	Di dalam rute lintasan nanti 6 orang di bagi 2 kelompok di <i>line</i> 1,2 dan 3 di awali start berdiri dengan jalur yang sudah di tentukan. kemudian menunggu intruksi aba aba di bunyikan peluit oleh <i>tester</i> atlet mulai	3. Latihan Inti a. latihan <i>interval sprint drill</i> dengan tehnik lari jarak 100 meter	Di dalam rute lintasan nanti 6 orang di bagi 2 kelompok di <i>line</i> 1,2 dan 3 di awali start dengan <i>jogging</i> ditempat jalur yang sudah ditentukan. kemudian menunggu intruksi aba aba di bunyikan peluit oleh <i>tester</i> atlet mulai melakukan <i>start</i> dari

	<p>melakukan <i>start</i> dari kelompok pertama di line 1,2 dan 3 dengan langkah panjang secara cepat dengan kemampuan 75-80% dari kemampuan maksimalnya dengan jarak 100 meter yang sudah dibatasi dengan garis <i>line</i> lintasan. dengan menggunakan <i>treatment</i> tes 100 meter kali 12 pengulangan / repetisi</p>		<p>kelompok pertama di line 1,2 dan 3 dengan langkah panjang secara cepat dengan kemampuan 75-85% dari kemampuan maksimalnya dengan jarak 100 meter yang sudah dibatasi dengan garis line lintasan. dengan menggunakan <i>treatment</i> tes 100 meter kali 12 pengulangan / repetisi</p>
<p>4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i>, b. Evaluasi dan Doa</p>	<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan</p>	<p>4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa</p>	<p>Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan</p>

Tabel 2

Program Latihan *Run Stride* dan *Interval Sprint Drill* minggu kedua

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu

Hari : senin, rabu, jumat

Tempat : Gor Tri Lomba Juang Semarang

Dosis Latihan : 4 Set dan 1 Set = 4 Repetisi (Volume 16%)

Latihan <i>Run Stride</i>		Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	
Materi Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	Menjelaskan latihan <i>Run stride</i> dengan Teknik gerakan lari 100 meter dan cara pelaksanaannya	1. Doa dan Pengantar	Menjelaskan latihan <i>Interval Sprint Drill</i> dengan teknik gerak lari 100 meter dan pelaksanaannya
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis	Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>Run stride</i> dengan teknik baik	2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis	Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>Interval Sprint Drill</i> dengan baik
3. Latihan Inti a. latihan <i>run stride</i> dengan teknik lari jarak 100 meter	Di dalam rute lintasan nanti 6 orang di bagi 2 kelompok di <i>line</i> 1,2 dan 3 di awali start berdiri dengan jalur yang sudah di tentukan. kemudian menunggu intruksi aba aba di bunyikan peluit oleh <i>tester</i> atlet mulai melakukan <i>start</i> dari kelompok pertama di <i>line</i> 1,2 dan 3	3. Latihan Inti a. latihan <i>interval sprint drill</i> dengan tehnik lari jarak 100 meter	Di dalam rute lintasan nanti 6 orang di bagi 2 kelompok di <i>line</i> 1,2 dan 3 di awali start dengan <i>jogging</i> ditempat jalur yang sudah ditentukan. kemudian menunggu intruksi aba aba di bunyikan peluit oleh <i>tester</i> atlet mulai melakukan <i>start</i> dari kelompok pertama di <i>line</i> 1,2 dan 3 dengan langkah panjang

	dengan langkah panjang secara cepat dengan kemampuan 75-80% dari kemampuan maksimalnya dengan jarak 100 meter yang sudah dibatasi dengan garis <i>line</i> lintasan. dengan menggunakan <i>treatment</i> tes 100 meter kali 16 pengulangan / repetisi		secara cepat dengan kemampuan 75-85% dari kemampuan maksimalnya dengan jarak 100 meter yang sudah dibatasi dengan garis <i>line</i> lintasan. dengan menggunakan <i>treatment</i> tes 100 meter kali 16 pengulangan / repetisi
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> , b. Evaluasi dan Doa	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

Tabel 3

Program Latihan *Run Stride* dan *Interval Sprint Drill* minggu ketiga

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu

Hari : senin, rabu, jumat

Tempat : Gor Tri Lomba Juang Semarang

Dosis Latihan : 3 Set dan 1 Set = 4 Repetisi (Volume 12%)

Latihan <i>Run Stride</i>		Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	
Materi Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	Menjelaskan latihan <i>Run stride</i> dengan Teknik gerakan lari 100 meter dan cara pelaksanaannya	1. Doa dan Pengantar	Menjelaskan latihan <i>Interval Sprint Drill</i> dengan teknik gerak lari 100 meter dan pelaksanaannya
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis	Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>Run stride</i> dengan teknik baik	2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis	Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>Interval Sprint Drill</i> dengan baik
3. Latihan Inti a. latihan <i>run stride</i> dengan teknik lari jarak 100 meter	Di dalam rute lintasan nanti 6 orang di bagi 2 kelompok di <i>line</i> 1,2 dan 3 di awali start berdiri dengan jalur yang sudah di tentukan. kemudian menunggu intruksi aba aba di bunyikan peluit oleh <i>tester</i> atlet mulai melakukan <i>start</i> dari kelompok pertama di <i>line</i> 1,2 dan 3	3. Latihan Inti a. latihan <i>interval sprint drill</i> dengan tehnik lari jarak 100 meter	Di dalam rute lintasan nanti 6 orang di bagi 2 kelompok di <i>line</i> 1,2 dan 3 di awali start dengan <i>jogging</i> ditempat jalur yang sudah ditentukan. kemudian menunggu intruksi aba aba di bunyikan peluit oleh <i>tester</i> atlet mulai melakukan <i>start</i> dari kelompok pertama di <i>line</i> 1,2 dan 3 dengan langkah panjang

