



**unmuh
jember**
KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION
www.unmuhjember.ac.id

SIDANG TUGAS AKHIR BUKAN SKRIPSI (TABS)

PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA

OLEH: ALFITO DINI WICAKSONO

NIM: 2210281035

PROGRAM STUDI: PENDIDIKAN

**Dosen Pembimbing: JASMANI Ahmad Bahriyanto,
M.Pd**

Dosen Penguji 1: Dr. Wahyu Eko Widiyanto, M.Pd

Dosen Penguji 2: Ahmad Sulaiman, M.Pd



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Kecepatan lari sprint dalam 100 meter merupakan komponen penting dalam pendidikan jasmani; namun, siswa sering menunjukkan performa yang tidak konsisten karena keterbatasan pelatihan spesifik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari shuttle terhadap kecepatan lari sprint siswa. Metode eksperimental dengan desain pretest-posttest satu kelompok digunakan, melibatkan 32 siswa kelas X.8 di SMAN 1 Arjasa. Data dikumpulkan menggunakan tes lari sprint 100 meter dan dianalisis menggunakan uji t sampel berpasangan. Hasil menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan waktu rata-rata menurun dari 15,58 detik menjadi 14,73 detik ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa latihan lari shuttle efektif dalam meningkatkan kecepatan lari sprint siswa dan dapat diterapkan sebagai metode pelatihan praktis dalam pendidikan jasmani.



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani berperan penting dalam meningkatkan kebugaran dan kemampuan fisik siswa.

Kecepatan lari sprint 100 meter merupakan salah satu komponen utama dalam pembelajaran atletik.

Hasil observasi menunjukkan kemampuan sprint siswa kelas X.8 masih belum optimal.

Waktu tempuh siswa masih relatif lambat dan akselerasi awal kurang maksimal. Diperlukan metode latihan yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan di sekolah.

Latihan shuttle run dipilih karena melatih akselerasi, perubahan arah, dan koordinasi gerak.



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

RUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat pengaruh dalam melakukan latihan shuttle run terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X.8 SMAN 1 Arjasa sebelum diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan?



unmu
h
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X.8 SMAN 1 Arjasa dan meningkatkan performa dalam melakukan kecepatan lari.



**unmuh
jember**

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

MANFAAT PENELITIAN

MANFAAT TEORITIS

Menambah referensi ilmiah mengenai latihan shuttle run dalam meningkatkan kecepatan sprint.

MANFAAT PRAKTIS

Sebagai acuan bagi guru PJOK dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan sprint siswa.



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION
www.unmuhjember.ac.id

KAJIAN TEORI

1. LATIHAN SHUTTLE RUN

Latihan shuttle run adalah latihan lari bolak-balik jarak pendek yang melibatkan perubahan arah secara cepat untuk melatih kecepatan, kelincahan, akselerasi, dan koordinasi gerak.

2. KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER

Sebagai acuan bagi guru PJOK dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan sprint siswa. Hubungan Antar variabelnya yaitu Latihan shuttle run dapat meningkatkan kemampuan akselerasi dan efisiensi gerak sehingga berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter.



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian: Kuantitatif
Metode: Eksperimen
Desain: One Group Pretest-Posttest Design

Lokasi: SMAN 1 Arjasa

Sampel: 32 siswa kelas X.8

Teknik sampling: Total Sampling



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

PERLAKUAN PENELITIAN

Latihan Shuttle Run selama 6 minggu
Frekuensi: 1 kali per minggu
4–6 repetisi
Jarak: 10–20 meter
Istirahat: 1–2 menit antar repetisi



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

INSTRUMENT PENELITIAN

Dilakukan 2 kali:
Pretest (sebelum perlakuan)
Posttest (sesudah perlakuan)



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

HASIL PENELITIAN

HASIL PENELITIAN

■ Hasil Pretest dan Posttest Lari Sprint 100 Meter

Berikut adalah data hasil pretest dan posttest lari sprint 100 meter pada 32 siswa kelas X.8 SMAN 1 Arjasa.

■ Interpretasi

- Sebagian besar siswa mengalami penurunan waktu tempuh pada posttest.
- Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter setelah diberikan latihan *shuttle run*.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Lari Sprint 100 meter

No	Nama	Pre-Test	Post-Test
1	Adit	13,30	13,14
2	Afan	16,41	15,06
3	Afra	15,71	13,40
4	Anggi	16,74	14,06
5	Delaira	17,24	16,27
6	Dia	15,56	14,71
7	Diana	14,98	14,38
8	Faiq	14,86	14,66
9	Faiqoh	16,53	16,29
10	Farrel	14,81	14,74
11	Febri	14,45	14,18
12	Fitria	16,74	14,43
13	Husdatul	16,35	16,64
14	Intan	16,98	16,38
15	Teguh	13,86	13,45
16	Agung	15,45	13,88
17	Miftha	16,45	15,15
18	Riqsan	14,58	14,26
19	Royyan	15,92	16,65
20	Hilal	14,65	14,22
21	Aril	15,82	16,55
22	Eggy	15,97	13,92
23	Syavik	14,95	15,97
24	Vicky	15,62	13,57
25	Naila	15,89	13,57
26	Nasta	16,63	15,04
27	Rafie	15,97	13,25
28	Penaning	15,34	13,87
29	Riska	13,48	13,18
30	Silvia	16,86	16,21
31	Nadira	14,33	15,02
32	Zahra	16,28	15,37



UJI HIPOTESIS

UJI HIPOTESIS

1. UJI NORMALITAS (SHAPIRO-WILK)

Hasil uji normalitas data pretest dan posttest dengan *Shapiro-Wilk*.

Data	Sig.	Keterangan
Pretest	0,317	Normal
Posttest	0,289	Normal

- ✓ Karena nilai Sig. > 0,05 maka data pretest dan posttest berdistribusi normal.

2. UJI HIPOTESIS (PAIRED SAMPLE T-TEST)

Hasil uji *paired sample t-test* untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari sprint 100 meter.



KESIMPULAN UJI HIPOTESIS

Latihan *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X.8 SMAN 1 Arjasa.

Hasil Uji *Paired Sample t-Test*

Keterangan	Nilai	Interpretasi
t hitung	4,628	Signifikan
Sig. (2-tailed)	< 0,001	
Taraf Signifikansi	0,05	

KEPUTUSAN

Karena nilai Sig. (2-tailed) < 0,05



Maka H_0 ditolak dan H_1 diterima



Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X.8 SMAN 1 Arjasa.



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

PEMBAHASAN

Latihan shuttle run terbukti mampu meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X.8 SMAN 1 Arjasa.

Hal ini terlihat dari penurunan rata-rata waktu tempuh lari dari 15,58 detik pada pretest menjadi 14,73 detik pada posttest.

Latihan shuttle run melatih:

akselerasi berulang

perubahan arah gerak

koordinasi otot tungkai

kekuatan eksplosif

efisiensi neuromuskular

Sehingga kemampuan sprint siswa menjadi lebih baik setelah diberikan perlakuan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan shuttle run efektif meningkatkan kecepatan lari sprint.



unmuh
jember

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan shuttle run memberikan pengaruh signifikan terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa kelas X.8 SMAN 1 Arjasa.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata waktu tempuh lari dari 15,58 detik pada pretest menjadi 14,73 detik pada posttest serta hasil uji hipotesis dengan nilai Sig. $< 0,05$.

Latihan shuttle run dapat digunakan sebagai metode latihan yang efektif, sederhana, dan mudah diterapkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.



**unmuh
jember**

KNOWLEDGE, MORALITY, CIVILIZATION

www.unmuhjember.ac.id

TERIMA KASIH