

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION SPRINT*
DAN *REPETITION SPRINT* TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER
PADA SISWA PUTRA KELAS XII SMA NEGERI 1 TAWANGSARI
TAHUN AJARAN 2014/2015**

Bangkit Theo Sanjaya¹, Slamet Widodo²

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta
theosanjaya90@gmail.com

ABSTRAK: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015. (2) Pengaruh metode latihan yang lebih baik antara metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan *pretest-posttest designs*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015, yang berjumlah 136 siswa, teknik *sampling* yang digunakan adalah *Proporsional Random Sampling*, diambil 25% siswa putra dari tiap kelas didapat 34 siswa dari 8 kelas. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes lari 100 meter. Teknik analisis data dengan uji *t-test* dengan melalui uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Kelompok 1 dengan perlakuan metode latihan *acceleration sprint* dari hasil tes awal 16,06 menjadi 15,12 mengalami peningkatan rata-rata 0,94 atau 5,85%; (2) Kelompok 2 dengan perlakuan model latihan *repetition sprint* dari hasil tes awal 16,12 menjadi 15,69 mengalami peningkatan rata-rata 0,44 atau 2,73%

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015; (2) Metode latihan *acceleration sprint* lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XII SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015.

Kata kunci: metode latihan *acceleration sprint*, metode latihan *repetition sprint*, hasil belajar keterampilan lari 100 meter.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari

tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki sikap disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olah-

raga di Indonesia dewasa ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri. Di samping itu, adanya perhatian serta dukungan pemerintah juga menunjang perkembangan olahraga di Indonesia.

Dalam melaksanakan olahraga, manusia mempunyai tujuan yang berbeda. Hal ini dikarenakan masing-masing manusia melakukan olahraga sesuai dengan tujuan yang diinginkannya. Ada empat dasar yang menjadi tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga. Pertama, mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga untuk mengisi waktu luang. Kegiatan olahraga dilakukan dengan

Olahraga dengan tujuan penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit dikenal dengan nama olahraga rehabilitasi. Kegiatan olahraga ini dilakukan oleh orang yang menderita sakit atau oleh orang yang telah sembuh dari sakit untuk pemulihan dengan pengawasan dari petugas tertentu (dokter) atau instruktur olahraga. Keempat, olahraga sebagai sarana untuk meningkatkan prestasi di bidang olahraga. Pencapaian prestasi yang tinggi dalam olahraga merupakan salah

penuh kegembiraan, santai, semua berjalan dengan tidak formal baik tempat, sarana maupun peraturannya. Kegiatan olahraga bertujuan untuk penyegaran kembali baik fisik, maupun mental. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, seperti olahraga di sekolah-sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Olahraga yang dilakukan adalah formal dengan tujuan mencapai sasaran pendidikan nasional. Kegiatan olahraga ini tercantum dalam kurikulum sekolah dan disajikan dengan mengacu pada tujuan pembelajaran umum dan pembelajaran khusus yang cukup jelas. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit.

satu usaha untuk mengharumkan nama bangsa dan negara. Dengan prestasi-prestasi tersebut, atlet akan mendapatkan sebuah penghargaan atau imbalan jasa berupa materi.

Pembinaan olahraga dari cabang olahraga atletik, harus dimulai penerapannya sejak anak-anak usia muda, yang bertujuan untuk mengadakan pembibitan atlet muda berbakat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan waktu dan proses pembinaan yang panjang, tidak dapat dibuat dan

diciptakan dalam waktu yang singkat. Dalam hal ini prestasi yang tinggi bukan hanya dicapai dari bakat atlet itu sendiri, namun dari faktor eksternal yaitu latihan. Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam upaya mengasah bakat dan meningkatkan prestasi para atlet. Oleh karena itu, diperlukan latihan secara intensif dan terprogram. Latihan intensif merupakan latihan yang dilakukan secara berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang benar. Adapun latihan yang terprogram dengan baik merupakan latihan yang memiliki arah dan tujuan yang jelas, dengan pemberian materi yang sesuai dengan cabang olahraganya, waktu yang tersedia cukup, pembagian waktu yang jelas, serta dengan strategi latihan yang sesuai dengan materi yang diberikan.

