

**EFEKTIFITAS LATIHAN AYUNAN LENGAN
MENGUNAKAN KATROL DAN *RUBBER* TERHADAP LARI
100 METER ATLETIK KOTA BOGOR**



**DIKI SUFRIYADI
1604618020**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

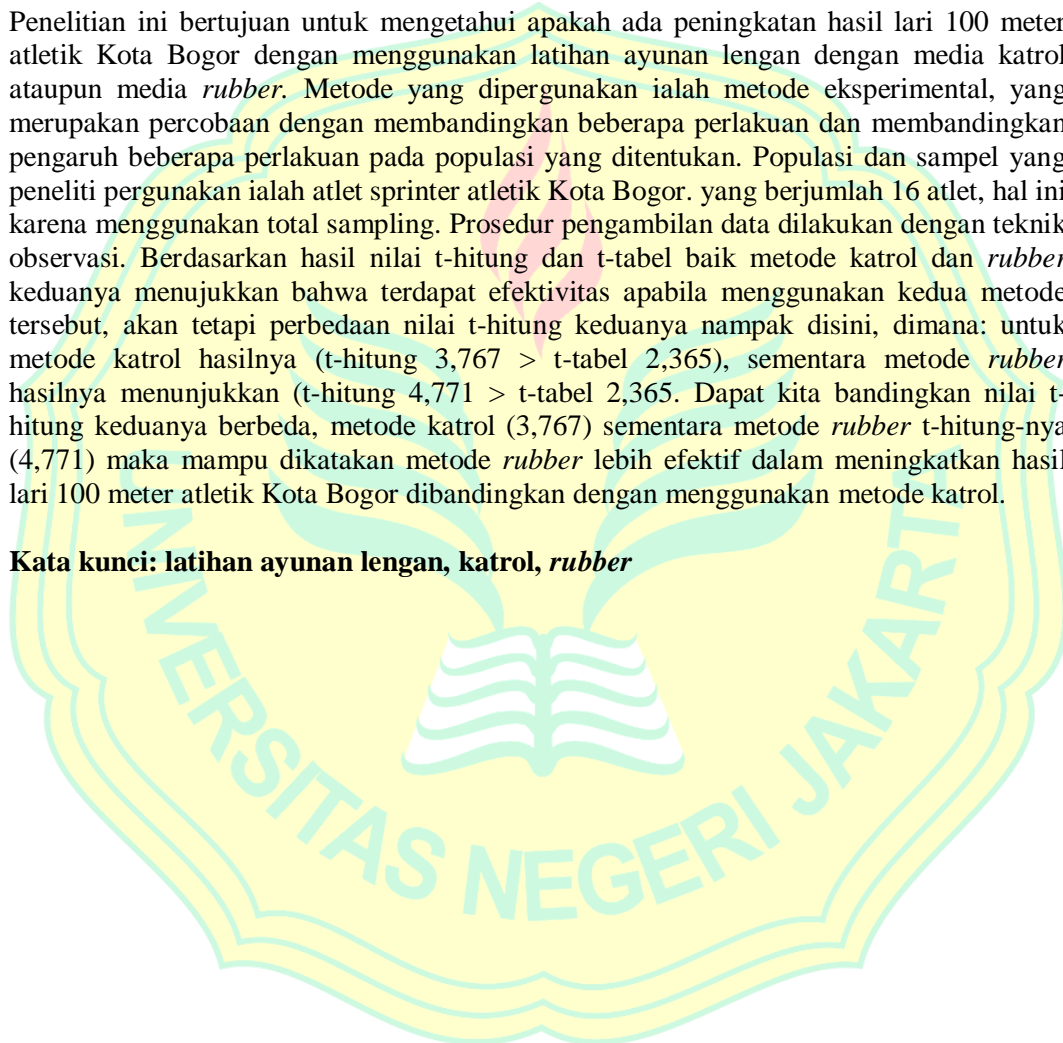
**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2022**

EFEKTIFITAS LATIHAN AYUNAN LENGAN MENGUNAKAN KATROL DAN *RUBBER* TERHADAP LARI 100 METER ATLETIK KOTA BOGOR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan hasil lari 100 meter atletik Kota Bogor dengan menggunakan latihan ayunan lengan dengan media katrol ataupun media *rubber*. Metode yang dipergunakan ialah metode eksperimental, yang merupakan percobaan dengan membandingkan beberapa perlakuan dan membandingkan pengaruh beberapa perlakuan pada populasi yang ditentukan. Populasi dan sampel yang peneliti pergunakan ialah atlet sprinter atletik Kota Bogor, yang berjumlah 16 atlet, hal ini karena menggunakan total sampling. Prosedur pengambilan data dilakukan dengan teknik observasi. Berdasarkan hasil nilai t-hitung dan t-tabel baik metode katrol dan *rubber* keduanya menunjukkan bahwa terdapat efektivitas apabila menggunakan kedua metode tersebut, akan tetapi perbedaan nilai t-hitung keduanya nampak disini, dimana: untuk metode katrol hasilnya (t-hitung 3,767 > t-tabel 2,365), sementara metode *rubber* hasilnya menunjukkan (t-hitung 4,771 > t-tabel 2,365). Dapat kita bandingkan nilai t-hitung keduanya berbeda, metode katrol (3,767) sementara metode *rubber* t-hitung-nya (4,771) maka mampu dikatakan metode *rubber* lebih efektif dalam meningkatkan hasil lari 100 meter atletik Kota Bogor dibandingkan dengan menggunakan metode katrol.

