

**PENGARUH LATIHAN *HARNES* DAN LATIHAN
PARACHUTE TERHADAP HASIL LARI 60 METERPADA MAHASISWA
KOP ATLETIK UNJ**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

MARLITA HAYUN

1601620097

**Skripsi Ini Di Susun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

2024

PENGARUH LATIHAN HARNES DAN LATIHAN PARACHUTE TERHADAP HASIL LARI 60 METER PADA MAHASISWA KOP ATLETIK UNJ

ABSTRAK

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Pengaruh latihan *Harness* terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ, 2). Pengaruh latihan *Parachute* terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ, 3). Perbandingan latihan *Harness* dan latihan *Parachute* terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan menggunakan teknik “ *Pre-Test Dan Post-Test Two Group Design/ Pretest, Posttest Randommized Group design*” yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Harness* Dan Latihan *Parachute* terhadap hasil lari 60 meter pada mahasiswa KOP Atletik UNJ. Sebagai instrumen penelitian digunakan tes lari 60 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa KOP Atletik UNJ yang terdiri dari 25 mahasiswa. Pengambilan sample dilakukan secara random ganjil genap di bagi menjadi dua kelompok *Harness* (10) Dan *Parachute* (10) dengan perlakuan yang berbeda. Teknik analisis statistik yang menggunakan uji t. Dari hasil analisis data diperoleh selisih rata-rata (MD) 1,04. Dalam perhitungan lanjutan diperoleh nilai t-hitung sebesar 7,601 dan kemudian hasil tersebut diujikan dengan nilai kritis t-tabel pada derajat kebebasan ($dk = n-1$, $10-1 = 9$) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (5%) diperoleh nilai kritis t-tabel sebesar 2,262 dengan demikian nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t\text{-hitung } 7,601 > t\text{-tabel } 2,262$). Berdasarkan analisis data yang telah di analisis, maka dapat disimpulkan hipotesis nihil (H_0) di tolak, dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, berarti terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan media *Harness* terhadap peningkatan hasil lari 60 meter.

Kata Kunci: latihan *Harnes*, Latihan *Parachute*, hasil lari 60 meter



THE IMPACT OF HARNESS TRAINING AND PARACHUTE TRAINING IN THE CASE OF RUNNING 60 METERS ON A STUDENT ATHLETIC CHAMPION UNJ





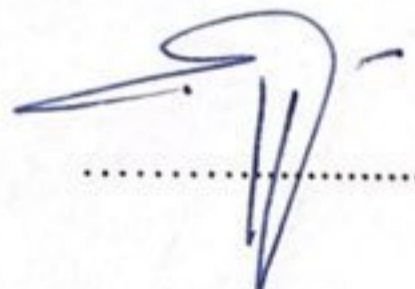
ABSTRACT

The purpose of this study was to determine 1). The effect of Harness training on the results of running 60 meters on KOP Aletik UNJ students, 2). The effect of Parachute training on the results of running 60 meters on UNJ Athletic KOP students, 3). Comparison of Harness training and Parachute training on the results of running 60 meters in UNJ Athletics KOP students. The research method used in this research is the experimental method. By using the "Pre-Test and Post-Test Two Group Design / Pretest, Posttest Randommized Group design" technique, namely to determine the effect of Harness training and Parachute Training on the results of running 60 meters in UNJ Athletics KOP students. As a research instrument used a 60 meter running test. The population in this study were UNJ Athletic KOP students consisting of 25 students. Sampling is done randomly evenly divided into two groups Harness (10) And Parachute (10) with different treatments. Statistical analysis techniques using the t test. From the results of data analysis obtained the average difference (MD) 1.04. In further calculations, the t-count value is 7.601 and then the results are tested with the t-table crisis value at the degree of freedom (dk) = n-1, 10-1 = 9 with a significant level of $\alpha = 0.05$ (5%), the t-table critical value is 2.262, thus the t-count value is greater than the t-table (t-count 7.601 > t-table 2.262). Based on the data analysis that has been analyzed, it can be concluded that the null hypothesis (H_0) is rejected, and the alternative hypothesis (H_1) is accepted, meaning that there is an effect of training using Harness media on increasing the results of running 60 meters.