Berdasarkan fakta yang ada di lapangan, atlet-atlet atletik Indonesia sampai saat ini sangat sulit bersaing pada *event* bertaraf Internasional. Hal ini disebabkan tidak hanya semata-mata disebabkan oleh kemampuan individual atlet yang kurang, tetapi yang paling bertanggung jawab dengan masalah ini adalah bentuk latihan yang selama ini diberikan. Banyak pelatih baru termasuk pelatih atletik yang memberikan

pelatihan yang didasarkan atas pengalaman saat menjadi atlet, hal ini menunjukkan bahwa pelatih belum mampu melakukan inovasi-inovasi baru mengenai program latihan yang diberikan, mereka hanya terpaku dengan program latihan yang diberikan selama menjadi atlet sehingga pemanfaatan kemajuan ilmu keolahragaan dan teknologi untuk menerapkan metode latihan yang sesuai belum bisa maksimal.

Pelatihan yang disusun berdasarkan ilmu keolahragaan memperhatikan segala aspek baik dari segi kondisi fisik, perkembangan fisik, psikis, adaptasi fisiologis, dan sebagainya akan menciptakan atlet-atlet yang memiliki potensi tinggi untuk menghasilkan prestasi-prestasi yang maksimal. Begitu pula pada saat pelatihan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.

Dalam hal ini SMA Negeri 1 Tawang Sari merupakan salah satu sekolah yang siswanya tersebar dari penjuru daerah di Kabupaten Sukoharjo itu sendiri, bahkan luar kota, dan kemungkinan terdapat bakat terpendam yang belum tersalurkan khususnya dalam bidang olahraga. Ditinjau dari pelaksanaan kegiatan olahraga telah berjalan dengan baik, namun dari

kegiatan yang dilaksanakan khususnya dalam melakukan lari 100 meter para siswa belum bisa menunjukkan kemampuan yang optimal, sehingga prestasi para siswa masih belum maksimal. Masih rendahnya kecepatan lari perlu ditelusuri faktor-faktor penyebabnya, apakah penguasaan teknik lari yang belum maksimal, kemampuan fisik yang tidak mendukung atau model latihan yang diterapkan kurang tepat.

Dengan kondisi yang demikian, seorang guru atau pelatih diharapkan harus mampu mengevaluasi dari berbagai faktor yang ada baik dari pihak guru (pelatih) sendiri atautkah dari pihak siswa tersebut. Untuk menguasai suatu keterampilan olahraga terutama kemampuan lari 100 meter dibutuhkan cara atau model latihan yang tepat dan sistematis serta harus didukung dengan kemampuan fisik yang memadai dari siswa itu sendiri. Dengan penyusunan program latihan yang tepat, diharapkan dapat mencapai hasil yang maksimal setelah menjalani proses latihan.

Berdasarkan berbagai pertimbangan yang melatarbelakangi permasalahan ini, saya berkeinginan mengadakan sebuah penelitian di SMA Negeri 1 Tawang Sari untuk meningkatkan prestasi serta hasil belajar keterampilan lari 100

meter dan berkaitan dengan model latihan yang akan saya terapkan. Ada berbagai macam bentuk metode latihan untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lari 100 meter misalnya, lari cepat akselerasi (*acceleration sprint*), lari cepat (*repetition sprint*), lari cepat *hollow* (*hollow sprint*) dan latihan interval (*interval training*). Dalam hal ini saya tertarik pada dua model latihan lari cepat yaitu model latihan *acceleration sprints* dan model latihan *repetition sprints*. Alasan pemilihan kedua metode latihan lari cepat tersebut karena kedua metode tersebut sama-sama biasa digunakan dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan lari dan kekuatan otot, walaupun karakteristik kedua metode latihan lari cepat tersebut sangatlah berbeda. Pada metode latihan *acceleration sprints* kecepatan lari dimulai dari lari pelan, semakin cepat, dan lari secepatnya, sedangkan pada model latihan *repetition sprints* kecepatan maksimal dimulai sejak dari awal *start* lari sampai garis *finish*.

Metode latihan lari cepat yang digunakan pada penelitian ini adalah metode latihan *acceleration sprints* dan metode latihan *repetition sprints*. Dengan harapan peneliti dapat mengetahui model latihan mana yang

paling tepat untuk mengembangkan kecepatan lari. Untuk selanjutnya dalam penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh, dengan mengambil judul penelitian “Perbedaan pengaruh metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun pelajaran 2014/2015.

A. Identifikasi Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih banyak kendala-kendala yang dihadapi siswa dalam melakukan lari 100 meter dan belum ditelusuri faktor penyebabnya.
2. Kurangnya peranan guru atau pelatih dalam upaya meningkatkan kemampuan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari.
3. Pengaruh metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun pelajaran 2014/2015.

