

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN MOTIVASI
BERPRESTASI TERHADAP HASIL LARI 100 METER SISWA
KELAS XI SMK NEGERI 1 PANGKALAN KERINCI
KABUPATEN PELALAWAN
PROVINSI RIAU**

TESIS



Oleh

FEBRIANI

Nim 1109821

**Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan**

**KONSENTRASI MANAJEMEN PENDIDIKAN OLAH RAGA
PROGRAM STUDI ADMINISTRASI PENDIDIKAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRACT

Febriani. 2013. The Effect Training Methods and Achievement Motivation toward 100 Meters Sprint of The Students SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau. Thesis. Graduate Program of Padang State University.

Based on the observation of the researcher in the field it showed that the 100 meters sprint students SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci Pelalawan Regency was low. This research aimed to determine the influence of training methods circuit, interval and achievement motivation toward the 100 meters sprint the students SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

This was a quasi-experimental research. The population was 98 males students of class X1 at SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci. A purposive sampling technique was used to get sample of 52 person students. The Instrument used was a 100 meters sprint test.

An Anava (2x2) was used to analyze the data. The results of the analysis showed that : (1) there were differences between circuit and interval methods in the 100 meters sprint test. (2) There was an interaction between circuit and interval methods toward achievement motivation. (3) In the high achievement motivation, the interval methods was more effective than the circuit method (4) In the low achievement motivation, circuit methods was more effective than the interval methods.

ABSTRAK

Febriani. 2013. Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Siswa SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau. Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

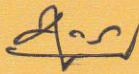
Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan terlihat bahwa masih rendahnya hasil lari 100 meter siswa SMK Negeri 1 Pangkalan kerinci Kabupaten Pelalawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit, interval dan motivasi berprestasi terhadap hasil lari 100 meter siswa SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasy experiment*). Populasi penelitian ini adalah 98 orang siswa putra kelas XI SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan sampel 52 orang siswa. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes lari 100 meter. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis variarian dua jalur (ANAVA 2X2).

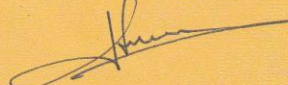
Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat perbedaan hasil lari 100 meter antara kelompok yang dilatih dengan metode latihan sirkuit dengan metode latihan interval, (2) Terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil lari 100 meter, (3) Pada motivasi berprestasi tinggi kelompok yang dilatih dengan metode latihan interval lebih efektif dari pada metode latihan sirkuit, (4) sedangkan pada motivasi berprestasi rendah kelompok yang dilatih dengan metode latihan sirkuit lebih efektif dari pada metode latihan interval.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

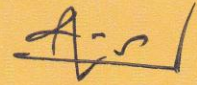
Mahasiswa : *Febriani*
NIM. : 1109821

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> Pembimbing I		<u>20.10.2013</u>
<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> Pembimbing II		

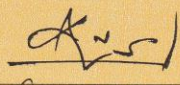
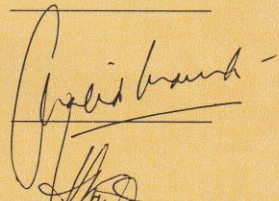
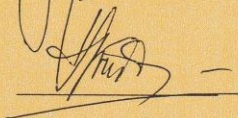
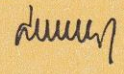
Direktur Program Pascasarjana
Universitas Negeri Padang


Prof. Dr. Agus Irianto
NIP. 19540830 198003 1 001
PLT. SK Nomor: 187/UN35/KP/2013
Tanggal 23 Juli 2013

Ketua Program Studi/Konsentrasi


Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.
NIP. 19561020 198003 1 005

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1	<u>Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd.</u> (Ketua)	
2	<u>Dr. Chalid Marzuki, M.A.</u> (Sekretaris)	
3	<u>Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.</u> (Anggota)	
4	<u>Prof. Dr. Gusril, M.Pd.</u> (Anggota)	
5	<u>Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si.</u> (Anggota)	

