

# **AN EFFECT OF RUNNING COORDINATION EXERCISE WITH HIGH KNEE AND FOLLOWED BY SPRINT ON THE RUNNING SPEED 50 M OF THE ATHLETES SPRINT 100 M OF PPLP RIAU**

Taufik hidayat<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : taufikluberty@gmail.com/082284667219<sup>1</sup>, ramadi@yahoo.com<sup>2</sup>, ardiah\_juita@yahoo.com<sup>3</sup>

Program Studi Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**ABSTRACT** : *A problem of this research was “is there any effect of running coordination exercise with high knee and followed by sprint on the running speed 50 m of the athletes sprint 100 m of PPLP Riau”. a type of this research was experiment research, by using a sampling total technique. 6 people sample was taken the research data was obtained and collected by a pree test and a post test of running 50 m. the result of data was obtained and analyzed stastically, so the test of hypothesis had been proposed based on the problem : “there is an effect of running coordination excercise with high knee and followed by sprint (X) on the running speed 50 m of the athlete sprint 100 m of PPLP Riau (Y). based on t value – test analysis as 8.88 and t table as 2,02 means t value > t table. So it can be concluded that Ha is accepted and Ho is rejected. In line with explanation above, it can be stated that there is any significan effect of running coordination excercise with high knee and followed by sprint on the running speed 50 m of the athlete sprint 100 m of PPLP Riau.*

**Keyword** : *coordination, speed run*

# **PENGARUH LATIHAN KOORDINASI BERLARI DENGAN LUTUT TINGGI DAN DIIKUTI DENGAN *SPRINT* TERHADAP KECEPATAN LARI 50 M PADA ATLIT *SPRINT* 100 M PPLP RIAU.**

Taufik hidayat<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email : taufikluberty@gmail.com/082284667219<sup>1</sup>, ramadi@yahoo.com<sup>2</sup>, ardiah\_juita@yahoo.com<sup>3</sup>

Program Studi Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**ABSTRAK** : Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* terhadap kecepatan lari 50 Pada Atlit *sprint* 100 m PPLP Riau”. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan teknik total sampling diperoleh sampel sebanyak 6 orang. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir lari 50 m. Hasil data yang diperoleh dan dianalisis secara statistic, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah : “terdapat pengaruh latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* (X) terhadap kecepatan lari 50 Pada Atlit *sprint* 100 m PPLP Riau (Y). berdasarkan analisis uji t hitung sebesar 8.88 dan t table sebesar 2.02 berarti t hitung > t tabel. Dapat disimpulkan Ha diterima dan Ho ditolak. Dari hasil uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* terhadap kecepatan lari 50 Pada Atlit *sprint* 100 m PPLP Riau.

**Kata Kunci** : Koordinasi, Kecepatan lari.

## A. PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang sedang berkembang dan giat melaksanakan pembangunan diseluruh kepulauan Nusantara, Pembangunan yang dilaksanakan pemerintah bersama masyarakat, bertujuan untuk menciptakan masyarakat yang adil dan makmur berdasarkan Pancasila. Maka dari itu pembangunan tersebut merupakan pembangunan manusia yang seutuhnya dan merata, mulai dari daerah perkotaan sampai pedesaan. Dengan demikian pembangunan yang dilaksanakan harus mencakup segala macam sektor kehidupan masyarakat.

Pembangunan dalam bidang pendidikan merupakan usaha untuk meningkatkan kecerdasan bangsa, dimana kecerdasan merupakan suatu hal yang sangat penting sebagai usaha meningkatkan taraf kecerdasan hidup masyarakat Indonesia, misalnya generasi muda. Generasi muda adalah bagian dari masyarakat yang mempunyai kedudukan yang strategi dan penting dalam menunjang dan melanjutkan pembangunan yang telah dilaksanakan sebelumnya. Sedangkan untuk pembangunan dan peningkatan prestasi dibidang olahraga pembinaan dan pelatihan gerakan-gerakan dasar sejak usia remaja akan menjadi faktor yang penting guna mendapatkan atlet masa depan yang berprestasi.

Pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga merupakan tanggung jawab bersama antara pemerintah, pemerintah daerah, dan masyarakat. Dalam Undang-Undang Sistem keolahragaan Nasional tahun 2005 No.3 (pasal 25 ayat 6) menyatakan bahwa untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan, pelatihan, sekolah olahraga, serta dilaksanakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan.

Olahraga dikembangkan tidak hanya sekedar mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tidak sekedar untuk memenuhi motto klasik *men sana in corpore sano* "dalam badan yang sehat terdapat jiwa yang sehat". Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal.

