

THE CORRELATION OF SPEED AND REACTION TIME THROUGH 100 - METRE SPRINT FOR 7.1 GRADE MALE STUDENTS OF SMP 9 PEKANBARU

Fahmi Amri¹, Drs. Ramadi, Spd., M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd., M.Pd.³
Email : fahmiamri@gmail.com. Phone : 082390263398. Mr.Ramadi@yahoo.com.
Ardiah_juita@yahoo.com

THE SPORT TEACHERS' TRAINING
TEACHERS' TRAINING AND EDUCATION FACULTY
RIAU UNIVERSITY

Abstract : *Based the observation and interview, the researcher found that the students' 100 – metre sprint was below the average. The aim of the research was to get the correlation of speed and reaction time through 100 – metre sprint for 7.1 male students of SMP 9 Pekanbaru. The population of the research was the whole 7.1 male students and the amount was 16 students. The instruments were 50-yard test for speed, whole body reaction test for reaction time, and 100 – metre run for sprint. The data were analysed by using Product Moment Correlation. According to the correlation between speed and reaction time through 100 – metre sprint for SMP 9 Pekanbaru was concluded that from 14 students, there was a significant correlation between speed of 50-yard run and 100 – metre sprint with $r_{hit} 0.687 > r_{tab} 0.553$. Then, there was a significant correlation of the reaction time and 100 – meter sprint with $r_{hit} 0.579 > r_{tab} 0.553$ and there was a significant correlation of 50-yard run and the reaction time through 100 – meter sprint with $r_{hit} 0.841 > r_{tab} 0.553$.*

Keywords : *Speed, reaction time, 100 – metre sprint*

HUBUNGAN KECEPATAN DAN WAKTU REAKSI DENGAN HASIL LARI 100 METER PUTRA KELAS VII.1 SMPN 9 PEKANBARU

Fahmi Amri¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Email : fahmiamri@gmail.com, No. HP. 082390263398, Mr.Ramadi@yahoo.com,
ardiah_juita@yahoo.com

PENDIDIKAN OLAHRAGA UNIVERSITAS RIAU
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Berdasarkan observasi dan hasil wawancara yang peneliti lakukan, nilai siswa saat pembelajaran lari jarak pendek (sprint) 100 meter masih banyak yang dibawah standar. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk Mengetahui hubungan secara bersama antara kecepatan dan waktu reksi dengan hasil lari 100 meter putra kelas VII.1 SMPN 9 pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 9 Pekanbaru kelas VII.1 Putra yang berjumlah 16 orang siswa. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling* yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 siswa. Untuk memperoleh data tentang kecepatan menggunakan instrument tes lari 50 yards, waktu reaksi menggunakan instrument *whole body reaction test*, serta mengukur hasil lari jarak pendek 100 meter dengan tes lari 100 meter. Data yang diperoleh di ananlisi dengan menggunakan korelasi *produc moment*. Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kecepatan dan waktu reaksi terhadap lari 100 M siswa SMP N 9 Pekanbaru dapat disimpulkan sebagai berikut : Dari 14 orang siswa menunjukkan bahwa, terdapatnya hubungan yang berarti antara kecepatan lari 50 yard dengan lari 100 M, di tandai dengan $r_{hit} 0,687 > r_{tab} 0,553$, Dari 14 orang siswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara waktu reaksi dengan lari 100 M, di tandai dengan $r_{hit} 0,579 > r_{tab} 0,553$. Dari 14 orang siswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari 50 yard dan waktu reaksi terhadap lari 100 M, di tandai dengan $r_{hit} 0,841 > r_{tab} 0,553$.

Kata Kunci: *Kecepatan, Waktu Reksi, Hasil Lari 100 Meter*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa:“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Dari kutipan di atas jelaslah bahwa olahraga prestasi dimasa sekarang ini memiliki dorongan prestasi atau pencapaian hasil yang baik merupakan ciri dari olahraga prestasi. Oleh karena pembinaan olahraga harus dimulai sejak usia dini yang tersusun secara sistematis, yang dimulai dari pemassalan, pembibitan dan pembinaan prestasi yang berbentuk piramida berjenjang dari bawah ke atas.

