

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN ACCELERATION RUN DAN
LATIHAN BIG STEPS TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER
SISWA KELAS X JURUSAN TPTU
SMK N 5 PEKANBARU**

Nurhidayati¹, Drs.Ramadi,S.Pd.M.Kes,AIFO²,Drs.H.Masrur,M.Pd³

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT

Judging from the results of the background and the identification of the problem shows that the students of class X subjects TPTU SMK N 5 Pekanbaru still do not have a good enough physical condition especially speed. That is because a lack of exercise leads to the physical condition. Therefore this study aimed to determine how much comparative effects of exercise and exercise Acceleration Run and Big Steps to run 100 meter speed class X subjects TPTU SMK N 5 Pekanbaru.

Research using experimental methods. The population in this study were students of class X subjects TPTU SMK N 5 Pekanbaru, based on a total population sampling techniques Saturated calculations obtained 28 students as the research sample. Data were obtained and collected through the initial and final tests before and after exercise and exercise Acceleration Run Big Steps. The data obtained were analyzed descriptively.

Based on t test analysis yield of 6.0 t group A and group B was 6.40 with 1,771 ttablel, in groups A and B of 1.80 with 1,706 ttablel at $\alpha = 0.05$. Means $t > t$ table. It can be concluded that there is a significant effect and exercise training Acceleration Run Big Steps to run 100 meters at speeds of class X students majoring TPTU SMK N 5 Pekanbaru. Average time of increasing group A and group B 0.18 0.32, mean exercise Big Steps have a more significant impact than exercise Acceleration Run.

Keywords: Acceleration Training and Exercise Run Big Steps, Speed run 100 meters

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905132444,Alamat; Jln.Harapan.Rumbai.
2. Dosen pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(081268470051).
3. Dosen pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(082392500295).

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang sangat menentukan untuk perkembangan individu dan perkembangan masyarakat. Kemajuan suatu masyarakat dapat di lihat dari perkembangan pendidikannya. Pendidikan adalah hal yang terpenting untuk baiknya tingkat dan taraf kehidupan masyarakat suatu daerah atau negara. Negara harus mampu memberikan jaminan bagi setiap masyarakatnya untuk mendapatkan pendidikan yang layak agar tercapai tingkat dan taraf kehidupan yang lebih baik lagi. Selain pada bidang pendidikan pemerintah harus menjamin dan memberi perhatian khusus juga pada bidang olahraga. Dewasa ini olahraga merupakan bidang yang harus diperhatikan dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas nasional dan internasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari peningkatan kualitas manusia yang di tujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat indonesia. Di samping itu juga dapat memupuk kepribadian, disiplin, sportipitas, dan kemampuan daya pikir serta pengembangan keterampilan olahraga. Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional.

Berdasarkan ungkapan diatas jelaslah bahwa pembangunan dalam 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. Semua kalangan masyarakat baik tua, muda, laki-laki perempuan sangat mengemari berbagai olahraga yang dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja, salah satunya atletik, yang juga induk olahraga.

Mochamad jumidar A. Widya (2004 : VII) Atletik merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi,selaras dan seimbang. Pendidikan atlik mengutamakan aktivitas jasmani serta serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan. Irwansyah (2006:27) mengemukakan atletik merupakan salah satu olahraga yang mempunyai banyak jenis dan nomor. Di dalamnya terdapat nomor-nomor lari,jalan,lompat,dan lempar. Lari merupakan lahraga yang sangat sedehana, tetapi memberi manfaat besar bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Menurut Mochamad djumidar A. Widya (2004:13) Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecendrungan badan melayang. Pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kali tetap menyentuh tanah. Salah satu nomor lari dalam cabang atletik adalah lari jarak

pendek atau sprint, pelarinya disebut sprinter. Adapun lari jarak pendek terdiri atas beberapa macam, antara lain Lari jarak 100 meter untuk putra dan putri, lari jarak 200 meter untuk putra dan putrid, lari jarak 400 meter untuk putra dan putri

Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan oleh seorang pelari atau sprinter adalah kecepatan Menurut Ismaryati (2008:57) Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Di tinjau dari segi gerak kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Kecepatan adalah salah satu komponen biomotorik yang penting untuk melakukan aktivitas olahraga (Bompa ,1990:Ismaryati ,2008:57) sedangkan Menurut jonath et, al (1997) dalam Tes & Pengukuran Olahraga (Ismaryati,2008:57) didalam gerakan dasar manusia, massa adalah tubuh atau salah satu anggota tubuh dan tenaga merupakan kekuatan otot yang digunakan seseorang menurut massa yang digerakan.

