

**PERBANDINGAN LATIHAN *BIG STEPS* DAN LATIHAN *HARNES*
RUNNING TERHADAP KECEPATAN (*SPEED*) LARI SISWA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
SMA N 3 PEKANBARU**

Gryady Pirmansyap¹, Drs. Slamet, M.Kes,AIFO², Zainur, S.Pd,M.Pd³

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract

Result of from seeing and background of indentifikasi the problem of that student of ekstrakurikuler football in SMA N 3 Pekanbaru still not yet owned the condition of physical which enough specially speed of The mentioned because of lack of practice which focus to condition of physical of this. Consequence this research aim to from this research to know how big comparison of influence of practice of Big Steps and of Harness Running for to speed extracurricular student run of football of SMAN 3 Pekanbaru.

Research use method of eksperimen. Population in this research football extra curricular student of SMAN 3 Pekanbaru, On the basic tally of population with technique calculation of got Saturated sampling 18 Student as sampel of Research. Data obtained and collected to through tes early and final before and after conducting practice of Big Steps and of Harness Runnig. obtained Data analysis descriptively,

Pursuant to analysis test t yield group t_{hitung} of A equal to 7 and group of B equal to 10,67 with t_{tabel} 1,860, group of A and of B equal to 2,4 with t_{tabel} 1,764 = 0,05. Burdening $t_{hitung} > t_{tabel}$. Inferential that there are influence which practice signifikan of Big steps and of Harness Running for to speed running student of ekstrakurikuler football of SMA N 3 Pekanbaru. Mean from make-up of group time of A 0,46 and group of B 0,67, meaning practice of Harness Running have more influence signifikan compared to practice of Big Steps.

Keywords: Big Steps method training And Harness Running method training, speed running

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905132833, Alamat; Jln Yos Sudarso Rumbai.

2. Dosen pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995).

3. Dosen pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593780).

PERBANDINGAN LATIHAN *BIG STEPS* DAN LATIHAN *HARNESS RUNNING* TERHADAP KECEPATAN (*SPEED*) LARI SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMA N 3 PEKANBARU

Gryady Pirmansyap¹, Drs. Slamet, M.Kes,AIFO², Zainur, S.Pd,M.Pd³

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract

Hasil dari melihat latar belakang dan indentifikasi masalah menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA N 3 Pekanbaru masih belum memiliki kondisi fisik yang cukup khususnya kecepatan Hal tersebut dikarenakan kurangnya latihan yang menjurus pada kondisi fisik tersebut.Oleh karena itu penelitian ini bertujuan dari penelitian ini adalah mengetahui seberapa besar perbandingan pengaruh latihan *Big Steps* dan *Harness Running* terhadap kecelapatan (*speed*)lari siswa ekstrakurikuler sepakbola SMAN 3 Pekanbaru.

Penelitian menggunakan metode eksperimen.Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstra kurikuler sepakbola SMAN 3 Pekanbaru,berdasarkan perhitungan jumlah populasi dengan teknik perhitungan sampling Jenuh didapat 18 Siswa sebagai sampel Penelitian ini..Data diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *Big Steps* dan *Harness Runnig*. Data yang diperoleh di analisis secara deskriptif,

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 7 dan kelompok B sebesar 10,67 dengan t_{tabel} 1,860, pada kelompok A dan B sebesar 2,4 dengan t_{tabel} 1,764 pada $\alpha=0,05$. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *BigSteps* dan *Harness Running* terhadap kecepatan (*speed*)lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 3 Pekanbaru.Rata-rata dari peningkatan waktu kelompok A 0,46 dan kelompok B 0,67, berarti latihan *Harness Running* mempunyai pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *Big Steps*.

Kata Kunci:Latihan *Big Steps* dan Latihan *Harness Running*,Kecepatan (*speed*)lari

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905132833,Alamat; Jln Yos Sudarso Rumbai.