Konsep olahraga menempatkan cabang olahraga atletik sebagai induk seluruh cabang olahraga. Hal ini dikatakan, karena semua cabang olahraga di dalamnya terdapat unsur lari, lempar dan lompat. Atletik sebagai induk berbagai cabang olahraga perlu dikembangkan sehingga memiliki atlet potensial, yang banyak dan memungkinkan untuk berprestasi. Untuk maksud tersebut membutuhkan berbagai usaha pembinaan termasuk penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi sebab prestasi olahraga itu bersifat dinamis progresif sehingga setiap fase tertentu cenderung berubah maju meningkat terus.

Istilah atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu “*Athlon*“ yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *Athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Nomor lari, khususnya lari 100 meter merupakan nomor atletik yang paling populer dikalangan masyarakat, hal ini bisa dilihat dari animo peserta lomba saat pelaksanaan event-event lari 100 meter.

Faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang amat penting dalam rangka meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga menurut Sajoto (1995:8-9) adalah : 1). Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2). Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3). *Power* otot (*Muscular Strength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4). Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu; 5). Kelentukan (*Flexibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6). Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran; 7) Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot; 8). Daya ledak otot (*Eksplisive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan *power* maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 9). Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:8-9).

Adapun beberapa komponen kondisi fisik dominan yang mendukung terhadap cabang olahraga atletik lari cepat (*sprint*) diantaranya waktu reaksi, sifat yang dapat

dirangsang yang berkaitan dengan sarat-otot (*neuromuscular excitability*), koordinasi dan kapasitas relaksasi otot yang baik, kemampuan untuk mengatasi tekanan, rasio tinggi/togok, dan panjang tungkai (Kemenpora, 2014:3). Pencapaian prestasi lari jarak pendek 100 meter yang baik dapat ditingkatkan juga melalui pemberian program latihan kondisi fisik dan teknik yang terprogram dan terlaksana dengan baik. Dikatakan demikian karena secara umum, gerak dasar dominan pada lari meliputi: start, gerak lari, dan finish. Dari ketiga gerak dasar dominan tersebut, *start* merupakan salah satu bagian yang sangat penting terutama bagi pelari jarak pendek, karena dengan melakukan start yang baik seorang atlet berkesempatan untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam penampilannya, sebaliknya apabila seorang atlet melakukan start yang kurang baik maka hasilnya-pun tidak akan maksimal. Kemudian setelah reaksi saat start, kecepatan yang dimiliki seorang atlet juga memiliki peranan yang besar, karena tanpa memiliki kecepatan yang baik maka hasil lari tidak bisa optimal.

Sekolah Menengah Pertama (SMP) 9 Pekanbaru merupakan salah satu sekolah negeri di Pekanbaru yang dalam proses pembelajaran penjasorkes mempraktekkan berbagai teknik dasar nomor-nomor atletik, salah satunya adalah lari. Berdasarkan observasi dan hasil wawancara yang peneliti lakukan, nilai siswa saat pembelajaran lari jarak pendek (sprint) 100 meter masih banyak yang dibawah standar, sesuai umur mereka yang berkisar antara 13-14 tahun hasil lari dianggap baik jika 13.0-15.5 detik (memuaskan), 12.0-14.5 detik (baik), 11.0-13.5detik(sangat baik).Sedangkan standar lari siswa Putra SMPN 9 pekanbaru kelas VII sesuai silabus 15,0 detik. Saat peneliti melakukan observasi ke sekolah tersebut, didapat hasil 12 orang atau 70,59% yang tidak lulus standar dan 5 orang atau 29,41% yang lulus standar. Hal kedua yang peneliti temukan adalah anak-anak pada 50 meter pertama masih konstan kecepatannya, namun 50 meter berikutnya sampai finish anak-anak terlihat mulai kurang kecepatannya. Temuan seperti ini peneliti menduga ada hubungannya dengan lambatnya reaksi siswa saat pelaksanaan start dan kurangnya kecepatan yang dimiliki siswa sehingga mempengaruhi hasil akhir dari lari tersebut.