	dengan langkah panjang secara cepat dengan kemampuan 75-80% dari kemampuan maksimalnya dengan jarak 100 meter yang sudah dibatasi dengan garis <i>line</i> lintasan. dengan menggunakan <i>treatment</i> tes 100 meter kali 12 pengulangan / repetisi		secara cepat dengan kemampuan 75-85% dari kemampuan maksimalnya dengan jarak 100 meter yang sudah dibatasi dengan garis <i>line</i> lintasan. dengan menggunakan <i>treatment</i> tes 100 meter kali 12 pengulangan / repetisi
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> , b. Evaluasi dan Doa	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

Tabel 4

Program Latihan *Run Stride* dan *Interval Sprint Drill* minggu keempat

Durasi Latihan : 3 kali dalam 1 minggu

Hari : senin, rabu, jumat

Tempat : Gor Tri Lomba Juang Semarang

Dosis Latihan : 2 Set dan 1 Set = 4 Repetisi (Volume 8%)

Latihan <i>Run Stride</i>		Latihan <i>Interval Sprint Drill</i>	
Materi Latihan	Penjelasan	Materi Latihan	Penjelasan
1. Doa dan Pengantar	Menjelaskan latihan <i>Run stride</i> dengan Teknik gerakan lari 100 meter dan cara pelaksanaannya	1. Doa dan Pengantar	Menjelaskan latihan <i>Interval Sprint Drill</i> dengan teknik gerak lari 100 meter dan pelaksanaannya
2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis	Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>Run stride</i> dengan teknik baik	2. Pemanasan a. <i>Joging</i> b. Peregangan statis dan dinamis	Menyiapkan kondisi fisik atlet agar nantinya siap untuk melakukan latihan <i>Interval Sprint Drill</i> dengan baik
3. Latihan Inti a. latihan <i>run stride</i> dengan teknik lari jarak 100 meter	Di dalam rute lintasan nanti 6 orang di bagi 2 kelompok di <i>line</i> 1,2 dan 3 di awali start berdiri dengan jalur yang sudah di tentukan. kemudian menunggu intruksi aba aba di bunyikan peluit oleh <i>tester</i> atlet mulai melakukan <i>start</i> dari kelompok pertama di <i>line</i> 1,2 dan 3	3. Latihan Inti a. latihan <i>interval sprint drill</i> dengan tehnik lari jarak 100 meter	Di dalam rute lintasan nanti 6 orang di bagi 2 kelompok di <i>line</i> 1,2 dan 3 di awali start dengan <i>jogging</i> ditempat jalur yang sudah ditentukan. kemudian menunggu intruksi aba aba di bunyikan peluit oleh <i>tester</i> atlet mulai melakukan <i>start</i> dari kelompok pertama di <i>line</i> 1,2 dan 3 dengan langkah panjang

	dengan langkah panjang secara cepat dengan kemampuan 75-80% dari kemampuan maksimalnya dengan jarak 100 meter yang sudah dibatasi dengan garis <i>line</i> lintasan. dengan menggunakan <i>treatment</i> tes 100 meter kali 8 pengulangan / repetisi		secara cepat dengan kemampuan 75-85% dari kemampuan maksimalnya dengan jarak 100 meter yang sudah dibatasi dengan garis <i>line</i> lintasan. dengan menggunakan <i>treatment</i> tes 100 meter kali 8 pengulangan / repetisi
4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> , b. Evaluasi dan Doa	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan	4. Penutupan a. <i>Cooling Down</i> b. Evaluasi dan Doa	Melakukan pemulihan setelah melakukan latihan inti dan mengevaluasi latihan yang telah dilaksanakan

Lampiran Profil Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang

Profil Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang

1.	Pelatih Utama:	H. Rusman Sayogo BSc, SI.P, MM
2.	Ketua Klub:	H. Rusman Sayogo BSc, SI.P, MM
3.	Staf Pelatih:	Slamet riyanto
4.	Total Jumlah Atlet	30 Orang (12 Perempuan dan 18 Laki-laki)
5.	Tempat Latihan:	Gor Tri Lomba Juang Semarang
6.	Hari dan Waktu Latihan:	Senin, Rabu, Jumat, Pukul 15.30 - Selesai

