

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *QUICK STEP* DAN LATIHAN  
*HIGH KNEES* TERHADAP HASIL LARI 100 METER SISWA SMA N 3  
PEKANBARU**

Dery Prayogi<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes,AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd,M.Pd<sup>3</sup>

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstract**

*Intention of research to know how big comparison influence of practice of Quick and steps of High kness to speed run 100 student metre of senior high school 3 Pekanbaru. Research use experiment, method that is research used to look for influence of certain treatment to other in a condition which in control Sugiono (2008:107). Population in this research class men student class 10senior high school 3 Pekanbaru, pursuant to tally of population with technique calculation of systematic sampling, Sugiono (2008:123). Determinable amount of sampel counted 20 people, with division 10 people of Quick steps, and 10 people High kness.*

*Technique data collecting of research with method of test measurement and. In research this beforehand sampel sprint 100 metre as data of pretest. Hereinafter given treatment of practice of Quick and steps of High kness. Last later then sampel again sprint 100 metre as data of posttest. Later then seen influence of data before and after from both group.*

*Obtained data in analysis descriptively, hence is hereinafter conducted by examination of research hypothesis which have been raised. As according to obtained data hence can be concluded 1. There are influence of practice of Quick steps( $X_1$ ) to speed run 100 meter( $Y$ ) 2. There are influence of practice of High knees( $X_2$ ) to speed run 100 meter( $Y$ ) 3. practice of Quick steps ( $X_1$ ) more signifikan compared to High knees( $X_2$ ) to result run 100 metre.*

*Keywords: Quick Steps training method and High Kness Training method,  
Sprint 100 meter*

1. Mahasiswa pendidika kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905132235,Alamat; Jln kembang harapan.Gobah.
2. Dosen pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(08127625002)
3. Dosen pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(081268399538)

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *QUICK STEP* DAN LATIHAN  
*HIGH KNEES* TERHADAP HASIL LARI 100 METER SISWA SMA N 3  
PEKANBARU**

Dery Prayogi<sup>1</sup>, Drs. Saripin, M.Kes,AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd,M.Pd<sup>3</sup>

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**Abstract**

Tujuan dari penelitian adalah mengetahui seberapa besar perbandingan pengaruh latihan *Quick steps* dan *High kness* terhadap hasil lari 100 meter siswa SMAN 3 Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode eksperimen, yaitu penelitian mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali, Sugiono (2008:107). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas 10 SMAN 3 Pekanbaru, berdasarkan perhitungan jumlah populasi dengan teknik perhitungan sampling sistematis, Sugiono (2008:123). Dapat ditentukan jumlah sampel sebanyak 20 orang, dengan pembagian 10 orang *Quick steps*, dan 10 Orang *High kness*.

Teknik pengumpulan data penelitian adalah dengan metode tes dan pengukuran. Dalam penelitian ini terlebih dahulu sampel melakukan *sprint* 100 meter sebagai data *pretest*. Selanjutnya diberi perlakuan latihan *Quick steps* dan latihan *High kness*. Kemudian terakhir sampel kembali melakukan *sprint* 100 meter sebagai data *posttest*. kemudian dilihat pengaruh data sebelum dan sesudah dari kedua kelompok.

Data yang diperoleh di analisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan. Sesuai dengan data yang diperoleh maka dapat disimpulkan : 1. Terdapat pengaruh latihan *Quick steps*( $X_1$ ) terhadap kecepatan lari 100 meter( $Y$ ). 2. Terdapat pengaruh latihan *High knees*( $X_2$ ) terhadap kecepatan lari 100 meter( $Y$ ). 3. latihan *Quick steps* ( $X_1$ ) lebih signifikan dibandingkan *High knees*( $X_2$ ) terhadap hasil lari 100 meter.