4. Bentuk metode latihan *acceleration sprint* dan metode latihan *repetition sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun pelajaran 2014/2015.
5. Metode latihan *sprint* yang tepat untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun pelajaran 2014/2015.

B. Pembatasan Masalah

Agar tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda terhadap permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini, maka perlu adanya batasan. Pembatasan masalah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Belum adanya metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015.
2. Upaya meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh antara metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMA Negeri 1 Tawangsari tahun ajaran 2014/2015?
2. Metode latihan manakah yang lebih baik pengaruhnya antara metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMA Negeri 1 Tawangsari tahun ajaran 2014/2015?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah ditentukan di atas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui:

1. Perbedaan pengaruh antara metode latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMA Negeri 1 Tawangsari tahun ajaran 2014/2015.

2. Untuk mengetahui metode latihan yang lebih baik pengaruhnya antara model latihan *acceleration sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMA Negeri 1 Tawangsari tahun ajaran 2014/2015.

E. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat baik bagi peneliti maupun guru dan siswa yang dijadikan objek penelitian antara lain:

1. Dapat dijadikan sebagai masukan dan pedoman bagi guru penjasokes di SMA Negeri 1 Tawangsari serta mengetahui pentingnya model latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter, sehingga akan diperoleh hasil prestasi yang maksimal.
2. Siswa yang dijadikan objek penelitian dapat meningkatkan kecepatan larinya.
3. Sebagai bahan informasi dan menambah wawasan, serta pengetahuan bagi penelitian tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes keterampilan lari 100 meter. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan perlakuan metode latihan

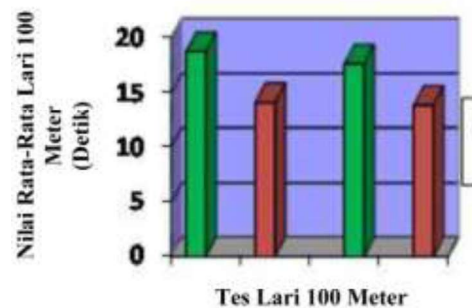
acceleration sprint dan kelompok 2 dengan perlakuan metode latihan *repetition sprint*, serta dari data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Adapun rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan akan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Rangkuman Data Pada Kelompok 1

Tabel 3. Deskripsi Data Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Tawang Sari, Sukoharjo

Tes	Statistik	Nilai
AWAL	Kecepatan terendah	18,76
	Kecepatan tertinggi	14,15
	Rata-rata (Mean)	16,06
	Simpangan Baku (SD)	1,34782
AKHIR	Kecepatan terendah	17,62
	Kecepatan tertinggi	13,90
	Rata-rata (Mean)	15,12
	Simpangan Baku (SD)	1,27758

Gambaran nilai rata-rata tes awal dan akhir pada kelompok 1 dapat dibuat diagram perbandingannya sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Data Tes Awal dan Akhir Kelompok 1

Keterangan:

Hijau : Tes Awal

Merah : Tes Akhir

Dari tabel dan diagram di atas diketahui bahwa hasil tes awal lari 100 meter pada kelompok 1 memiliki kecepatan terendah 18,76 detik, kecepatan tertinggi 14,15 detik, nilai rata-rata (mean) 15,11 dengan simpangan baku (SD) 1,34782. Adapun hasil tes akhir

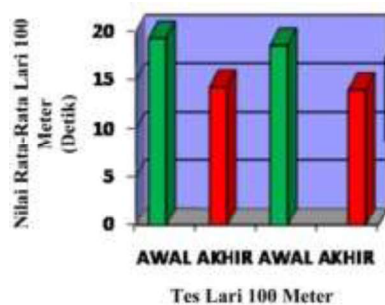
kecepatan lari 100 meter pada kelompok 1 memiliki kecepatan terendah 17,62 detik, kecepatan tertinggi 13,90 detik, nilai rata-rata (mean) 15,12 dengan simpangan baku (SD) 1,27758.