keywords: harness training, parachute training, 60 meter running results

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I <u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd</u> NIP. 19621210199031007		18 / 07 2024
Pembimbing II <u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002		17 / 07 2024

	Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Dr. Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 197202192003121001	Ketua		22 / 07 2024
2.	<u>Dr. Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 197604252003121001	Sekertaris		17 / 07 2024
3.	<u>Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd</u> NIP. 19621210199031007	Anggota		18 / 07 2024
4.	<u>Slamet Sukriadi, M.Pd</u> NIP. 198210282015041002	Anggota		17 / 07 2024
5.	<u>Dr. Fahmy Fachrezzy, M.Pd</u> NIP. 196411261988031002	Anggota		18 / 07 2024

Tanggal Lulus : 12 Juli 2024

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan:

1. Skripsi ini adalah asli dan bukan pernah di ajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan daripihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas 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 nama yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juni 2024



Marlita Hayun

1601620097



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

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

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

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

Nama : Marlita Hayun
NIM : 1601620097
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan / Pendidikan Jasmani
Alamat email : marlytahayun9@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 :

“ PENGARUH LATIHAN HARNESS DAN LATIHAN PARACHUTE TERHADAP HASIL LARI 60 METER PADA MAHASISWA KOP ATLETIK UNJ ”

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, 23 Juli 2024
Penulis

(Marlita Hayun

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas izin-Nya Saya bisa menyusun skripsi ini dengan baik dan lancar sampai akhir.

Dengan Judul Skripsi Pengaruh Latihan Harness Dan Latihan Parachute Terhadap Hasil 60 Meter Pada Mahasiswa KOP Atletik UNJ. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan jasmani Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr Hernawan, SE., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak Dr. Iwan Setiawan, M.Pd. selaku koordinator program studi pendidikan jasmani. Bapak prof. Dr. Moch. Asmawi, M. Pd. Selaku pembimbing I dan Bapak Slamet Sukriadi, M. Pd. Selaku pembimbing II. yang telah menyediakan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dari awal sampai akhirnya saya bisa menyusun skripsi ini dengan baik. dan juga bapak Dr. Sujarwo, M.Pd. selaku Penasehat Akademik saya yang telah membimbing dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi peneliti. dan kepada dosen Validasi saya Bu Elly Diana Mamesah selaku dosen validasi Ahli 1 dan Taufik Rahmadi selaku validasi pelatih 2 dan Ka Meiko Setiawan selaku pelatih validasi 2. Kepada KOP Atletik UNJ yang banyak membantu dalam memperoleh data penelitian, Bapak Apner Hayun dan Ibu Henderjeta Totononu yang telah memberikan banyak dukungan Doa, material maupun moral, Sri Fuji Halim yang telah banyak menemani peneliti dimasa masa sulit - pengerjaan skripsi ini. Serta peran dari Sepri Tkela yang selalu memberi semangat dan banyak

mendukung material maupun moral. Teman saya Ferdi, Adhista, Ika yang telah membantu dan mensupport. tak lupa peran Bang Farid Arafı yang banyak membantu peneliti dalam skripsian ini.

Akhir kata, peneliti berharap Tuhan Maha Kuasa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.



LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji Syukur Saya Panjatkan Kehadirat Tuhan Yang maha Kuasa atas izin-Nya peneliti dapat menyusun skripsi ini bisa berjalan dengan baik, tanpa Tuhan penelititidak dapat menyusun skripsi ini dengan baik dan lancar sampai selesai.

