

**PENGARUH PENERAPAN POLA LARI AKSELERASI DI PANTAI PADA
METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
KECEPATAN SPRINT**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Oleh

**Ibnu Rizyal
1400334**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2018**

**PENGARUH PENERAPAN POLA LARI AKSELERASI DI PANTAI PADA
METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
KECEPATAN *SPRINT***

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga**



Oleh

**Ibnu Rizyal
1400334**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2018**

**PENGARUH PENERAPAN POLA LARI AKSELERASI DI PANTAI PADA
METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
KECEPATAN *SPRINT***

Oleh

Ibnu Rizyal

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Ibnu Rizyal 2018

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2018

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

**IBNU RIZYAL
1400334**

**PENGARUH PENERAPAN POLA LARI AKSELERASI DI PANTAI PADA
METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
KECEPATAN *SPRINT***

Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing

**Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
196812181994021001**

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**

**Dr. Komarudin, M.Pd
197204031999031003**

PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Penerapan Pola Lari Akselerasi di Pantai pada Metode Repetisi terhadap Penigkatan Kemampuan Kecepatan Sprint**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menggunakan resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2018
Yang Membuat Pernyataan

Ibnu Rizyal

1400334

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Ke-Hadirat Illahi Rabbi atas segala rahmat dan karunia-Nya, Shalawat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Skripsi yang berjudul: “Pengaruh Penerapan Pola Lari Akselerasi Di Pantai Pada Metode Repetisis Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Sprint”. Penulis berharap agar skripsi ini menjadi proses awal dan hasil kesuksesan bagi penulis dalam kehidupan kedepannya.

Skripsi ini membahas Bab I Pendahuluan : 1.1. Latar Belakang Masalah, 1.2. Masalah Penelitian, 1.3. Tujuan Penelitian, 1.4. Manfaat Penelitian, 1.5. Struktur Organisasi Skripsi. Bab II Kajian Pustaka : 2.1. Konsep Dasar Latihan, 2.2. Tujuan Latihan, 2.3. Prinsip-Prinsip Latihan, 2.4. Hakikat Kecepatan, 2.5. Metode Latihan Kecepatan, 2.6. Anggapan Dasar, 2.7. Hipotesis. Bab III : 3.1. Metode Penelitian, 3.2. Desain Penelitian, 3.3. Populasi dan Sampel, 3.4. Instrument Penelitian, 3.5. Prosedur Penelitian, 3.6. Pelaksanaan Program, 3.7. Prodesur Pengolahan dan Analisis Data. Bab IV : 4.1. Pengolahan atau Analisis Data, 4.2. Diskusi Penemuan. Bab V : 5.1. Kesimpulan dan 5.2. Saran.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca umumnya.

Bandung, Januari 2018

Penulis

KATA MUTIARA

"Tidaklah Salah jika hamba mendekati Rabb-nya ketika berbagai ujian menimpa. Tapi yang Salah adalah jika dia lalai dari Rabb-nya dan lalai dari beribadah kepada-Nya ketika ujian telah usai."

(Syaikh Muhammad Shalih Al Munajjid)

"Ilmu itu lebih baik daripada harta. Ilmu menjaga engkau dan engkau menjaga harta. Ilmu itu penghukum (hakim) dan harta terhukum. Harta itu kurang apabila dibelanjakan tapi ilmu bertambah bila dibelanjakan."

(Ali Bin Abi Thaliib RA)

"Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan."