METODE PENELITIAN

Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMPN 9 Pekanbaru dan di kampus Pendidikan Olahraga FKIP UR. sedangkan waktu penelitian dilakukan pada tanggal 28 Mei 2016 dengan instrumen yaitu Tes Lari 50 Yards, *Whole Body Reaction* dan Pelaksanaan Tes Lari 100 Meter. Menurut Arikunto (1996: 102) menyatakan “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMPN 9 Pekanbaru kelas VII.1 Putra yang berjumlah 16 orang siswa. Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dijadikan subjek penelitian, hal ini sesuai pendapat yang dikemukakan oleh Arikunto (1996:117) bahwa “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang, dimana diteliti”. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampelnya dilakukan dengan cara *total sampling* yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 siswa Untuk memperoleh data tentang kecepatan menggunakan instrument tes lari 50 yards, waktu reaksi menggunakan instrument *whole body reaction test*, serta mengukur hasil lari jarak pendek 100 meter dengan tes lari 100 meter.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 14 orang sampel ternyata semua anak coba pada saat dilakukan pengukuran dapat hadir dan semuanya dalam keadaan sehat. Semua data yang diperlukan berkenaan dengan data kecepatan, waktu reaksi dan lari 100 meter dapat dikumpulkan dengan baik. Dengan demikian semua data dapat dilakukan analisis sesuai dengan persyaratan yang berlaku.

Masing-masing data penelitian tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut :

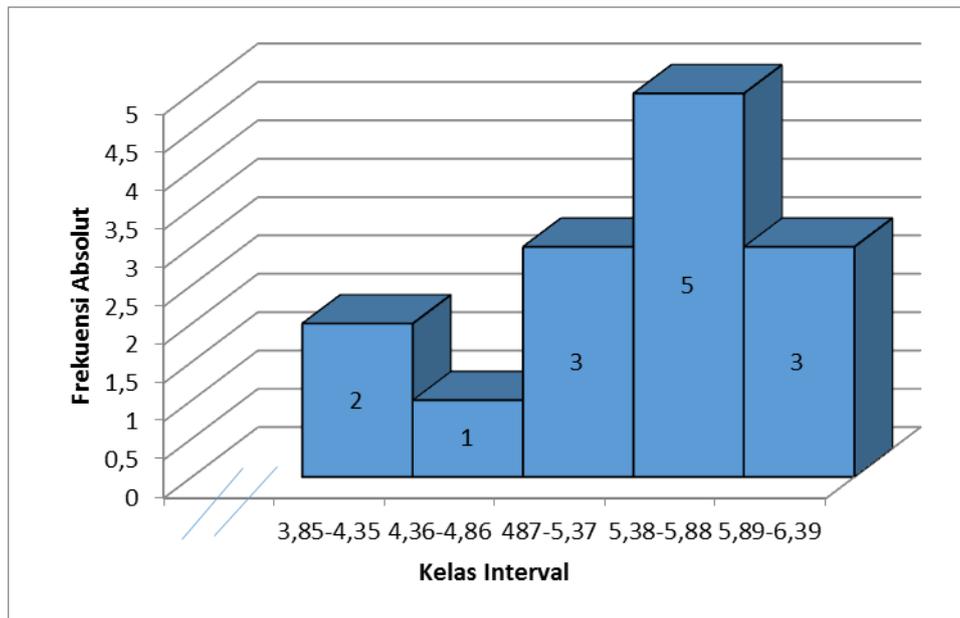
1. Kecepatan lari 50 yard

Pengukuran kecepatan lari 50 yard yang dilakukan terhadap 14 orang sampel dengan hasil tercepat 3,85 detik dan yang paling lambat 6,27 detik. Dilakukan perhitungan terhadap data yang dikumpulkan didapatkan rata-rata kecepatan adalah 5,28, dengan simpangan baku 1,25. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Distribusi Data Kecepatan lari 50 yard

KELAS INTERVAL	FA	FR (%)
3,85-4,35	2	14,29
4,36-4,86	1	7,14
4,87-5,37	3	21,43
5,38-5,88	5	35,71
5,89-6,39	3	21,43
JUMLAH	14	100%

