

No Daftar.....

**PERBANDINGAN LATIHAN GRASS DRILL DENGAN LATIHAN
ROPE SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN
KECEPATAN LARI 200 METER UNTUK PEMULA**

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan
Jurusan Pendidikan Olahraga



Oleh

S O B I R
910047



**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG
1997**

KATA PENGANTAR

Puji syukur serta sembah sujud hanya kepada Allah seru sekalian alam, yang telah menciptakan bentangan langit tempat kita bernaung, dan menciptakan hamparan bumi tempat kita berpijak. Dialah yang hidup kekal, tidak pernah ngantuk tidak pernah tidur dalam mengatur segala urusan mahluk-Nya yang ada di langit dan di bumi. Allah adalah Zat yang memberi rahmat dan karunianya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Permasalahan yang diungkapkan dalam skripsi ini adalah perbandingan latihan grass drill dengan latihan rope skipping terhadap daya tahan kecepatan lari 200 meter untuk pemula dengan sampel siswa SMP PGII I Bandung.

Penulisan skripsi ini dilatar belakangi oleh proses belajar mengajar atletik yang banyak dipakai dalam mengajar olahraga atletik. Oleh karena itu penulis ingin menyumbangkan pemikiran sehingga timbul keinginan untuk membandingkan dua macam latihan yang dapat meningkatkan atau mengembangkan tenaga anaerobik.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, tetapi penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca umumnya dan rekan-rekan mahasiswa khususnya.

Bandung, Oktober 1997

Sobirin

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, mulai dari awal sampai akhir penulis telah banyak mendapat bantuan, bimbingan, arahan dan petunjuk-petunjuk korektif dari berbagai pihak. Untuk itu melalui tulisan ini penulis menyampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat :

1. Bapak DR. Rusli Lutan, sebagai Dekan FPOK IKIP Bandung beserta staf pimpinan yang telah memberi petunjuk, arahan dan bimbingan serta rekomendasi untuk melaksanakan penelitian.

2. Bapak Drs Amung Ma'mun M.pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Bandung atas kesediaan dan kerelaannya memberikan arahan dan nasihat kepada penulis.

3. Bapak Drs Laurens Seba, Sebagai Pembimbing I dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan saran baik dari segi teknis maupun non teknis selama penyusunan dan penulisan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Teddy Wiratno M.pd, sebagai pembimbing II dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini, atas segala kesabaran dan ketelitiannya membimbing dan mengarahkan penulis dalam menulis naskah skripsi ini sampai selesai.

5. Bapak Drs. Komara SP, selaku Kepala Sekolah SMP PGII I Bandung yang telah memberi izin/rekomendasi penelitian kepada penulis sampai penelitian ini selesai.

6. Ibu Pipit, selaku guru pamong pendidikan olahraga di SMP PGII I Bandung yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penelitian.

7. Para karyawan Bengkel Putra Sawargi, yang telah banyak membantu baik moril maupun materil.

8. Sahabat-sahabatku yang tergabung dalam grup Joker, dimana telah banyak membantu dalam penulisan skripsi ini serta tempat pengaduan kisah manis dan pahitnya perjalanan seorang sarjana.

9. Yang tercinta pendamping hidupku, yang telah memberikan seluruh jiwa raganya untuk terlaksananya penulisan naskah skripsi ini.

10. Secara khusus penulis mengucapkan terima kasih kepada ayahanda dan ibunda serta adik dan keluarga besar tercinta dan tidak lupa kepada buah hatiku "**BHAGASKARA AKBAR SOBIRIN**" atas segala pengorbanan, dorongan, dan iringan do'a yang tidak ternilai harganya semenjak penulis memulai menempuh perkuliahan sampai naskah skripsi ini selesai.

Sesungguhnya, Allah adalah sebaik-baiknya pemberi imbalan, maka hanya kepada Allah semata penulis memohon dan berharap semua amal baik yang telah diperbuat mendapat imbalan dari Allah S.W.T, serta mendapat kebahagiaan di dunia dan akhirat , Amiin.

Sebagai manusia yang naif, tidak luput dari kesalahan dan kekurangan naskah ini, baik isi maupun sistematika

pengungkapan, dan penulis berharap semoga tulisan dalam naskah ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan pemerhati pendidikan.

Sobirin

A B S T R A K

ABSTRAK

Sobirin. Skripsi ini berjudul perbandingan pengaruh latihan rope skipping dan latihan grass drill terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter. Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapat bimbingan dari bapak Drs Laurens Seba sebagai pembimbing I dan bapak Drs Tedi Wiratno sebagai pembimbing II.