Mahasiswa

Mahasiswa : **Febriani**
NIM. : 1109821
Tanggal Ujian : 15 - 8 - 2013

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Siswa Kelas XI SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2013
Saya yang Menyatakan



Febriani
NIM: 1109821

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan tesis ini yang berjudul “Pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil lari 100 meter siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau”. Tesis ini dibuat dalam rangka memenuhi satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan pada Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan tesis ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
Prof. Dr. Mukhayar, M. Pd selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
2. Ketua Program Studi Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd yang telah memberikan banyak kemudahan dalam pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan sampai akhir.
3. Prof. Dr. Eddy Marheni, M.Pd selaku pembimbing I, dan Dr. Chalid Marzuki, M.A selaku pembimbing II yang tanpa lelah dan penuh kesabaran memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian tesis ini.

4. Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd, Prof. Dr. Gusril , M. Pd, dan Prof. Dr. Eri Barlian, M. Si, selaku dosen kontributor yang telah memberikan saran dan arahan demi kesempurnaan penulisan tesis ini.
5. Seluruh Staf Pengajar Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
6. Kepala sekolah SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci yang telah memberikan izin penelitian.
7. Guru dan pelatih serta siswa SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci yang telah membantu dan meluangkan waktunya dalam pelaksanaan penelitian ini.
8. Kepada Kedua Orang Tua yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Konsentrasi Manajemen Pendidikan Olahraga angkatan 2011.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan yang diberikan kepada penulis menjadi amal dan ibadah di sisi-Nya dan mendapat balasan dari Allah SWT.

Pekanbaru, Juli 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK.	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN.	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	12
C. Pembatasan Masalah	14
D. Perumusan Masalah	14
E. Tujuan Penelitian	15
F. Manfaat Penelitian	16
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	17
1. Lari 100 Meter	17
a. Pengertian	17
b. Komponen Utama dalam Lari 100 Meter.....	25
2. Hakikat Latihan	26
3. Metode Latihan.....	33
a. Metode Latihan Sirkuit	33
b. Metode Latihan Interval.....	36
4. Motivasi Berprestasi	40

B. Kajian Penelitian Yang Relevan.	42
C. Kerangka Berpikir.....	43
D. Hipotesis.....	49
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	50
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Populasi dan Sampel	51
D. Definisi Operasional.....	53
E. Pengembangan Instrumen	54
F. Teknik Pengumpulan Data.....	60
G. Teknik Analisis Data.....	61
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	62
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varians.....	73
C. Pengujian Hipotesis	75
D. Pembahasan.....	78
E. Keterbatasan Penelitian	83
BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi.....	84
C. Saran	87
DAFTAR RUJUKAN.....	90
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
A. Kerangka Pemikiran.....	49
B. Rancangan Faktorial 2 x 2.....	50
C. Populasi Penelitian.....	52
D. Hasil Pengelompokan Sampel.....	53
E. Kisi-Kisi Angket Motivasi Berprestasi Setelah Uji Coba Instrumen.....	58
F. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 meter Kelompok Metode Sirkuit (A_1).....	62
G. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 meter Kelompok Metode Interval (A_2)	64
H. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 meter Kelompok Motivasi Berprestasi Tinggi (B_1)	65
I. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 meter Kelompok Motivasi Berprestasi Rendah (B_2).....	66
J. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 meter Kelompok Metode Sirkuit dengan Motivasi Berprestasi Tinggi (A_1B_1)	68
K. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 meter Kelompok Metode Sirkuit dengan Kelompok Motivasi Berprestasi Rendah (A_1B_2).....	69
L. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 meter Kelompok Metode Interval dengan Kelompok Motivasi Berprestasi Tinggi (A_2B_1).....	70
M. Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 meter Kelompok Metode Interval dengan Kelompok Motivasi Berprestasi Rendah (A_2B_2).....	72
N. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Metode latihan dan Motivasi Berprestasi dari Rancangan Penelitian.....	73

O. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian.....	75
P. Rangkuman Hasil ANAVA Dua Jalur terhadap Data Lari 100 meter	76
Q. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji <i>Tuckey</i>	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
G. Posisi Tubuh Pada Aba-Aba Bersedia.	21
H. Posisi Tubuh Tanda Aba- Aba “Siap” dan Saat Posisi Tubuh Keluar Dari Start Blok	22
I. Posisi Tubuh Saat Melakukan Akselerasi Lari	23
J. Posisi Tubuh Saat Memasuki Garis Finish	24
K. Interaksi Antara Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Lari 100 Meter.	81
L. Uji Coba Instrumen Saat Lari 100 Meter.	159
M. Sampel Uji Coba Instrumen Saat Memasuki Garis Finish.	159
N. Pengisian Angket Instrumen Motivasi Berprestasi.	160
O. Pelaksana dan Sampel Penelitian.	160
P. Saat Pemanasan Sebelum Latihan.	161
Q. Sampel Pada Saat Pemanasan.	161
R. Sampel Pada Saat Melakukan Latihan Sirkuit.	162
S. Pelaksanaan Latihan Sirkuit.	162
T. Pelaksanaan Latihan Interval.	163
U. Pelaksanaan Latihan Interval pada Saat Start Jongkok.	163
V. Pengarahan Selesai Latihan.	164
W. Sampel Pada Saat Tes Akhir.	164
X. Saat Pengambilan Waktu Tes Akhir.	165

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Kisi-Kisi Angket Motivasi Berprestasi (Uji Coba Instrumen).....	92
B. Data Hasil Uji Coba Instrumen Motivasi Berprestasi	97
C. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen Motivasi Berprestasi	101
D. Realibilitas Lari 100 Meter	106
E. Kisi-Kisi Angket Motivasi Berprestasi	107
F. Angket Penelitian.....	108
G. Program Latihan.....	113
H. Data Mentah Angket Penelitian	129
I. Pembagian Kelompok Sampel	131
J. Data Mentah Hasil Tes Akhir Lari 100 Meter	133
K. Deskripsi Data Hasil Lari 100 meter.....	134
L. Uji Persyaratan ANAVA.....	135
M. Pengujian Hipotesis.....	145
N. Penghitungan Uji Lanjut ANAVA.....	149
O. Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.	151
P. Nilai Persentil Untuk Distribusi t.	152
Q. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z.	153
R. Nilai-Nilai Untuk Distribusi F.	154
S. Dokumentasi Penelitian.	157
T. Surat Uji Coba Instrumen.....	164
U. Surat Izin Penelitian dari PPS.	165

V. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol dan Linmas Pekanbaru.	166
W. Surat Izin Penelitian dari Kesbangpol dan Linmas Kabupaten Pelalawan.	167
X. Surat Izin SMK N 1 Pangkalan Kerinci.	168

Surat Keterangan dari SMK N 1 Pangkalan Kerinci.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua yang telah ada dan dilakukan oleh manusia sejak jaman purba sampai sekarang ini. Bahkan dapat dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini, atletik sudah dilakukan oleh manusia. Hal tersebut dikarenakan setiap gerakan dalam atletik seperti jalan, lari, lompat dan lempar merupakan perwujudan dari gerakan dasar dalam kehidupan manusia sehari-hari.

Pada jaman purba, gerakan-gerakan yang dilakukan oleh manusia sangat penting artinya karena hal tersebut berhubungan dengan pemenuhan kebutuhan hidupnya yaitu berburu dan meramu makanan. Untuk itu manusia primitif dituntut untuk memiliki kekuatan, kecepatan, daya tahan dan ketangkasan terutama dalam menggunakan peralatan purbanya seperti lembing, panah, bumerang, batu dan lain sebagainya yang dapat diperolehnya dari melakukan berbagai gerakan atletik meskipun tidak disadarinya.