Dari tabel di atas dilakukan pengelompokan data dengan interval kelas 3,85-4,35 dengan jumlah 2 orang (14,29%). Sedangkan kelas interval 4,36-4,86 berjumlah 1 orang (7,14%), dan kelas interval 4,87-5,37 sebanyak 3 orang (21,43%), Selanjutnya pada kelas interval 5,38-5,88 sebanyak 5 orang (35,71%), untuk kelas interval 5,89-6,39 sebanyak 3 orang (21,43%). Untuk lebih jelasnya distribusi data tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Grafik 1. Distribusi Data Kecepatan lari 50 yard

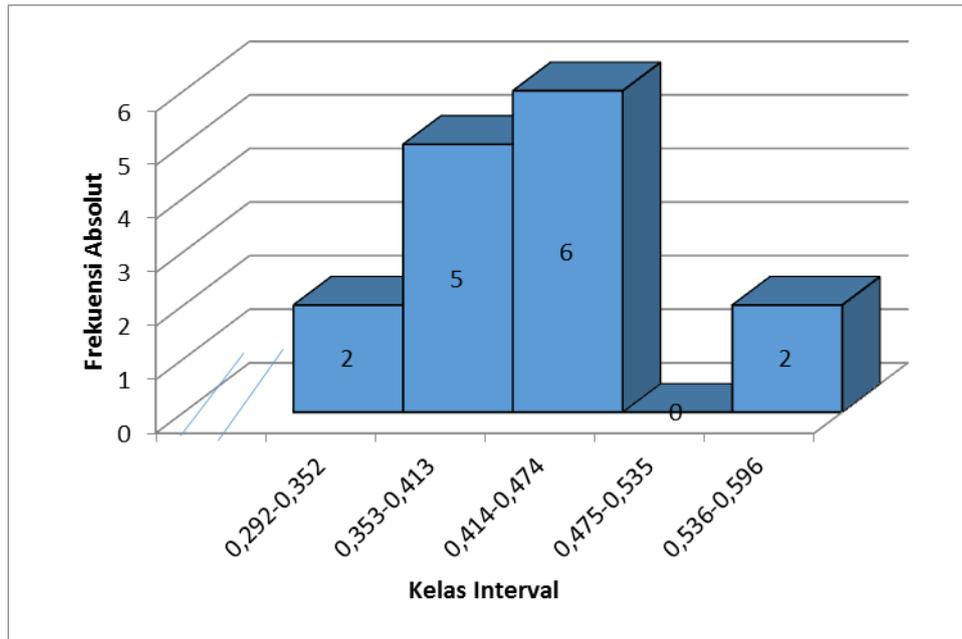
2. Waktu Reaksi

Pengukuran terhadap waktu reaksi yang dilakukan terhadap 14 orang sampel dengan waktu tercepat adalah 0,292 detik dan waktu terlama 0,588 detik. Dilakukan perhitungan terhadap data yang dikumpulkan didapatkan rata-rata waktu reaksi 0,44 detik, dengan simpangan baku 0,07. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Distribusi Data Waktu Reaksi

KELAS INTERVAL	FA	FR
0,292-0,352	1	7,14
0,353-0,413	5	35,71
0,414-0,474	6	42,86
0,475-0,535	0	0
0,536-0,596	2	14,29
JUMLAH	14	100%

Dari tabel di atas dilakukan pengelompokan data dengan interval kelas 0,0292-0,352 dengan jumlah 1 orang (7,14%). Sedangkan kelas interval 0,353-0,413 berjumlah 5 orang (35,71%), dan kelas interval 0,414-0,474 sebanyak 6 orang (42,86%). Selanjutnya pada kelas interval 0,536-0,596 diperoleh oleh 2 orang (14,29%), untuk kelas interval 0,475-0,535 tidak ada. Untuk lebih jelasnya distribusi data tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



