

**PERBEDAAN PENGARUH PEMBELAJARAN *REPETITION SPRINT* DAN  
*HOLLOW SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 100  
METER PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SMP MTA GEMOLONG TAHUN  
PELAJARAN 2014/2015**

**Wahyu Purnomo<sup>1,2</sup>, Sarjoko Lelono<sup>2</sup>**

Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Sebelas Maret Surakarta  
purnomo19cmf@gmail.com

**ABSTRAK:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Perbedaan pengaruh metode pembelajaran *repetition sprint* dan *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong; (2) Pengaruh yang lebih baik pengaruhnya antara metode pembelajaran *repetition sprint* dan *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong tahun 2014 yang berjumlah 185 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*, dari jumlah populasi 185 diambil 30 siswa secara acak. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji perbedaan (uji - t) dengan melalui uji persyaratan terlebih dahulu seperti uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas. Setelah melakukan penelitian, diperoleh hasil sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh pembelajaran *repetition sprint* dan *hollow sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong tahun 2014, dengan  $t_{hitung} = 4,768 > t_{tabel} = 2,145$ ; (2) Metode pembelajaran *repetition sprint* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *hollow sprint* terhadap kemampuan kecepatan lari *sprint* 100 meter siswa putra SMP MTA Gemolong tahun 2014, dengan peningkatan *repetition sprint* = 5.003% > *hollow sprint* = 2.105%.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh pembelajaran *repetition sprint* dan *hollow sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong tahun 2014, dengan  $t_{hitung} = 4,768 > t_{tabel} = 2,145$ ; (2) Metode pembelajaran *repetition sprint* lebih baik pengaruhnya dari pada latihan *hollow sprint* terhadap kemampuan kecepatan lari *sprint* 100 meter siswa putra SMP MTA Gemolong tahun 2014, dengan peningkatan *repetition sprint* = 5.003% > *hollow sprint* = 2.105%.

**Kata kunci:** kecepatan lari 100 meter, *repetition sprint*, *hollow sprint*

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan pendidikan jasmani tidak hanya pada aspek jasmani saja, tetapi juga aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Selain itu, pendidikan jasmani juga mencakup aspek mental, emosional, sosial, dan spiritual.

Pendidikan jasmani dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Olahraga dan kesehatan yang terpilih dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pendidikan jasmani yaitu atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga yang diajarkan dari sekolah tingkat paling rendah (SD) bahkan Perguruan Tinggi (PT). SMP atau Sekolah Menengah Pertama merupakan satu tingkatan dalam lembaga formal (sekolah). Penyajian pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP disesuaikan dengan kurikulum yang telah ditentukan dan disesuaikan dengan tujuan pendidikan serta perkembangan anak sesuai peningkatan usianya.

SMP MTA Gemolong merupakan salah satu SMP yang berada di Kecamatan Gemolong Kabupaten Sragen, letaknya di Kecamatan Gemolong bagian tengah, tepatnya di pusat kota. Atletik khususnya lari jarak pendek atau *sprint* diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Maksud dan tujuan diajarkannya lari *sprint* kepada siswa sekolah yaitu agar siswa mengerti dan memahami bagaimana melakukan aktivitas lari *sprint* yang baik dan benar

serta memahami peraturan-peraturan dalam perlombaan itu sendiri. Akan tetapi, dalam pembelajaran dalam lari *sprint*, khususnya siswa SMP MTA Gemolong sebagian besar siswanya masih banyak yang kurang dalam hal kemampuan lari *sprint* 100 meter. Hal ini salah satunya disebabkan oleh guru dan orang tua kurang memperhatikan anak didiknya.

Teknik untuk melakukan nomor lari *sprint* pada dasarnya sama dengan nomor-nomor lari yang lain, yaitu melakukan suatu bentuk gerakan dengan cara memindahkan badan ke depan melalui gerakan-gerakan langkah kaki. Akan tetapi, dengan adanya perbedaan jarak yang ditempuh dalam perlombaan lari, tekniknya pun harus disesuaikan dengan jarak yang akan ditempuh, baik mengenai kecondongan badan, gerakan kaki, ayunan lengan atau tangan maupun cara pengaturan pernapasan. Sementara itu, kecepatan lari merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan secepat-cepatnya. Kecepatan lari 100 meter termasuk nomor lari jarak pendek. Dalam hal ini, yang dimaksud dengan lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh

(*sprint*) atau kecepatan yang maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh.