(Q.S. Al Insyirah : 5-6)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya"

(Q.S Al Baqarah : 286)

"Semoga apa yang kita lakukan hari ini dapat kita nikmati dimasa yang akan datang, karena apa yang kita tananam hari ini kita pula yang akan menuainya dikemudian hari"

*Persembahkan kecilku untuk yang sangat tercinta Ayahanda Tolib Hadiwijaya, M.Pd,
Ibunda Eneng Raswi, dan Adik Miftah Falahudin tersayang.*

UCAPAN TERIMA KASIH

Syukur Alhamdulillah akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, itu semua karena dengan izin dan karunia Allah SWT. Skripsi yang sangat sederhana ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bantuan dan dukungan pihak lain. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. H. Adang Suherman, M.A., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Dr. Komarudin, M. Pd., selaku Ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia dan Dosen Psikologi Olahraga yang selalu memberi arahan dan masukan bimbingan kepada penulis.
3. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, membantu, memotivasi, dan memberi arahan dengan sangat pengertian serta sabar sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. Berliana, M.Pd., selaku dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan dorongan dan semangat kepada penulis selama penulis menimba ilmu di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI Bandung.
5. Staf Dosen dan asisten dosen serta staf karyawan FPOK UPI yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan membantu administrasi selama mengikuti studi.
6. Bapak Dudi Heryanto, S.Pd., selaku Kepala SMP Negeri 1 Tempuran atas izin, rekomendasi, bantuan dan kerjasamanya, sehingga penulis dapat melaksanakan penelitian dengan lancar.
7. Bapak Aep Guntur, S.Pd., selaku Guru Pendidikan Jasmani SMP Negeri 1 Tempuran yang senantiasa memberikan bimbingan, bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini berjalan lancar.

8. Staf Guru dan Tata Usaha SMP Negeri 1 Tempuran yang telah mendukung sehingga penelitian berjalan dengan lancar.
9. Bapak Tolib Hadiwijaya, M.Pd., dan Ibu Eneng Raswi orang tua tercinta, atas segala dukungan moril dan materil serta do'a yang luar biasa dari awal perkuliahan sampai pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Saudara Miftah Falahudin adikku tercinta, atas segala dukungan moril dan do'a selama ini yang membuat penulis bersemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2014 yang selalu kompak, serta selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
12. Saudara Fachri Fathurrahman yang selalu memeberikan dukungan dan menghibur penulis selama mengerjakan skripsi ini.
13. Saudara Ade Kamaludin, Arvina Rusli dan Yazid Farhan yang selalu memberi dukungan, motivasi dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
14. Saudara Febby Aulianto, S.Pd., yang selalu memberikan semangat dan dukungan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
15. Rekan-rekan Hamba Allah tercinta saudara Fachri Fathurrahman, Tobibi Maki B, Yazid Farhan, Fikri Rizkia, Ahmad Zaeri S, Aldi Dwi W, M. Wilman .N, Iqbal K.H.R, Saadilah Amir H, Tian Agustiana, Vitasari N, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
16. Rekan-rekan Cipaku Apartement tercinta saudara Jaka R, Dadan F.G, Rengga P, Adit, Bambang, Helmi, Yopie B, Dadi H, Abdul Fauzi, Dicky P, Chepy M, Gias, Fachri F, yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis.
17. Kakak-kakak senior Cipaku tercinta saudara Ega Raka Galih, S.Pd, Dadan Bunawar, S.Pd, Roby Maeriyana, M.Pd, Ricky Fernando, M.Pd, Adhitya Nugraha, M.Pd, Eka Aditya, M.Pd, Dany Aulia, M.Pd, Ridwan Firdaus, S.Pd, Hendra Gunawan, S.Pd, Mumu Septiana, S.Pd, Hermanto, S.Pd, Febby Aulianto, S.Pd, Reza Anom, S.Pd, yang selalu memberikan masukan ataupun saran, serta telah mendidik dan memberikan pengalaman serta ilmunya kepada penulis.

18. Kakak-kakak senior mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah mendidik dan memberikan pengalaman serta ilmunya kepada penulis.
19. Siswa-siswi SMP Negeri 1 Tempuran yang senantiasa antusias pada saat penelitian berlangsung, sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.
20. Rekan-rekan UKM Sepakbola dan Atletik yang selalu memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
21. Rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu per satu oleh penulis, yang membantu secara langsung ataupun tidak langsung dalam menyelesaikan skripsi ini.