

**PENGARUH METODE LATIHAN SET DENGAN BENTUK LATIHAN
LEGPRESS DAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
LARI PADA ATLET UKM ATLETIK UPI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga Program
Studi Ilmu Keolahragaan



Disusun Oleh

Faisal Fiqri

1909631

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2023

**PENGARUH METODE LATIHAN SET DENGAN BENTUK LATIHAN
LEGPRESS DAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
LARI PADA ATLET UKM ATLETIK UPI**

Oleh
Faisal Fiqri

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

© Faisal Fiqri 2023
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

Hak Cipta dilindungi undang – undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

FAISAL FIQRI

**PENGARUH METODE LATIHAN SET DENGAN BENTUK LATIHAN
LEGPRESS DAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
LARI PADA ATLET UKM ATLETIK UPI**

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Prof. Dr. Herman Subanah, M.Si.

NIP 19600918 198603 1 003

Pembimbing II

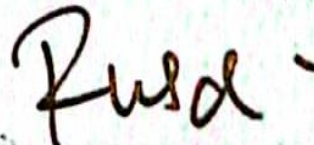


Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

NIP 19750810 200112 1 001

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D

NIP 19760812 200112 1 001

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN SET DENGAN BENTUK LATIHAN LEGPRESS DAN SQUAT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI ATLET UKM ATLETIK UPI

Faisal Fiqri1909631

Ilmu Keolahragaan FPOK UPI

Prof. Dr. Herman Subarjah M.SiSupervisor, Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Latihan beban adalah cara untuk meningkatkan fungsi fisiologi dan kapasitas kerja otot dalam mempersiapkan kegiatan atau kerja fisik yang sangat bervariasi baik yang bersifat ringan atau berat. Pada penelitian sebelumnya ditemukan hasil bahwa bentuk latihan legpress dan squat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari dan meningkatkan kekuatan otot tungkai. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan legpress dan squat terhadap peningkatan kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang yang aktif mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penelitian ini yaitu diukur lari 60 meter dan Triplehop jump yang dilatih menggunakan bentuk latihan legpress dan squat. Hasil penelitian berdasarkan pretest dan posttest yaitu lari sprint 60 meter dan triplehop jump dengan mencari data awal (pretest) dan data akhir (posttest). Dalam penelitian ini ditemukan hasil yang signifikan nilai posttest lari 60 meter dan Triplehop jump. Berdasarkan uji paired sampel t-test ditemukan hasil latihan pretest hingga posttest latihan legpress dan squat mempunyai nilai signifikan. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh dari hasil latihan dengan bentuk latihan legpress dan squat terhadap peningkatan kecepatan lari dan peningkatan kekuatan otot tungkai.

Kata Kunci : Latihan beban, Legpress dan squat, kecepatan

ABSTRACT

THE EFFECT OF SET TRAINING METHODS WITH LEGPRESS AND SQUAT TRAINING FORMS ON INCREASING THE RUNNING SPEED OF ATHLETIC UKM ATHLETES UPI

Faisal Fiqri1909631

Sport Science FPOK UPI

Advisor :

Prof. Dr. Herman Subarjah M.SiSupervisor, Iman Imanudin, S.Pd., M.Pd.

Weight training is a way to improve physiological function and muscle work capacity in preparing for physical activities or work that varies greatly either light or heavy. In previous research, it was found that the form of legpress and squat training had an effect on increasing the speed of the larid and increasing leg muscle strength. The purpose of this study was to see the effect of legpress and squat training on increasing running speed and leg muscle strength. Participants in this study consisted of 20 people who actively participated in the Student Activity Unit (UKM) Athletics University of Education Indonesia. In this study, the 60-meter run and Triplehop jump were measured which were trained using the form of legpress and squat exercises. The results of the study based on the pretest and posttest, namely the 60 meter sprint and triplehop jump by looking for the initial data (pretest) and the final data (posttest). In this study, significant results were found in the posttest values of the 60 meter run and Triplehop jump. Based on the paired sample t-test test, it was found that the pretest to posttest training results of legpress and squat training had a significant value. So it can be concluded that there is an influence from the results of training with the form of legpress and squat training on increasing running speed and increasing leg muscle strength.