*Keywords: Quick Steps training method and High Kness Training method,  
Sprint 100 meter*

1. Mahasiswa pendidika kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905132235, Alamat; Jln kembang harapan.Gobah.
2. Dosen pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(08127625002)
3. Dosen pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(081268399538)

## A. PENDAHULUAN

UR (Universitas Riau) merupakan salah satu lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mencerdaskan dan memajukan kehidupan bangsa. Terdapat beberapa fakultas yang di dalamnya terdapat berbagai macam jurusan dan juga program studi. Adapun salah satu fakultas yang dapat di lihat adalah FKIP (fakultas keguruan dan ilmu pendidikan) yang di dalamnya terdapat salah satu program studi yang disebut program studi Pendidikan Keperawatan Olah Raga. Sesuai dengan fakultas yang di sebutkan yaitu FKIP membawa kita untuk menjadi tenaga pengajar , memberikan ilmu pengetahuan apa yang sudah kita dapat pada bangku perkuliahan.

Sesuai dengan program studi yang telah di pilih yaitu pendidikan kepelatihan olah raga, ilmu yang kita pelajari didalamnya adalah teori dan praktek berbagai macam olah raga dan materi pembelajaran yang berkaitan dengan tubuh dan kesehatan. Setelah menjalani seluruh materi pembelajaran atau perkuliahan, UR (Universitas Riau) khususnya FKIP mewajibkan untuk melaksanakan PPL (program pengalaman lapangan). Adapun PPL yang di lakukan selama satu semester, disini kita dituntut untuk mampu memberikan ilmu yang telah kita dapat dalam bangku perkuliahan. Salah satu ilmu atau materi yang diberikan adalah materi lari jarak pendek (*sprint*).

Dalam pemberian materi pembelajaran lari jarak pendek yang dilakukan saat PPL, saya melihat masih banyak kekurangan yang di lakukan oleh siswa didik yang berakibat kurang maksimalnya kecepatan yang dilakukan. Adapun faktor yang berpengaruh terhadap kecepatan lari dapat dilihat dari faktor tolakan kaki kurang penuh, gerakan lengan yang terlalu bernafsu sehingga bahu akan terangkat ke atas dan menjadikan badan tegang, tolakan kaki yang tidak kerah depan tapi ke atas. Untuk meningkatkan kecepatan lari (*sprint*), hal yang perlu diperbaiki adalah beberapa faktor tersebut. Adapun metode latihan yang mempengaruhi hal tersebut dan faktor yang mempengaruhinya adalah ; metode latihan *Quick Steps*, metode latihan *Higs Knees*, metode latihan *Harnes Running*, metode latihan *Big Steps*, metode latihan *Acceleration Run* sarana dan prasarana, daan asupan gizi.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut :Apakah terdapat pengaruh latihan *Quick Steps* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru ?Apakah terdapat pengaruh latihan *High knees* terhadap hasil lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru ?Apakah terdapat pengaruh latihan *Hurnes Running* terhadap hasil lari 100meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru ?Apakah terdapat pengaruh latihan *Big Step* terhadap hasil lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru ?Apakah terdapat pengaruh latihan *Acceleration Run* terhadap hasil lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru ?Apakah sarana dan prasarana berpengaruh terhadap hasil lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru ?Apakah asupan gizi berpengaruh terhadap hasil lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru ?

Berdasarkan identifikasi masalah yang di kemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yang pertama Apakah terdapat pengaruh latihan *Quick Steps* terhadap hasil lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru?, kedua, Apakah terdapat pengaruh latihan *High Knees* terhadap hasil lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru?, ketiga,Apakan latihan *Quick Steps* lebih signifikan dibandingkan latihan *High Knees* terhadap hasil lari 100 meter pada siswa SMA N 3 Pekanbaru?

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :Apakah metode latihan *Quick steps* berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA N 3 PekanbaruApakah metode latihan *High knees* berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA N 3 Pekanbaru.Manakah diantara metode latihan *Quick Steps* dan latihan *High knees* yang lebih berpengaruh terhadap hasil lari 100 meter siswa SMA N 3 Pekanbaru.