Berdasarkan hasil dari pengamatan penulis ketika melakukan PPL (Program Pengalaman Lapangan) terdapat berbagai macam kendala yang menjadikan kurang maksimalnya hasil lari jarak pendek yang dilakukan siswa SMK N 5 Pekanbaru. Seperti halnya terjadi kesalahan koordinasi antara kaki dan ayunan tangan, posisi tubuh ketika berlari,tumpuan kaki ketika berlari, irama langkah kaki dan lain-lain.Untuk mendapatkan hasil prestasi yang maksimal,setiap siswa harus memiliki kemampuan fisik dan psikis yang sangat baik. Untuk meningkatkan kondisi fisik seperti kecepatan,kekuatan, daya ledak otot dll, terdapat beberapa bentuk metode latihan yang dapat dilakukan antara lain latihan *side hops,high knees,beanbeg relay, acceleration run,quick steps,big steps,the loop,corica* serta banyak yang lainnya.

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas maka disimpulkan beberapa masalah yang akan di teliti dalam penelitian ini ialah apakah terdapat pengaruh latihan *Acceleration Run* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, apakah terdapat pengaruh latihan *Big Steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, apakah terdapat pengaruh latihan *Corica* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, apakah terdapat perbandingan pengaruh latihan *acceleration run* dan latihan *big steps* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, Apakah terdapat perbandingan pengaruh latihan *finders keepers* dan latihan *quick steps* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru.

Berdasarkan masalah diatas maka peneliti merumuskan beberapa masalah dan mengangkat masalah, apakah terdapat pengaruh latihan *Acceleration Run* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, apakah terdapat pengaruh latihan *Big Steps* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa siswa

kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Acceleration Run* dan latihan *Big Steps* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru.

Tujuan Penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *Acceleration Run* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, apakah terdapat pengaruh latihan *Big Steps* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Acceleration Run* dan latihan *Big Steps* terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru.

Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan ketika masa pubertas ialah *acceleration run*. *Acceleration Run* adalah metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan akselerasi kecepatan lari. (Bompa, 1999:85) *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 hayunan tangan saat berlari. Latihan ini sangat berguna untuk semua olah raga yg membutuhkan kecepatan (*speed*). (Bompa, 1999:84).

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan salah satu jenis penelitian kuantitatif yang sangat kuat mengukur hubungan sebab dan akibat. 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 ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari untuk kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono : 2006, hal 117) . Populasi dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas sepuluh SMK N 5 Pekanbaru, dengan jumlah populasi 28 siswa. Dalam penelitian ini teknik menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan sampling jenuh (Sugiyono : 2006, hal 113). Sehingga di dapatlah jumlah sampel sebanyak 28 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 100 meter siswa. Untuk mengetahui kemampuan kecepatan (*speed*) lari/ *speed* tersebut dapat di ukur dengan menggunakan tes lari 100 meter. Testee berlari secepat mungkin didalam lintasan yang telah tersedia yaitu 100 meter sesuai dengan aba-aba yang di berikan.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi penelitian merupakan gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Deskripsi ini digunakan untuk membandingkan hasil penelitian terhadap eksperimen 1 dengan eksperimen 2.

Setelah dilakukan test *Sprint* 100 Meter pada seluruh sampel sebelum melakukan latihan *Acceleration Run* dan *Big Steps* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis pretest pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Analisa Hasil Pre-Test 100 Meter

Statistik	Pretest	
	Xe A	Xe B
Sampel	14	14
Mean	6,89	6,84
Median	6,88	6,87
Standar Deviasi	0,38	0,38
Varians	0,15	0,14
Minimum	6,09	6,04
Maximum	7,70	7,62
Jumlah	96,41	95,82

Dari tabel analisis hasil pretest *Sprint* 100 Meter di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A adalah $7,70 m_s$, skor terendah $6,09 m_s$, dengan mean $6,89 m_s$ standar deviasi $0,38$ dan varian $0,15$. Sedangkan Untuk kelompok B skor tertinggi adalah $7,62 m_s$, skor terendah $6,04 m_s$, dengan mean $6,84 m_s$, standar deviasi $0,38$ dan varian $0,14$.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data PreTest *Sprint* 100 Meter Kelompok A