2. Rangkuman Data Pada Kelompok 2

Tabel 4. Deskripsi Data Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas XI SMAN 1 Tawang Sari

Tes	Statistik	Nilai
AWAL	Kecepatan terendah	19,35
	Kecepatan tertinggi	14,31
	Rata-rata (Mean)	16,12
	Simpangan Baku (SD)	1,40131
AKHIR	Kecepatan terendah	18,62
	Kecepatan tertinggi	14,00
	Rata-rata (Mean)	15,69
	Simpangan Baku (SD)	1,21207

Gambaran nilai rata-rata tes awal dan akhir pada kelompok 2 dapat dibuat diagram perbandingannya sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Data Tes Awal dan Akhir Kelompok 2

Dari tabel dan diagram di atas diketahui bahwa hasil tes awal lari 100 meter pada kelompok 2 memiliki kecepatan terendah 19,35 detik, kecepatan tertinggi 14,31 detik, nilai rata-rata (mean) 16,12 dengan simpangan baku (SD) 1,40131. Adapun hasil tes akhir kecepatan lari 100 meter pada kelompok 2 memiliki kecepatan terendah 18,62 detik, kecepatan tertinggi 14,00 detik, nilai rata-rata (mean) 15,69 dengan simpangan baku (SD) 1,21207.

B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan dianalisis, data perlu diuji terlebih dahulu mengenai persyaratan analisisnya. Pengujian per-

syarat analisis yang dilakukan yaitu dengan uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas.

1. Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes lari 100 meter, dilakukan uji reliabilitas *test-retest*. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir lari 100 meter yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir

Tes	N	Reliabilitas	Kategori
Awal	34	0,7339	<i>Poor</i>
Akhir	34	0,9742	<i>Acceptable</i>

Dalam mengkategorikan koefisien hasil uji reliabilitas, menggunakan tabel koefisien Strand & Wilson 1993 dari Mulyono B (2010: 49) sebagai berikut:

Tabel 6. Standar untuk Menginterpretasi Koefisien Reliabilitas

Koefisien	Reliabilitas
.95-.99	<i>Excellent</i>
.90-.94	<i>Very good</i>
.80-.89	<i>Acceptable</i>
.70-.79	<i>Poor</i>
.60-.69	<i>Questionable</i>

Berdasarkan rangkuman hasil dari analisis yang dilakukan dengan uji reliabilitas tes menggunakan rumus anava diperoleh dari $R_{xy} = 0,7339$ dan dari tes akhir $R_{xy} = 0,9742$ (Perhitungan selengkapnya pada lampiran). Hasil tersebut dikonsultasikan dengan r *product moment* dengan $N = 34$ pada taraf signifikan 5% sebesar 0,206. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut karena $r_{xy} > r_{tabel}$ maka tes kecepatan lari 100 meter dikatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat ukur karena memenuhi syarat reliabilitas.

2. Uji Normalitas

Sebelum dilakukan analisis data, perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji normalitas data pada penelitian ini digunakan metode Lilliefors. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Kelompok	N	M	SD	Lo	L15%
Kelompok 1	17	16,06	1,3478	0,1548	0,206
Kelompok 2	17	16,12	1,4013	0,1387	0,206

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1548$ yang nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,206. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 berdistribusi normal. Adapun dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1387$ yang nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,206. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 2 termasuk berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dimaksudkan untuk menguji kesamaan varians antara kelompok 1 dan kelompok 2. Uji homogenitas ini berfungsi sebagai

persyaratan dalam pengujian sampel dari populasi yang homogen. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 (K_1) dan kelompok 2 (K_2) sebagai berikut:

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD ²	F _{hitung}	F _{5%}
Kelompok 1	17	1,8798	1,0166	2,33
Kelompok 2	17	1,8482		

Dari uji homogenitas diperoleh nilai $F_{hitung} = 1,0166$, sedangkan dengan $db = 17$ lawan 17 , angka $F_{tabel5\%} = 2,33$ yang ternyata bahwa nilai $F_{hitung} < F_{tabel5\%}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen. Dengan demikian, apabila nantinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat

perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan oleh pemberian perlakuan yang berbeda.

D. Pengujian Hipotesis

1. Hipotesis I

Dari data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan, setelah dianalisis diperoleh nilai t_{hitung} antara tes awal pada kelompok 1 dan tes awal kelompok 2 = 0,060, sedangkan $t_{tabel} = 2,120$. Ternyata nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} . Berarti hipotesis nol diterima, sehingga kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan yang seimbang. Antara kelompok 1 dan kelompok 2 berangkat dari titik tolak yang sama, yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu terjadi karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 11,041. Adapun $t_{tabel} = 2,120$. Ternyata nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Berarti hipotesis nol ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 5,508. Adapun $t_{tabel} = 2,120$. Berarti hipotesis nol ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa

terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,062$, sedangkan $t_{tabel} = 2,120$. Berarti hipotesis nol ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Hal itu dikarenakan sebelum diberi perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut terjadi karena perbedaan perlakuan yang diberikan.

