

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK DAN SHUTTEL RUN
TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 60 METER PADA
SISWA SMPN 02 BELITANG**



TESIS

**IHSAN ARSADI
222330020**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI – S2
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG
2025**

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK DAN SHUTTEL RUN
TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 60 METER PADA
SISWA SMPN 02 BELITANG**



**Tesis ini diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar**

MAGISTER PENDIDIKAN

IHSAN ARSADI

222330020

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI – S2
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS BINA DARMA
PALEMBANG**

2025

Halaman Pengesahan Pembimbing Tesis

Judul Tesis: PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KECEPATAN LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWA SMP NEGERI
02 BELITANG

Oleh IHSAN ARSADI, NIM 222330020, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim
Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina
Darma pada IHSAN ARSADI dan telah dinyatakan LULUS.

Palembang, 17 April 2025

Mengetahui,

Program Studi Pendidikan Jasmani – S2
Universitas Bina Darma

Ketua,

Universitas Bina Darma
Magister Pendidikan Jasmani


.....
Dr. Aprizal Fikri, M.Pd.

Pembimbing,



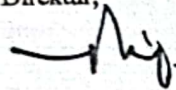
.....
Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd

Halaman Pengesahan Penguji Tesis

**Judul Tesis: PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KECEPATAN LARI *SPRINT* 60 METER PADA SISWA SMP NEGERI
02 BELITANG**

Oleh IHSAN ARSADI, NIM 222330020, Tesis ini telah disetujui dan disahkan oleh Tim
Penguji Program Studi Pendidikan Jasmani – S2, Program Pascasarjana Universitas Bina
Darma pada IHSAN ARSADI dan telah dinyatakan LULUS.

Palembang, 17 April 2025
Mengetahui,
Program Pascasarjana
Universitas Bina Darma
Direktur,



.....
Prof. Dr. Ir. Achmad Syarifudin, M.Sc.

Penguji I,



.....
Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd

Penguji II,



.....
Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd

Penguji III,



.....
Dr. Muslimin, M.Pd

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : IHSAN ARSADI

NIM : 222330020

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis Saya (Tesis, Skripsi, Tugas Akhir) ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik (Magister, Sarjana, dan Ahli Madya) di Universitas Bina Darma;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian Saya sendiri dengan arahan tim pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dikutip dengan mencantumkan nama pengarang dan memasukkan ke dalam daftar pustaka;
4. Karena yakin dengan keaslian karya tulis ini, Saya menyatakan bersedia Tesis/Skripsi/Tugas Akhir, yang Saya hasilkan di unggah ke internet;
5. Surat Pernyataan ini Saya tulis dengan sungguh-sungguh dan apabila terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka Saya bersedia menerima sanksi dengan aturan yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palembang, 16 April 2025
Yang Membuat Pernyataan,



IHSAN ARSADI
NIM: 222330020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fartlek dan shuttle run terhadap kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa SMP Negeri 02 Belitang. Jenis penelitian dipakai kuantitatif yaitu dengan pendekatan eksperimen *two grup pretest-posttest*. Adapun sampel pada penelitian ini Siswa SMP negeri 2 Belitang tahun berjumlah 16 siswa. Instrumen penelitian ini mengukur tes lari 60 meter. Hasil analisis data menunjukkan bahwa dapat disimpulkan Hasil uji *paired t-test* pada kelompok *shuttle run* juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara waktu lari *pre-test* dan *post-test*. *mean difference* yang diperoleh adalah 0.8 detik, yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *fartlek*, yang menunjukkan adanya penurunan waktu lari yang lebih besar pada kelompok *shuttle run* setelah latihan. Nilai *t* yang diperoleh adalah 5.50, dengan *df* = 6, dan nilai *p-value* = 0.002. Sama seperti pada kelompok *fartlek*, karena nilai *p-value* lebih kecil dari 0.05, maka kita menolak hipotesis nol (H_0). Ini menunjukkan bahwa latihan *shuttle run* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP. Kedua kelompok (*fartlek* dan *shuttle run*) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dalam waktu lari 60 meter antara *pre-test* dan *post-test*, dengan *p-value* < 0.05 untuk kedua kelompok. Hal ini berarti bahwa latihan *fartlek* dan *shuttle run* secara signifikan dapat meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* yang dilakukan pada kedua kelompok, dapat disimpulkan bahwa baik latihan *fartlek* maupun latihan *shuttle run* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP.

