

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Dan Perumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Metode Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian .....	12
F. Struktur Organisasi Tesis .....	12
G. Ruang Lingkup Penelitian.....	14
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kajian Pustaka.....	15
1. Hakikat Lari <i>Sprint</i> .....	15
2. Hakikat Latihan .....	30
3. Hakikat Metode Latihan.....	37
4. Hakikat Lari <i>Assisted Sprinting</i> .....	41
5. Hakikat Lari <i>Resisted Sprinting</i> .....	48
B. Kerangka Berfikir.....	55
1. Biomekanika Lari <i>Assisted</i> dan <i>Resisted Sprinting</i> ...	55
2. Dampak Latihan <i>Assisted Sprinting</i> Ditarik Menggunakan Tali Elastis.....	63
3. Dampak Latihan <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> .....	64
C. Hipotesis.....	66
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Lokasi dan Subjek Populasi/ Sampel Penelitian .....	67
1. Lokasi penelitian .....	67
2. Populasi dan Sampel Penelitian .....	67
B. Desain Penelitian.....	69
C. Metode Penelitian.....	70
D. Definisi Operasional.....	71
E. Instrumen Penelitian.....	72
F. Proses Pengembangan Instrumen.....	73

G. Teknik Pengumpulan Data.....	74
H. Analisis Data .....	75
I. Program Latihan.....	78

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Pengolahan dan Analisi Data .....	84
B. Pembahasan .....	119

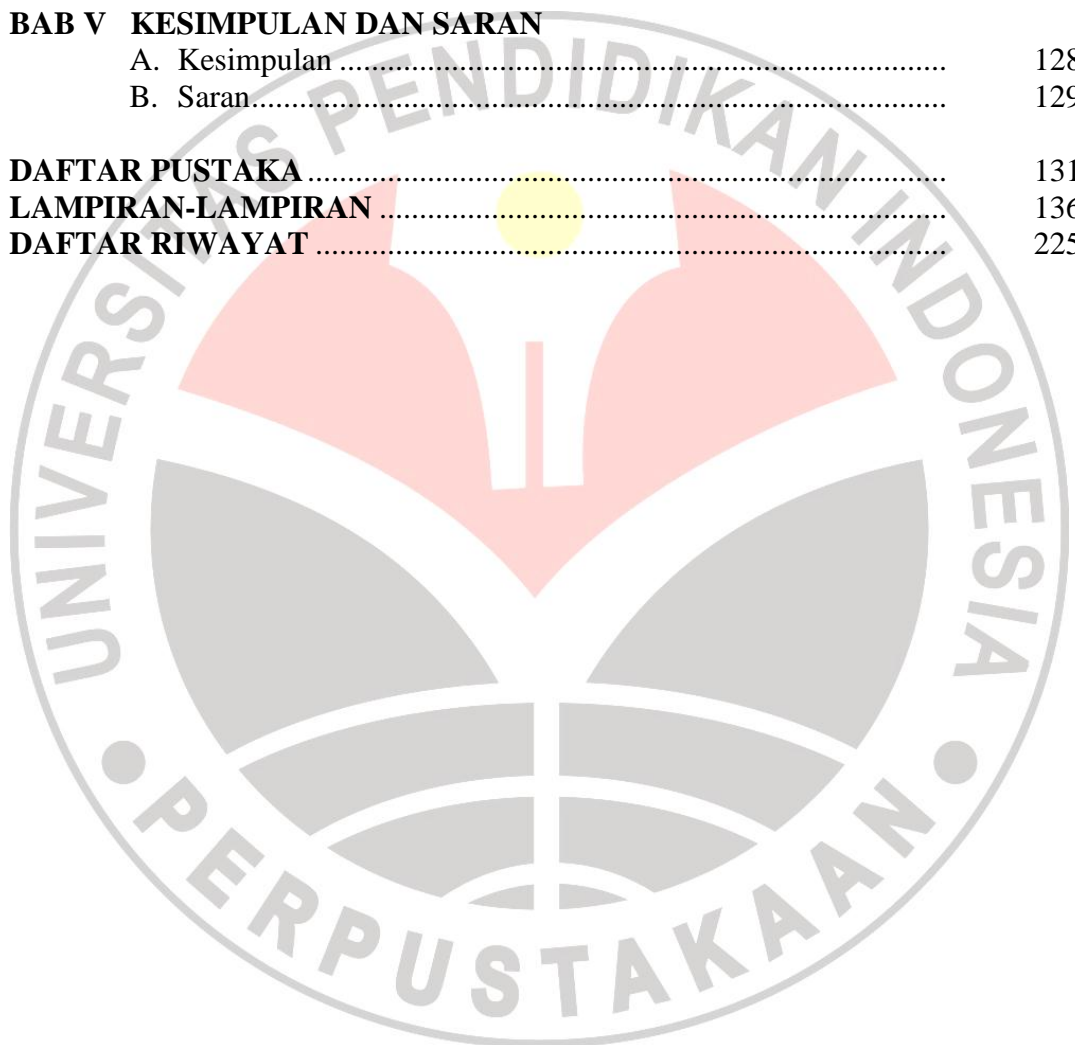
#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	128
B. Saran.....	129