Pengaruh suatu metode itu bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik latihan dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh metode latihan *acceleration sprint* dan latihan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun pelajaran 2014/2015, dapat diterima.

2. Hipotesis II

Kelompok 1 yang diberikan perlakuan *acceleration sprint* memiliki nilai persentase peningkatan sebesar

5,85%. Adapun pada kelompok 2 yang diberikan *repetition sprint* memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 2,73%. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa, pengaruh metode latihan *acceleration sprint* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *repetition sprint* terhadap metode lari 100 meter pada Siswa Putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun pelajaran 2014/2015, dapat diterima.

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh metode latihan *acceleration sprint* dan latihan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015, dengan $t_{hitung} = 5,062 > t_{tabel} = 2,120$.
2. Metode latihan *acceleration sprint* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Tawang Sari tahun ajaran 2014/2015, dengan presentase peningkatan

adalah kelompok 1 (*acceleration sprint*) = 5,85% > kelompok 2 (*repetition sprint*) = 2,73%.

2. Implikasi

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa pada model *repetition sprint* maupun pada metode latihan *acceleration sprint* keduanya dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lari 100 meter. Akan tetapi, besarnya peningkatan dari masing-masing model latihan tersebut berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh karakteristik latihan yang diberikan. Karakteristik latihan yang berbeda menimbulkan efek pada tubuh yang berbeda, sehingga terjadilah perbedaan hasil. Setiap jenis metode latihan memiliki tipe kerja yang berbeda, perbedaan tipe kerja berpengaruh terhadap hasil latihan.

Implikasi yang diberikan bahwa hasil kecepatan lari 100 meter dapat meningkat melalui metode latihan yang diberikan, baik menggunakan *repetition sprint* maupun latihan *acceleration sprint*. Dalam hal memilih metode latihan untuk meningkatkan kecepatan keterampilan lari 100 meter, atlet atau pelatih harus memilih suatu bentuk metode latihan yang sesuai. Metode latihan mana yang paling baik pengaruhnya terhadap peningkatan hasil

belajar keterampilan lari 100 meter, dilihat dari adaptasi tubuh saat menerima latihan, atau menyesuaikan dengan kondisi atlet. Dalam penelitian ini, ternyata latihan dengan *acceleration sprint* lebih bagus untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan lari 100 meter.

3. Saran

Behubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para pelatih dan khususnya para guru olahraga, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Metode latihan *acceleration sprint* maupun latihan *repetition sprint* dapat

digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter

2. Dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter, pelatih dapat menggunakan *acceleration sprint* atau *repetition sprint* karena keduanya terbukti dapat meningkatkan hasil belajar keterampilan lari 100 meter walaupun latihan dengan *acceleration sprint* lebih baik pengaruhnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta. Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. The Key Of Athletic Performance, 3th Edition. Kandall/Hunt: Publishing Company.
- _____. 1999. *Theory and Methodology of Training: The Key To Athletic Performance*. Dubuque, IOWA: Kendall /Hunt.
- Depdiknas. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Fox, Edward L. 1984. *Sport Psikologi*. New York: WB. Saunders Company.
- _____, R. Bower W. M. Foss L. 1988. *The Physiological Basic of physical Education and Athletic*. New York: Sounders College Publising.
- Frank, Pyeke S. 1991. *Better Coaching Advence Coachs Manual*. Canberra: Australian Coaching Council Incorporated.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Hadisasmita, Yusuf dan Aip Syarifuddin . 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti.

- Hadi, Sutrisno. 1995. *Metodologi Riset IV*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kosasih, Engkos. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyono B. 1988. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*. Surakarta: UNS Press.
- Noer, A. Hamidsyah. 1996. *Ilmu Kepeleatihan lanjut*. Surakarta: UNS.
- Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Logos: Pan African Press.
- PASI. 2001. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. PT Enka Parahiyangan.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- _____. 1998. *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*. Surakarta: UNS Press.
- Soedarminto. 1992. *Kinesiologi*. Surakarta: Depdikbud. Dirjendikti
- Soegito. 1989. *T & P Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
- _____. 1992. *T & P Atletik I*. Surakarta: Depdikbud RI Universitas Sebelas Maret.
- Sudjarwo. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: UNS.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- _____. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Suherman, Adang, Yudha M. Saputra, Yudha Hendrayana, 2001. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Suhendro, Andi. 1999. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Syarifudin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.