

**PENGARUH LATIHAN ACCELERATION SPRINT TEHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN LARI TIM FUTSAL  
SMA NEGERI 1 AMUNTAI**



**OLEH:**

**AKHMAT SYAUKANI  
NIM. 1810122310048**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

**PENGARUH LATIHAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN LARI TIM FUTSAL  
SMA NEGERI 1 AMUNTAI**



**OLEH:**

**AKHMAT SYAUKANI  
NIM. 1810122310048**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar  
Sarjana Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
BANJARBARU  
2023**

## ABSTRAK

Akhmat Syaukani, 2022. *Pengaruh Latihan Acceleration Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai*. Prodi. Pendidikan Jasmani, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing: (I) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO (II) Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari tim futsal SMA Negeri 1 Amuntai.

Penelitian ini dilakukan dengan melibatkan populasi penelitian adalah seluruh pemain tim futsal Sma Negeri 1 Amuntai yang berjumlah 12 orang.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen semu (*pre-experimental design*). Adapun rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah test lari sprint 30 meter

Berdasarkan hasil analisis data dan pengajuan hipotesis, pada tes awal didasarkan pada kemampuan kecepatan lari 30 meter kemampuan maksimal dalam tes ini juga dilakukan pada tes akhir. Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai t hitung sebesar 9,78 dan nilai t tabel 2,07 sehingga  $-2,07 < 9,78 < 2,07$  maka  $H_0$  ditolak , artinya ada peningkatan sebelum dan sesudah di beri perlakuan latihan *acceleration sprint* pada tim futsal SMA Negeri 1 Amuntai.

**Kata Kunci** : Pengaruh , Latihan Acceleration Sprint, Futsal

## ABSTRACT

Akhmat Syaukani, 2022. *The Effect of Sprint Acceleration Exercises on Increasing Running Speed of the Amuntai 1 State High School Futsal Team. study program.* Physical Education, Department of Sports and Health Education, Faculty of Teacher Training and Education, Lambung Mangkurat University. Supervisor: (I) Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO (II) Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd

This study aims to determine whether there is an effect of acceleration sprint training on increasing the running speed of the futsal team of SMA Negeri 1 Amuntai.

This research was conducted by involving the research population, namely all players of the futsal team of SMA Negeri 1 Amuntai, totaling 12 people.

The research method used is a quasi-experimental method (pre-experimental design). The design in this study used the One-Group Pretest-Posttest Design. The instrument used in this study was a 30 meter sprint test

Based on the results of data analysis and hypothesis submission, the initial test was based on the ability to run 30 meters, the maximum ability in this test was also carried out in the final test. The results of statistical calculations obtained t arithmetic value of 9.78 and t table value of 2.07 so that  $-2.07 < 9.78 < 2.07$  then  $H_0$  is rejected, meaning that there is an increase before and after being given the acceleration sprint training treatment on the team. futsal at SMA Negeri 1 Amuntai.

Keywords: Effect, Sprint Acceleration Exercise, Futsal

## HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*"Kunci kebahagiaan adalah mempunyai impian.  
Sedangkan kunci kesuksesan itu sendiri mewujudkan impian."  
(George Lucas)*

### KARYA INI SAYA PERSEMBAHKAN KEPADA :

Orang tua tercinta Bapak Sophan Sophian dan Ibu Diana,S.Pd serta saudara saya Ahmad Dhani yang tanpa pamrih dalam mendukung serta memberikan semangat dalam setiap perjalanan pendidikan saya, selalu memberikan doa dan dukungan apabila saya mengalami masalah, memberikan motivasi yang besar bagi hidup saya dan memberikan dorongan agar saya selalu memiliki semangat yang tinggi untuk membuat keluarga saya menjadi bangga terhadap saya, menjadi anak yang dibanggakan, serta menjadi anak sukses dan memberikan kehidupan yang baik bagi keluarga besar saya.

## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

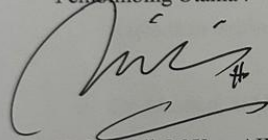
### HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN LARI TIM FUTSAL  
SMA NEGERI 1 AMUNTAI

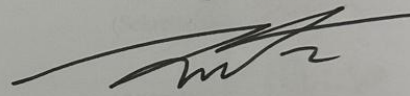
Oleh :

Akhmat Syaukani  
NIM. 1810122310048

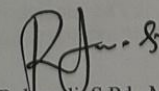
Pembimbing Utama :

  
Dr. H. Sarmidi, M.Kes, AIFO  
NIP. 195807161988031001

Pembimbing Pendamping :

  
Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd.  
NIPK. 19910409201702101001

Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru,

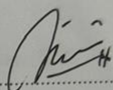
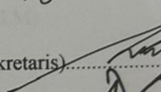

  
Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd.  
NIP. 197807312002121001

## HALAMAN PENGESAHAN SKIRIPSI

### HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Pada tanggal : 13 Januari 2023

#### Dewan Penguji

1. Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO (Ketua).....
2. Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd. (Sekretaris).....
3. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. (Anggota).....

#### Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat  
Banjarbaru



Drs. Perdinanto, M.Pd.  
NIP 196309251988031002

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Akhmat Syaukani  
NIM : 1810122310048  
Jurusan/Program Studi : POK/ Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)  
Universitas : Lambung Mangkurat (ULM)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya.

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi untuk perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 05 Januari 2023

Yang Membuat Pernyataan,

Akhmat Syaukani  
NIM. 1810122310048

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-nyalah sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Tim Futsal Sma Negeri 1 Amuntai”

Adapun tujuan dari penulisan Skripsi ini untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Pada kesempatan ini, saya hendak menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga Skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini ditunjukkan kepada :

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. Selaku Rektor ULM Banjarmasin.
2. Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. Selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin.
3. Prof. Dr. Hj. Atiek Winarti, M.Pd., M.Sc. Selaku Wakil Dekan I FKIP ULM Banjarmasin
4. Prof. Dr. Imam Yuwono, M.Pd Selaku Wakil Dekan II FKIP ULM Banjarmasin
5. Prof. Dr. Dwi Atmono, M.Pd., M.Si. Selaku Wakil Dekan III FKIP ULM Banjarmasin
6. Dr. Ma'riful Kahri, M.Pd. Selaku Ketua JPOK FKIP ULM Banjarbaru
7. Dr. Tri Irianto, M.Kes. Selaku Ketua PSPJ JPOK FKIP ULM Banjarbaru
8. Seluruh Dosen JPOK FKIP ULM yang telah banyak membantu dan memberikan informasi dalam pengumpulan data penelitian
9. Bapak Dr. H. Sarmidi, M.Kes., AIFO selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini, serta telah

memberikan masukan serta nasehat terhadap penulisan skripsi ini.

10. Bapak Ramadhan Arifin, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah membantu dalam menyusun skripsi ini, dan telah banyak memberikan masukan yang sangat berarti bagi penulis.
11. Bapak Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberi pencerahan dalam alur penelitian yang akan dilaksanakan, telah memberikan banyak masukan dalam kegiatan penelitian, dan saran-saran serta kritikan yang membangun semangat dalam mengerjakan skripsi dan menyelesaikan tugas akhir kuliah ini.
12. Kedua orang tua yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada saya agar saya selalu semangat dan tidak mudah menyerah dalam menyelesaikan penelitian yang akan saya lakukan.
13. Teman-teman ku yang selalu memberikan semangat dan menemani selama penyusunan skripsi ini, dimana yang tidak kunjung mengenal kata lelah, dalam menerima segala keluh kesah dalam proses pembuatan dan penyusunan skripsi ini.

14. Kepada semua Pemain Tim Futsal SMA NEGERI 1 Amuntai yang memberikan waktunya untuk membantu peneliti sebagai sampel penelitian dalam skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan Skripsi ini sebaik mungkin, peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, sayaselaku peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap semoga Skripsi ini berguna bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan. Aamiin.