Dalam lari jarak pendek (*short sprint*) 100 meter, untuk dapat hasil yang maksimal diperlukan unsur kondisi fisik meliputi distribusi serabut otot cepat, koordinasi otot saraf, kekuatan otot tungkai serta penguasaan teknik yang baik meliputi teknik *start*, teknik *sprint* maupun teknik melewati garis *finish*. Lari 100 meter menuntut kemampuan berlari secepat mungkin dari *start block* sampai melewati garis *finish*. Peningkatan kecepatan lari cepat diperlukan latihan atau pembelajaran yang intensif, program latihan yang baik, dan diperlukan metode pembelajaran yang benar. Pembelajaran yang intensif dan terprogram secara baik diperlukan dalam upaya meningkatkan kecepatan lari seseorang. Selain itu, diperlukan adanya suatu metode pembelajaran atau strategi pendekatan latihan yang bersifat khusus, yakni: khusus terhadap sistem energi yang digunakan, khusus terhadap kelompok otot yang dilatih, khusus terhadap pola gerak yang sesuai dengan keterampilan gerak lari cepat.

Metode pembelajaran untuk melatih kecepatan 100 meter, di antaranya *acceleration sprints*, *hollow*

*sprints*, dan *repetition sprints*. Semua metode tersebut memiliki kontribusi yang sangat baik terhadap peningkatan kecepatan lari, walaupun dalam pelaksanaannya berbeda-beda. Oleh karena itu, metode pembelajaran tersebut sangat menarik untuk dikaji lagi, untuk menemukan metode mana yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.

Berdasarkan berbagai pertimbangan yang melatarbelakangi permasalahan ini, dan dalam upaya pengembangan pembelajaran penjas lari 100 meter maka peneliti ingin mengadakan penelitian yang berkaitan dengan metode pembelajaran untuk meningkatkan kecepatan lari. Dari berbagai metode yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari tersebut sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya, saya tertarik pada dua metode pembelajaran lari cepat yaitu metode pembelajaran *repetition sprints* dan metode pembelajaran *hollow 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 berbeda. Pada

metode pembelajaran *repetition sprints* kecepatan maksimal dimulai sejak dari awal lari sampai finis, sedangkan pada metode pembelajaran *hollow sprints* kecepatan lari dengan dua kali periode lari cepat yang diselingi dengan periode jogging atau jalan.

Metode-metode latihan lari cepat yang digunakan pada penelitian ini adalah metode latihan *repetition sprints* dan metode latihan *hollow sprints*. Dengan harapan peneliti dapat mengetahui metode mana yang paling tepat untuk mengembangkan kecepatan lari. Untuk selanjutnya dalam penelitian ini akan dikembangkan lebih jauh, dengan mengambil judul penelitian “Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran *Repetition Sprints* dan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter pada siswa putra SMP MTA Gemolong Tahun Pelajaran 2014/2015.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan.

Adapun rencana dalam penelitian ini adalah “*Pre test-Post test Design*”. Dengan menggunakan pola pemasangan subjek “*Matching by Subjek Design*”, yaitu subjek dipisahkan dalam dua kelompok yang seimbang, pengelompokan yang seimbang menggunakan “*Ordinal Pairing*” sampel yang memiliki kemampuan sama dipasangkan, kemudian anggota setiap pasangan dipisahkan dalam dua kelompok.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan kecepatan lari 100 meter pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasangkan ke dalam kelompok 1 (K) dan kelompok 2 (K). Dengan demikian, kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*.

Selanjutnya berdasarkan banyaknya populasi tersebut, maka diambil sejumlah sampel dengan cara *proporsional random sampling*. Kemudian besarnya sampel ditentukan menurut pendapat Arikunto (1993: 120)

yang mengemukakan bahwa: “Untuk sekedar ancer-ancer dalam mengambil sampel, maka apabila jumlah subjeknya kurang dari 100, maka dianjurkan diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya apabila lebih dari 100 jumlahnya, maka dianjurkan diambil 10-15% dan 20-25% atau lebih”.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, maka dalam penelitian ini ditentukan jumlah sampel dengan mengambil 12,5% dari besarnya populasi perkelas. Selanjutnya untuk menentukan kelompok mana yang mendapat pembelajaran, dilakukan dengan cara diundi. Hasilnya kelompok A mendapat latihan *Repetition Sprint* dan kelompok B mendapat latihan *Hollow Sprint*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong tahun 2014 yang berjumlah 185 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong tahun 2014 dengan jumlah 30 orang.