No	Nilai Kecepatan	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6,09 - 6,41	1	10
2	6,42 - 6,74	3	30
3	6,75 - 7,07	6	60
4	7,08 - 7,40	3	30
5	7,41 - 7,73	1	10
	jumlah	14	140

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *Sprint* 100 meter diatas, dari 14 sampel ternyata 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai kecepatan dengan rentang 6,09 – 6,41 m_s ,kemudian 3 orang sampel = 30% dengan rentang 6,42 - 6,74 m_s ,kemudian 6 orang sampel= 60% dengan rentang 6,75 – 7,07 m_s ,3 orang sampel = 30% dengan rentang 7,08- 7,40 m_s .kemudian 1 orang sampel = 10% dengan rentang 7,41 – 7,73. Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil pretest *Sprint* 100 meter kelompok A.

Gambar 1. Histogram data hasil Pre-Test *Sprint* 100 meter kelompok A



Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pre-Test *Sprint* 100 meter Kelompok B

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6,04 - 6,35	1	10
2	6,36 - 6,67	3	30
3	6,68 - 6,99	5	50
4	7,00 - 7,31	4	40
5	7,32 - 7,63	1	10
Jumlah		14	140

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *Sprint* 100 meter diatas, dari 14 sampel ternyata 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai kecepatan dengan rentang 6,04 – 6,35 m_s ,kemudian 3 orang sampel = 30% dengan rentang 6,36 - 6,67 m_s ,5 orang sampel= 50% dengan rentang 6,68 – 6,99 m_s ,4 orang sampel = 40% dengan rentang 7,00- 7,31 m_s .1 orang sampel = 10% dengan rentang 7,32 - 7,63 m_s . Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil Pre-Test *Sprint* 100 meter kelompok B.

Gambar 2. Histogram data hasil Pre-Test Sprint 100 meter kelompok B



Data Hasil Post-Test Sprint 100 meter

Setelah dilakukannya Post-Test Sprint 100 meter dan dilaksanakannya program latihan *Acceleration Run* 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 100 meter

Statistik	Posttest	
	Xe A	Xe B
Sampel	14	14
Mean	7,07	7,16
Median	7,06	7,09
Standar Deviasi	0,45	0,37
Varians	0,20	0,14
Minimum	6,15	6,66
Maximum	7,93	7,91
Jumlah	99,00	100,21

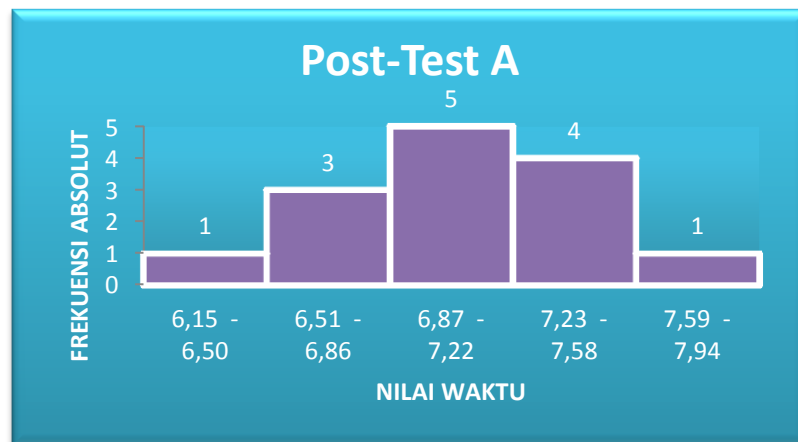
Dari tabel analisis hasil PostTest Sprint 100 meter di atas dapat disimpulkan bahwa hasil pretest sebagai berikut : skor tertinggi kelompok A adalah $7,93 m_s$, skor terendah $6,15 m_s$, dengan mean $7,07 m_s$ standar deviasi $0,45$ dan varian $0,20$. Sedangkan Untuk kelompok B skor tertinggi adalah $7,91 m_s$, skor terendah $6,66 m_s$, dengan mean $7,16 m_s$, standar deviasi $0,45$ dan varian $0,14$.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Post-Test *Sprint* 100 meter Kelompok A