Lampiran Daftar Nama Atlet

NO	NAMA	USIA	KELAMIN
1	Aqsha Yuridtya	18	Laki-laki
2	Aulia Fany Rachmawati	16	Perempuan
3	Devitha Nadya Hendra Putri	17	Perempuan
4	Gesa Sahira	16	Perempuan
5	Kinanti Aura Khoirunnissa	16	Perempuan
6	Maulidya Sisdayanti	16	Perempuan
7	Muhammad Fajar Shidiq R	18	Laki-laki
8	M. Farkhan Alief	17	Laki-laki
9	Rohid Amprisadana	18	Laki-laki
10	Samsul Arifin	18	Laki-laki
11	Vanessa Ramadhani	16	Perempuan
12	Verry Dwi Setiawan	18	Laki-laki

Lampiran Hasil Data Per-Minggu

Minggu Pertama (Senin, 20 Desember 2021)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 3 Set dan 4 Repetisi (Volume 12%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.70,12.67,12.71,12.68,12.72,12.69,12.73, 12.70,12.73,12.69,12.71,12.72	12,70
2	Verry Dwi Setiawan	12.75,12.74,12.69,12.79,12.77,12.77,12.79, 12.81,12.85,12.88,12.79,12.79	12,78
3	Aqsha Yuridtya	12.77,12.79,12.77,12.79,12.82,12.80,12.80, 12.79,12.81,12.88,12.85,12.78	12,80
4	M. Farkhan Alief	12.84,12.84,12.89,13.00,12.86,12.85,12.90, 12.86,12.88,13.02,12.89,12.86	12,89
5	Rohid Amprisadana	13.04,12.93,12.97,12.89,13.08,13.13,12.86, 13.06,13.09,13.00,12.93,12.94	12,78
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13.78,13.77,13.94,13.98,14.05,13.86,13.93, 13.97,13.82,13.86,13.96,13.80	13,89
7	Aulia Fany Rachmawati	14.20,14.29,14.77,14.51,14.65,14.81,15.09, 14.69,15.21,15.46,16.21,15.83	14,97
8	Devitha Nadya Hendra P	14.20,14.39,14.79,14.55,15.11,14.96,15.01, 15.77,16.66,16.09,15.77,15.39	15,22
9	Gesa Sahira	15.08,15.33,16.77,16.90,17.33,15.90,16.31, 16.90,17.50,17.66,17.21,16.88	16,64
10	Kinanti Aura K	15.77,15.70,16.31,16.49,16.96,17.09,17.33, 18.59,18.90,17.61,17.61,17.40	17,14
11	Vannessa Ramadhani	15.79,15.77,16.70,16.55,16.80,17.11,17.41, 18.77,18.88,17.66,17.80,17.39	17,21
12	Maulidya Sisdayanti	15.60,15.44,15.96,16.80,17.30,17.18,17.33, 16.71,18.97,18.55,18.21,17.66	17,14
	Rata-rata		14,68

Minggu Pertama (Rabu, 22 Desember 2021)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 3 Set dan 4 Repetisi (Volume 12%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.71,12.70,12.88,12.67,12.75,12.69,12.69, 12.77,12.81,12.69,12.76,12.70	12,73
2	Verry Dwi Setiawan	12.75,12.79,12.81,12.85,12.81,12.76,12.85, 12.73,12.79,12.86,18.91,18.01	13,74
3	Aqsha Yuridtya	12.76,12.79,13.06,13.11,13.42,12.87,13.21, 12.89,13.51,12.89,13.31,12.90	13,06
4	M. Farkhan Alief	12.82,12.97,13.96,13.10,12.98,13.40,13.33, 14.50,13.12,12.98,12.88,13.12	13,26
5	Rohid Amprisadana	12.90,13.31,13.11,13.63,13.91,14.55,14.39, 15.11,15.32,14.91,14.12,13.63	14,15
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13.80,13.88,14.08,13.85,14.51,14.96,15.01, 15.49,15.31,14.59,14.56,14.12	14,51
7	Aulia Fany Rachmawati	14.22,14.32,14.77,14.93,15.33,15.59,16.30, 16.74,16.21,15.30,15.79,15.91	15,45
8	Devitha Nadya Hendra P	15.55,16.88,15.80,16.81,16.79,17.08,16.89, 16.51,17.85,16.69,17.82,16.29	16,74
9	Gesa Sahira	15.09,15.29,16.39,16.77,17.05,16.91,16.22, 17.30,16.76,16.92,17.80,18.21	16,72
10	Kinanti Aura K	15.18,15.59,16.91,17.30,16.91,17.25,16.26, 16.59,17.13,16.30,17.31,18.11	16,73
11	Vannessa Ramadhani	15.31,16.37,15.90,17.39,15.89,16.21,16.13, 16.98,17.29,17.32,18.20,17.10	16,67
12	Maulidya Sisdayanti	15.45,15.37,16.77,16.53,16.40,16.94,17.29, 17.69,17.39,17.55,17.92,16.56	16,79
	Rata-rata		15,04