*Quick steps* adalah bentuk latihan yang melakukan gerakan seperti berlari dengan cepat dan langkah yang pendek.. Latihan ini dilakukan dengan menempuh jarak 10-16 meter. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan berlari dengan memperbaiki cara melangkah dengan cepat dan juga hayunan tangan saat berlari. Latihan ini sangat berguna untuk semua olah raga yg membutuhkan kecepatan. (Bompa,1999:84)

*High kness* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan mengangkat lutut secara horizonta, menghayunkan tangan dengan membentuk sudut lengan 90°. Latihan ini dilakukan dengan menempuh jarak 20-25 meter. Latihan ini sama halnya dengan latihan *quick steps* yaitu berguna meningkatkan kecepatan berlari. (BOMPA,1999:84)

## **B. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Karena penelitian ini memberikan variasi perlakuan kepada smpel dalam periode dan waktu tertentu. Karena penelitian ini menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian memakai eksperimen murni. (Suharsimi arikunto, 2006:306).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek / subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari untuk kemudian di tarik kesimpulannya (Sugioyono : 2006, hal 117) . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas sepuluh SMA N 3 PekanBaru, dengan jumlah populasi 104 siswa.

Dalam penelitian ini teknik menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan sampling sistematis (Sogiyono : 2006, hal 113). Sehingga di dapatlah jumlah sampel sebanyak 20 orang, yang akan dibagi menjadi 2 kelompok.

Adapun salah satu tujuan dilaksanakannya penelitian ini untuk mengetahui berapa besar kemampuan kecepatan lari (*sprint*) / speed siswa atau tesste. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan lari (*sprint*) / speed tersebut dapat di ukur,

adapun alat ukur tersebut menggunakan tes lari 100 meter. Tes lari *sprint* 100 meter adalah instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui seberapa cepat testee berlari sejauh 100 meter. Testee berlari secepat mungkin didalam lintasan yang telah tersedia sesuai dengan aba-aba yang di berikan.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test *Sprint* 100 meter sebelum dilakukannya latihan *Quick steps* dan *High knees* maka dapat di peroleh data awal dengan perincian dalam analisis pretest pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Analisa Hasil Pretest *Sprint* 100 meter

Statistik	Pretest	
	Xe A	Xe B
Sampel	10	10
Mean	15,15	15,58
Median	15,21	15,24
Standar Deviasi	1,42	1,55
Varians	2,02	2,42
Minimum	17,12	18,94
Maximum	12,32	13,49
Jumlah	151,55	155,84

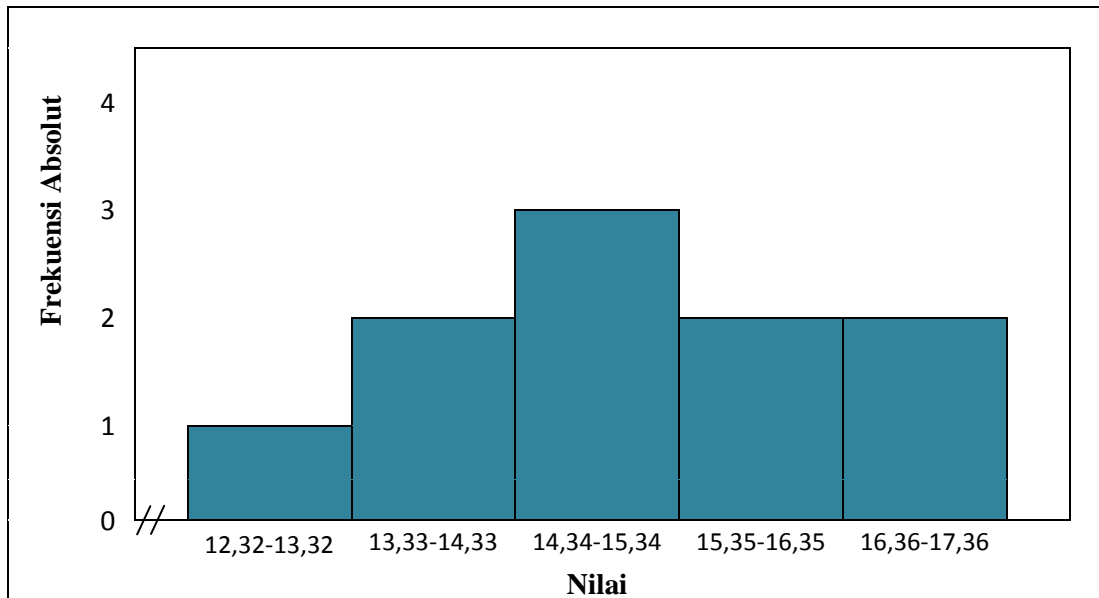
Dari tabel analisis hasil pretest *sprint* 100 meter di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A adalah 12,32(detik), skor terendah 17,12(detik), dengan mean 15,15(detik), standar deviasi 1,42 dan varian 2,02. Untuk kelompok B skor tertinggi adalah 13,49(detik), skor terendah 18,94(detik), dengan mean 15,58(detik), standar deviasi 1,55 dan varian 2,42.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pretest Sprint 100 Meter Kelompok A