Kata Kunci: *Fartlek*, *Shuttle Run*, Lari 60 Meter, Siswa SMP

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of fartlek and shuttle run training on the 60 meter sprint speed of students at SMP Negeri 02 Belitang. The type of research used is quantitative, namely with a two group pretest-posttest experimental approach. The sample in this study was 16 students at Belitang 2 State Middle School. This research instrument measures the 60 meter running test. The results of data analysis show that it can be concluded that the results of the paired t-test in the shuttle run group also show that there is a significant difference between the pre-test and post-test running times. The mean difference obtained was 0.8 seconds, which was higher compared to the fartlek group, indicating a greater decrease in running time in the shuttle run group after training. The t value obtained is 5.50, with $df = 6$, and $p\text{-value} = 0.002$. Just like in the fartlek group, because the $p\text{-value}$ is smaller than 0.05, we reject the null hypothesis (H_0). This shows that shuttle run training also has a significant influence on increasing 60 meter running speed in junior high school students. Both groups (fartlek and shuttle run) showed a significant difference in the 60 meter running time between pre-test and post-test, with $p\text{-value} < 0.05$ for both groups. This means that fartlek and shuttle run training can significantly increase the 60 meter running speed of junior high school students. Based on the results of the paired t-test carried out on both groups, it can be concluded that both fartlek training and shuttle run training have a significant influence in increasing the 60 meter running speed of junior high school students.

Keywords: Fartlek, Shuttle Run, 60 Meter Run, Middle School Students

MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN

Motto :

- ⇒ *Be the best, jangan Be asa*
- ⇒ *Jika orang lain bisa, maka aku juga bisa*

Tesis ini kupersembahkan kepada :

- ⇒ *Allah SWT yang selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya.*
- ⇒ *Kedua orang tuaku, Ayahandaku (Suhaimi) dan Almarhumah ibundaku (Helmiah) yang selalu mendo'akanku dalam mewujudkan cita-cita.*
- ⇒ *Istriku tercinta Suci Kurniati dan anakku Mutia Awra Shofia yang selalu memberikan semangat dan do'a dalam setiap langkahku.*
- ⇒ *Keluargaku tercinta yang selalu memberikan do'a dan dukungan dalam mewujudkan cita-citaku*
- ⇒ *Keluarga besar SMP Negeri 02 Belitang yang sudah membantu proses penelitian.*
- ⇒ *Dosen pembimbing Dr. I Bagus Endrawan , M.Pd yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian tesis ini.*
- ⇒ *Kawan-kawan seperjuangan Magister Pendidikan Olahraga Universitas Bina Darma Palembang yang selalu memberikan semangat dan motivasi.*

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya serta memberikan kekuatan lahir dan batin kepada penulis yang telah menyelesaikan tesis ini. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani -S2, Program Pascasarjana Universitas Bina Darma Palembang.

Dengan selesainya tesis ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Dekan Program Pasca Sarjana Universitas Bina Darma Palembang.
3. Bapak Dr. Aprizal Fikri, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani S-2 Universitas Bina Darma Palembang.
4. Bapak Dr. I Bagus Endrawan, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan tesis ini.
5. Bapak Dr. Bayu Hardiyono, M.Pd dan Bapak Dr. Muslimin, M.Pd selaku dosen penguji, yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga tesis ini selesai.
6. Drs. Kristiani, M.M selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 02 Belitang .

Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan. Mudah-mudahan tesis ini dapat bermanfaat bagi pengembangan olahraga.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI TESIS	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT	v
MOTTO DAN HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah.....	6
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
2.1 Kerangka Teoretis.....	9
2.1.1 Atletik	9
2.1.2 Lari 60 meter	12
2.1.3 Latihan	19
2.1.4 Kecepatan	38
2.1.5 Latihan Fartlek.....	38
2.1.6 Latihan Shuttle Run	44
2.2 Kerangka Berpikir	46
2.3 Hipotesis Penelitian	47

BAB III	METODE PENELITIAN	48
3.1	Rancangan Penelitian	48
3.2	Subyek Penelitian	49
3.3	Variabel Penelitian	50
3.4	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	50
3.5	Teknik Analisis Data	53
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN	57
4.1	Hasil Penelitian	57
4.2	Pembahasan	62
BAB V	PENUTUP	66
5.1	Simpulan	66
5.2	Saran	67
DAFTAR PUSTAKA		68
RIWAYAT HIDUP PENULIS		75
LAMPIRAN		76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Model Eksperimen <i>Pretest Posttest Control Group Design</i>	48
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	49
Tabel 3.3 Norma Penilaian TKJI Lari Cepat 13 – 15 Tahun.....	51
Tabel 4.1 Hasil Analisis deskriptif dengan SPSS.....	57
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	58
Tabel 4.3 Uji <i>Paired</i> Sampel <i>t</i> _Test	59
Tabel 4.4 Uji Homogenitas	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Posisi Start “Bersedia”	17
Gambar 2.2 Posisi “Start Siap”	18
Gambar 2.3 Modifikasi Latihan Fartlek.....	44
Gambar 2.4 Lintasan Shuttle Run	45
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir.....	46



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian

Lampiran 3. Surat Ket. Sudah Selesai Melaksanakan Penelitian

Lampiran 4. Data Hasil Lari 60 meter

Lampiran 5. Progam Latihan

Lampiran 6. Lembar Perbaikan Ujian Tesis

Lampiran 7. Lembar Konsultasi Tesis

Lampiran 8. Lembar SK Pembimbing Tesis

Lampiran 9. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Lampiran 10. LOA