Keywords : Weight training, Legpress and squats, running speed

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	
HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
Latar Belakang	1
Rumusan Masalah	3
Tujuan Penelitian	3
Manfaat Penelitian	4
Struktur Organisasi.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	5
Landasan Teori	5
Penelitian Terdahulu Yang Relevan	8
Hipotesis Peneliti	10
Kerangka Berfikir	9
BAB III METODELOGI PENELITIAN	11
Desain Penelitian	11
Partisipan.....	12
Populasi dan sampel	12
Instrumen Penelitian.....	13
Prosedur Penelitian.....	13
Analisis Data.....	14
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	15
Temuan Hasil Penelitian.....	15
Deskriptif Data.....	17
Uji Normalitas.....	19

Uji Paired Sample-T Test	21
Pembahasan.....	23
Pembahasan.....	23
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	23
Simpulan.....	23
Implikasi.....	23
Rekomendasi.....	23
LAMPIRAN	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Kerangka Berfikir</i>	10
Gambar 3.1 <i>Desain Penelitian</i>	12

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 <i>Pretest Lari Sprint 60 M</i>	16
Tabel 4.2 <i>Pretest – Posttest Triplehop Jump</i>	17
Tabel 4.3 Deskriptif data: Pretest – Posttest Lari sprint 60 Meter.....	18
Tabel 4.4 Deskriptif data: Pretest – Posttest Triplehop Jump.....	19
Tabel 4.5 Uji Normalitas: Pretest – Posttest Lari sprint 60 Meter.....	20
Tabel 4.6 Uji Normalitas: Pretest – Posttest Triplehop Jump.....	20
Tabel 4.7 Uji Paired Sample-T Test: Pretest – Posttest Triplehop Jump.....	21
Tabel 4.8 Uji Paired Sample-T Test: Pretest – Posttest Lari sprint 60 M.....	22

DAFTAR PUSTAKA

- Munasifah.2009. Bermain Bola Voli. Semarang: Aneka Ilmu
- Sukadiyanto. 2009. Metode Melatih Fisik Petenis. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Imran Akhmad.2015. EFEK LATIHAN BERBEBAN TERHADAP FUNGSI KERJA OTOT. Volume 1, Nomor 2, Juli - Desember 2015, 80-102
- Wiriyanti, Y. (2015). Analisis Gerak Teknik Penggunaan Alat Latihan Beban Menggunakan Member Fitness Gor Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Baechle, T. R. and Earle, R. W. 2012.Fitness Weight Training. United States: Human Kinetics.
- Steven, J. F. (2011). Non-Linear Periodization For General Fitness & Athletes. *Journal of Human Kinetics Special Issue*, 41-45.
- Migliaccio. (2018). Legpress vs. Smith Machine: Quadriceps Activation and Overall Perceived Effort Profiles. *international journal Physiology*, Volume 9:1-8. (Riadi, Raih Kebugaran Jasmani Melalui Latihan Beban (Weight Training), 2010)
- Sasongko, A. N. (2013). Kontribusi Power Lengan, Power Tungkai terhadap Lari Sprint 80 meter Siswa Ekstrakurikuler SD Negeri 6 Lebak Pakis Aji.
- Carr, Gerry. A. 2003. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Suharno HP.1993. Ilmu Coaching Umum. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Werner W. K. H. and Sharon A. H. 2011.Lifetime Physical Fitness and Wellness.Wadsworth: United State of America.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta : Tambak Kusuma
- Sugiyono, P.D. (2015). Statistika untuk penelitian. In *Statistika untuk penelitian*
- Borg, W.R. & Gall, M.D. (1983). Educational research: An introduction. Fourth Edition. New York: Longman.
- Sugiyono 2012 Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Drs. Sumardi Suryabrata, B. M. (1983). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta:2003
- Giriwijoyo, Santoso Y.S., Ichsan, M., Harsono., Setiawan, Iwan., Wiramihardja, K.
- Kunkun. (2005). Manusia dan Olahraga. Bandung: Institut Teknologi Bandung
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. HumanKinetics.
- Fisher J., S. B.-L. (2011). Resistance Training Recommendations. *Journal of Medicina Sportiva*, 147-162.
- Wirth, K. M. (2016). Effect of 8 Week of Free-Weight and Machine-Based Strength Training on Strength and Power Performance. *journal of Human Kinetics*, Volume 53:201-210.
- Yuganthari, S. W. (2011). Perbedaan Pengaruh Metode Beban Legpress dan Squat Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Waktu Reaksi.
- Liu, C. C. (2013). The effects of passive legpress training on jumping performance, speed, and Muscle Power. *Journal of Strength and*

Conditioning Research.

- Fisher J., S. B.-L. (2011:151). Resistance Training Recommendations. *Journal of Medicina Sportiva*.
- Rachman, A. (2014). Pengaruh Latihan Squat Dan Legpress Terhadap Strenght dan Hypertrophy Otot Tungkai. *Jurnal multilateral*, 13 (2):89-102.
- Gumantan, N. &. (2020). Peningkatan Kemampuan vertical jump peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pagelaran. *Sport Science and education journal* , 1-12.
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepeatihan*. Yogyakarta.