## **HASIL PENELITIAN**

### **A. Deskriptif Data**

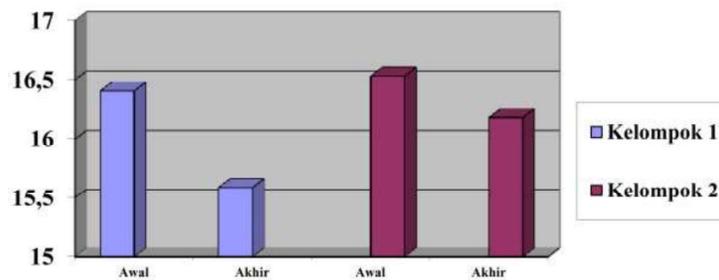
Deskripsi data hasil analisis tes awal dan tes akhir kecepatan lari *sprint* 100 m yang dilakukan dengan *repetition sprint* pada kelompok I (K1) dan dengan

*hollow sprint* pada kelompok II (K2) disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Analisis Sebelum Mendapat Perlakuan

Kelompok	Tes	N	Mean	Peningkatan
K1	Awal	15	16.41	0.82
	Akhir		15.59	
K2	Awal		16.53	0.35
	Akhir		16.18	

Gambaran nilai rata-rata tes awal dan akhir pada kelompok 1 dan 2 dapat dibuat histogram perbandingannya sebagai berikut:



Gambar 4.1. Histogram Data Tes Awal dan Akhir Kelompok 1 dan 2

Tabel 4.2 Hasil Uji Reliabilitas Tes Awal dan Tes Akhir

Tes	Reliabilitas	Kategori
Awal	0,69	Cukup
Akhir	0,99	Tinggi sekali

Dalam mengartikan kategori koefisien reliabilitas tes tersebut, menggunakan pedoman tabel koefisien reabilitas dari *Book Walter*, Mulyono B (2001: 22).

Kelompok perlakuan dengan *repetition sprint* dan kelompok perlakuan dengan *hollow sprint* memberikan pengaruh yang berbeda terhadap kecepatan lari *sprint* 100 m. Pada kelompok *repetition sprint* memiliki peningkatan 0.82s atau 5,003%, sedangkan pada *hollow sprint* memiliki peningkatan 0.35s atau 2,105%.

## B. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dianalisis, data perlu diuji terlebih dahulu mengenai

persyaratan analisisnya. yaitu dengan uji reliabilitas, uji normalitas, dan uji homogenitas.

## 1. Uji Reliabilitas

Untuk mengetahui tingkat keajegan hasil tes kecepatan lari *sprint*, dilakukan uji reliabilitas. Hasil uji reliabilitas tes awal dan tes akhir yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Tabel *Range* Kategori Reliabilitas

Kategori	Reliabilitas
Tinggi Sekali	0,90 – 1,00
Tinggi	0,80 – 0,89
Cukup	0,60 – 0,79
Kurang	0,40 – 0,69
Tidak Signifikan	0,00 – 0,39

## 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:

### C. Hasil Analisis Data

#### 1. Uji Perbedaan Sebelum Perlakuan pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Sebelum diberi perlakuan yang berbeda, kelompok yang dibentuk dalam penelitian ini diuji perbedaannya

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Kelompok	Tes	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Kesimpulan
1	Awal	0,1116	0,220	Normal
	Akhir	0,1501		Normal
2	Awal	0,1745		Normal
	Akhir	0,1409		Normal

## 3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka apabila nantinya kedua kelompok memiliki perbedaan, maka perbedaan tersebut disebabkan oleh pemberian perlakuan yang berbeda. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ) sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas

Tes	$F_{hitung}$	$F_{tabel}$	Kesimpulan
Awal	1,7123851	2,48	Homogen

terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut, selama diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Berikut adalah tabelnya:

Tabel 4.6 Hasil Uji Beda Sebelum Diberi Perlakuan

Kelompok	Tes	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
1	Sebelum	16.41	0.814	2,145	Tidak Berbeda
2		16.53			

Dapat dilihat bahwa pada hasil tes awal, tidak terjadi perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2.

## 2. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1

Tabel 4.7 Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 1

Kelompok	Tes	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
1	Awal	16.41	13,949	2,145	Berbeda
	Akhir	15.59			

Dapat dilihat bahwa pada kelompok 1 terjadi peningkatan yang signifikan.