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>131</b>
-----------------------------	------------

<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>136</b>
--------------------------------	------------

<b>DAFTAR RIWAYAT .....</b>	<b>225</b>
-----------------------------	------------



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
Tabel 2.1	Perbedaan Karakteristik Biomekanika Fase Akselerasi Dan Fase Kecepatan Maksimal.....	56
Tabel 2.2	Parameter Kinematic Sudut Togok, Paha, Dan Lutut.....	58
Tabel 2.3	<i>Basic Kinematic Parameter</i> .....	59
Tabel 3.1	Karakteristik Sampel.....	68
Tabel 3.2	Volume Dan Intensitas Latihan.....	80
Tabel 3.3	Klasifikasi Metode Latihan <i>Sprint</i> .....	81
Tabel 3.4	Karakteristik Latihan.....	82
Tabel 3.5	Jadwal Dan Program latihan .....	83
Tabel 4.1	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Dan Variansi Tes Lari 30 Meter .....	85
Tabel 4.2	Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Lari Sprint 30 Meter Kedua Kelompok .....	86
Tabel 4.3	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Lari Sprint 30 Meter .....	87
Tabel 4.4	Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 30 Meter .....	88
Tabel 4.5	Dampak Penerapan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 30 Meter .....	89
Tabel 4.6	Perbedaan Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Dan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 30 Meter .....	89
Tabel 4.7	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Dan Variansi Tes Lari 10 Meter .....	91
Tabel 4.8	Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Lari Sprint 10 Meter Kedua Kelompok .....	92
Tabel 4.9	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Lari Sprint 10 Meter .....	92
Tabel 4.10	Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 10 Meter .....	93
Tabel 4.11	Dampak Penerapan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 10 Meter .....	94
Tabel 4.12	Perbedaan Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Dan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap	

**Ricky Wibowo, 2013**

Dampak Penerapan Latihan Lari Assisted Sprinting Dan Latihan Resisted Sprinting Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi Sprint

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Peningkatan Kemampuan Akselerasi 10 Meter .....	95
Tabel 4.13 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Dan Variansi Tes Lari 20 Meter .....	95
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Lari Sprint 20 Meter Kedua Kelompok .....	96
Tabel 4.15 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Lari Sprint 20 Meter .....	97
Tabel 4.16 Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 20 Meter .....	98
Tabel 4.17 Dampak Penerapan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 20 Meter .....	98
Tabel 4.18 Perbedaan Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Dan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 20 Meter .....	99
Tabel 4.19 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Dan Variansi Tes Lari 10-20 Meter .....	100
Tabel 4.20 Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Lari Sprint 10-20 Meter Kedua Kelompok .....	101
Tabel 4.21 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Lari Sprint 10-20 Meter .....	102
Tabel 4.22 Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 10-20 Meter .....	103
Tabel 4.23 Dampak Penerapan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 10-20 Meter .....	103
Tabel 4.24 Perbedaan Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Dan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 10-20 Meter .....	104
Tabel 4.25 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Dan Variansi Tes Lari 20-30 Meter .....	105
Tabel 4.26 Hasil Uji Normalitas Liliefors Tes Lari Sprint 20-30 Meter Kedua Kelompok .....	106
Tabel 4.27 Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Lari Sprint 20-30 Meter .....	106
Tabel 4.28 Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 20-30 Meter .....	107
Tabel 4.29 Dampak Penerapan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 20-30 Meter .....	108
Tabel 4.30 Perbedaan Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i>	