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6,15 - 6,50	1	10
2	6,51 - 6,86	3	30
3	6,87 - 7,22	5	50
4	7,23 - 7,58	4	40
5	7,59 - 7,94	1	10
Jumlah		14	140

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *Sprint* 100 Meter diatas, dari 14 sampel ternyata 1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai Kecepatan dengan rentang 6,15 – 6,50 m_s ,kemudian 3 orang sampel = 30% dengan rentang 6,51 – 6,86 m_s ,5 orang sampel= 50% dengan rentang 6,87 – 7,22 m_s ,4 orang sampel = 40% dengan rentang 7,23 – 7,58 m_s ,1 orang sampel = 10% mendapatkan nilai Kecepatan dengan rentang 7,59 – 7,94 m_s . Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil Post-Test *Sprint* 100 meter kelompok B.

Gambar 3. Histogram data hasil Post-Test *Sprint* 100 meter kelompok A



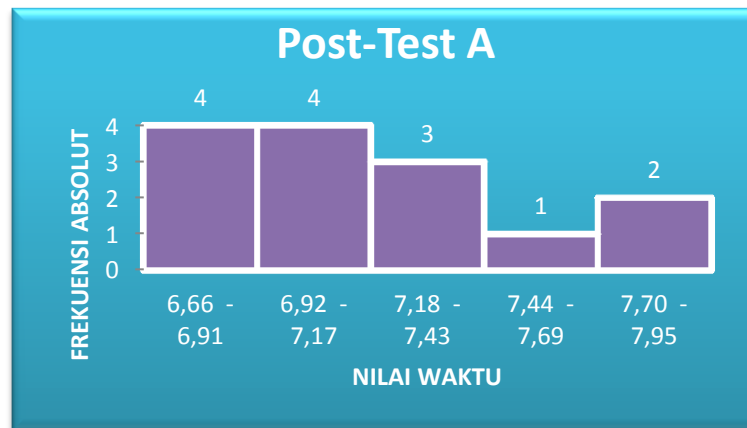
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data Post-Test *Sprint* 100 meter kelompok B

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6,66 - 6,91	4	40
2	6,92 - 7,17	4	40

3	7,18 - 7,43	3	30
4	7,44 - 7,69	1	10
5	7,70 - 7,95	2	20
jumlah		14	140

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi data pretest *Sprint* 100 meter diatas, dari 14 sampel ternyata 4 orang sampel = 40% mendapatkan nilai Kecepatan dengan rentang 6,66 – 6,91 m_s , kemudian 4 orang sampel = 40% dengan rentang 6,92 – 7,17 m_s , 3 orang sampel= 30% dengan rentang 7,18 – 7,43 m_s , 1 orang sampel = 10% dengan rentang 7,44 – 7,69 m_s , 2 orang sampel = 20% dengan rentang 7,70 – 7,95 m_s . Untuk lebih jelasnya berikut histogram data hasil Post-Test *Sprint* 100 meter kelompok B

Gambar 4. Histogram data hasil Post-Test *Sprint* 100 meter kelompok B



Pengujian Persyaratan Analisis

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

Uji normalitas dilakukan dengan uji lilifors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *Acceleration Run* dan latihan *Big Steps* (X) terhadap hasil *sprint* 100 meter (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 7. Uji Normalitas Hasil *Sprint* 100 Meter

Variabel	Kelompok	L hitung	L tabel
Hasil Pre-Test	Kelompok A	0,1280	0,227
	Kelompok B	0,1522	
Hasil Post-Test	Kelompok A	0,1468	
	Kelompok B	0,0661	

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil pre-test *sprint* 100 meter setelah dilakukan perhitungan pada kelompok A L_{hitung} sebesar 0,1280 dan L_{tabel} sebesar 0,227, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,1522 dan L_{tabel} sebesar 0,227, ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} dapat disimpulkan penyebarannya data hasil pretest *sprint* 100 meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil posttest *Sprint* 100 meter menghasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,1468 dan L_{tabel} sebesar 0,227, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,0661 dan L_{tabel} sebesar 0,227. Maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Sprint* 100 meter pada post-test adalah berdistribusi normal.