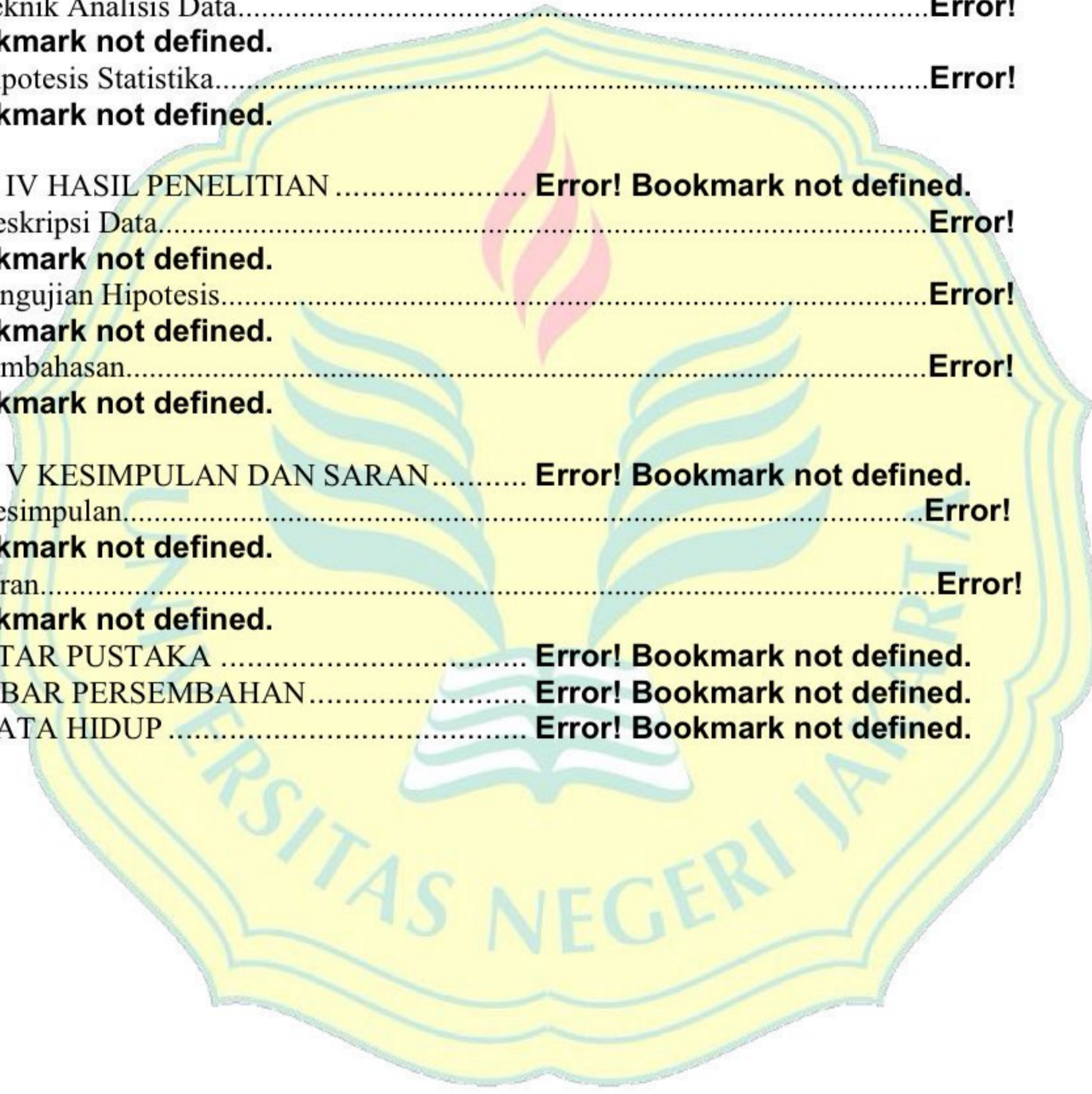


bersyukur dan berterimakasih untuk mama dan papa, adik adik saya, Alvin, Delvis, Arjun, Juadis, Endra, Rifel dan sepri yang sudah mendukung, dan mendoakan sayasehingga saya bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik, Terimakasih juga kepada teman seperjuangan saya ayu yuri Ramayanti selama proses berjalannya skripsi ini, terimakasih juga kepada teman teman KOP Atletik UNJ banyak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu namun tidak mengurangi rasa terimakasih dan bersyukur saya, khususnya kepada Taufik Rahmadi selaku pelatih peneliti yang selalu mensupport peneliti dan sangat banyak ilmu peneliti dapatkan, kepada pak Hilman Kurniawan terimakasih banyak pak atas bantuan danarahannya dari awal perkuliah sampai akhir. Mudah Mudahan dengan segalakebaikan dan niat hati yang tulus dari semua pihak yang sudah membantu dapat dibalas Oleh Tuhan yang Maha Kuasa Aminn.