Kata kunci: latihan ayunan lengan, katrol, *rubber*



***THE EFFECTIVENESS OF ARM SWING TRAINING USING
PULLEYS AND RUBBER AGAINST THE BOGOR CITY
ATHLETICS 100-METER RUN***


ABSTRACT


The method used is an experimental method, which is an experiment by comparing several treatments and comparing the influence of several treatments on the specified population. The population that the researchers used was the athletic sprinter athletes of Bogor City. The population and samples that the researchers used were Bogor City athletic sprinters. of which there are 16 athletes, this is because it uses total sampling. The data collection procedure is carried out by observation techniques. Based on the results of the t-count and t-table values, both the pulley and rubber methods both indicate that there is effectiveness when using the two methods, but the difference in the t-count values of both is seen here, where: for the pulley method the result ($t\text{-count } 3,767 > t\text{-table } 2,365$), while the rubber method the results show ($t\text{-count } 4,771 > t\text{-table } 2,365$. We can compare the t-count values of the two are different, the pulley method (3,767) while the rubber t-count method (4,771) can be said that the rubber method is more effective in improving the results of the 100-meter athletic run in Bogor City compared to using the pulley method.

Keywords: arm swing exercises, pulleys, rubber



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd.</u> NIP. 197408292005011001		02/8/2022

Pembimbing II		
<u>Dr.dr.Ruliando Hasea Purba, MARS, SP.KFR.</u> NIP. 197307052009121002		12/8/2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1 <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP.197408152005011003	Ketua		12/8/2022
2 <u>Ferry Yohanes Wattimena, S.Pd, M.Pd</u> NIP.198202022010121003	Sekretaris		02/8/2022
3 <u>Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd</u> NIP. 197408292005011001	Anggota		02/8/2022
4 <u>Dr.dr.Ruliando Hasea Purba, MARS, SP.KFR.</u> NIP. 197307052009121002	Anggota		12/8/2022
5 <u>Heru Miftakhudin, S.Or, M.Pd</u> NIDN. 00121192005	Anggota		04/2022 /08

Tanggal Lulus : 26. Juli. 2022.....

PERYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 26 Juli 2022.

Yang membuat pernyataan.


METERAI
TEMPEL
C59AJX930634855
(Diki Sutriyadi)

NIM. 1604618020



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN
KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA **UPT PERPUSTAKAAN**

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang betanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Diki Safriyadi
NIM : 1604618020
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan/ Kepelatihan Cabang Olahraga
Alamat email : dikisafriyadi@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Efektifitas Latihan Ayunan Lengan Menggunakan Katrol dan Rubber Terhadap Lari 100
Meter Atletik Kota Bogor

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Agustus 2022

Penulis

(Diki Safriyadi)

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul dari skripsi ini adalah **“Efektifitas Latihan Ayunan Lengan Menggunakan Katrol Dan Rubber Terhadap Lari 100 Meter Atletik Kota Bogor)”**