Agar tercapai sasaran tersebut, olahraga memberikan sumbangan positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas bangsa yang lebih baik, bertanggung jawab, disiplin, kuat jiwa dan raga, serta berkepribadian. Olahraga dapat dikemas dalam bentuk kegiatan pertandingan, latihan, dan rekreasi yang sangat dibutuhkan dalam rangka memiliki aspek-aspek kepuasan diri, semangat bersaing yang positif dan prestasi optimal.

Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga pelajar (PPLP) merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan prestasi dibidang olahraga. Yaitu dengan memilih calon atlet yang akan dibina dipusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (PPLP). Ada beberapa cabang olahraga yang dibina di PPLP (Pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar), Salah satu cabang olahraga yang dibina di PPLP adalah atletik, menurut Gerry A. Carr (1997 : 1) atletik adalah ibu seluruh cabang olahraga, karena dialah yang pertama kali

meletakkan dasar penajaman kinerja otot, pernapasan, dan kelenturan. Atletik terdiri dari beberapa nomor olahraga yaitu lari, lempar, dan lompat. Cabang olahraga lari menurut jarak yang ditempuhnya terbagi menjadi 3 kelompok yaitu jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh.

Munasiffah (2008 : 13) menyatakan lari jarak pendek disebut juga dengan istilah sprint atau lari cepat. Sprint merupakan suatu perlombaan lari yang dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Adapun jarak yang ditempuh adalah 100 m, 200 m dan 400 m. dalam fisika kecepatan didefinisikan sebagai jarak per satuan waktu, secara psikologis kecepatan dapat diartikan sebagai kemampuan berdasarkan kemudahan bergerak, proses sistem syaraf dan perangkat otot, untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu (Jonath, 1987 : 20).

Adapun kajian komponen kondisi fisik dominan cabang olahraga atletik lari sprint (Kemenpora, 2014:3) adalah waktu reaksi, sifat yang dapat dirangsang yang berkaitan dengan saraf otot (*neuron muscular excitability*), koordinasi dan kapasitas otot yang baik, kemampuan untuk mengatasi tekanan, rasio tinggi/togok dan panjang tungkai. Jonath (1987 : 56) menambahkan ada beberapa faktor yang menentukan prestasi seseorang di lari cepat (sprint) yaitu : tenaga otot, kecepatan kontraksi, kecepatan reaksi pada start, viskositas otot, koordinasi dan ciri antropometris.

Selain kondisi Fisik yang menunjang hasil lari 100 m, tentu dibutuhkan juga latihan yang mendukung untuk meningkatkan kecepatan lari, Menurut Harsono (1988:218) kecepatan lari dapat dikembangkan melalui metode latihan : *interval training* (40-60 m), lari *akselerasi* (mulai lambat makin lama makin cepat), *uphill* (lari naik bukit), *downhill* (lari menuruni bukit). Dan Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan koordinasi untuk sprint menurut Gerry A. carr (1997:18) yaitu : berbaris dengan lutut diangkat tinggi, berbaris dengan meluruskan lutut kaki, melompat dengan meluruskan lutut, berlari dengan meluruskan lutut, menendang kebelakang, berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan sprint.

Koordinasi adalah kerja sama antara sistem saraf pusat dan otot-otot yang digunakan, agaknya yang paling penting dan menentukan prestasi sprint secara luar biasa. Sistem saraf pusat menggiatkan kerja otot yang diperlukan untuk gerak sprint. Kerja sama yang tertata sangat halus dan rumit serta rapi berusaha mengadakan perbandingan antara segi ruang (panjang langkah) dan segi waktu (frekuensi langkah) dalam gerak cepatnya. koordinasi sangat erat hubungannya dengan kecepatan dan untuk mempelajari, menyempurnakan teknik dan taktik. Bumpa dalam Harsono (1988:219).

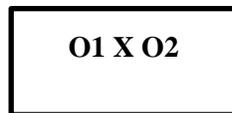
Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis pada Atlit PPLP Riau khususnya lari Sprint 100 m, penulis menemukan beberapa kesalahan pada Atlit lari 100 m yaitu pada gerakan kaki, yang dimana gerakan kaki kurang maksimal, ditandai dengan kurangnya angkat paha pada saat berlari sehingga menyebabkan kurangnya efisensi panjang langkah pada saat berlari sehingga akan mengurangi kecepatan lari dan tidak mendapatkan waktu yang maksimal. Dari permasalahan diatas, penulis ingin melakukan penelitian untuk meningkatkan kecepatan lari pada atlit sprint 100 m PPLP Riau. Yaitu dengan judul

**“Pengaruh latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan sprint terhadap kecepatan lari 50 m pada atlit *sprint* 100 m PPLP Riau”.**

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dirancang dengan jenis eksperimen, penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat (Arikunto 2010:207). Jadi rancangan penelitian yang dilakukan penulis adalah dengan memberikan suatu program latihan pada Atlit PPLP Riau sebanyak 16 kali pertemuan, 3 kali dalam seminggu.