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,32-13,32	1	10
2	13,33-14,33	2	20
3	14,34-15,34	3	30

4	15,35-16,35	2	20
5	16,36-17,32	2	20
jumlah		10	100

Gambar 1. Histogram data hasil pretest *sprint* 100 meter kelompok A.



Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *sprint* 100 meter diatas, dari 10 sampel ternyata 1 orang sampel =10% mendapatkan nilai catatan waktu dengan rentang waktu 12,32-13,32(detik), kemudian 2 orang sampel = 20% dengan rentang waktu 13,33-14,33(detik), 3 orang sampel= 30% dengan rentang 14,34-13,34(detik), 2 orang sampel = 20% dengan rentang 15,35-16,35(detik), dan 2 orang sampel 20% dengan rentang waktu 16,36-17,32(detik). Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *sprint* 100 meter kelompok A.

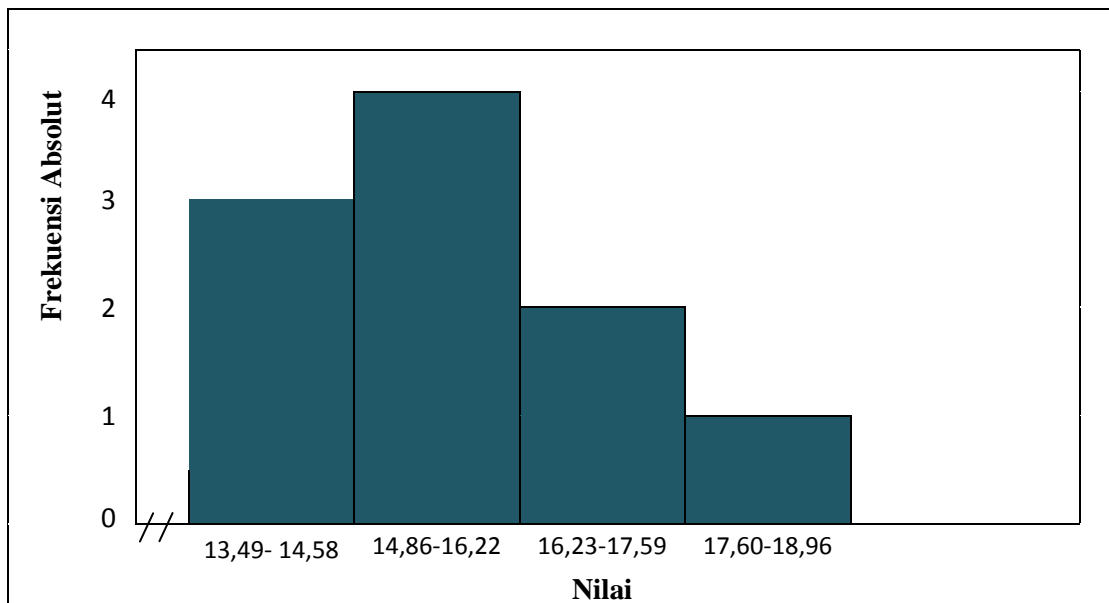
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pretest Sprint 100 Meter Kelompok B

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13,49-14,85	3	30
2	14,86-16,22	3	30

3	16,23-17,59	2	20
4	17,60-18,96	1	10
jumlah		10	100

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *sprint* 100 meter diatas, dari 10 sampel ternyata 3 orang sampel =30% mendapatkan nilai catatan waktu dengan rentang waktu 13,49-14,85(detik), kemudian 3 orang sampel = 30% dengan rentang waktu 14,86-16,22(detik), 2 orang sampel = 20% dengan rentang 16,23-17,59(detik), dan 1 orang sampel = 10% dengan rentang 17,60-18,96(detik). Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *sprint* 100 meter kelompok B.