2. Dosen pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(081365361995)

3. Dosen pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(081364593780).

I. PENDAHULUAN

Bidang olahraga merupakan aspek yang tidak kalah pentingnya dengan pembangunan dalam aspek kehidupan yang lainnya. Hal ini dapat kita sadari bahwa tujuan pengembangan dan pembangunan keolahragaan di Indonesia adalah untuk meningkatkan kesehatan dan keterampilan dalam berolahraga serta peningkatan kemampuan prestasi. Semua kalangan masyarakat baik tua, muda, laki-laki perempuan sangat mengemari berbagai olahraga yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja. Dengan kata lain masyarakat di Indonesia harus mampu memberdayakan olahraga seperti semboyan olahraga di era reformasi yaitu “Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan masyarakat”

Seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal hendaklah atlet tersebut terus berlatih dan berlatih tanpa merasa bosan, itulah sebabnya dibutuhkan penyusunan dan perencanaan latihan yang disusun oleh seorang pelatih dengan baik dan tepat, yang mana semua itu terdapat dalam program latihan. Program latihan harus disusun secara teliti dan dilaksanakan secara tekun dan teratur sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Program yang demikian memungkinkan bagi seorang pelatih dapat memberikan sebanyak mungkin kesempatan kepada atlet/siswa guna perkembangan pengetahuan dan keterampilannya. Tujuan pokok dari latihan adalah prestasi maksimal di samping kesehatan serta kesegaran jasmani bagi atlet. Beban latihan atau disebut juga bahan latihan atau *loading* adalah suatu bentuk-bentuk latihan jasmani dan rohani atlet guna mencapai prestasi olah raga dengan maksimal.

Dalam penyusunan program latihan tersebut pelatih harus memperhatikan beberapa aspek diantaranya: Menurut Suharno (1993:1) program latihan adalah suatu petunjuk atau pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang akan ditempuh untuk mencapai tujuan masa mendatang yang telah ditetapkan. Selain itu dalam buku yang sama juga mengungkapkan program latihan adalah cara seorang pelatih untuk mempersiapkan atletnya guna menunjang program latihan yang telah direncanakan atau terprogram. Program latihan dikatakan baik dan tepat apabila rencana dibuat telah mempertimbangkan faktor-faktor penentu untuk mencapai tujuan antara lain: bakat & kemampuan atlet, umur atlet, sarana dan prasarana, dana, lingkungan atlet, tenaga pelatih, dan waktu yang tersedia. Beban latihan adalah suatu bentuk rangsangan motorik yang dapat dikontrol oleh pelatih untuk meningkatkan kualitas atlet dalam rangka mencapai prestasi maksimal.

Ada dua macam beban latihan yang harus dibedakan pengertiannya menurut Suharno (1993:29) adalah : (a) Beban Luar (*outerload*): *volume*, intensitas, *recovery*, *rythme*, Ulangan (*Repetisi*), Durasi dan Frekuensi. (b) Beban latihan Dalam (*inerload*). (1) **Volume** adalah beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beberapa elemen jenis latihan, total waktu latihan, beban berat yang diangkat, Perangsang pada latihan kecepatan menurut Arsil (2000:91) adalah untuk mengintensifkan kerja sistem neumuscular. Volume perangsang dikaitkan dengan

intensitas dan fase latihan. Untuk mengembangkan ketahanan anerobik ditempatkan pada fase persiapan diatas 90% dari total volume (bompa, 1990 dalam Asril, 2000). (2) **Intensitas** adalah takaran yang menunjukkan kadar/tingkatan pengeluaran energi atlet dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan. Menurut Bompa (1990) dalam Asril, Untuk mendapat hasil yang maksimal intensitas ransangan submaksimal-supermaksimal. (3) **Recovery** adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu dengan elemen bahan latihan elemen berikutnya. Menurut (LANKOR, 2007:48) *Recovery* adalah waktu dan bentuk kegiatan yang diperlukan untuk melakukan pemulihan asal setelah melakukan pembebanan, baik dalam seri, set maupun antar sesi. (4) **Frekuensi** adalah ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran. Frekuensi tinggi berarti ulangan gerak banyak sekali dalam satu giliran, sedang frekuensi rendah artinya ulangan gerak sedikit dalam satu giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan perhari atau berapa hari latihan perminggunya, (5) **Rythme** adalah sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya suatu latihan dalam satu unit latihan maupun mingguan, bulanan dan tahunan. (6) **Ulangan (Repetisi)** pengulangan atau repetisi diberikan secara progresif dan kecepatan yang rendah kecepatan maksimal ataudengan memberi kecepatan maksimal terus menerus. Pengulangan untuk melatih kecepatan 4 – 10 kali dilakukan dalam 3 – 4 set. (Bompa. 1990). (7) **Durasi** Durasi rangsang diberikan secara individual, karena itu sebelumnya diketahui kemampuan individu atau atlet.