	Menggunakan Tali Elastis Dan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Akselerasi 20-30 Meter.....	109
Tabel 4.31	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Dan Variansi Terhadap Panjang Langkah .....	109
Tabel 4.32	Hasil Uji Normalitas Liliefors Terhadap Panjang Langkah Kedua Kelompok .....	110
Tabel 4.33	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Lari Sprint 30 Meter Terhadap Panjang Langkah kedua kelompok.....	111
Tabel 4.34	Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Pada Metode Repetisi Terhadap Panjang Langkah .....	112
Tabel 4.35	Dampak Penerapan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Panjang Langkah .....	112
Tabel 4.36	Perbedaan Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Dan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Panjang Langkah .....	113
Tabel 4.37	Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Dan Variansi Terhadap Frekuensi Langkah .....	113
Tabel 4.38	Hasil Uji Normalitas Liliefors Terhadap Frekuensi Langkah Kedua Kelompok .....	114
Tabel 4.39	Hasil Pengujian Kesamaan Dua Variansi Tes Lari Sprint 30 Meter Terhadap Frekuensi Langkah kedua kelompok.....	115
Tabel 4.40	Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Pada Metode Repetisi Terhadap Frekuensi Langkah .....	116
Tabel 4.41	Dampak Penerapan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Frekuensi Langkah .....	117
Tabel 4.42	Perbedaan Dampak Penerapan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis Dan Latihan Lari <i>resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> Pada Metode Repetisi Terhadap Frekuensi Langkah .....	118

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Parameter Dalam Lari <i>Sprint</i> .....	18
2.2 Bagian Dari Panjang Langkah .....	19
2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Panjang Langkah.....	21
2.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Frekuensi Langkah.....	23
2.5 Fase-Fase Lari 100 Meter .....	25
2.6 Akselerasi Lari <i>Sprint</i> .....	27
2.7 Pembeban Secara Sistematis dan Bertahap.....	33
2.8 Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Treadmill</i> .....	43
2.9 Lari <i>Assisted Sprinting</i> Ditarik Menggunakan Kontrol Alat Eletronik .....	45
2.10 Contoh Tali Elastis Untuk Latihan <i>Assisted Sprinting</i> .....	45
2.11 Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Menggunakan Tali Elastis .....	46
2.12 Ikatan Tali Elastis Pada Objek .....	47
2.13 Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Harness</i> .....	49
2.14 Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled</i> .....	49
2.15 Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan Ban Mobil.....	49
2.16 Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan Parasut .....	50
2.17 Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan Tangga .....	50
2.18 Lari <i>Resisted Sprinting</i> menggunakan Tanjakan.....	50
2.19 Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Bungee Cord</i> .....	51
2.20 Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan Rompi Beban .....	51
2.21 Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> .....	51
2.22 Peralatan Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menggunakan <i>Sled Harness</i> .....	53
2.23 Sudut Pada Saat Lari <i>Sprint</i> .....	58
3.1 Desain Penelitian.....	69
3.2 Peningkatan Beban Latihan.....	79
3.3 Peningkatan Beban Latihan.....	79
4.1 Peningkatan Kecepatan Pada Akselerasi Jarak 10m, 20m Dan 30m Kedua Kelompok Latihan. ....	121
4.2 Peningkatan Kecepatan Pada Akselerasi Jarak 10m, 10-20m Dan 20-30m Kedua Kelompok Latihan.....	123
4.3 Peningkatan Panjang Langkah dan Frekuensi Langkah Kedua Kelompok Latihan.....	125
4.4 Peningkatan Akselerasi <i>Sprint</i> 30 m AS dan RS .....	127

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Tes Awal dan Akhir Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> .....	136
2. Data Tes Awal dan Akhir Latihan Lari <i>Resisted Sprinting</i> .....	140
3. Uji Homogenitas Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> .....	144
4. Uji Homogenitas Latihan Lari <i>Resisted Sprinting</i> .....	146
5. Uji Normalitas Liliefors Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> .....	148
6. Uji Normalitas Liliefors Latihan Lari <i>Resisted Sprinting</i> .....	162
7. Uji Signifikansi Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> .....	176
8. Uji Signifikansi Latihan Lari <i>Resisted Sprinting</i> .....	183
9. Uji Signifikansi Perbedaan Kedua Kelompok Latihan .....	190
10. Program Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> .....	197
11. Program Latihan Latihan Lari <i>Resisted Sprinting</i> .....	203
12. Kecepatan Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> Ditarik Tali Elastis dan Berat Beban Latihan Lari <i>Resisted Sprinting</i> Menarik <i>Sled Harness</i> ..	209
13. Nilai Kritis Untuk Uji Liliefors.....	211
14. Nilai Kritis Untuk Distribusi F.....	212
15. Daftar F .....	213
16. Nilai Persentil Untuk Distribusi T .....	214
17. Foto Latihan Lari <i>Assisted Sprinting</i> .....	215
18. Foto Latihan Lari <i>Resisted Sprinting</i> .....	216
19. Foto Pemanasan .....	217
20. Foto Tes Lari <i>Sprint</i> dan <i>Triple Hop</i> .....	218
21. SK Pembimbing .....	219
22. Surat Izin Penelitian .....	221
23. Daftar Riwayat Hidup .....	225