Minggu Pertama (jumat, 24 Desember 2021)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 3 Set dan 4 Repetisi (Volume 12%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.70,12.66,12.73,12.69,12.79,12.70,12.67, 12.77,12.75,12.77,12.70,12.69	12,71
2	Verry Dwi Setiawan	12.76,12.76,12.70,12.80,12.77,12.74,12.82, 12.79,12.77,12.88,12.85,12.74	12,78
3	Aqsha Yuridtya	12.74,12.80,12.79,12.84,12.88,12.77,12.82, 12.89,13.10,12.79,12.77,12.87	12,84
4	M. Farkhan Alief	12.83,12.84,12.97,13.03,12.92,12.88,13.49, 13.58,13.11,13.33,12.97,12.96	13,07
5	Rohid Amprisadana	12.91,13.09,13.45,12.99,13.04,13.86,13.66, 13.71,13.21,13.77,13.49,13.61	13,39
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13.80,13.96,14.77,14.31,14.16,13.88,14.94, 15.12,15.33,15.08,14.79,14.50	14,55
7	Aulia Fany Rachmawati	14.21,14.31,14.76,15.91,15.33,14.81,15.39, 14.96,15.51,15.21,16.37,15.74	15,20
8	Devitha Nadya Hendra P	15.33,15.79,16.71,16.88,16.96,15.81,15.94, 16.71,16.81,17.00,17.94,18.77	16,72
9	Gesa Sahira	15.07,16.33,15.57,15.09,15.79,16.76,18.33, 15.93,16.36,15.49,16.79,16.09,	16,13
10	Kinanti Aura K	15.20,15.50,16.78,15.93,17.96,16.90,16.44, 16.72,16.50,16.29,16.93,16.03	16,43
11	Vannessa Ramadhani	15.29,15.49,16.31,15.98,15.61,16.81,17.11, 16.71,16.89,16.76,17.23,15.91	16,34
12	Maulidya Sisdayanti	15.39,15.79,16.90,18.05,17.30,17.41,16.96, 17.56,17.88,17.69,18.09,16.34	17,11
	Rata-rata		14,68

Minggu Kedua (Senin, 27 Desember 2021)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 4 Set dan 4 Repetisi (Volume 16%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.69,12.67,13.11,13.17,13.15,13.21,12.79,12.80,12.92,12.79,12.72,12.83,12.79,12.69,12.80,12.71,	12,80
2	Verry Dwi Setiawan	12.73,12.80,12.93,12.75,12.85,12.90,13.09,12.77,13.13,12.93,13.20,13.12,12.85,13.29,13.51,12.88	12,98
3	Aqsha Yuridtya	13.02,12.80,12.77,12.82,13.05,12.77,12.89,12.92,13.41,13.12,12.79,12.86,12.79,12.70,13.20,12.31	12,88
4	M. Farkhan Alief	12.78,12.95,13.04,13.00,13.25,13.41,13.67,13.20,13.40,13.60,12.95,13.08,13.71,12.86,12.69,12.76	13,14
5	Rohid Amprisadana	12.85,12.96,13.12,13.56,13.86,13.95,13.26,13.55,14.55,17.00,16.51,15.43,14.98,14.11,14.21,15.29	14,32
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13.77,13.95,14.12,14.50,14.69,14.78,15.80,16.30,17.20,16.17,17.20,13.85,14.55,16.29,17.55,14.05	15,29
7	Aulia Fany Rachmawati	14.29,15.11,14.70,14.77,15.33,15.29,14.91,15.51,14.91,14.77,15.55,15.64,15.30,18.88,17.13,16.34	15,52
8	Devitha Nadya Hendra P	15.70,15.84,15.73,16.41,16.79,16.91,17.50,16.88,16.74,15.61,15.13,17.85,18.89,16.71,15.84,16.19	16,54
9	Gesa Sahira	15.70,15.95,16.21,17.55,17.69,16.95,15.91,16.11,16.95,17.71,16.69,17.01,17.95,16.79,19.05,18.55	17,02
10	Kinanti Aura K	15.71,15.95,16.51,15.76,16.61,17.86,16.33,17.51,15.79,16.31,15.85,16.91,17.18,18.88,15.65,15.91	16,54

11	Vannessa Ramadhani	15.15,16.95,17.11,15.95,16.75,17.59,16.61, 15.59,16.69,17.91,15.59,18.15,18.59,18.79, 19.25,17.79	17,15
12	Maulidya Sisdayanti	15.67,16.29,17.78,15.79,16.87,16.69,16.75, 19.25,18.87,17.67,18.25,16.52,16.12,15.31, 15.92,16.77	16,90
	Rata-rata		15,00

Minggu Kedua (Rabu, 29 Desember 2021)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 4 Set dan 4 Repetisi (Volume 16%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12,70,12,75,12,81,12,69,12,85,12,81,12,82, 12,79,12,77,12,71,12,74,12,79,12,71,12,71, 12,76,12,72	12,75
2	Verry Dwi Setiawan	12,74,12,76,12,78,12,90,12,77,12,97,12,80, 12,88,12,81,12,75,13,51,13,40,13,09,12,85, 12,74,12,66	12,90
3	Aqsha Yuridtya	12,79,13,12,13,09,12,88,12,77,13,15,13,18, 13,07,12,90,13,71,13,55,13,38,13,44,13,76, 13,62,13,02	13,21
4	M. Farkhan Alief	12,80,12,91,12,85,13,08,12,83,13,21,13,13, 13,82,13,61,13,12,13,22,13,49,13,76,13,80, 13,40,13,12	13,27
5	Rohid Amprisadana	12,88,12,95,13,12,13,56,13,29,13,55,14,01, 14,54,14,33,14,21,14,67,14,29,14,52,14,80, 13,92,13,09	13,58
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13,79,13,82,14,56,14,88,14,69,15,92,15,72, 14,41,14,02,15,22,15,77,15,52,15,39,15,15, 14,92,14,70	14,96
7	Aulia Fany Rachmawati	14,25,14,67,14,91,15,17,15,25,15,08,15,01, 15,59,16,70,16,20,15,44,15,67,16,82,16,20, 17,01,16,20	15,63