Gerakan-gerakan yang terdapat pada semua cabang olahraga, pada intinya merupakan gerakan dasar yang berasal dari gerakan olahraga atletik. Oleh karena itu, tidak berlebihan kiranya jika dikatakan bahwa atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga. Atletik juga merupakan sarana pendidikan jasmani bagi peserta didik dalam upaya meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan dan lain sebagainya.

Kosasih (1985:9) mengemukakan bahwa olahraga ialah suatu usaha untuk mendorong, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmaniah maupun rohaniah pada setiap manusia. Olahraga pada saat ini termasuk salah satu kebutuhan hidup manusia, karena olahraga dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia, seperti yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional :

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Sehubungan dengan hal di atas, maka olahraga dapat membuat hidup lebih sehat dan bugar, dan melalui olahraga dapat mengangkat kehormatan bangsa. Setiap orang yang melakukan olahraga memiliki tujuan yang berbeda-beda, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia (UU RI) No 3 tahun 2005 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi.

Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik, dan mental. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut siswa harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki siswa dalam meningkatkan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang tinggi.

Pembinaan tersebut haruslah terencana, berjenjang, dan berkelanjutan, agar prestasi yang diharapkan dapat dicapai secara maksimal. Dengan adanya ruang lingkup olahraga yang tertata dengan baik, maka dari sisi kebijakan olahraga akan berjalan lebih terarah sesuai dengan prinsip dan tujuan penyelenggaraannya masing-masing serta mempunyai keterkaitan yang kuat satu sama lain. Olahraga dapat memberikan kehidupan yang lebih berarti bagi masyarakat luas baik dalam ruang lingkup olahraga pendidikan, olahraga rekreasi maupun menuju olahraga prestasi.

Dari penjelasan di atas, jelas bahwa pembinaan olahraga sebagai salah satu upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu, melalui olahraga yang dijadikan sebagai kebiasaan dan pola hidup akan terbentuk manusia dengan jasmani atau raga yang sehat sehingga memungkinkan dapat meningkatkan produktifitas kerja. Pengembangan sumber daya manusia Indonesia yang produktif sangat memiliki semangat dan daya juang yang tinggi. Untuk meraih

prestasi puncak dalam pembinaan prestasi olahraga membutuhkan waktu yang lama dengan perencanaan latihan yang terarah, sistematis, terpadu dan berkesinambungan.

Prestasi olahraga adalah puncak dari penampilan seorang olahragawan yang dicapai dalam suatu pertandingan. Setelah melalui berbagai macam latihan dan uji coba. Untuk meraih suatu prestasi memang tidaklah mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama antara pemerintah, masyarakat, dan unsur-unsur yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Syafruddin (1999:22):

Prestasi terbaik siswa merupakan hasil dari pembinaan yang diberikan kepada siswa melalui latihan-latihan yang terprogram dengan baik dan terarah. Pencapaian prestasi siswa terbaik dipengaruhi oleh: 1) faktor internal yaitu faktor yang berasal dari potensi yang ada pada siswa atau dari orang itu sendiri yang menyangkut kemampuan fisiknya, teknik, taktik, kemampuan-kemampuan mental (psikis)nya. 2) Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri siswa seperti sarana dan prasarana, pelatih, Pembina, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai prestasi olahraga, perlu kerjasama yang terarah dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik seperti, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi. Lari merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang paling sering diperlombakan khususnya lari jarak pendek atau sprint.

Menurut Sidik (2010:2) Nomor lari sprint adalah salah satu nomor dalam cabang atletik yang terdiri dari jarak 60 meter sampai dengan 400 meter ditambah dengan nomor lari gawang. Disamping nomor lainnya sebagai olahraga prestasi yang

diperlombakan pada even-even atletik baik di tingkat daerah, wilayah, nasional maupun internasional bahkan ada pula dalam bentuk gabungan seperti dasar lomba, sapta lomba dan panca lomba.