Desain penelitian ini menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2012 : 74) pada design ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :



O1 = Nilai pretest (sebelum diberi latihan)

O2 = Nilai posttest (setelah diberi latihan)

Pengaruh latihan terhadap Atlit = (O2-O1)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : obyek/subyek, yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono 2012:80). Sesuai dengan permasalahan yang hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah atlit sprint 100m PPLP Riau yang berjumlah 6 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut , untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono 2012:81). Berhubungan atlit PPLP sprint Riau terdiri dari 6 Putri , penulis ingin mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel, teknik ini dinamakan total sampling (Sudjana 1996:5).

## **C. HASIL PENELITIAN**

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan sprint terhadap kecepatan lari 50 meter pada Atlit Sprint 100 m PPLP Riau. Variable-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan sprint yang dilambangkan dengan X sebagai variable bebas, sedangkan tes lari 50 meter dilambangkan dengan Y.

## 1. Hasil Pree test

Setelah dilakukan tes lari 50 meter sebelum dilaksanakan metode latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan sprint pada atlet sprint 100 meter PPLP Riau maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis Hasil *pree test* lari 50 meter pada table 1 sebagai berikut :

**Table 1. analisis *pree test* lari 50 meter**

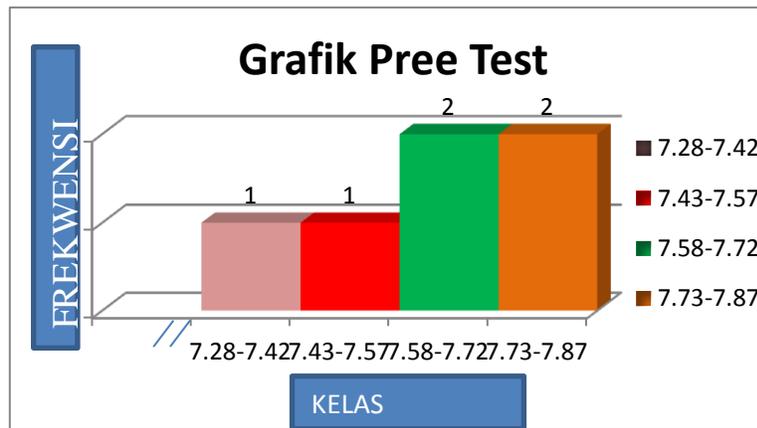
No	Data Statistik	<i>Pree test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	7.63
3	<i>Standar deviation</i>	0.182
4	<i>Variance</i>	0.033
5	<i>Minimum</i>	7.28
6	<i>Maximum</i>	7.83

Dari table analisis *pree test* lari 50 meter diatas dapat disimpulkan bahwa *pree test* hasil lari 50 meter sebagai berikut : skor tertinggi 7.83, skor terendah 7.28, dengan *mean* 7.63, standar deviasi 0.182, dan varian 0.033. analisis data yang tertuang dalam distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Table 2. kelas interval data *pree test* lari 50 meter**

Kelas Interval	<i>Frequency</i>	<i>Frequency cumulative</i>
7.28-7.42	1	1
7.43-7.57	1	2
7.58-7.72	2	4
7.73-7.87	2	6

Berdasarkan hasil nilai interval data *pree test* lari 50 meter diatas, dari 6 sampel didapat nilai tes lari 50 meter dengan rentang nilai interval 7.28-7.34 terdapat 1 orang sampel, rentang nilai 7.43-7.57 terdapat 1 orang sampel, 7.58-7.72 terdapat 2 orang sampel, rentang nilai 7.73-7.87 terdapat 2 orang sampel. Untuk lebih jelasnya, lihat histogram dibawah ini.



Gambar 10. Grafik *preet test*.