**Gambar 2. Histogram data hasil pretest *sprint* 100 meter kelompok B.**



Setelah dilakukan test *Sprint* 100 meter sesudah dilaksanakan latihan *Quick steps* dan *High knees* maka didapat data akhir dengan perincian hasil posttest pada tabel berikut:

Tabel 4. Analisa Hasil Posttest *sprint* 100 meter

Statistik	Posttest	
	Xe A	Xe B
Sampel	10	10
Mean	14,46	14,81
Median	14,37	14,44
Standar Deviasi	1,30	1,40
Varians	1,69	1,96
Minimum	16,36	17,68
Maximum	12,00	12,45
Jumlah	144,63	148,14

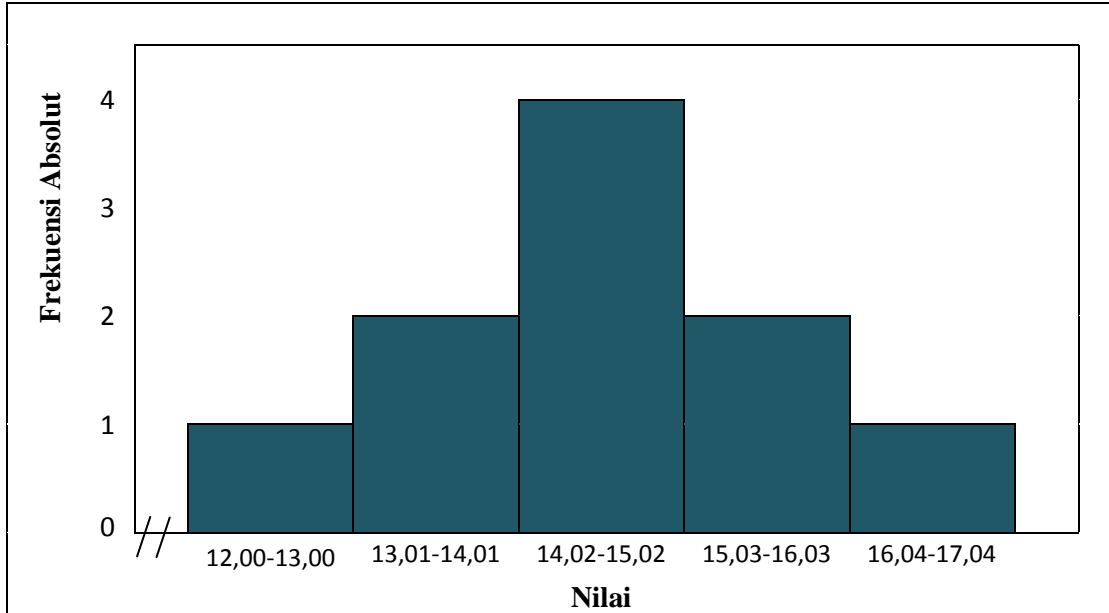
Dari tabel analisis hasil pretest *sprint* 100 meter di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A adalah 12,00(detik), skor terendah 16,36(detik), dengan mean 14,46(detik), standar deviasi 1,30 dan varian 1,69. Untuk kelompok B skor tertinggi adalah 12,45(detik), skor terendah 17,68(detik), dengan mean 14,71(detik), standar deviasi 1,40 dan varian 1,96.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Posttest Sprint 100 Meter Kelompok A

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,00-13,00	1	10
2	13,01-14,01	2	20
3	14,02-15,02	4	40
4	15,03-16,03	2	20
5	16,04-17,04	1	10
	jumlah	10	100



Gambar 3. Histogram data hasil posttest *sprint* 100 meter kelompok A.

