

## ABSTRAK

### **Pengaruh Metode Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 60 Meter Siswa SMP Negeri 2 Lengayang**

**Oleh: Mutia**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan Lari 60 Meter Siswa SMP Negeri 2 Lengayang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Metode Latihan Kecepatan Terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 60 Meter Siswa SMP Negeri 2 Lengayang baik Putra maupun Putri. Jenis penelitian ini adalah Eksperimen Semu, dimana peneliti membandingkan pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikatnya, yaitu : Pengaruh Metode Latihan Kecepatan terhadap Peningkatan Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra dan Putri SMP Negeri 2 Lengayang.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa yang tergolong kepada Atlet Lari 60 Meter SMP Negeri 2 Lengayang. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *sampling* jenuh dimana keseluruhan jumlah populasi dijadikan sampel yang berjumlah 14 orang. Setelah dilakukan *Pre-test* seluruh sampel diberi perlakuan dengan Metode Latihan Kecepatan kemudian dilakukan *Post-test*. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu (16x pertemuan), dalam satu minggu latihan dilakukan sebanyak 4x pertemuan. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan melaksanakan Tes Lari 60 Meter.

Dari hasil hipotesis 1, 2, dan 3 yang menggunakan statistik *Uji-t* dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) Metode Latihan Kecepatan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra yang diperoleh dari Thitung  $5.925 > T_{tabel} 2.02$ , (2) Metode Latihan Kecepatan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Putri yang diperoleh dari Thitung  $10.75 > T_{tabel} 1.90$  dan (3) Terdapat Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Kecepatan terhadap peningkatan Kemampuan Lari 60 Meter antara Siswa Putra dengan Siswa Putri SMP Negeri 2 Lengayang yang diperoleh dari Thitung Putra  $5.925 < Thitung$  Putri  $10.75$ .