

PENGARUH LATIHAN SPEED STRENGTH TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SISWA PUTERA SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN

Ferli Bata¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ferli Bata)

ferlibata@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)

ucokhasian@gmail.com

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

marsalie@yahoo.co.id

Abstrak

Ferli Bata. 2015. Pengaruh Latihan Speed Strength Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Putera SMK Negeri 3 Paguyaman. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok Hasian Refiater, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, S.Pd M.Pd.

Permasalahan yang peneliti angkat dalam penelitian ini adalah kemampuan kecepatan lari Jarak Pendek 100 Meter pada siswa putera SMK Negeri 3 Paguyaman kurang baik. Untuk Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter yang di inginkan Latihan Speed Strength yang dapat diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Speed Strength Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Putera SMK Negeri 3 Paguyaman dengan jumlah sampel 21 orang. Untuk mendapatkan jawaban terhadap permasalahan diatas, peneliti menggunakan metode eksperimen lapangan, teknik pengumpulan data dalam bentuk pre-test dan post-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah eksperimen dilakukan pada Siswa Putera SMK Negeri 3 Paguyaman selama 16 kali pertemuan. Perbandingan tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test). Hasil penelitian pre-test Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter menunjukkan nilai tertinggi 13,55 dan hasil nilai terendah 20,9. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 16,5 nilai standar deviasi 2,20 dan nilai varians 4,8376. Sedangkan pada hasil post-test kecepatan lari Jarak Pendek 100 Meter memperoleh nilai tertinggi 13,20 dan skor terendah 18,26. Setelah dilakukan analisis data diperoleh nilai rata-rata 15,26 nilai standar deviasi 1,74 dan nilai varians 3,04177. Dengan demikian responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal (pre-test) sampai tes akhir (post-test). Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis di gunakan uji analisis data penelitian eksperimen untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan uji t. Hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,487. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} 1,725. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . sehingga dapat disimpulkan latihan speed strength memiliki pengaruh signifikan terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter. Penelitian menjawab hasil dari hipotesis yang diajukan dan dapat disimpulkan bahwa Latihan Speed Strength memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada cabang olahraga atletik pada siswa putera SMK Negeri 3 Paguyaman.

Kata kunci: Pengaruh Speed Strength, Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter, Atletik

**SPEED STRENGTH'S TRAINING INFLUENCE TO SPEED RUNS
SHORT-HAUL 100 METERS ON BRANCH SPORTING
ATHLETIC PUTERA SMK'S STUDENT
COUNTRY 3 PAGUYAMAN**

Ferli Bata¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Marsa Lie Tumbal³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ferli Bata)

ferlibata@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)

ucokhasian@gmail.com

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Marsa Lie Tumbal)

marsalie@yahoo.co.id

Abstract

Ferli is Brick. 2015. Speed Strength's Training influence to speed Runs Short-haul 100 Meters On Branch Sporting Athletic Putera SMK's Student Country 3 Paguyaman. Paper. Education majors to Faculties Sporting training Hygienes and keolahragaan is Gorontalo's Country University. Ucok Hasian Refiater's i. counsellor, S. Pd M.Pd and Counsellor II. Marsa Lie Victimizng, S. Pd M.Pd.

About problem which researcher lifts in research ni is speed ability run Short-haul 100 Meters on putera SMK's student Country 3 adverse Paguyaman. For speed Runs Short-haul 100 Meters that at wants Speed Strength's Training allocable. This research intent to know Speed Strength's Training Influence to kecepata Runs Short-haul 100 Meters On Branch Sporting Athletic Putera SMK's Student Country 3 Paguyaman by totals samples 21 person. To get answer to about problem above, researcher utilizes to methodic field experiment, data collecting tech in shaped pre is test and post is test . menunjukkan's observational result that after experiment is done on Putera SMK's Student Country 3 Paguyaman up to 16 meet times. Compare essays startup(pre is test) and essays final(post is test). Observational result pre is test Speed Runs Short-haul 100 menunjukkan's Meters assesses supreme 13,55 and yielding appreciative bottommost 20,9. After been done acquired analisis average value 16,5 deviation standard points 2,20 and appreciative variances 4,8376. Meanwhile on result post is test speed runs Short-haul 100 Meter get supreme points 13,20 and score are contemned 18,26. After been done analisis data was gotten by average value 15,26 deviation standard points 1,74 and appreciative variances 3,04177. Respondent thus that becomes sample in observational it gets result step-up average of essays early(pre is test) until essays final(post is test). For hypothesis assay need in observational it, therefore in hypthosts testing at utilizes analisis's quiz experiment research data for menganalisis experiment data that utilizes t.'s quiz Hypthosts testing result utilizes quiz t result t_{computing} as big as 9,487. Meanwhile of distribution list was gotten by price t_{table} 1,725. Apparently price t_{computing} are even greater of t_{table} . sehingga can conclude speed strength's training have signifikan's influence to speed runs short-haul 100 meters. Research answers to usufruct from hypothesis that is proposed and gets to be concluded that Speed Strength's Training give influence to speed runs short-haul 100 meters on branch sporting athletic on putera SMK's student Country 3 Paguyaman.

Key word: *Speed Strength's influence, Speed Runs Short-haul 100 Meters, Athletic*