## 2. Hasil *post test* lari 50 meter

Tes lari 50 meter pada *post test* dilakukan setelah penerapan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan sprint pada atlet sprint 100 meter PPLP Riau. Maka didapat data akhir dengan perincian analisis hasil tes lari 50 meter sebagai berikut :

**Tabel 3. Analisis hasil *post test* lari 50 meter**

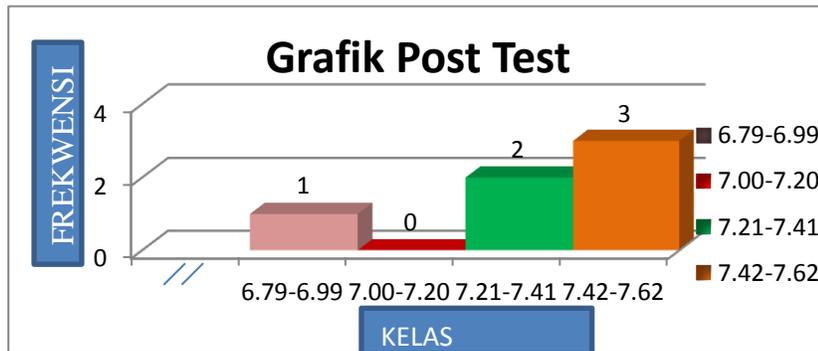
No	Data statistic	<i>Post test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	7.31
3	<i>Standar deviation</i>	0.259
4	<i>Variance</i>	0.0672
5	<i>Minimum</i>	6.79
6	<i>Maximum</i>	7.58

Dari table analisis hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post test* lari 50 meter sebagai berikut : skor tertinggi 7.58, skor terendah 6.79, dengan *mean* 7.31, standar deviasi 0.259, dan varian 0.0672. analisis data yang tertuang dalam distribusi frekuensi sebagai berikut :

**Table 4. kelas interval data *pree test* lari 50 meter**

Kelas interval	<i>Frequency</i>	<i>Frequency cumulative</i>
6.79-6.99	1	1
7.00-7.20	0	1
7.21-7.41	2	3
7.42-7.62	3	6

Berdasarkan hasil nilai interval data hasil *post test* diatas dari 6 sampel didapat nilai tes lari 50 meter dengan rentang nilai kelas interval 6.79-6.99 terdapat 1 orang sampel, rentang 7.00-7.20 terdapat 0 sampel, rentang nilai kelas interval 7.21-7.41 terdapat 2 orang sampel, dan rentang nilai kelas interval 7.42-7.62 terdapat 3 orang sampel. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini



Gambar 11. Grafik *post test*.

### 3. Pengujian persyaratan analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilifors* dengan taraf signifikan 0.05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilifors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* (X) dan kecepatan lari 50 meter(Y) dapat dilihat di tabel berikut :

**Tabel 5. Uji Normalitas data hasil lari 50 meter**

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$
Hasil <i>pre test</i> lari 50 meter	0.1386	0.319
Hasil <i>post test</i> lari 50 meter	0.249	0.319

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pre test* lari 50 meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0.1386 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0.319. ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$  dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre test* lari 50 meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post test* lari 50 meter menghasilkan  $L_{hitung}$  0.249 lebih kecil dari  $L_{tabel}$  0.319, maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *pre test* lari 50 meter adalah berdistribusi normal.

#### b. Pengujian hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah

- Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* (X) terhadap kecepatan lari 50 meter (Y) pada atlet *sprint* 100 meter PPLP Riau.
- Ha : terdapat pengaruh yang signifikan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* (X) terhadap kecepatan lari 50 meter (Y) pada atlet *sprint* 100 meter PPLP Riau.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis ini yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : “terdapat pengaruh yang signifikan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* (X) terhadap kecepatan lari 50 meter (Y) pada atlet *sprint* 100 meter PPLP Riau” berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 8.88 dan  $t_{tabel}$  2.02. berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan Ha diterima dan Ho ditolak.

#### 4. Pembahasan

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data, setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data *pre test* kemudian memberikan metode latihan dan terakhir pengambilan data *post test* hingga pada pengolahan data yang dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* (X) terhadap kecepatan lari 50 meter (Y) pada atlet *sprint* 100 m PPLP Riau. Ini menggambarkan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* berpengaruh terhadap kecepatan lari 50 meter pada atlet *sprint* 100 m PPLP Riau. berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 8.88 dan  $t_{tabel}$  2.02. berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Jadi dengan adanya latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* yang diterapkan kepada Atlet *sprint* 100 m PPLP Riau, maka ada peningkatan yang signifikan terhadap kecepatan lari 50 m. artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan adalah proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban. (Harsono,1988:102)

Latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* pertama kali diperkenalkan oleh (Gerry, 1977:18) Bentuk latihannya terdiri dari 6 rangkaian gerakan yaitu : berbaris dengan lutut diangkat tinggi, berbaris dengan meluruskan lutut kaki, melompat dengan meluruskan lutut, berlari dengan meluruskan lutut, menendang kebelakang, berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint*. Jarak yang disarankan untuk pemula adalah dari 10 hingga 15 meter.