Grafik Distribusi Data Waktu Reaksi

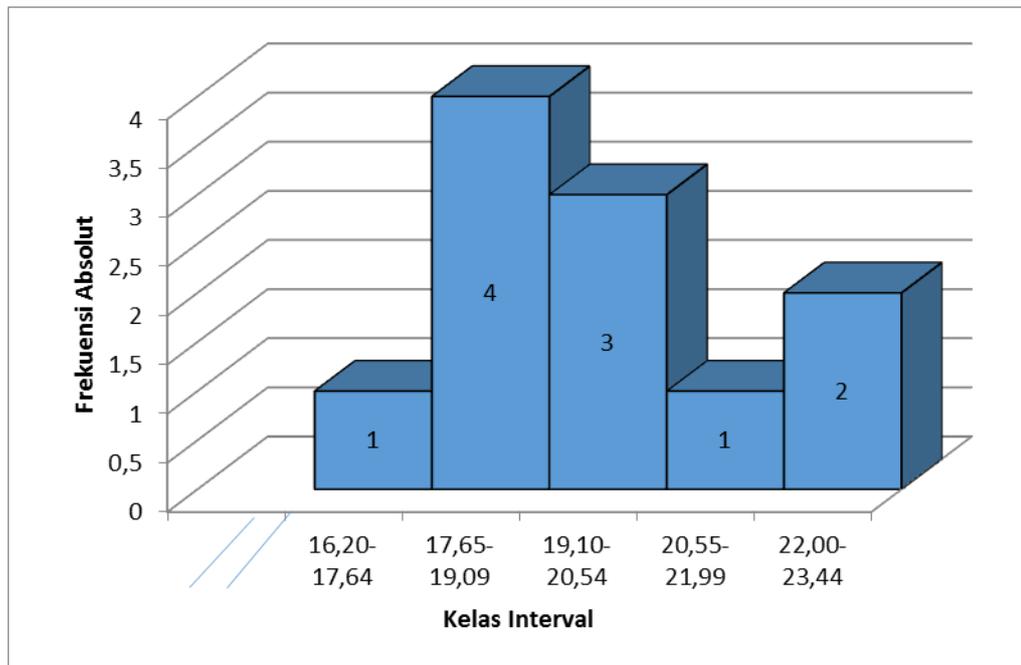
3. Lari 100 Meter

Pengukuran terhadap lari 100 meter yang dilakukan terhadap 14 orang sampel dengan waktu tercepat adalah 16,20 detik dan waktu terlama 23,42 detik. Dilakukan perhitungan terhadap data yang dikumpulkan didapatkan rata-rata lari 100 meter adalah 18,94 detik, dengan simpangan baku 2,22. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Distribusi Data Lari 100 Meter

KELAS INTERVAL	FA	FR(%)
16,20-17,64	4	28,57
17,65-19,09	4	28,57
19,10-20,54	3	21,43
20,55-21,99	1	7,14
22,00-23,44	2	14,29
JUMLAH	14	100%

Dari tabel di atas dilakukan pengelompokan data dengan interval kelas 16,20-17,64 dan 17,65-19,09detik dengan jumlah masing-masing 4 orang (28,57%). Sedangkan kelas interval19,10-20,54 berjumlah 3 orang (21,43%), dan kelas interval 20,55-21,99 sebanyak 1 orang (7,14%). Selanjutnya pada kelas interval 22,00-23,44 diperoleh 2 orang (14,29%). Untuk lebih jelasnya distribusi data tersebut dapat dilihat pada grafik di bawah ini.



B. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas variabel menggunakan dilakukan dengan uji lilliefors. Menunjukkan bahwa semua dapat dikatakan penyebarannya normal dengan ditemukan $P < \alpha = 0,05$, artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil lengkap dengan uji lilliefors dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7. Uji Normalitas Data

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	kecepatan	0,1817	0,227	Normal
2	Waktu reaksi	0,1489	0,227	Normal
3	Lari 100 M	0,1519	0,227	Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel lari 100 M, kecepatan, dan Waktu reaksi lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis X_1 dengan Y

Untuk membuktikan apakah variabel kecepatan lari 50 yard mempunyai hubungan yang signifikan terhadap lari 100M, diperlukan serangkaian proses (analisis) data yang dapat dipertanggung jawabkan secara empiris. Sebagai realisasi pembuktian

dimaksud, dapat dilihat dari hasil perhitungan menggunakan formulasi *Korelasi Product Moment* (sederhana). Dari hasil analisis yang dilakukan diperoleh r hitung 0,687, Ternyata kedua variabel memiliki hubungan oleh karena r hitung lebih besar dari r tabel dengan $\alpha 0,05 = 0,553$, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Uji hipotesis X_2 dengan Y