Kegiatan olahraga yang menjadi agenda tahunan untuk target pelajar salah satunya adalah Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) kegiatan ini merupakan pencarian bibit untuk siswa yang dilaksanakan oleh sekolah. Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) merupakan wadah bagi siswa untuk meningkatkan hasil kegiatan pembelajaran terutama dalam prestasi olahraga. Untuk meraih prestasi atau hasil yang maksimal harus dilakukan pembinaan olahraga yang kontiniu.

SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci merupakan sekolah Negeri yang berada di Provinsi Riau. SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci adalah salah satu sekolah yang selalu mengikuti pertandingan olahraga, baik itu di tingkat provinsi, kabupaten maupun antar sekolah yang ada di Pangkalan Kerinci. Olahraga yang di pertandingkan biasanya bermacam-macam cabang, salah satunya adalah atletik nomor lari 100 meter. Sekarang hanya sedikit siswa yang bisa ikut membela nama sekolah ataupun membela Kabupaten Pelalawan dalam berbagai *event* baik antar sekolah maupun antar Provinsi.

Berdasarkan data yang diperoleh pada O2SN SMA 2013 di Pekanbaru khususnya cabang atletik untuk nomor lari 100 meter putra Kabupaten Pelalawan tidak memberikan hasil yang memuaskan, bahkan masih jauh dari harapan. Kemudian berpedoman pada POPNAS 2011 lalu di Provinsi Riau, kontingen Riau untuk lari 100 meter putra juga tidak mendapatkan medali. Berdasarkan hasil pengamatan

peneliti, kegagalan siswa untuk lari 100 meter pada O2SN 2013 ataupun pada POPNAS dikarenakan masih rendahnya hasil lari 100 meter siswa yang rata-rata 15-16 detik. Ini masih jauh dari prestasi yang diharapkan.

Hal ini terlihat dari hasil lari 100 meter pada kejuaraan O2SN yaitu peringkat 1 dengan perolehan waktu 11,88 detik, peringkat ke 2 dengan perolehan waktu 11,93 detik dan peringkat ke 3 dengan perolehan waktu 12,05 detik, selain itu peneliti juga berpedoman pada hasil POPNAS 2011 lalu dimana peringkat 1 pada nomor lari 100 meter putra dengan perolehan waktu 10,86 detik, peringkat ke 2 dengan perolehan waktu 10,91 detik dan peringkat ke 3 dengan perolehan waktu 11,24 detik.

Dari paparan di atas, yang menyebabkan rendahnya hasil lari 100 meter diantaranya metode latihan yang belum tepat, siswa dapat berlatih dengan maksimal dan dapat berprestasi dengan baik karena metode latihan yang dilakukan dengan sungguh-sungguh yang akan mempengaruhi prestasi siswa. Lemahnya metode latihan selama ini disebabkan masih rendahnya pengetahuan pelatih dalam memilih metode latihan yang tepat, karna pelatih tidak hanya mengetahui metode latihan saja, akan tetapi untuk menetapkan tujuan latihan yang akan dicapai pelatih terlebih dahulu harus mengetahui dan memahami semua bentuk kebutuhan dalam cabang olahraga yang dibinanya baik menyangkut kebutuhan dalam arti kondisi fisik maupun kebutuhan teknik, taktik dan mental (psikis). Harsono (1988:153) mengatakan, “kondisi atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan

kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh hingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik”.

Seorang pelatih harus memahami metode latihannya, bentuk atau materi latihannya serta pemahaman tentang prinsip-prinsip latihan dan pembebanan latihan. Semuanya ini tidak hanya diperlukan untuk satu kali pertemuan latihan, melainkan diperlukan secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama. Lemahnya metode latihan yang digunakan selama ini karena pelatih kurang memahami dan mengetahui aspek-aspek yang dijelaskan di atas dalam melaksanakan latihan.

Dalam latihan yang berlangsung selama ini, siswa cenderung hanya sekedar menjalani ekstra yang ada, siswa tidak serius dalam menjalani latihan. Permasalahan lain yang sering ditemui di lapangan banyaknya pelatih dalam melatih tidak berdasarkan program latihan bahkan ada yang tidak membuat program latihan, sehingga materi latihan yang diberikan tidak tersusun secara sistematis, hal ini merupakan salah satu penyebab kemunduran prestasi.