Maka hal-hal penting diatas harus disusun sedemikian rupa agar program latihan dapat terorganisasi dengan baik serta mudah dimengerti oleh atlet binaan siswa dan taklupa juga dapat menghasilkan prestasi yang maksimal. Upaya dalam meningkatkan kecepatan dan meraih prestasi tersebut, setiap individu/siswa harus memiliki fisik, psikis dan emosional yang mempuni sebagai sang juara. Untuk meningkatkan kualitas dan kondisi fisik tersebut ada beberapa bentuk metode latihan yang dapat dilakukan antara lain latihan *barrier hops, knee tuck jump, acceleration run, quick steps, big steps harness running, the loop, corica* dan *shuttle run* agar memiliki kecepatan dan akselerasi yang baik dalam berlari.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik mengadakan penelitian mengenai pengaruh macam-macam latihan kecepatan (*speed*) lari yaitu *Big Steps, Harness Running, high knees, acceleration Run* dan *quick steps* (bompa, 1990) terhadap kecepatan (*speed*) lari pada siswa ekstrakurikuler SMA N 3 Pekanbaru. Namun rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Big Steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari pada siswa ekstrakurikuler SMA N 3 Pekanbaru. Apakah terdapat pengaruh latihan *Harness Running* terhadap kecepatan (*speed*) lari pada siswa ekstrakurikuler SMA N 3 Pekanbaru. Melihat rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui pengaruh latihan *Big steps* berpengaruh terhadap kecepatan (*speed*) lari siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 3 Pekanbaru. pengaruh latihan *Harness Running* berpengaruh terhadap kecepatan (*speed*) lari siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 3 Pekanbaru dan Manakah diantara metode latihan *Big Steps* dan latihan *Harness Running* yang lebih berpengaruh signifikan terhadap kecepatan (*speed*) lari siswa ekstrakurikuler SMA N 3 Pekanbaru

Big steps adalah bentuk latihan yang memaksa siswa atau atlet melakukan langkah besar. Latihan ini dilakukan dengan menempuh jarak 10-15 Tanda. Gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan berlari dengan memperbaiki cara melangkah dengan cepat dan juga ayunan tangan saat berlari. Latihan ini sangat berguna untuk semua olah raga yg membutuhkan kecepatan (*speed*).

Harness Running adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan menggunakan kain atau handuk yang diletakan seperti menyandang ransel dibahu dengan seorang teman memegang ujung-ujung handuknya.. Latihan ini dilakukan dengan menempuh jarak 10-15 meter. Latihan ini sama halnya dengan latihan *big steps* yaitu berguna meningkatkan kecepatan berlari. (Bompa,1999:84)

II. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat mengukur hubungan sebab dan akibat. Penelitian eksperimen yang dilakukan oleh ilmu pasti biasanya dilaksanakan di laboratorium. Sedangkan pada ilmu sosial peneliti dapat menciptakan suatu laboratorium dengan lingkungan alami sehingga subjek tidak merasa sedang diteliti. Penelitian ini disebut penelitian eksperimen lapangan/field eksperimen. (Prasetyo B. Dan Miftahul Jannah, 2005:156-157).

Karena penelitian ini memberikan variasi perlakuan kepada sampel 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 (Sugiyono : 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 jenuh (Sugiyono : 2006, hal 113). Sehingga di dapatlah jumlah sampel sebanyak 18 orang, yang akan dibagi menjadi 2 kelompok dengan metode *matching paired*.

Adapun salah satu tujuan dilaksanakannya penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar kemampuan kecepatan (*speed*) lari / speed siswa. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan (*speed*) lari/ speed tersebut dapat di ukur dengan

menggunakan tes lari 50 yard (46 meter). Testee berlari secepat mungkin didalam lintasan yang telah tersedia yaitu 46 Meter sesuai dengan aba-aba yang di berikan.

III. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test *Sprint* 50 yard (46 Meter) pada seluruh sampel sebelum melakukan latihan *Big Steps* dan *Harness Running* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis pretest pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Analisa Hasil Pre-Test 50 yard (46 Meter)

Statistik	Pretest	
	Xe A	Xe B
Sampel	9	9
Mean	6,40	6,31
Median	6,50	6,43
Standar Deviasi	0,37	0,43
Varians	0,14	0,18
Minimum	5,55	5,50
Maximum	6,78	6,75
Jumlah	57,57	56,77

Dari tabel analisis hasil pretest *Sprint* 50 yard (46 Meter) di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A adalah 6,78 m/s , skor terendah 5,55 m/s , dengan mean 6,40 m/s standar deviasi 0,37 dan varian 0,14. Sedangkan Untuk kelompok B skor tertinggi adalah 6,75 m/s , skor terendah 5,50 m/s , dengan mean 6,31 m/s , standar deviasi 0,43 dan varian 0,18.

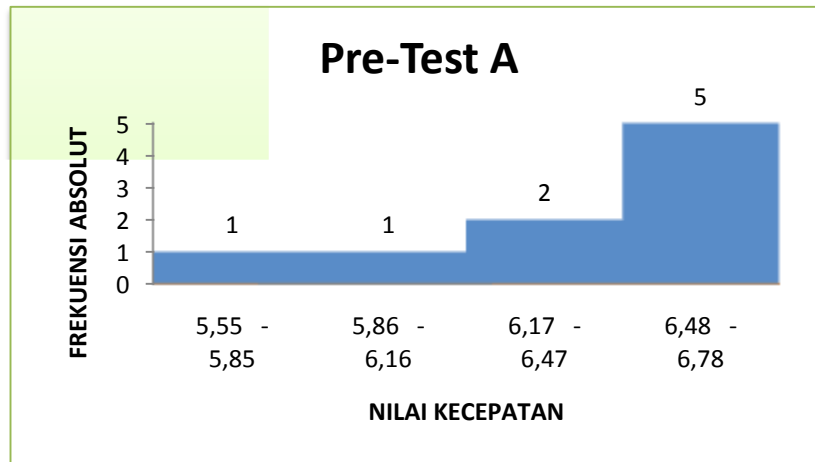
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test *Sprint* 50 yard Kelompok A

No	Nilai Kecepatan	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5,55 - 5,85	1	10
2	5,86 - 6,16	1	10
3	6,17 - 6,47	2	20
4	6,48 - 6,78	5	50
	jumlah	9	90

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *Sprint* 50 yard (46 Meter) diatas, dari 9 sampel ternyata 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai Kecepatan dengan rentang 5,55 – 5,85 m/s , kemudian 1 orang sampel = 10% dengan rentang 5,86 - 6,16 m/s , 2 orang sampel = 20% dengan rentang 6,16 – 6,47 m/s , 5 orang sampel = 50% dengan rentang 6,48- 6,78 m/s .

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pre-test *Sprint* 50 yard (46 Meter) kelompok A.

Gambar 1. Histogram data hasil Pre-Test *Sprint* 50 yard (46 Meter) kelompok A.



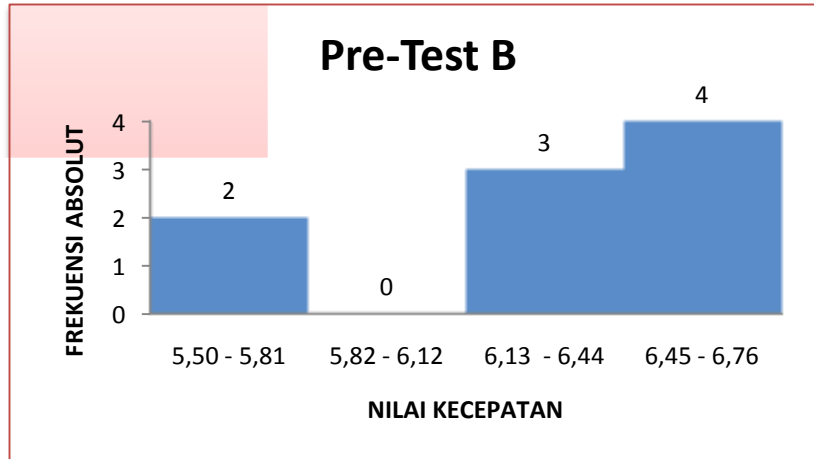
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test *Sprint* 50 yard (46 Meter) Kelompok B