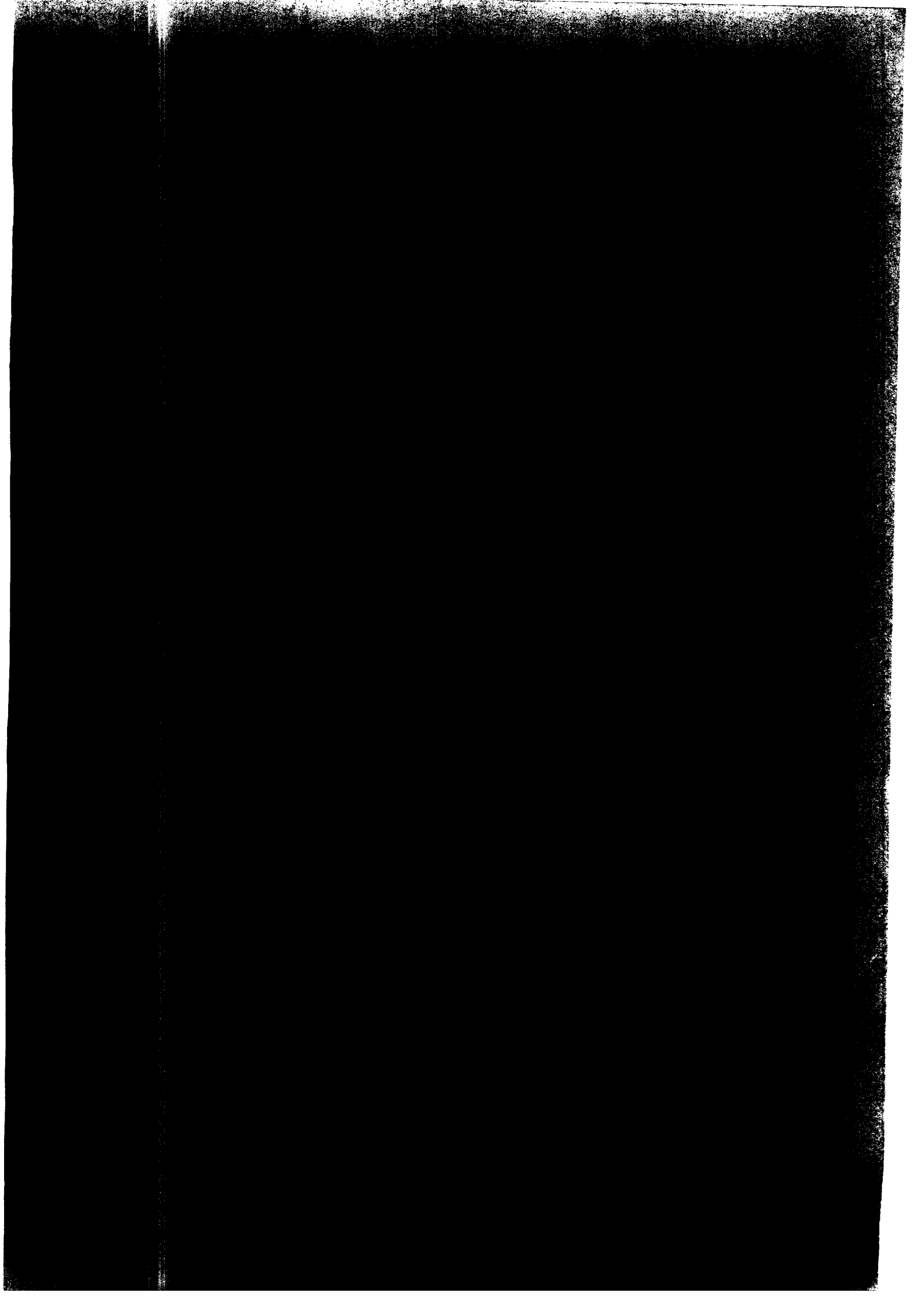
Permasalahan pokok yang ingin penulis teliti yaitu berapa besar pengaruh latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter, berapa besar pengaruh latihan grass drill terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter. Serta adakah perbedaan pengaruh yang berarti antara latihan rope skipping dengan latihan grass drill terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter.

Hipotesis yang diajukan adalah : Latihan grass drill lebih memberikan pengaruh yang berarti dibandingkan dengan latihan rope skipping terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, teknik pengambilan sampel secara acak (random sampling) dengan jumlah sampel sebanyak 60 orang siswa kelas dua SMP PGII 1 Bandung.

