



ABSTRAK

ALI JATNIKA (AJ), Tahun 2000. Skripsi ini berjudul “**Pebandingan Pengaruh Latihan Antara Bentuk Latihan Uphill Dengan Lari di Air Dangkal Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Jarak 50 Meter Pada Atlet Pemula**”.

Masalah penelitian yang penulis ajukan adalah apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan lari mendaki bukit (*uphill*) dengan lari pada air dangkal terhadap peningkatan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa besar perbedaan peningkatan antara metode latihan lari mendaki bukit (*uphill*) dengan lari pada air dangkal terhadap kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok atlet pemula, yaitu siswa kelas I SLTP Negeri 1 Cimalaka Sumedang yang berjumlah 140 orang, selanjutnya setelah ditentukan sampel secara *random purposive* diperoleh 30 orang siswa. Setelah sampel terpilih maka dilaksanakan tes awal berupa lari *sprint* 50 meter. Dari data tes awal yang diperoleh, sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan melakukan pengelompokan melalui teknik “penjodohan”, serta ditentukan program latihannya dengan cara diundi terhadap kedua kelompok tersebut. Selanjutnya kedua kelompok tersebut diberikan perlakuan yang berbeda, yaitu kelompok A diberikan latihan lari naik bukit (*Uphill*) dan kelompok B diberikan latihan lari di air dangkal. Pelaksanaan latihan masing-masing kelompok adalah selama 1½ bulan (6 minggu), tepatnya latihan dilakukan sebanyak tiga kali dalam seminggu, sehingga berjumlah 18 x latihan (pertemuan). Setelah selesai masa latihan, langkah selanjutnya dilaksanakan tes akhir lari jarak 50 meter. Setelah diketahui masing-masing data tes awal dan tes akhir pada kelompok A maupun kelompok B, maka penulis melakukan pengolahan dan menganalisisnya terhadap data-data tersebut, sehingga diperoleh hasil-hasil sebagai berikut: rata-rata kecepatan lari pada tes awal kelompok A yaitu 8,026 detik, dan kelompok B 8,024 detik, sedangkan pada tes akhir diperoleh rata-rata kecepatan untuk kelompok A dan B masing-masing 7,79 detik dan 7,81 detik. Dari hasil selisih rata-rata peningkatan catatan waktu lari jarak 50 meter pada kelompok A 0,24 detik dan kelompok B 0,21 detik. Setelah melalui uji signifikansi perbedaan dua rata-rata diperoleh kesimpulan bahwa baik bentuk latihan lari naik bukit (*uphill*) maupun lari di air dangkal tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan lari jarak 50 meter pada atlet pemula. Namun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis, latihan lari di air dangkal sedikit lebih besar pengaruhnya dalam memberikan rata-rata peningkatan kecepatan lari.