8	Devitha Nadya Hendra P	15.60,16.91,17.09,16.51,16.29,17.90,18.03, 17.41,17.61,17.90,16.79,17.11,17.61,17.23, 17.49,17.11	17,16
9	Gesa Sahira	15.88,15.30,15.18,15.83,16.09,16.29,16.79, 17.81,17.16,16.86,16.66,16.92,17.21,16.31, 16.91,16.19	16,46
10	Kinanti Aura K	15.16,15.30,15.92,16.05,16.30,15.19,16.55, 17.04,17.22,16.32,16.94,16.72,16.88,16.94, 16.33,16.49	16,14
11	Vannessa Ramadhani	15.33,15.30,15.38,15.95,16.13,16.31,16.45, 17.06,15.79,16.88,16.13,16.46,16.87,16.91, 15.86,15.79	16,16
12	Maulidya Sisdayanti	15.50,15.49,15.97,16.22,16.80,16.79,17.17, 17.59,17.81,17.55,18.90,18.51,18.09,17.66, 17.10,17.61	17,17
	Rata-rata		14,94

Minggu Kedua (Jumat, 31 Desember 2021)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 4 Set dan 4 Repetisi (Volume 16%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.70,12.76,12.84,12.76,12.92,12.81,13.04, 12.69,12.74,13.41,12.85,12.91,12.84,13.11, 13.02,12.89	18,15
2	Verry Dwi Setiawan	12.71,12.76,12.79,12.84,13.56,14.95,12.96, 13.05,12.71,12.76,12.81,12.88,12.89,13.16, 13.01,12.88	13,04
3	Aqsha Yuridtya	12.96,13.02,13.15,13.09,13.89,16.30,13.21, 13.77,14.76,15.01,13.94,14.33,14.62,15.71, 14.61,13.79	14,13
4	M. Farkhan Alief	12.80,12.88,13.10,13.55,13.71,13.17,15.51, 15.84,16.06,15.33,14.57,15.47,15.79,16.33, 17.02,14.13	14,70

5	Rohid Amprisadana	12.88,12.79,13.16,13.62,13.70,13.19,15.92, 16.22,16.37,16.41,15.59,15.88,16.41,16.95, 17.34,15.79	15,13
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13.79,13.84,15.90,16.21,16.08,15.41,15.37, 16.70,17.79,16.33,16.79,17.97,18.11,18.71, 17.35,16.80	16,42
7	Aulia Fany Rachmawati	14.20,15.79,14.57,15.52,15.28,17.78,18.21, 16.42,17.18,15.90,16.71,16.89,18.88,19.21, 17.70,17.05	16,70
8	Devitha Nadya Hendra P	15.70,15.93,16.33,17.85,16.13,19.21,20.22, 20.25,18.11,19.20,18.81,17.97,20.09,18.72, 18.94,19.27	18,29
9	Gesa Sahira	15.78,15.79,17.72,18.84,17.75,20.23,22.54, 17.81,18.55,18.25,18.61,18.39,19.54,19.29, 19.59,18.77	18,59
10	Kinanti Aura K	15.72,15.90,18.71,18.88,18.92,20.05,19.75, 18.91,19.28,20.09,19.47,19.57,18.89,19.20, 19.47,20.06	18,92
11	Vannessa Ramadhani	15.59,16.95,16.71,15.95,20.05,16.72,17.89, 17.92,16.96,17.04,20.29,20.18,19.33,19.29, 18.77,19.21	18,05
12	Maulidya Sisdayanti	16.09,16.29,16.95,18.20,18.57,19.38,19.14, 18.75,20.97,20.25,20.59,20.37,19.11,19.74, 19.90,18.59	18,93
	Rata-rata		16,75