Sampel dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 30 orang siswa dengan mendapatkan perlakuan yang berbeda, yaitu kelompok A dengan latihan rope skipping sedangkan

kelompok B dengan latihan grass drill. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung selama dua bulan dimulai dari tanggal 4 April sampai tanggal 26 Mei 1997, dengan jumlah treatment sebanyak 24 kali pertemuan.

Berdasarkan hasil penghitungan skor rata-rata tes awal kelompok A (rope skipping) 41,627 dan tes akhir 41,039 Secara statistik tidak ada peningkatan yang signifikan, di lain pihak tes awal kelompok B (grass drill) 41,823 dan tes akhir 40,321 secara statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan. Namun demikian jika dibandingkan besarnya peningkatan kelompok B dan kelompok A tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan, dengan demikian meskipun secara angka ada perbedaan namun secara statistik tidak terdapat perbedaan yang berarti, artinya latihan rope skipping mempunyai pengaruh yang sama terhadap peningkatan daya tahan kecepatan lari 200 meter.



DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR.....	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABTSRAK.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Masalah Penelitian.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Batasan Penelitian.....	5
F. Batasan Istilah.....	6
G. Anggapan Dasar.....	8
H. Hipotesis.....	10
BAB II KAJIAN TENTANG PENGARUH LATIHAN GRASS DRILL DAN ROPE SKIPPING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KECEPATAN LARI 200 METER.	
A. Latihan.....	11
B. Aspek-aspek Latihan.....	15
C. Nomor Lari Jarak Pendek.....	17
D. Latihan Daya Tahan.....	22

BAB III PROSEDUR PENELITIAN.	
A. Metode Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Alat Pengumpulan Data.....	44
D. Langkah-langkah Penelitian.....	45
E. Sistematika Program Latihan.....	48
F. Prosedur Statistika Yang Digunakan Untuk Pengolahan Data.....	49
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.	
A. Hasil Penghitungan dan Analisis Data.....	54
B. Diskusi Penemuan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.	
A. Kesimpulan.....	65
B. Saran-saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN - LAMPIRAN	
A.1 Photo Latihan Grass Drill (posisi telungkup).....	68
A.2 Photo Latihan Grass Drill (gerakan membuka kedua kaki kedepan dan kebelakang.....	69
A.3 Photo Latihan Grass Drill(gerakan melompat dengan satu kaki dan kaki lainnya menjulur kedepan).....	70
A.4 Photo Latihan Rope Skipping(gerakan melompat dengan dua kaki).....	71
A.5 Photo Latihan Rope Skipping (melompat dengan satu	

	kaki).....	72
B.1	Program Latihan Grass Drill	73
B.2	Program Latihan Rope Skipping	81
C.1	Hasil Tes Awal, Tes Akhir, dan IDT lari 100 meter dan 200 meter kelompok Grass Drill.....	91
C.2	Hasil Tes Awal, Tes Akhir, dan IDT lari 100 meter dan 200 meter kelompok Rope Skipping.....	92
D.1	Hasil Uji Normalitas Tes Awal lari 100 meter kelompok latihan Rope Skipping.....	93
D.2	Hasil Uji Normalitas Tes Awal lari 200 meter Kelompok latihan rope skipping.....	94
D.3	Hasil Uji Normalitas Tes Awal IDT Kelompok Rope Skipping	95
D.4	Hasil Uji Normalitas Tes Akhir lari 100 meter kelompok latihan Rope Skipping	96
D.5	Hasil Uji Normalitas Tes Akhir lari 200 meter kelompok latihan Rope Skipping.....	97
D.6	Hasil Uji Normalitas Tes Akhir IDT kelompok latihan Rope Skipping.....	98
D.7	Hasil Uji Normalitas Tes Awal lari 100 meter kelompok latihan Grass Drill	99
D.8	Hasil Uji Normalitas Tes Awal lari 200 meter kelompok latihan Grass Drill.....	100
D.9	Hasil Uji Normalitas tes Awal IDT kelompok latihan	

	Grass Drill.....	101
D.10	Hasil Uji Normalitas Tes Akhir lari 100 meter kelompok latihan Grass Drill.....	102
D.11	Hasil Uji Normalitas Tes Akhir lari 200 meter kelompok latihan Grass Drill.....	103
D.12	Hasil Uji Normalitas Tes Akhir IDT kelompok latihan Grass Drill.....	104
E.1	Hasil Pengujian Uji Homogenitas Kelompok lari 100 meter (Rope Skipping).....	105
E.2	Hasil Pengujian Uji Homogenitas Kelompok lari 200 meter (Rope Skipping).....	106
E.3	Hasil Pengujian Uji Homogenitas Kelompok IDT (Rope Skipping).....	107
E.4	Hasil Pengujian Uji Homogenitas Kelompok lari 100 meter (Grass Drill).....	108
E.5	Hasil Pengujian Uji Homogenitas Kelompok lari 200 meter (Grass Drill).....	109
E.6	Hasil Pengujian Uji Homogenitas Kelompok IDT (Grass Drill).....	110
F.1	Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Kelompok lari 100 meter (Rope Skipping).....	111
F.2	Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Kelompok lari 200 meter (Rope Skipping).....	113