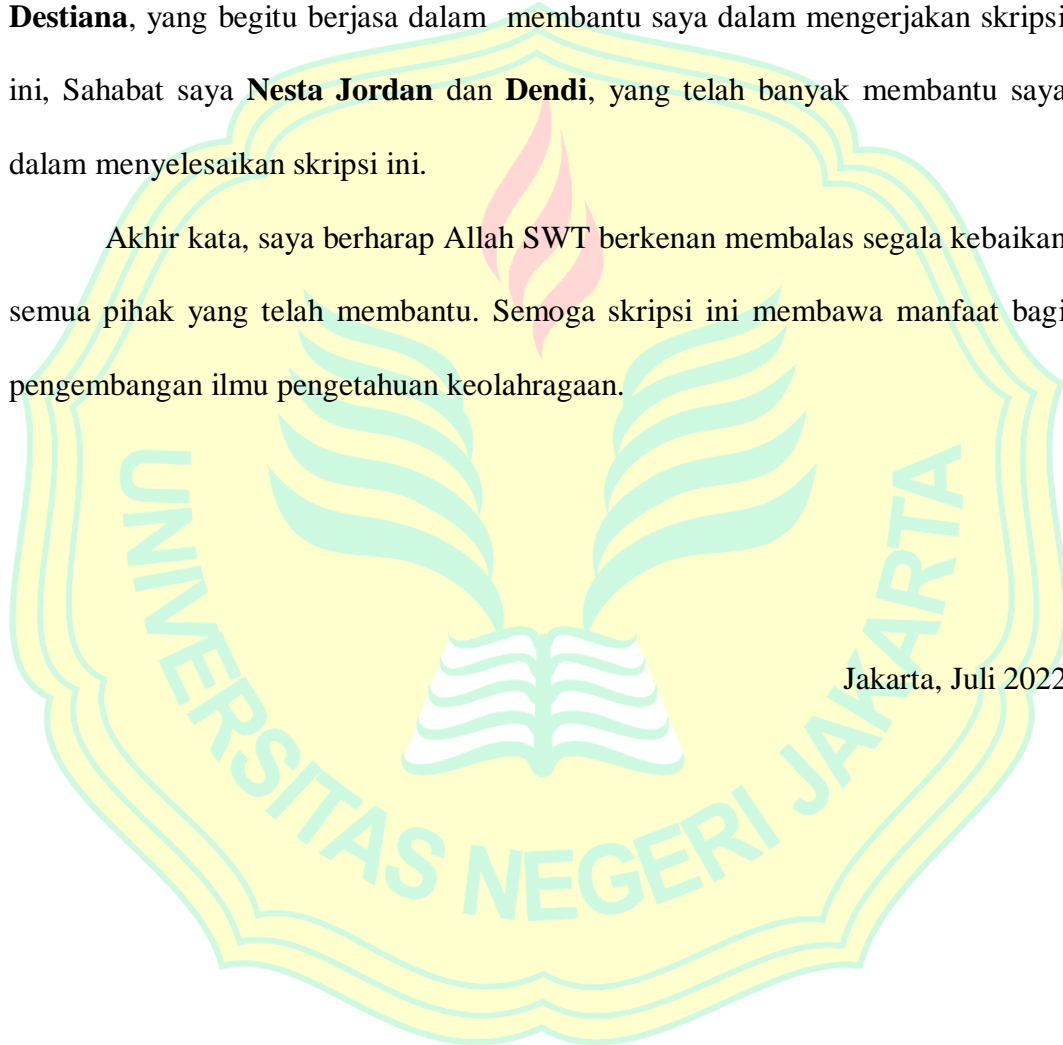
Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Berkat bantuan, bimbingan, nasihat dan saran serta kerjasama dari berbagai pihak, khususnya pembimbing 1 dan pembimbing 2, segala hambatan tersebut akhirnya dapat diatasi dengan baik.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si** selaku Kaprodi Bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Bapak **Dr.dr.Ruliando Hasea Purba, MARS, SP.KFR**, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Para atlet atletik Kota Bogor, pelatih saya **Bugi Permana, S.Pd.**, **kak Wempy**

dan **kak Iskandar** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Koni Kota Bogor** yang mempermudah saya memperoleh data dari fasilitas dan izin, berikutnya Orang Tua saya **Ibu Juwarsih** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Tressy Sagita Destiana**, yang begitu berjasa dalam membantu saya dalam mengerjakan skripsi ini, Sahabat saya **Nesta Jordan** dan **Dendi**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, Juli 2022



DAFTAR ISI

Halaman

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat lari 100 meter	7
2. Hakikat ayunan lengan lari 100 meter	22
3. Hakikat Media Katrol	24
4. Hakikat Media <i>Rubber</i>	26
B. Kerangka Berfikir.....	36
C. Pengajuan Hipotesis	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40
B. Tempat dan Waktu penelitian	40
C. Metode Penelitian.....	40
D. Populasi dan Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
1. Instrumen penelitian	42
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	43
F. Teknik Analisis Data.....	45
G. Hipotesis Statistika.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN	50
A. Deskripsi Data.....	50
B. Pengujian Hipotesis.....	56
a. Efektivitas Latihan Ayunan Lengan Menggunakan Media Katrol.....	56
b. Efektivitas Latihan Ayunan Lengan Menggunakan Media <i>Rubber</i>	57
c. Efektivitas Latihan Ayunan Lengan Menggunakan Media Katrol dan <i>Rubber</i> Terhadap Lari 100 meter.....	57
C. Pembahasan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63
Lampiran 1	64
Lampiran 2	65
Lampiran 3	67
Lampiran 4	68
Lampiran 5	70
Lampiran 6	72
Lampiran 7	76
Lampiran 8	84

