

ABSTRAK

Di dalam nomor lari, prestasi yang tinggi ditentukan oleh satuan waktu artinya prestasi sangat ditentukan oleh kecepatan yang dimiliki oleh seorang pelari. Kecepatan maksimal merupakan salah satu komponen yang mampu untuk meningkatkan prestasi lari sprint disamping faktor lainnya, yaitu kecepatan reaksi, percepatan positif dan daya tahan kecepatan.

Skripsi ini berjudul “ Perbandingan Pengaruh Latihan Sprint Dengan Tarikan Tali Elastis Dan Tahanan Tali Elastis Terhadap Peningkatan Kecepatan Maksimal Pada Lari Sprint “.

Kecepatan maksimal perlu dilatih dan dikembangkan agar kecepatan maksimal yang dimiliki seorang pelari mampu dioptimalkan. Untuk memaksimalkan kecepatan perlu program latihan yang terencana dan terarah. Dan yang juga sangat penting adalah alat bantu yang dapat memotivasi atau memaksa pelari untuk mengeluarkan kemampuannya secara maksimal (over load).

Latihan sprint dengan tarikan tali elastis dan tahanan tali elastis merupakan suatu alat bantu yang dapat meningkatkan kecepatan maksimal. Hal inilah yang menjadi latar belakang penulis mengajukan penelitian. Penelitian ini dilakukan agar diketahui secara akurat pengaruh dari kedua bentuk latihan di atas terhadap peningkatan kecepatan maksimal pada lari sprint.

Pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah “ Bagaimana pengaruh penerapan metode latihan sprint dengan tarikan tali elastis dan tahanan tali elastis terhadap peningkatan kecepatan maksimal pada lari sprint “.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas bentuk latihan kecepatan maksimal dengan menggunakan tarikan tali elastis dan tahanan tali elastis dan untuk menentukan latihan yang paling cocok dalam rangka peningkatan kecepatan maksimal.

Hipotesis yang penulis ajukan adalah Latihan sprint dengan tahanan tali elastis memberikan pengaruh yang lebih berarti dalam meningkatkan kecepatan maksimal dibandingkan dengan latihan sprint dengan tarikan tali elastis. Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen, yaitu mengadakan kegiatan percobaan terhadap variabel-variabel yang diselidiki untuk mendapatkan hasil.

Untuk mengetahui perbedaan peningkatan kecepatan maksimal pada kelompok yang diberi latihan tarikan tali elastis dan tahanan tali elastis, penulis menggunakan metode pendekatan parametrik yang terdapat pada Teknik Analisis Data. Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data, diketahui bahwa latihan sprint dengan tahanan tali elastis dan latihan sprint dengan tarikan tali elastis memberikan pengaruh yang positif dalam rangka peningkatan kecepatan maksimal.

Hal ini dilihat dari hasil perhitungan dan uji signifikansi peningkatan kecepatan maksimal dengan uji t , menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} pada tingkat kepercayaan 0,975 dan derajat kebebasan 18. Kelompok A = 13,33 dan kelompok B = 4,2 dengan $t_{hitung} = 2,26$. Ini menandakan kedua kelompok menunjukkan peningkatan yang berarti atau signifikan.

Selanjutnya menguji dan menganalisis hasil peningkatan kecepatan maksimal kedua kelompok setelah eksperimen. Dari hasil perhitungan dan uji signifikansi, diketahui bahwa $t = 3,2$ lebih besar dari $t_{0,975} = 2$ pada tingkat kepercayaan 0,975 dan derajat kebebasan 18. Ini menunjukkan hasil peningkatan kelompok latihan sprint dengan tahanan tali elastis dan tarikan tali elastis setelah eksperimen menunjukkan perbedaan yang berarti.

Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan bahwa latihan sprint dengan tahanan tali elastis lebih efektif dari pada latihan sprint dengan tarikan tali elastis terhadap peningkatan kecepatan maksimal pada lari sprint.