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	5,50 - 5,81	2	20
2	5,82 - 6,12	0	0
3	6,13 - 6,44	3	30
4	6,45 - 6,76	4	40
Jumlah		9	90

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *Sprint* 50 yard (46 Meter) diatas, dari 9 sampel ternyata 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai Kecepatan dengan rentang 5,50 – 5,81 m/s , kemudian 0 orang sampel = 0% dengan rentang 5,82 - 6,12 m/s , 3 orang sampel = 30% dengan rentang 6,13 – 6,44 m/s , 4 orang sampel = 40% dengan rentang 6,45- 6,76 m/s .

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil *Pre-Test Sprint* 50 yard (46 Meter)kelompok B.

Gambar 2. Histogram data hasil *Pre-Test Sprint* 50 yard kelompok B.



Data Hasil *Post-Test Sprint* 50 yard (46 Meter)

Setelah dilakukannya *Post-Test Sprint* 50 yard (46 Meter) dan dilaksanakannya program latihan *Harness Running* dan *Big Steps* terhadap 2 Sampel maka dapat diperoleh data akhir dengan perincian dalam analisis *Post-Test* pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Analisa Hasil *Post-Test Sprint* 50 yard (46 Meter)

Statistik	Posttest	
	Xe A	Xe B
Sampel	9	9
Mean	6,82	6,94
Median	6,90	6,95
Standar Deviasi	0,35	0,40
Varians	0,12	0,16
Minimum	6,22	6,21
Maximum	7,19	7,38
Jumlah	61,42	62,44

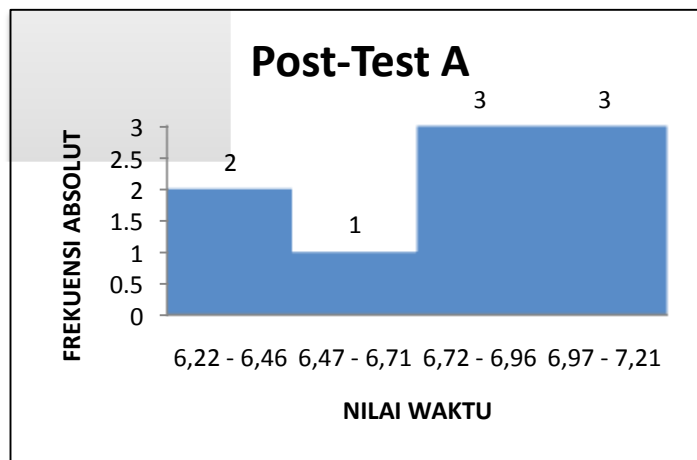
Dari tabel analisis hasil *PostTest Sprint* 50 yard (46 Meter) di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A adalah 7,19 m/s , skor terendah 6,22 m/s , dengan mean 6,82 m/s standar deviasi 0,35 dan varian 0,12. Sedangkan Untuk kelompok B skor tertinggi adalah 7,38 m/s , skor terendah 6,21 m/s , dengan mean 6,94 m/s , standar deviasi 0,40 dan varian 0,16.

Tabel 4 . Distribusi Frekuensi Data Post-Test Sprint 50 yard (46 Meter) Kelompok A

o	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
	6,22 - 6,46	2	20
	6,47 - 6,71	1	10
	6,72 - 6,96	3	30
	6,97 - 7,21	3	30
	Jumlah	9	90

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil Post-test Sprint 50 yard (46 Meter) kelompok A.

Gambar 3. Histogram data hasil Post-Test Sprint 50 yard kelompok A.



Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest Sprint 50 yard (46 Meter) diatas, dari 9 sampel ternyata 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai Kecepatan dengan rentang 6,22 – 6,46 m/s ,kemudian 1 orang sampel = 10% dengan rentang 6,47 – 6,71 m/s ,3 orang sampel= 30% dengan rentang 6,72 – 6,97 m/s ,3 orang sampel = 30% dengan rentang 6,97 – 7,21 m/s .