Minggu Ketiga (Senin, 3 Januari 2022)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 3 Set dan 4 Repetisi (Volume 12%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.68,12.72,12.80,12.76,12.90,12.84,13.06, 13.02,12.69,12.79,12.84,12.79	12,82
2	Verry Dwi Setiawan	12.70,12.74,12.84,12.78,12.96,12.92,13.45, 15.71,14.41,13.22,13.41,13.08	13,35
3	Aqsha Yuridtya	12.89,12.86,12.88,13.09,13.17,14.21,13.39, 13.96,13.84,13.71,13.94,13.50	13,45
4	M. Farkhan Alief	12.85,12.88,12.90,12.79,13.46,13.08,13.15, 15.03,14.12,14.32,13.92,13.54	13,50
5	Rohid Amprisadana	12.82,12.92,12.89,12.81,13.54,13.22,13.17, 14.79,14.94,15.01,15.33,14.02	13,87
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13.73,13.96,13.70,15.59,15.39,15.82,17.01, 16.23,16.44,16.54,15.92,15.71	15,50
7	Aulia Fany Rachmawati	14.11,15.67,15.12,15.92,16.22,17.32,17.21, 16.11,15.92,16.18,16.33,15.71	15,98
8	Devitha Nadya Hendra P	15.62,15.92,16.23,17.80,16.15,16.30,17.92, 17.08,16.74,17.91,17.23,16.88	16,81
9	Gesa Sahira	15.70,15.90,16.33,17.84,16.51,16.94,17.09, 17.80,15.97,16.54,16.61,16.74	16,66
10	Kinanti Aura K	15.60,15.74,16.42,17.80,16.59,16.88,17.11, 17.71,17.89,16.76,17.01,16.39	16,86
11	Vannessa Ramadhani	15.50,15.81,15.80,16.24,16.37,16.96,18.80, 18.76,20.76,20.90,19.71,19.75	17,94
12	Maulidya Sisdayanti	15.88,15.97,16.30,17.45,17.33,18.76,20.06, 20.77,19.17,20.17,20.01,19.32	18,43
	Rata-rata		15,43

Minggu Ketiga (Rabu, 5 Januari 2022)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 3 Set dan 4 Repetisi (Volume 12%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.69,12.75,12.66,12.72,12.80,12.76,12.69, 12.73,12.77,12.79,12.80,12.92	12,75
2	Verry Dwi Setiawan	12.77,12.82,12.75,12.81,12.92,12.80,12.76, 12.84,12.89,12.92,12.86,12.90	12,83
3	Aqsha Yuridtya	12.85,12.90,12.88,12.85,12.96,12.88,13.04, 13.11,13.20,12.89,13.13,12.95	12,97
4	M. Farkhan Alief	12.85,12.92,12.90,12.87,12.98,12.92,13.09, 13.13,13.26,12.94,13.09,12.98	12,99
5	Rohid Amprisadana	12.82,12.90,12.98,13.08,13.12,13.28,13.62, 13.92,13.73,14.04,14.02,13.62	13,42
6	Muhammad Fajar Shidiq R	12.88,12.90,12.89,13.01,12.98,13.11,13.50, 13.20,13.25,14.11,14.12,13.59	13,29
7	Aulia Fany Rachmawati	14.20,15.09,14.29,14.39,14.52,15.11,14.29, 16.22,17.11,14.89,14.59,15.37	15,00
8	Devitha Nadya Hendra P	15.70,15.79,15.87,16.11,16.25,16.61,16.85, 16.29,17.22,17.51,16.76,16.86	16,48
9	Gesa Sahira	15.72,15.79,16.11,15.89,16.52,16.69,16.17, 17.61,17.16,17.66,16.22,16.09	16,46
10	Kinanti Aura K	15.62,15.66,16.11,16.29,16.75,17.11,17.56, 17.56,18.21,17.22,16.34,16.88	16,77
11	Vannessa Ramadhani	16.03,15.98,16.11,15.86,16.91,16.86,16.79, 17.11,18.86,18.32,17.56,18.22	17,05
12	Maulidya Sisdayanti	16.32,16.76,17.32,17.55,16.89,17.61,17.98, 18.66,18.71,17.55,18.21,17.32	17,57
	Rata-rata		14,76

Minggu Ketiga (Jumat, 7 Januari 2022)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 3 Set dan 4 Repetisi (Volume 12%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.71,12.76,12.92,13.22,13.67,14.20,13.57, 12.81,12.89,12.78,12.71,12.67	13,07
2	Verry Dwi Setiawan	12.75,12.79,12.97,13.49,14.35,13.61,13.11, 12.90,12.82,13.08,12.90,13.20	13,16
3	Aqsha Yuridtya	12.88,12.76,12.75,12.92,13.17,13.55,13.31, 13.54,13.75,13.92,13.08,12.80	13,20
4	M. Farkhan Alief	12.80,12.79,12.92,13.42,13.05,13.71,13.40, 13.54,13.64,12.92,12.94,12.92	13,17
5	Rohid Amprisadana	12.85,12.88,13.10,13.21,13.54,13.74,13.81, 12.94,12.42,13.32,13.08,12,97	13,15
6	Muhammad Fajar Shidiq R	12.80,12.88,13.07,12.84,13.20,13.18,13.49, 13.25,13.59,13.49,13.20,12.88	13,15
7	Aulia Fany Rachmawati	14.18,13.86,13.79,14.10,14.25,15.01,14.62, 14.81,14.72,15.04,14.10,14.33	14,40
8	Devitha Nadya Hendra P	15.72,15.82,15.95,16.12,16.33,17.05,15.15, 14.89,15.02,15.39,16.21,15.79	15,78
9	Gesa Sahira	15.75,15.89,16.05,16.17,16.39,17.92,15.77, 15.90,16.76,16.91,16.10,17.05	16,38
10	Kinanti Aura K	15.59,16.25,16.75,16.27,16.46,17.82,15.87, 15.98,16.26,16.90,16.15,17.10	16,45
11	Vannessa Ramadhani	16.05,16.30,16.12,16.38,16.67,17.72,17.51, 18.22,17.81,17.19,16.17,18.20	17,02
12	Maulidya Sisdayanti	15.88,16.35,16.25,16.47,16.82,18.82,17.49, 20.26,18.55,19.21,17.82,18.21	17,67
	Rata-rata		14,71