DAFTAR ISI

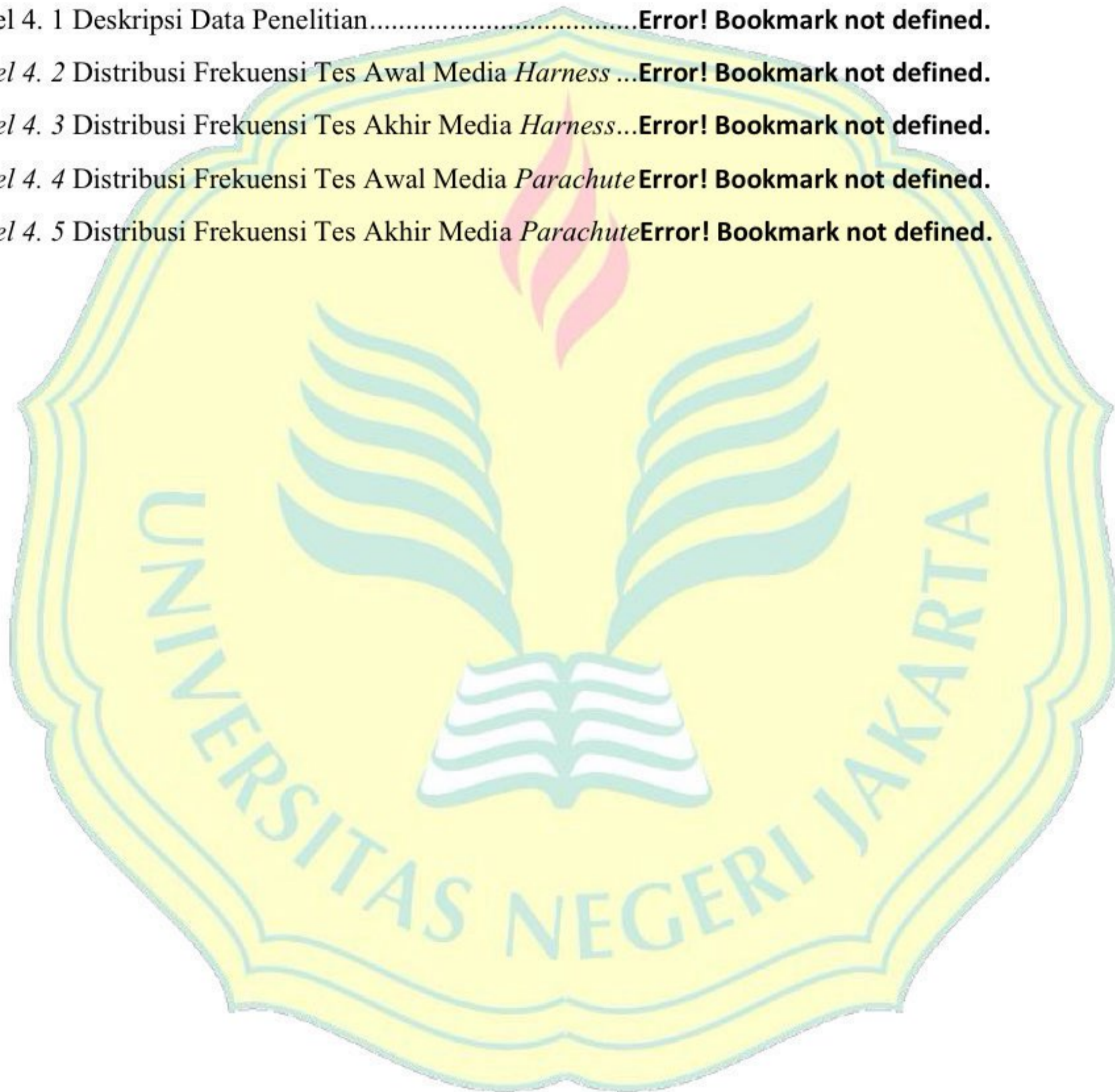
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	1
DAFTAR TABEL	3
DAFTAR GAMBAR	4
DAFTAR LAMPIRAN	5
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Latar belakang.....	Error!
Bookmark not defined.	
B. Identifikasi Masalah.....	Error!
Bookmark not defined.	
C. Pembatasan masalah.....	Error!
Bookmark not defined.	
D. Perumusan masalah.....	Error!
Bookmark not defined.	
E. Kegunaan hasil penelitian.....	Error!
Bookmark not defined.	
BAB II KAJIAN TEORITIK	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Konseptual.....	Error!
Bookmark not defined.	
1. Hakikat Latihan.....	Error!
Bookmark not defined.	
2. Hakikat Latihan Kecepatan.....	Error!
Bookmark not defined.	
3. Hakikat lari 60 meter.....	Error!
Bookmark not defined.	
4. Hakikat Latihan <i>Harness</i>	Error!
Bookmark not defined.	
5. Hakikat Latihan <i>Parachute/Parachute</i>	Error! Bookmark not defined.
B. Kerangka Berpikir.....	Error!
Bookmark not defined.	
C. Pengajuan Hipotesis.....	Error!
Bookmark not defined.	
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Tujuan Penelitian.....	Error!
Bookmark not defined.	
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