F.3	Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Kelompok IDT (Rope Skipping).....	115
F.4	Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Kelompok lari 100 meter (Grass Drill).....	117
F.5	Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Kelompok lari 200 meter (Grass Drill).....	119
F.6	Hasil Penghitungan Uji Hipotesis Kelompok lari IDT meter (Grass Drill).....	121
F.7	Hasil Penghitungan Uji Hipotesis kelompok lari 200 meter (Rope Skipping) dan Lari 200 meter (Grass Drill).....	123
G	Daftar F (luas di bawah lengkung normal standar dari 0 ke Z).....	124
H	Daftar G (nilai persentil untuk distribusi T).....	125
I	Daftar I (nilai persentil untuk distribusi F).....	126
J	Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	130
K	Surat Tugas Pembimbing Penyusunan Skripsi.....	131
L	Surat Permohonan Untuk Mengadakan Riset/ Penelitian di SMP PGII I Bandung.....	132
M	Surat Keterangan Dari Kepala Sekolah SMP PGII I Bandung (telah melaksanakan penelitian).....	133
N	Surat Ijin Mengutip Dari Bapak Drs. Dr. Y.S Santoso Giriwijoyo	134

O	Surat Ijin Mengutip Dari Bapak Prof. Drs. Harsono	
	M.sc.....	135
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	136

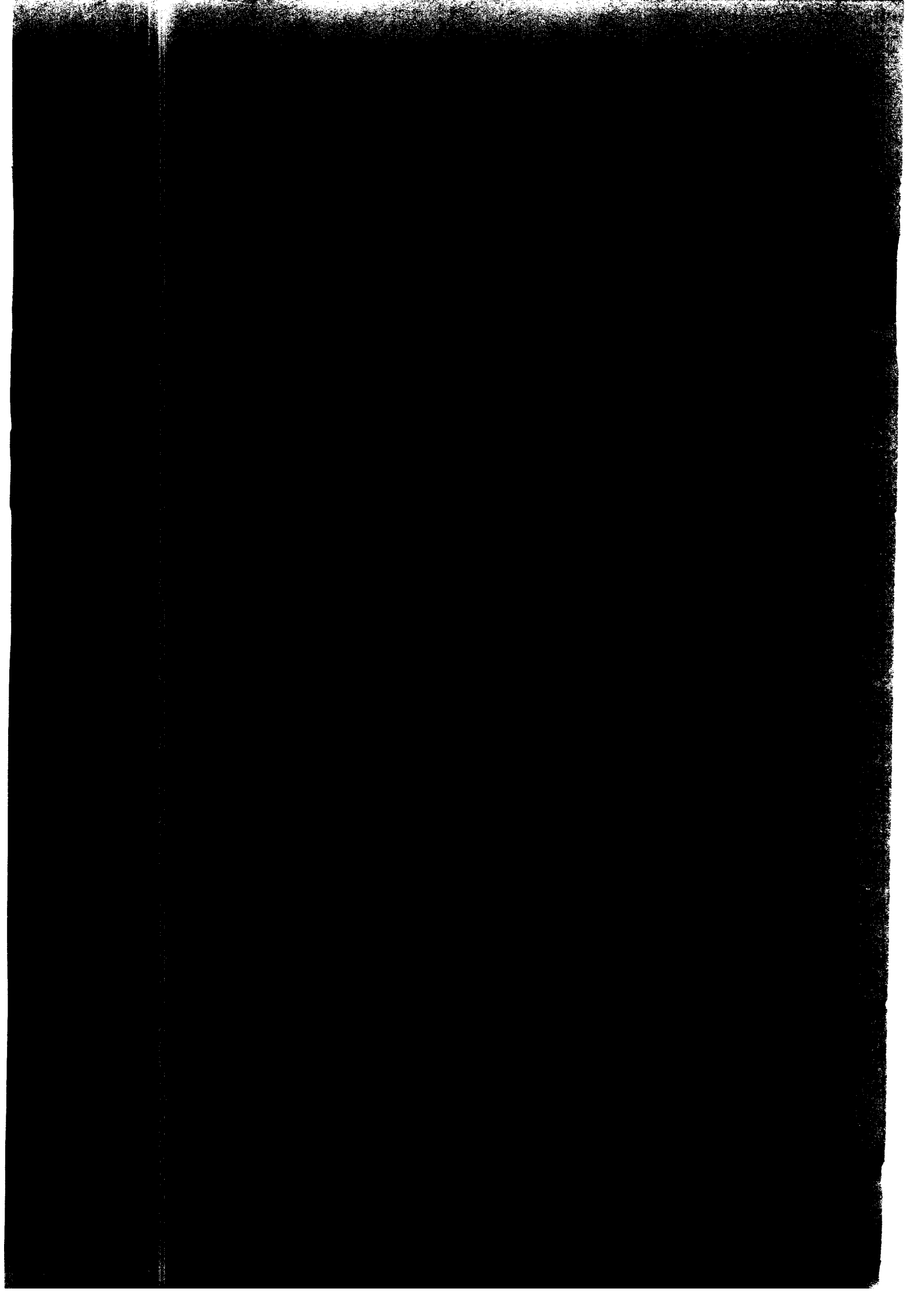
DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.4 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata Dan Simpangan Baku lari 100 meter kelompok A dan B.....	54
2.4 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata Dan Simpangan Baku lari 200 meter kelompok A dan B.....	55
3.4 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata Dan Simpangan Baku IDT kelompok A dan B.....	55
4.4 Hasil Penghitungan Uji Normalitas 100 meter Kelompok A dan Kelompok B sebelum eksperimen.....	56
5.4 Hasil Penghitungan Uji Normalitas 200 meter Kelompok A dan Kelompok B sebelum eksperimen.....	57
6.4 Hasil Penghitungan Uji Normalitas IDT Kelompok A dan Kelompok B sebelum eksperimen.....	57
7.4 Hasil Penghitungan Uji Normalitas 100 meter Kelompok A dan Kelompok B sesudah eksperimen.....	57
8.4 Hasil Penghitungan Uji Normalitas 200 meter Kelompok A dan Kelompok B sesudah eksperimen.....	58
9.4 Hasil Penghitungan Uji Normalitas IDT Kelompok A dan Kelompok B sesudah eksperimen.....	58
10.4 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas 100 meter Kelompok A dan Kelompok B sebelum eksperimen.....	59