Minggu Keempat (Senin, 10 Januari 2022)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 2 Set dan 4 Repetisi (Volume 8%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.67,12.70,12.81,12.66,12.71,12.65,12.70, 12.69	12,69
2	Verry Dwi Setiawan	12.79,12.80,12.92,13.11,13.06,13.01,12.88, 13.55,	13,01
3	Aqsha Yuridtya	12.84,12.82,12.96,13.19,13.09,13.14,13.01, 13.12	13,02
4	M. Farkhan Alief	12.85,12.90,13.02,12.79,12.69,12.91,13.71, 13.59	13,05
5	Rohid Amprisadana	12.83,12.90,13.12,13.90,13.77,13.69,13.29, 13.11	13,32
6	Muhammad Fajar Shidiq R	12.86,12.90,12.88,12.79,12.69,12.91,13.95, 13.85	13,10
7	Aulia Fany Rachmawati	14.21,14.55,14.76,14.84,14.92,15.51,15.94, 15.73	15,05
8	Devitha Nadya Hendra P	15.70,15.81,15.76,15.69,17.51,18.05,17.75, 17.16	16,67
9	Gesa Sahira	15.73,15.91,15.88,16.06,16.51,17.54,17.51, 17.62	16,69
10	Kinanti Aura K	15.80,15.92,15.84,16.20,16.29,16.97,18.08, 18.01	16,63
11	Vannessa Ramadhani	16.09,16.77,16.29,16.38,17.86,18.16,17.79, 17.16	17,06
12	Maulidya Sisdayanti	16.19,16.39,17.16,18.21,18.43,18.74,16.31, 16.27	17,08
	Rata-rata		14,78

Minggu Keempat (Rabu, 12 Januari 2022)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 2 Set dan 4 Repetisi (Volume 8%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.66,12.71,12.69,12.73,12.80,12.73,12.91, 12.70	12,74
2	Verry Dwi Setiawan	12.76,12.82,12.71,12.85,12.70,12.86,12.79, 12.73	12,77
3	Aqsha Yuridtya	12.82,12.79,12.84,13.09,13.31,12.92,12.89, 12.81	12,93
4	M. Farkhan Alief	12.83,12.80,12.90,12.86,13.07,12.89,12.93, 12.81	12,88
5	Rohid Amprisadana	12.85,12.83,12.92,12.96,13.41,13.33,14.01, 13.22	13,19
6	Muhammad Fajar Shidiq R	12.86,12.89,13.41,13.59,13.50,13.98,13.73, 13.07	13,37
7	Aulia Fany Rachmawati	14.18,14.29,15.06,14.73,14.96,14.88,15.31, 15.08	14,81
8	Devitha Nadya Hendra P	15.68,15.73,16.07,15.83,16.03,17.11,15.90, 16.02	16,04
9	Gesa Sahira	15.70,15.80,15.88,15.79,16.11,16.39,15.94, 16.01	15,95
10	Kinanti Aura K	15.73,16.04,15.93,16.42,15.88,17.39,19.01, 17.33	16,71
11	Vannessa Ramadhani	16.01,16.12,15.90,15.87,16.33,16.41,16.84, 17.06	16,31
12	Maulidya Sisdayanti	16.20,16.31,16.44,16.51,17.31,17.04,16.54, 16.25	16,57
	Rata-rata		14,52

Minggu Keempat (Jumat, 14 Januari 2022)

Run Stride & Interval Sprint Drill : 2 Set dan 4 Repetisi (Volume 8%)

No	Nama	Waktu	Mean
1	Samsul Arifin	12.70,12.67,12.72,12.69,12.72,12.74,12.71, 12.66	12,70
2	Verry Dwi Setiawan	12.72,12.74,12.80,12.78,12.89,12.77,13.03, 13.01	12,84
3	Aqsha Yuridtya	12.89,12.85,12.83,13.07,12.91,12.88,13.07, 12.94	12,93
4	M. Farkhan Alief	12.79,12.88,12.92,12.80,12.90,12.94,13.33, 13.08	12,95
5	Rohid Amprisadana	12.85,12.90,13.06,12.94,12.88,12.97,13.03, 12.89	12,94
6	Muhammad Fajar Shidiq R	13.73,12.94,12.93,13.56,13.40,13.70,13.82, 13.72	13,47
7	Aulia Fany Rachmawati	14.18,15.04,14.25,15.33,14.35,14.56,15.32, 14.89	14,74
8	Devitha Nadya Hendra P	15.68,15.74,15.89,15.98,16.08,16.21,16.02, 15.86	15,93
9	Gesa Sahira	15.75,15.80,16.03,16.12,16.33,15.92,15.89, 15.83	15,95
10	Kinanti Aura K	15.70,15.73,15.88,16.11,16.30,17.02,16.44, 16.16	16,16
11	Vannessa Ramadhani	15.55,16.20,15.67,15.83,15.81,16.79,17.88, 16.97	16,33
12	Maulidya Sisdayanti	16.07,16.26,15.94,15.87,16.32,15.94,16.14, 18.03	16,32
	Rata-rata		14,41