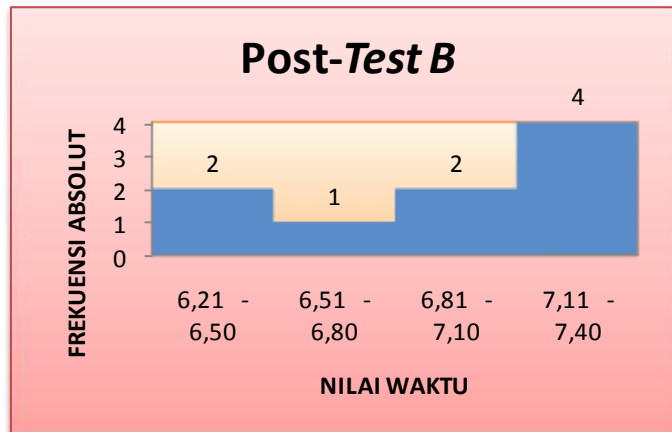
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Post-Test Sprint 50 yard Kelompok B

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6,21 - 6,50	2	20
2	6,51 - 6,80	1	10
3	6,81 - 7,10	2	20
4	7,11 - 7,40	4	40
	jumlah	9	90

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *Sprint* 50 yard (46 Meter) diatas, dari 9 sampel ternyata 2 orang sampel = 20% mendapatkan nilai Kecepatan dengan rentang 6,21 – 6,50 m/s , kemudian 1 orang sampel = 10% dengan rentang 6,51 – 6,80 m/s , 2 orang sampel = 20% dengan rentang 6,81 – 7,10 m/s , 3 orang sampel = 30% dengan rentang 7,11 – 7,40 m/s .

Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil *Post-Test Sprint* 50 yard (46 Meter) kelompok B.

Gambar 4. Histogram data hasil *Post-Test Sprint* 50 yard kelompok B.



Pengujian persyaratan analisis dimaksud untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu normalitas.

Uji normalitas dilakukan uji lilifors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji lilifors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *Harness Running* dan latihan *Big Steps* (X) terhadap hasil Kecepatan (*Speed*) Lari (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas Hasil *Sprint* 50 yard (46 meter)

Variabel	Kelompok	L hitung	L tabel
Hasil Pre-Test	Kelompok A	0,1515	0,271
	Kelompok B	0,1539	
Hasil Post-Test	Kelompok A	0,1446	
	Kelompok B	0,1357	

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pre-test *sprint 50 yard* (46meter) setelah dilakukan perhitungan pada kelompok A L_{hitung} sebesar 0,1515 dan L_{tabel} sebesar 0,271, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,1539 dan L_{tabel} sebesar 0,271, ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} dapat disimpulkan penyebarannya data hasil pretest *sprint 50 yard* (46meter) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil posttest *Sprint 50 yard* (46meter) mengkasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,1446 dan L_{tabel} sebesar 0,271, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,1357 dan L_{tabel} sebesar 0,271. Maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Sprint 50 yard* (46meter) pada post-test adalah berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

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

$$= \frac{0,278}{0,250}$$

$$= 1,112$$

$$F_{tabel} = 3,39$$

Karena $F_{hit} = 1,112 > F_{tabel} = 3,39$ pada $\alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan, pada tingkat kepercayaan 95% disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai varians yang sama (homogen).

Uji t

No	Keterangan	Kelompok A	Kelompok B	Kel A dan B
1	$\sum D$	3,88	5,67	1,73
2	$\sum D^2$	1,950	3,822	0,514
3	Rata d	0,43	0,63	0,19
4	N	9	9	18
5	t_{hitung}	7	10,67	2,4
6	t_{tabel}	1,860	1,860	1,764