## 3. Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2

Tabel 4.8 Hasil Uji Beda Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok 2

Kelompok	Tes	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
2	Awal	16.53	10,363	2,145	Berbeda
	Akhir	15.18			

Dapat dilihat bahwa pada kelompok 2 terjadi peningkatan yang signifikan.

## 4. Uji Perbedaan Sesudah Perlakuan pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Setelah diberi perlakuan yang berbeda, kelompok yang dibentuk dalam penelitian ini diuji perbedaannya kembali. Hal ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut setelah diberi perlakuan, apakah ada perbedaan atau tidak. Berikut adalah tabelnya:

Tabel 4.9 Hasil Uji Beda Sesudah Diberi Perlakuan

Kelompok	Tes	Mean	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Kesimpulan
1	Sesudah	15.89	4.768	2,145	Berbeda
2		16.18			

Dapat dilihat bahwa pada hasil tes akhir, terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2.

## 5. Uji Perbedaan Persentase Peningkatan

Untuk mengetahui besaran persentase peningkatan pada kelompok 1 dan kelompok 2, dilakukan penghitungan pada masing-masing kelompok. Berikut adalah tabelnya:

Tabel 4.10 Hasil Uji Perbedaan Persentase Peningkatan

Kelompok	Mean Awal	Mean Akhir	Peningkatan	Persentase
1	16.41	15.59	0.82	5,003%
2	16.53	16.18	0.35	2,105%

Kelompok 1 memiliki persentase peningkatan yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok 2.

## D. Pengujian Hipotesis

### 1. Hipotesis I

Dari data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan, setelah dianalisis diperoleh nilai  $t$  antara tes awal pada kelompok I dan tes awal kelompok II = 0,81, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian, kelompok I dan kelompok II sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang. Antara kelompok I dan kelompok II berangkat dari titik tolak yang sama, yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu terjadi karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok I = 13,949. Adapun  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Berarti hipotesis nol diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok I. Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok II = 10,363. Adapun  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Berarti hipotesis nol ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok II.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II, diperoleh nilai  $t$  hitung = 4,768 sedangkan  $t_{\text{tabel}} =$

2,145. Berarti hipotesis nol ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok I dan kelompok II. Karena 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 pembelajaran dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh pembelajaran *repetition sprint* dan latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong tahun 2014, dapat diterima.

## 2. Hipotesis II

Kelompok I yang diberikan perlakuan *repetition sprint* memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 5.003%. Adapun pada kelompok II yang diberikan *hollow sprint* memiliki nilai persentase peningkatan sebesar 2.105%. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa, pengaruh pembelajaran menggunakan latihan *repetition sprint* lebih baik pengaruhnya

dari pada pembelajaran *hollow sprint* terhadap kemampuan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong tahun 2014, dapat diterima.

## SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

### 1. Simpulan

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

1. Ada perbedaan pengaruh pembelajaran *repetition sprint* dan *hollow sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP MTA Gemolong tahun 2014, dengan  $t_{hitung} = 4,768 > t_{tabel} = 2,145$ .
2. Metode pembelajaran *repetition sprint* lebih baik pengaruhnya dari pada pembelajaran *hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter siswa putra SMP MTA Gemolong tahun 2014, dengan peningkatan *repetition sprint* = 5.003% > *hollow sprint* = 2.105%.

### 2. Implikasi

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa pada *repetition sprint* maupun pada *hollow sprint* keduanya dapat

meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter. Akan tetapi, besarnya peningkatan dari masing-masing metode 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 memiliki tipe kerja yang berbeda, perbedaan tipe kerja berpengaruh terhadap hasil latihan.

Implikasi yang diberikan bahwa kecepatan lari *sprint* 100 meter dapat meningkat melalui metode pembelajaran yang diberikan, baik menggunakan *repetition sprint* maupun latihan *hollow sprint*. Dalam latihan kecepatan lari *sprint* khususnya untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter, siswa atau guru harus memilih suatu bentuk metode pembelajaran yang sesuai. Metode latihan mana yang paling baik pengaruhnya terhadap peningkatan kecepatan, dilihat dari adaptasi tubuh saat menerima latihan, atau menyesuaikan dengan kondisi siswa. Dalam penelitian ini, ternyata

pembelajaran dengan *repetition sprint* lebih bagus untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter.