Untuk membuktikan apakah variabel waktu reaksi mempunyai hubungan yang signifikan terhadap lari 100M, diperlukan serangkaian proses (analisis) data yang dapat dipertanggung jawabkan secara empiris. Sebagai realisasi pembuktian dimaksud, dapat dilihat dari hasil perhitungan menggunakan formulasi *Korelasi Product Moment* (sederhana). Dari hasil analisis yang dilakukan diperoleh r hitung 0,579, Ternyata kedua variabel memiliki hubungan oleh karena r hitung lebih besar dari r tabel dengan $\alpha 0,05 = 0,553$, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

Uji hipotesis X_1 dan X_2 dengan Y

Untuk membuktikan apakah variabel kecepatan lari 50 yard dan waktu reaksi sebagai variabel bebas secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan terhadap lari 100 M, diperlukan serangkaian proses (analisis) data yang dapat dipertanggung jawabkan secara empiris. Sebagai realisasi pembuktian dimaksud, dapat dilihat dari hasil perhitungan menggunakan formulasi *Korelasi Product Moment* (korelasi ganda). Dari hasil analisis yang dilakukan diperoleh R hitung 0,841, Ternyata kedua variabel memiliki hubungan oleh karena R hitung lebih besar dari R tabel dengan $\alpha 0,05 = 0,553$, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada lampiran.

PEMBAHASAN

Hubungan X_1 dengan Y

Kecepatan sangat diperlukan dalam lari 100 meter. kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Berdasarkan sudut pandang mekanika, kecepatan diekspresikan sebagai rasio antara jarak dan waktu. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen yakni reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak

Menurut Syarifudin (1992:14) Lari sprint dikatakan sebagai suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengarahkan seluruh kekuatannya mulai awal (dari *start*) sampai melewati garis akhir (garis *finish*).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diartikan dalam atletik terutama pada lari *sprinter* kecepatan gerak dan kecepatan bereaksi merupakan kualitas yang dihargai. Seperti halnya pada lari *sprint*, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari tungkai yang dilakukan secara cepat. Jadi kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh anggota tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula

terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berdasarkan analisis, sampel memiliki koefisien korelasi (r_{x_1y}) 0,687 yang mana hasil analisis lebih besar dari r_{tab} dan berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 yard terhadap lari 100 M siswa putra kelas VII.ISMP N 9Pekanbaru. Hal ini menjelaskan bahwa untuk mendapatkan lari 10 meter yang baik, diperlukan kecepatan yang lebih baik pula.

Hubungan X_2 dengan Y

Begitu juga halnya dalam start, seorang sprinter harus memiliki reaksi start yang baik pada saat akan meninggalkan start *blok*. Reaksi start tersebut terbagi dua, yaitu waktu reaksi dan gerak reaksi. Jadi untuk mendapatkan lari yang baik diperlukan reaksi yang baik pula yaitu digunakan pada saat start.

Berdasarkan analisis, sampel memiliki koefisien korelasi (r_{x_1y}) 0,579 yang mana hasil analisis lebih besar dari r_{tab} dan berarti terdapat hubungan yang signifikan antarwaktu reaksi terhadap lari 100 M siswa putra kelas VII.ISMP N 9Pekanbaru. Hal ini menjelaskan bahwa untuk mendapatkan lari 10 meter yang baik, diperlukan kecepatan yang lebih baik pula.

Hubungan X_1 dan X_2 dengan Y

Dalam penelitian ini kecepatan lari 50 yard dan waktu reaksi digunakan sebagai variabel bebas (*independent variabel*) sedangkan lari 100 M adalah variabel terikat (*dependen variabel*). Kemampuan maksimal dalam penelitian ini didapatkan berdasarkan hasil tes kecepatan lari 50 yard, waktu reaksi dan lari 100 M. Berdasarkan hasil tes, maka kecepatan lari 50 yard, waktu reaksi dan lari 100 M, sampel dapat ditentukan sebanyak 14 orang siswa putra kelas VII.ISMP N 9Pekanbaru. Setelah proses pengambilan sampel selesai, dilakukan pendataan data menggunakan tes kecepatan lari 50 yard menggunakan stopwatch dan waktu reaksi dengan menggunakan stopwatch untuk ambil waktu terhadap lari 100 M menggunakan stopwatch untuk ambil waktu.