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

1. Data pretest dan posttest kelompok A

$$= \frac{6,82 - 6,40}{\sqrt{\frac{1,950 - \frac{(3,88)^2}{9}}{9(9-1)}}$$

$$= \frac{0,42}{\sqrt{\frac{0,27}{72}}}$$

$$= \frac{0,42}{\sqrt{0,0037}}$$

$$= \frac{0,42}{0,06}$$

$$= 7$$

2. Data pretest dan posttest kelompok B

$$= \frac{6,94 - 6,31}{\sqrt{\frac{3,822 - \frac{(5,67)^2}{9}}{9(9-1)}}$$

$$= \frac{0,63}{\sqrt{\frac{0,2499}{72}}}$$

$$= \frac{0,63}{\sqrt{0,0035}}$$

$$= \frac{0,63}{0,059}$$

$$= 10,67$$

3. Data posttest Kelompok A dan Kelompok B

$$= \frac{6,94 - 6,82}{\sqrt{\frac{0,514 - \frac{(1,73)^2}{9}}{9(9-1)}}$$

$$= \frac{0,12}{\sqrt{\frac{0,514 - 0,332}{72}}}$$

$$= \frac{0,12}{\sqrt{0,0025}}$$

$$= \frac{0,12}{0,05}$$

$$= 2,4$$

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yaitu :
 “Terdapat perbandingan rata-rata yang signifikan antara latihan *Big Steps Running* dengan Latihan *Harness Running* (X) dengan hasil kecepatan (*Speed*) lari (Y)”.

Tabel 7. Rangkuman Hasil Perhitungan Statistik

Kelompok	n	Mean	t-hitung	t-tabel	ket.
kelompok A	9	0,42	7	1,860	Signifikan
kelompok B	9	0,63	10,67	1,860	Signifikan
Posttest Kelompok A dan Kelompok B	18	0,12	2,4	1,764	Signifikan

Berdasarkan uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 7 pada kelompok B sebesar 10,67 dengan t_{tabel} 1,860 pada kelompok A dan kelompok B sebanyak 2,4 dengan t_{tabel} 1,764 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka perumusan hipotesis adalah Terdapat pengaruh Latihan *Big steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 3 Pekanbaru, Terdapat Pengaruh Latihan *Harness Running* terhadap kecepatan (*speed*) lari siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 3 Pekanbaru dan terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan *Big steps* dan latihan *Harness Running* terhadap kecepatan (*speed*) lari siswa ekstrakurikuler sepak bola 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 *Big Steps* dan Latihan *Harness Running* terhadap kecepatan (*Speed*) lari pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA N 3 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis yang diatas menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *Big Steps* dan Latihan *Hraness Running* terhadap Kecepatan (*speed*) Lari siswa ekstrakurikuler Sepak Bola SMA N 3 Pekanbaru.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil analisis Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 7 dan pada kelompok B sebesar 10,67 dengan t_{tabel} 1,806, pada kedua kelompok sebesar 2,4 dengan t_{tabel} 1,764 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diambil kesimpulan ketiga hipotesis dapat diterima

Terdapat pengaruh latihan *Big Steps* dan *Harness Running* terhadap kecepatan (*speed*) lari pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 3 Pekanbaru. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Big Steps* dan latihan *Harness Running*. Pengaruh Latihan *Harness running* lebih signifikan dibandingkan *Big steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA N 3 Pekanbaru.

Saran yang mungkin berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan lari (*speed*) pada olahraga yang membutuhkan kecepatan lari (*speed*) adalah :

Bagi peneliti lain, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik berlari dalam olahraga dikalangan atlet. Untuk pelatih pada umumnya dan guru olahraga pada khususnya dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kecepatan lari dapat memberikan latihan *Harness running* atau *Big Steps*.

DAFTAR PUSTAKA

- Tudor O. Bompas, PhD. (1999). *Total Training For Young Champions*.
Briant J. Sharkey, PhD. 2003. *Kebugaran dan Kesehatan*. PT. Raja Grafindo
Persada: Jakarta.
- Sajoto, M. (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.
Semarang: Dahara Prize.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Indonesia.
- Arsil. (2000). *Pembinaan kondisi fisik*. FIK. Universitas Negeri Padang
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. C.V Tambak
Kusuma. Jakarta
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian pendidikan. Pendekatan Kuantitatif,
Kualitatif, dan R&R*. Indonesia.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani.
Pekanbaru.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.
- LANKOR (Lembaga Akreditasi Nasional Olahraga). 2007. *Teori Kepeleatihan
Dasar*. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga: Jakarta: Indonesia.
- Sajoto, M. (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam
Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.