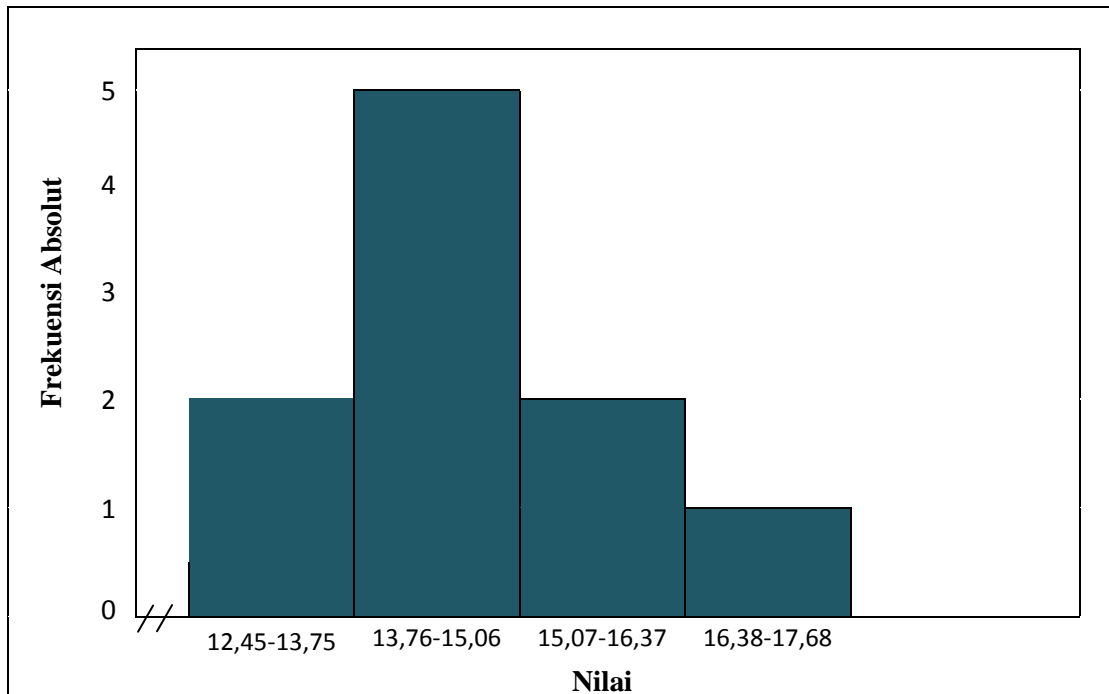


Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data posttest *sprint* 100 meter diatas, dari 10 sampel ternyata 1 orang sampel =10% mendapatkan nilai catatan waktu dengan rentang waktu 12,00-13,00(detik), kemudian 2 orang sampel = 20% dengan rentang waktu 13,01-14,01(detik), 4 orang sampel= 40% dengan rentang 14,02-15,02(detik), 2 orang sampel = 20% dengan rentang 15,03-16,03(detik), dan 1 orang sampel 10% dengan rentang waktu 16,04-17,04(detik). Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil posttest *sprint* 100 meter kelompok A.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Pretest Sprint 100 Meter Kelompok B

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	12,45-13,75	2	20
2	13,76-15,06	5	50
3	15,07-16,37	2	20
4	16,38-17,68	1	10
jumlah		10	100

Gambar 4. Histogram data hasil pretest *sprint* 100 meter kelompok B.



Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *sprint* 100 meter diatas, dari 10 sampel ternyata 2 orang sampel =20% mendapatkan nilai catatan waktu dengan rentang waktu 12,45-13,73(detik), kemudian 5 orang sampel = 50% dengan rentang waktu 13,76-15,06(detik), 2 orang sampel = 20% dengan rentang 15,07-16,37(detik), dan 1 orang sampel = 10% dengan rentang 16,38-17,68(detik). Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *sprint* 100 meter kelompok B.

#### Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji lilifors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *quick stesp* dan latihan *high kness* (X) terhadap hasil *sprint* 100 meter (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Uji Normalitas Hasil *Vertical Jump*

Variabel	Kelompok	L hitung	L tabel
Hasil Pre Test	Kelompok A	0.0853	<b>0,258</b>
	Kelompok B	0.1514	

Hasil Posttest	Kelompok A	0.1446	
	Kelompok B	0.1776	

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pretest *sprint* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan kelompok A  $L_{hitung}$  sebesar 0,0853 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258, serta kelompok B  $L_{hitung}$  sebesar 0,1514 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258, ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  dapat disimpulkan penyebarannya data hasil pretest *sprint* 100meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil posttest *Sprint* 100meter menghasilkan kelompok A  $L_{hitung}$  sebesar 0.1446 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258, serta kelompok B  $L_{hitung}$  sebesar 0,1776 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,258. Maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Sprint* 100meter posttest adalah berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

$$F_{hit} = \frac{\text{Varian Besar}}{\text{Varian Kecil}}$$

$$= \frac{2,5}{1,21}$$

$$= 2,06$$

$$F_{tabel} = 3,18$$

Karena  $F_{hit} = 2,06 > F_{tabel} = 3,18$  pada  $\alpha = 0,05$  maka dapat disimpulkan, pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama (homogen).