Gerakan berbaris dengan lutut diangkat tinggi : Setiap sampel berbaris dan secara paksa menggerakkan paha keposisi horizontal. Lengan ditekukkan pada sudut 90 derajat pada siku. Kaki yang menopang diluruskan sepenuhnya hingga ke jari kaki yang memimpin.

Berbaris dengan meluruskan lutut kaki: Latihan ini berbeda dari latihan sebelumnya dimana kaki yang memimpin diluruskan setelah paha diangkat horizontal, sampel meluruskan kaki kiri hingga ke jari kaki, mengangkat paha kanan hingga horizontal, dan meluruskan lutut kaki kanan. Kaki kanan dijejakkan ketanah, dan kaki kiri melangkah kedepan seperti biasa untuk mengulangi gerakan ini.

Melompat dengan meluruskan lutut : Gerakan melompat yang dilakukan hampir sama dengan penggunaan tali. Bukannya berjalan seperti latihan sebelumnya, peserta seakan-akan melompat dengan tali. Paha diangkat hingga horizontal, dan lutut ditendangkan keposisi lurus. Sampel melihat lurus kedepan, menahan lengan pada sudut 90 derajat pada siku dan mengayunkannya kedepan dan kebelakang dengan semangat.

. Berlari dengan meluruskan lutut : Latihan ini menirukan gerakan lari kuda, gerakan maju masih tetap lambat, tapi kecepatan kaki menunjukkan gerakan lari ditempat. Peserta dapat memulai dengan gerakan lari sederhana dengan lutut diangkat tinggi dan kemudian meluruskan lutut setelah ritme mengangkat lutut ditentukan.

Menendang kebelakang : Masing-masing sampel bergerak kedepan dengan perlahan-lahan, menendangkan tumit anda kebelakang dan berusaha mengenai bokong. Latihan ini membantu mengembangkan pola gerakan kaki kebelakang tubuh dan juga meregangkan dan melemaskan otot quadrisep.

Berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan *sprint* : Masing masing sampel bergerak kedepan dengan perlahan-lahan sejauh 5 meter, menekankan pada pengangkatan lutut yang tinggi tanpa meluruskannya. Setelah itu berlari kedepan sejauh kira-kira 10 meter secepat mungkin

## **D. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree test* 7.63 detik, rata-rata *post test* 7.31 detik. dan didapat rata-rata nilai beda 0.32 detik. berarti terdapat peningkatan sebesar 0.32. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 8.88 dan  $t_{tabel}$  2.02. berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar perbedaan angka yang meningkat naik yakni 0.32. latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan sprint terhadap kecepatan lari 50 meter pada atlit *sprint* PPLP Riau tidak terdapat pengaruh yang signifikan berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 8.88 dan  $t_{tabel}$  2.02. berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan latihan koordinasi berlari dengan lutut tinggi dan diikuti dengan sprint ( X) terhadap kecepatan lari 50 meter (Y) pada atlet sprint 100 meter PPLP Riau.

**b. Saran**

1. Diharapkan bisa menjadi perbandingan untuk peneliti yang akan datang.
2. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain.
4. Diharapkan atlet sprint PPLP Riau agar dapat menambah pengetahuan, sehingga diharapkan dapat dijadikan bahan perbandingan untuk kemajuan dan perkembangannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Carr, Gerry (1997). *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta
- Arikunto (2010). *Manajemen penelitian*. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Jakarta
- IAAF (2010) *peraturan perlombaan 2010-2011*, Jakarta
- Jonath. U, Haag. E, Krempel. R (1987). *Atletik Lari dan Loncat Latihan-Teknik-Taktik*. Jakarta
- Kemenpora. (2014). *Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Evaluasi Perkembangan Hasil Latihan PPLP/SKO/PPLM*. Jakarta
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lari*. Semarang
- Soepono (1997). *Statistic Terapan*. Jakarta
- Sudjana (1996). *Metode statistika*. Bandung
- Sugiyono (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung
- Syarif Hidayat (2014). *Pelatihan olahraga teori dan metodologi*. Singaraja