11.4	Hasil Penghitungan Uji Homogenitas 200 meter Kelompok A dan Kelompok B sebelum eksperimen.....	59
12.4	Hasil Penghitungan Uji Homogenitas IDT Kelompok A dan Kelompok B sebelum eksperimen.....	60
13.4	Hasil Penghitungan Uji Homogenitas 100 meter Kelompok A dan Kelompok B setelah eksperimen.....	60
14.4	Hasil Penghitungan Uji Homogenitas 200 meter Kelompok A dan Kelompok B setelah eksperimen.....	61
15.4	Hasil Penghitungan Uji Homogenitas IDT Kelompok A dan Kelompok B setelah eksperimen.....	61
16.4	Hasil Penghitungan Uji T kelompok A dan B untuk daya tahan kecepatan 200 meter.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.3	Gambar Desain Penelitian 39
2.3	Gambar Alur Penelitian 40



DAFTAR PUSTAKA

- Baley, A.James. (1986). Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina. Semarang. Dahara Prize.
- Ballesteros, J.M dan Alvares, J. (1979). Track and Field Athletics a Basic Coaching Manual. IAAF 162 upper Richmond Road, Putney, London SW 152S.
- Giriwijoyo, Y.S. Santosa. (1990). Ilmu Faal Olahraga. Bandung. FPOK IKIP Bandung.
- Harre, Dietrich (1982). Principle of Sport Training. Berlin. Sportverlag.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta. CV Tambak Kusumah.
- Hebbelinck. (1978). Basic Book of Sport Medicine. Canada. IOC Olympic Solidarity.
- Kosasih, Engkos. (1993). Olahraga Teknik dan Program Latihan. Jakarta. Akademika Presindo.
- Schmolinsky, Gerhardt. (1983). Track and Field. Sportverlag Berlin. Departement for Track and Field Even of the Leipzig College of Physical Culture.
- Singh, Hardayal. (1984). Sport Training General Teory Methods India. Netaji Sub Has National Institute of Sport. Patiala.
- Sudjana, Nana dan Ibrahim. (1989). Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Bandung. Sinar Baru.
- Surakhmad, Winarno. (1990). Pengantar Penelitian Ilmiah. Bandung. Tarsito.