Uji t

1	$\sum D$	6,91	8,59	4,26
2	$\sum D^2$	5,012	8,19	3,18
3	Rata d	0,69	0,86	0,318
4	N	10	10	10
5	$t_{hitung}$	17,25	9,66	1,9
6	$t_{tabel}$	1,833	1,833	1,734

$$t_{hitung} = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

1. Data pretest dan posttest kelompok A

$$\begin{aligned}
 &= \frac{15,15 - 14,46}{\sqrt{\frac{5,01 - \frac{6,91^2}{10}}{10(10-1)}}} \\
 &= \frac{0,62}{\sqrt{\frac{0,24}{90}}} \\
 &= \frac{0,69}{0,04} \\
 &= \mathbf{17,25}
 \end{aligned}$$

2. Data pretest dan posttest kelompok B

$$\begin{aligned}
 &= \frac{15,58 - 14,71}{\sqrt{\frac{8,19 - \frac{8,59^2}{10}}{10(10-1)}}} \\
 &= \frac{0,87}{\sqrt{\frac{0,82}{90}}} \\
 &= \frac{0,87}{0,09} \\
 &= \mathbf{9,66}
 \end{aligned}$$

3. Data posttest Kelompok A dan Kelompok B

$$\begin{aligned} &= \frac{14,52 - 14,71}{\sqrt{\frac{3,18 - \frac{4,26^2}{10}}{10(10 - 1)}}} \\ &= \frac{0,19}{\sqrt{\frac{1,37}{90}}} \\ &= \frac{0,19}{0,01} \\ &= \mathbf{1,9} \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  kelompok A sebesar 17,25 dan kelompok B sebesar 9,66 dengan  $t_{tabel}$  1,833, pada kedua kelompok sebesar 1,9 dengan  $t_{tabel}$  1,734 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diambil kesimpulan, yang pertama Terdapat pengaruh metode Latihan *Quick steps* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa laki-laki SMA N 3 Pekanbaru. Kedua, Terdapat pengaruh metode Latihan *High kness* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa laki-laki SMA N 3 Pekanbaru. Ketiga Terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan, yaitu metode latihan *High kness* lebih signifikan dibandingkan metode latihan *Quick steps* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa laki-laki SMA N 3 Pekanbaru.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Perbandingan pengaruh latihan *Quick steps* dan latihan *High knees* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA N 3 pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut, dan latihan *High knees* merupakan latihan yg lebih signifikan dibandingkan latihan *Quick steps*.

#### **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di jelaskan, maka disimpulkan, bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Quick steps* dan metode latihan *High Knees* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMA N 3 Pekanbaru. Berdasarkan hasil Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  kelompok A sebesar 17,25 dan pada kelompok B

sebesar 9,66 dengan  $t_{\text{tabel}}$  1,833, pada kedua kelompok sebesar 1,9 dengan  $t_{\text{tabel}}$  1,734 pada taraf signifikan 0,05. Berarti  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ketiga hipotesis diterima, maka latihan *Quick steps* dan latihan *High knees* dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Peningkatan rata-rata 0,69 pada kelompok A dan 0,86 pada kelompok B. Maka pada peningkatan rata-rata, latihan *High knees* lebih berpengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 100 meter.

Adapun saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan dalam melakukan *Sprint* 100 meter adalah :

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlit.
3. Untuk pelatih pada umumnya dan guru olahraga pada khususnya dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kecepatan lari daya ledak dapat memberikan latihan *High kness*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto, M. (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Indonesia.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Indonesia.
- Munasifah. (2008). *Atletik cabang lari*. Indonesia.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&R*. Indonesia.
- Tudor O. Bompas, PhD. (1999). *Total Training For Young Champions*.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.