Dalam penelitian ini digunakan analisis korelasi ganda, mengingat keterkaitan kedua variabel bebas dengan variabel terikat yang diteliti merupakan hubungan kecepatan lari 50 yard dan waktu reaksi terhadap lari 100 M. Dengan analisis dimaksud diharapkan dapat menjelaskan seberapa hubungan kecepatan lari 50 yard dan waktu reaksi terhadap lari 100 M siswa putra kelas VII.ISMP N 9Pekanbaru.

Berdasarkan analisis, sampel putra memiliki koefisien korelasi ganda ($R_{x_1y_2,y}$) 0,841 yang mana hasil analisis lebih besar dari R_{tab} dan berarti terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan lari 50 yard dan waktu reaksi terhadap lari 100 M siswa putra kelas VII.ISMP N 9Pekanbaru.

Dari penjelasan di atas dan analisis yang sudah dilakukan bahwa lari 100 meter sangat dipengaruhi oleh kedua variabel tersebut, yaitu kecepatan dengan waktu reaksi. Di mana kedua variabel ini menunjukkan pengaruh yang cukup besar untuk peningkatan lari 100 meter.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kecepatan dan waktu reaksi terhadap lari 100 M siswa SMP N 9Pekanbaru dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari 14 orang siswa menunjukkan bahwa, terdapatnya hubungan yang berarti antara kecepatan lari 50 yard dengan lari 100 M, di tandai dengan $r_{hit} 0,687 > r_{tab} 0,553$,
2. Dari 14 orang siswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara waktu reaksi dengan lari 100 M, di tandai dengan $r_{hit} 0,579 > r_{tab} 0,553$.
3. Dari 14 orang siswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari 50 yard dan waktu reaksi terhadap lari 100 M, di tandai dengan $r_{hit} 0,841 > r_{tab} 0,553$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Minat siswa SMP N 9pekanbaru dalam kegiatan ekstrakurikuler lari 100 M sangat baik/besar, maka diharapkan agar dapat ditingkatkan dan dipertahankan untuk masa yang akan datang.
2. Kepada siswa diharapkan agar berlatih lebih giat agar dapat meraih prestasi yang lebih tinggi sehingga dapat mengharumkan nama sekolah.
3. Diharapkan kepada kepala sekolah untuk melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung dalam kegiatan ekstrakurikuler lari 100 MSMP N 9Pekanbaru
4. Diharapkan kepada PASI bekerjasama Dinas Pendidikan untuk dapat menyusun dan menggelar kejuaraan/kompetisi tingkat pelajar dengan rutin setiap tahunnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Bahagia, Yoyo. (2003). *Pembelajaran Atletik untuk Sekolah Luar Biasa*. Bandung. Depdiknas.
- Damiri, Ahmad. (1994). *Anatomi Manusia*. Bandung. FPOK IKIP Bandung.
- Giriwijoyo, Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung. FPOK IKIP Bandung.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. CV. Tambak Kusuma.

- Kemenegpora.2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta: Deputi Bidang Peningkatan Prestasi.
- Kemenpora, 2014. Petunjuk Pelaksanaan Tes dan Evaluasi Perkembangan Hasil Latihan PPLP/SKO/PPLM
- Lutan, Rusli.*Et al.* (1992).*Manusia dan Olahraga*. Bandung. Diktat ITB dan FPOK/IKIP Bandung.
- National Institute of Technology and Evaluation, 2013.Measurement equipment for physical fitness.<http://www.tech.nite.go.jp/> diakses pada tanggal 16 Oktober 2014.
- Nurhasan dkk. (2000). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung. FPOK-UPI
- Program Pendidikan & Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik.(1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*.IAAF.
- Saputra M, Yudha. (2001). *Dasar-dasar Keterampilan Atletik, Pendekatan Bermain untuk SLTP*.Depdiknas.
- Sujana, (1996).*Metode Statistika*. Bandung. Tarsito.
- Syarifuddin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang. FPOK IKIP: Padang.