Banjarbaru, 05 Januari 2023

Peneliti

Akhmat Syaukani

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN SKRIPSI.....</b>	<b>v</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN DOKUMEN.....</b>	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Hasil Guna Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Teoritis .....	6
1. Pengertian Pengaruh .....	6
2. Pengertian Latihan .....	6
3. Pengertian <i>Acceleration sprint</i> .....	12
4. Pengertian Futsal .....	15

5. Pengertian Kecepatan .....	17
6. Peran Latihan <i>Acceleration sprint</i> terhadap kecepatan.....	18
7. Peran Kecepatan Dalam Futsal .....	19
8. Profil SMA Negeri 1 Amuntai.....	20
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Berpikir .....	21
D. Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
A. Variabel Latihan .....	23
B. Definisi Operasional.....	23
C. Tempat Dan Waktu Penelitian .....	24
D. Metode Penelitian.....	25
E. Populasi Dan Sampel .....	26
F. Instrumen Penelitian.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data .....	27
H. Rangkaian Latihan atau Perlakuan .....	28
I. Rancangan Analisis Data.....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
A. Deskripsi Data .....	32
1. Tes Awal.....	32
2. Tes Akhir .....	33
3. Perbandingan Hasil Tes Awal dan Tes Hasil Tes Akhir Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	35
1. Uji Normalitas .....	36
2. Uji Homogenitas .....	37
C. Pengujian Hipotesis.....	38
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	39
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>43</b>
A. Kesimpulan .....	43
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Program Latihan Acceleration Sprints .....	28
Tabel 4.1. Data Hasil Tes Awal Kecepatan Lari 30 Meter Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai .....	32
Tabel. 4.2. Data Hasil Tes Akhir Kecepatan Lari 30 Meter Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai .....	33
Tabel 4.3. Data Hasil Tes Awal dan Hasil Tes Akhir Pengukuran Kecepatan Lari 30 Meter Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai .....	32
Tabel 4.4. Uji Normalitas dengan Uji Liliefors Data Tes Awal dan Tes Akhir Kecepatan Lari Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai .....	36
Tabel 4.5. Perhitungan Uji Homogenitas Gabungan Varians Populasi Tes Awal Dan Tes Akhir Kecepatan Lari Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai .....	38
Tabel 4.6. Uji Hipotesis: Uji Dua Rata-Rata Dengan Uji Dua Pihak Kecepatan Lari Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai .....	39

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Lari Lambat ( <i>jogging</i> ) 50 meter .....	14
Gambar 2.2. Langkah cepat ( <i>striding</i> ) 50 meter .....	14
Gambar 2.3. Lari Secepatnya ( <i>Sprintt</i> ) 50 meter .....	14
Gambar 2.4. Jalan 150 meter .....	15
Gambar 2.5. Lapangan Futsal .....	16
Gambar 2.6. Bola Futsal.....	17
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian .....	25
Gambar 3.2. Lari Sprint 30 meter .....	28
Gambar 4.1. Peningkatan Kecepatan Lari 30 Meter Tim Futsal SMA Negeri 1 Amuntai Sebelum dan Sesudah Pemberian Perlakuan <i>Acceleration Sprint</i> .....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Ke Kepala Dinas Pendidikan Prov KALSEL	46
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Dari Kepala Dinas Pendidikan Prov KALSEL	47
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Ke SMA NEGERI 1 AMUNTAI .....	48
Lampiran 4. Surat Keterangan Izin Penelitian Dari SMA NEGERI 1 AMUNTAI.....	49
Lampiran 5. Formulir Tes dan Pengukuran (Tes Awal) .....	50
Lampiran 6. Formulir Tes dan Pengukuran (Tes Akhir).....	51
Lampiran 7. Daftar Petugas Penelitian.....	52
Lampiran 8. Daftar Sampel Penelitian .....	53
Lampiran 9. Program Latihan Individu.....	54
Lampiran 10. Program Latihan Harian .....	55
Lampiran 28. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Latihan <i>Acceleration</i> <i>Sprint</i> Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Tim Futsal SMA NEGERI 1 AMUNTAI .....	74
Lampiran 29. Uji Normalitas Tes Awal Lari Sprint 30 Meter Tim Futsal SMA NEGERI 1 AMUNTAI .....	75
Lampiran 30. Uji Normalitas Tes Akhir Lari Sprint 30 Meter Tim Futsal SMA NEGERI 1 AMUNTAI .....	76
Lampiran 31. Uji Homogenitas dengan Uji Barlett, Tes Awal Lari Sprint 30 Meter (O <sub>1</sub> ) dan Tes Akhir Lari Sprint 30 Meter (O <sub>2</sub> ).....	77
Lampiran 32. Uji t.....	78