Lampiran Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Pre-test (lari 100 meter)

Latihan *Run Stride*

NO	NAMA	USIA	KELAMIN	WAKTU	NILAI
1	Samsul Arifin	18	Laki-laki	12,65	S
2	Verry Dwi Setiawan	18	Laki-laki	12,71	K
3	Aqsha Yuridtya	18	Laki-laki	12,75	K
4	M. Farkhan Alief	17	Laki-laki	12,81	K
5	Rohid Amprisadana	18	Laki-laki	12,90	K
6	Muhammad Fajar Shidiq R	18	Laki-laki	13,75	SK
	Rata-rata			12,92	SK

Pre-test (lari 100 meter)

Latihan *Interval Sprint Drill*

NO	NAMA	USIA	KELAMIN	WAKTU	NILAI
1	Aulia Fany Rachmawati	16	Perempuan	14,15	K
2	Devitha Nadya Hendra P	17	Perempuan	15,01	SK
3	Gesa Sahira	16	Perempuan	15,05	SK
4	Kinanti Aura Khoirunnissa	16	Perempuan	15,15	SK
5	Vanessa Ramadhani	16	Perempuan	15,23	SK
6	Maulidya Sisdayanti	16	Perempuan	15,30	SK
	Rata-rata			14,98	SK

Post-test (lari 100 meter)

Latihan *Run Stride*

NO	NAMA	USIA	KELAMIN	WAKTU	NILAI
1	Samsul Arifin	18	Laki-laki	12,47	B
2	Verry Dwi Setiawan	18	Laki-laki	12,54	S
3	Aqsha Yuridtya	18	Laki-laki	12,70	S
4	M. Farkhan Alief	17	Laki-laki	12,76	K
5	Rohid Amprisadana	18	Laki-laki	12,78	K
6	Muhammad Fajar Shidiq R	18	Laki-laki	12,83	K
	Rata-rata			12,68	S

Post-test (lari 100 meter)

Latihan *Interval Sprint Drill*

NO	NAMA	USIA	KELAMIN	WAKTU	NILAI
1	Aulia Fany Rachmawati	16	Perempuan	13,80	S
2	Devitha Nadya Hendra P	17	Perempuan	14,17	K
3	Gesa Sahira	16	Perempuan	14,19	K
4	Kinanti Aura Khoirunnissa	16	Perempuan	15,03	SK
5	Vanessa Ramadhani	16	Perempuan	14,74	SK
6	Maulidya Sisdayanti	16	Perempuan	14,98	SK
	Rata-rata			14,48	SK

Lampiran Hasil Perhitungan SPSS 16

1. Statistik Deskriptif Dengan Latihan *Run Stride*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	6	12.65	13.75	12.9283	.41155	.169
Posttest	6	12.47	12.83	12.6800	.14353	.021
Valid N (listwise)	6					

2. Statistik Deskriptif Dengan Latihan *Interval Sprint Drill*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pretest	6	14.15	15.30	14.987	.42154	.178
Posttest	6	13.80	15.03	14.480	.50250	.253
Valid N (listwise)	6					

3. Uji Normalitas Dengan Latihan *Run Stride*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.361	6	.014	.693	6	.005
Posttest	.222	6	.200 [*]	.898	6	.362

4. Uji Normalitas Dengan Latihan *Interval Sprint Drill*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	.360	6	.015	.738	6	.015
Posttest	.221	6	.200	.901	6	.382

5. Uji Homogenitas *Pre-test Run Stride* dan *Interval Sprint Drill*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	.000	1	10	.984
	Based on Median	.009	1	10	.925
	Based on Median and with adjusted df	.009	1	9.976	.925
	Based on trimmed mean	.000	1	10	.983

6. Uji Homogenitas *Post-test Run Stride* dan *Interval Sprint Drill*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	17.947	1	10	.002
	Based on Median	16.139	1	10	.002
	Based on Median and with adjusted df	16.139	1	7.821	.004
	Based on trimmed mean	17.861	1	10	.002

7. Uji Hipotesis dengan latihan *Run Stride*

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest- Posttest	.2483 3	.33379	.13627	-.10196	.59863	1.822	5	.128

8. Uji Hipotesis dengan latihan *Interval Sprint Drill*

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	.49667	.29817	.12173	.1837 5	.80958	4.080	5	.010

9. Uji Hipotesis dengan Perbedaan latihan *Run Sride* dan *Interval Sprint Drill*

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Run_Stride	12.6800	6	.14353	.05859
	Interval_Sprint_Drill	14.4850	6	.50250	.20515

10. Peningkatan Rata-Rata Kemampuan Lari 100 Meter

Paired Samples Test								
	Paired Differences					T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Run_Stride - Interval_Sprint_Drill	-1.80500	.37809	.15435	-2.20178	-1.40822	-11.64	5	.000

Lampiran Dokumentasi Penelitian