C. Metode Penelitian.....	Error!
Bookmark not defined.	
D. Populasi Dan Sempel.....	Error!
Bookmark not defined.	
E. Teknik Pengumpulan data.....	Error!
Bookmark not defined.	
F. Instrumen Penelitian.....	Error!
Bookmark not defined.	
G. Teknik Analisis Data.....	Error!
Bookmark not defined.	
H. Hipotesis Statistika.....	Error!
Bookmark not defined.	
 BAB IV HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Deskripsi Data.....	Error!
Bookmark not defined.	
B. Pengujian Hipotesis.....	Error!
Bookmark not defined.	
C. Pembahasan.....	Error!
Bookmark not defined.	
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan.....	Error!
Bookmark not defined.	
B. Saran.....	Error!
Bookmark not defined.	
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
RIWATA HIDUP	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Matriks <i>Harness</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2. 2 Matriks <i>Parachute</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 1 Alat-alat yang di butuhkan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
<i>Tabel 4. 2</i> Distribusi Frekuensi Tes Awal Media <i>Harness</i> ...	Error! Bookmark not defined.
<i>Tabel 4. 3</i> Distribusi Frekuensi Tes Akhir Media <i>Harness</i> ...	Error! Bookmark not defined.
<i>Tabel 4. 4</i> Distribusi Frekuensi Tes Awal Media <i>Parachute</i>	Error! Bookmark not defined.
<i>Tabel 4. 5</i> Distribusi Frekuensi Tes Akhir Media <i>Parachute</i>	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 2. 1 Bentuk Penempatan StartBlock.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 2. Penempatan start block**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 3 Macam-Macam Start Jongkok**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 4 Start Jongkok.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 5: Aba-Aba Siap.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 6 : Aba-Aba Yak**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 7 : Rangkaian Gerakan Lari Sprint.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 8 : Sikap Badan Memasuki garis finish.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 9 : (a) Otot ekstremitas bawah pandangan anterior. (b) Pandangan posterior.**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 10 : Bentuk Harness Lari.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 11 : Bentuk latihan *Harness***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 12 : *Parachute* Lari**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 13 . Bentuk Latihan *Parachute***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 2. 14. Bentuk Latihan *Parachute***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 1 Grafik histogram tes awal Media *Harness*.....**Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 2 Grafik histogram tes akhir Media *Harness***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 3 Grafik histogram tes awal Media *Parachute***Error! Bookmark not defined.**
- Gambar 4. 4 Grafik histogram tes akhir Media *Parachute***Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. 1 Daftar Hasil Tes Awal dan Akhir Media *Harness* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 1. 2 Langkah-langkah Perhitungan Distribusi Frekuensi **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 1. 3 Data mentah hasil Tes Awal dan Tes Akhir Media *Harness* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 1. 4 Menghitung rata-rata dan simpangan baku* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 1. 5 Mencari Efektivitas Media *Harness* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 1. 6 Dokumentasi Penelitian* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 1. 7 Program Latihan.....* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 1. 8 Lampiran Surat Validasi* **Error! Bookmark not defined.**
- Lampiran 1. 9 Surat Pengantar Penelitian* **Error! Bookmark not defined.**