Lampiran 33. Tabel Liliefors .....	79
Lampiran 34. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> ( $X^2$ ) .....	80
Lampiran 35. Tabel Distribusi F .....	81
Lampiran 36. Dokumentasi Penelitian .....	82

## DAFTAR LAMPIRAN DOKUMEN

Halaman

### **DOKUMENTASIPENELITIAN TES AWAL**

Gambar 1. Alat Yang Digunakan Peneliti : Meteran, No Dada, Stopwatch, Bendera, Formulir Tes, Pulpen, Kapur.....	83
Gambar 2. Lapangan Penelitian .....	83
Gambar 3. Peneliti dan sampel berdo'a sebelum Melakukan Tes Awal .....	84
Gambar 4. Sampel.....	84
Gambar 5. Peneliti dan Sampel .....	85
Gambar 6. Peneliti, Petugas dan Sampel.....	85
Gambar 7. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Sampel.....	86
Gambar 8. Petugas Mencocokkan Stopwatch .....	86
Gambar 9. Sampel Melakukan Pemanasan Dipimpin Peneliti.....	87
Gambar 10. Sampel Bersiap Melakukan Tes Awal.....	87
Gambar 11. Sampel Melakukan Tes Awal.....	88
Gambar 12. Sampel Melakukan Tes Awal.....	88

### **DOKUMENTASILATIHAN/ PERLAKUAN**

Gambar 1. Berdoa Sebelum Memulai Latihan <i>Acceleration Sprint</i> .....	89
Gambar 2. Cek Denyut Nadi Sebelum Memulai Latihan <i>Acceleration Sprint</i> .....	89
Gambar 3 . Sampel Melakukan Pemanasan .....	90
Gambar 4. Proses Latihan <i>Acceleration Sprint</i> .....	90

Gambar 5. Proses Latihan <i>Acceleration Sprint</i> .....	91
Gambar 6. Proses Latihan <i>Acceleration Sprint</i> .....	91
Gambar 7. Proses Latihan <i>Acceleration Sprint</i> .....	92
Gambar 8. Sampel Melakukan Pendinginan.....	92

### **DOKUMENTASI PENELITIAN TES AKHIR**

Gambar 1. Alat Yang Digunakan Peneliti : Meteran, No Dada, Stopwatch, Bendera, Formulir Tes, Pulpen, Kapur.....	93
Gambar 2. Peneliti dan Sampel Berdo'a Sebelum Melakukan Tes Akhir .....	93
Gambar 3. Sampel.....	94
Gambar 4. Peneliti dan Petugas.....	94
Gambar 5. Peneliti dan Sampel .....	95
Gambar 6. Peneliti, Petugas dan Sampel.....	95
Gambar 7. Peneliti Memberikan Pengarahan Kepada Sampel.....	96
Gambar 8. Sampel Melakukan Pemanasan Dipimpin Peneliti.....	96
Gambar 9. Sampel Bersiap Melakukan Tes Akhir.....	97
Gambar 10. Sampel Melakukan Tes Akhir .....	97