Uji t

No	Keterangan	Kelompok A	Kelompok B	Kel A dan B
1	$\sum D$	2,59	4,38	2,64
2	$\sum D^2$	0,805	1,885	0,9768
3	Rata d	0,18	0,32	0,09
4	N	14	14	28
5	t_{hitung}	6,00	6,40	1,80
6	t_{tabel}	1,771	1,771	1,706

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

Data Pre-Test dan Post-Test kelompok A

$$\begin{aligned}t_{hitung} &= \frac{D}{\frac{D^2 - \frac{D^2}{N}}{N(N-1)}} \\t_{hitung} &= \frac{7,07 - 6,89}{\frac{0,805 - \frac{(2,59)^2}{14}}{14(14-1)}} \\&= \frac{0,18}{\frac{0,805 - 0,479}{182}} \\&= \frac{0,18}{\frac{0,326}{182}} \\&= \frac{0,18}{0,041} \\&= 4,39\end{aligned}$$

Data Pre-Test dan posttest kelompok B

$$\begin{aligned}&= \frac{7,16 - 6,84}{\frac{1,885 - \frac{(4,38)^2}{14}}{14(14-1)}} \\&= \frac{0,32}{\frac{1,885 - 1,370}{182}}\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
&= \frac{0,32}{\frac{0,515}{182}} \\
&= \frac{0,32}{0,0028} \\
&= \frac{0,32}{0,052} \\
&= 6,15
\end{aligned}$$

Data Post-Test Kelompok A dan Kelompok B

$$\begin{aligned}
&= \frac{7,16 - 7,07}{\frac{0,9768 - \frac{2,64^2}{14}}{14 \cdot 14 - 1}} \\
&= \frac{0,09}{\frac{0,9768 - 0,4978}{182}} \\
&= \frac{0,09}{\frac{0,4790}{182}} \\
&= \frac{0,09}{0,0026} \\
&= \frac{0,09}{0,05} = 1,80
\end{aligned}$$

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	14	0,18	6,00	1,771	Signifikan
kelompok B	14	0,31	6,40	1,771	Signifikan
Posttest Kelompok A dan Kelompok B	28	0,19	1,80	1,706	Signifikan

Berdasarkan uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 6,00 pada kelompok B sebesar 6,40 dengan t_{tabel} 1,771 pada kelompok A dan kelompok B sebanyak 1,80 dengan t_{tabel} 1,706 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka perumusan hipotesis adalah Terdapat pengaruh Latihan *Acceleration Run* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru, Terdapat pengaruh Latihan *Big Steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru dan terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan *Acceleration Run* dan Latihan *Big Steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan *Acceleration Run* dan Latihan *Big Steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru. ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis yang diatas menunjukkan terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan *Acceleration Run* dan Latihan *Big Steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 6,00 dan pada kelompok B sebesar 6,40 dengan t_{tabel} 1,771, pada kedua kelompok sebesar 1,80 dengan t_{tabel} 1,706 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diambil kesimpulan ketiga hipotesis dapat diterima.

Terdapat pengaruh latihan *Acceleration Run* dan *Big Steps* terhadap kecepatan (*speed*) lari 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 Pekanbaru. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Big Steps* dan latihan *Harness Running*. Pengaruh Latihan *Big Steps* lebih signifikan dibandingkan *Acceleration Run* terhadap kecepatan (*speed*) 100 meter siswa kelas X jurusan TPTU SMK N 5 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

Harsono. 2001. Latihan Kondisi Fisik. Indonesia.

Harsono.1988.COACHING.CV.Tambak Kusuma.JAKARTA:Indonesia

Irwansyah.2008.Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas XII.Grafindo :
Media Pratama.

Ismaryati.2008.Tes Dan Pengukuran Olahraga.LPP UNS dan UNS Press : Surakarta

LANKOR(Lembaga Akreditasi Nasional Olahraga).2007.Teoris Kepelatihan
Dasar.Kementrian Negara Pemuda danOlahraga:Jakarta:Indonesia.

Nurhasan. 2001. Tes dan pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani.Direktorat jendral
olahraga : jakarta pusat.

Ritonga,Zulfan,Drs.Mpd.2007.Statistik Untuk ilmu-ilmu sosial.Cendikia
insani:Pekanbaru.

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian pendidikan. Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,
dan R&R. Indonesia.

Tudor O. Bompa, PhD. (1999). Total Training For Young Champions.

Widya Jumidar Muhammad.2004.Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam
bermain.RajaGrafindo Persada : Jakarta