### 3. Saran

Behubungan dengan simpulan yang telah diambil dan implikasi yang ditimbulkan, maka kepada para guru maupun pelatih dan khususnya para siswa putra SMP MTA Gemolong, disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Dalam memilih jenis pembelajaran, khususnya untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter, hendaknya memilih jenis pembelajaran yang lebih baik untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter.
2. Dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter, pelatih atau guru dapat menggunakan *repetition sprint* atau *hollow sprint* karena keduanya terbukti dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter walaupun pembelajaran dengan *repetition sprint* lebih baik pengaruhnya.

---

### DAFTAR PUSTAKA

Adisasmita, M Yusuf dan Aip Syarifudin. 1996. *Ilmu kepelatihan dasar*. Jakarta: Dedikbud. Dirjendirti.

- Arikunto, S. 2003. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Bompa. 1999. *Periodization Theory and Methodology Of Training*. Kendall/Hant: Human Kinetics.
- \_\_\_\_\_, Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training. The Key Of Athletic Performance*, 3th Edition. Kandall/Hunt: Publishing Company
- Brooks, George A, and Fahey Thomas P. 1984. *Exercise Physiology: Human Bionergetics and its Aplication, 1st Ed*. New York: Jhon Willey & Sons. Inc.
- B Rushall, FS Pyke. 1990. *Training for Sport and Fitness*. South Melbourne: Macmillan Education.
- FKIP UNS. 2012. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surakarta; UNS Press.
- Fox, E.L. Bowers, R.W. & Foss, M.L. 1992. *The Physiological Basis For Exercise and Sport*. Dubuque: WCB Brown Benchmark Publisher.
- Fox, Marie L., Richard W, Bower and Merie L.Foss. 1993. *The Physiological Basic Of Physical Education and Athletics*, 5th Edition. Dubuque: Wm. C. Brown Communication, Inc.
- Gerhardt Schmolinsky. 1977. *Track and Field*. First Edition. Berlin: Sportverlag.
- Hamid, A. 2000. *Teori dan Praktek Atletik*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia UNS
- Harre, D. 1982. *Principles of sport training*. Berlin: sportverlag.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Hay, J.G. 1985. *The Beomechanics of Sports Techniques*. Prentice-Hall: University of Iowa
- H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto dan Sutijan. 1998. *Belajar dan Pembelajaran II*. Surakarta: UNS Press
- IAAF. 1985. *Scoring Tables For Mens And Womens: Combined Events Competitions*, London: International Amateur Federation, 3 Hand Crescent, London SW IX, England
- Jonath. U, Haag E & Krempel R. 1987. *Atletik 1, Alih Bahasa Suparno*. Jakarta: PT Rosda Jaya Putra.
- Kirkendal D.R. 1987. *Measurement and Evaluation for Physical Education*, Second Edition, Champaign Illionis: Humans Kinetics Pubhlisers, Inc.
- M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Mathew, D.K. & Fox, E.L. 1988. *The Physiological Basis Of Physical Education and Athletics*. Philadelphia: W.B. Saunders Company.

- Nossek, Josef. 1982. *General Teori Of Training*, (Terjemahan M. Furqon H. 1995) Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Pyke F.S. Robert, A.D., Woodman, L.R., Telford, R.R. & Jarver, J. 1991. *Better Coaching*. Australia: Australian Coaching Council Incorporated.
- Rex Hazeldine. 1985. *Fitness for Sport*. Marlborough: The Crawford Press.
- Rushall, B.S. & Pyke, F.S. 1992. *Training For Sport and Fitness*. Canberra: The Macmillan Company of Australia PTY LTD.
- Sagala. S. 2005. *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Shaver, L.G. 1981. *Essentials of Exercise Physiologi*. Minnesota: Burger Pubhlying Company.
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Idayu Press.
- Sugiyanto. 1998. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departmen Pendidikan dan kebudayaan, direktorat jendral pendidikan dasar dan menengah. Direktorat pendidikan guru dan tenaga teknis bagian proyek penataran guru pendidikan jasmani dan kesehatan SD setara DII
- Suharno,H. P. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Sutikno, Sobri M. 2008. "Belajar dan Pembelajaran". Bandung: Prospect.
- Smith, NJ. 1983. *Sport Medicine*. Illionis: American Academy of Pediatrics
- Syarifudin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- [Www.Speedtraining.Mht](#). Training For Speed, Power And Strength.