Ketidaksesuaian metode latihan yang digunakan pelatih dengan karakter siswa yang mengikuti latihan disebut juga sebagai pemicu yang menghambat keberhasilan dalam mencapai hasil latihan yang baik. Walaupun banyak metode latihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan lari 100 meter adalah metode latihan sirkuit dan metode latihan interval, metode latihan beban, metode latihan kontiniu dan lain-lain.

faktor lain yang menyebabkan rendahnya hasil lari 100 meter yakni seperti motivasi untuk berprestasi, status gizi, panjang tungkai, status sosial ekonomi,

sarana dan prasarana yang belum memadai dan masih banyak faktor lainnya sehingga mengakibatkan rendahnya hasil lari 100 meter siswa.

Untuk meningkatkan prestasi yang maksimal selama ini metode yang sering dipakai seperti metode latihan sirkuit, metode latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. Sirkuit di sini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus di selesaikan dengan cepat dimana tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. Metode latihan sirkuit ini bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan, daya tahan.

Latihan sirkuit biasanya dilakukan di tempat terbuka (*outbond*) yang terdiri dari beberapa pos, pada tiap posnya terdapat beberapa latihan dalam meningkatkan hasil lari 100 meter dengan repetisi tertentu kemudian diselingi dengan latihan aerobik selama beberapa detik sampai dengan menit untuk menuju ke pos berikutnya. Dengan demikian diharapkan secara keseluruhan siswa mampu meningkatkan kemampuan lari 100 meter.

Sirkuit training merupakan salah satu metode latihan yang berpengaruh terhadap peningkatan lari 100 meter siswa. Latihan dengan menggunakan metode sirkuit sangat menarik dilakukan, bentuk latihan telah diset sedemikian rupa untuk meningkatkan hasil lari 100 meter siswa. Sehingga dalam proses latihan siswa tidak bosan dalam menjalaninya.

Selain metode sirkuit juga terdapat metode latihan interval dimana metode latihan interval adalah suatu metode dimana jarak, waktu, istirahat, repetisi telah ditentukan atau suatu bentuk latihan diselingi dengan jarak istirahat yang telah ditetapkan. Intensitas yang tinggi diasumsikan siswa akan dengan cepat meningkatkan hasil lari 100 meternya. Selain itu recovery yang panjang akan memberikan kesempatan kepada siswa untuk memulihkan kondisi kembali keadaan sempurna. Dengan intensitas yang tinggi diharapkan akan mempercepat dalam peningkatan hasil lari 100 meter siswa.

Dari penjelasan di atas, jelas bahwa metode latihan interval dan metode latihan sirkuit memiliki pengaruh terhadap peningkatan hasil lari 100 meter. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti memilih metode latihan sirkuit dan metode latihan interval dalam peningkatan hasil lari 100 meter. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Safruddin (2011:98) untuk pengembangan gerakan siklik dan asiklik, untuk pengembangan power dan untuk percepatan dalam lari 100 meter dapat digunakan metode repetisi dan metode interval. Untuk mendapatkan hasil latihan yang baik, tentu dengan metode yang benar maka kemampuan pelatih menjadi hal yang sangat penting, pengetahuan, dan keterampilan harus dimiliki, sampai kepada hal-hal terperinci tentang cabang olahraga yang dilatihnya.

Penjelasan ini terlihat bahwa selain metode latihan sirkuit dan metode latihan interval yang dapat meningkatkan hasil lari 100 meter, masih banyak hal-hal lain seperti teknik, taktik dan strategi latihan, psikologi, motivasi, dan hal mendetail lainnya tentang cabang olahraga tertentu. Hal ini seperti yang dikemukakan Harsono (1988:7) Tinggi rendahnya prestasi siswa banyak tergantung dari tinggi

rendahnya pengetahuan dan keterampilan pelatihnya, dengan demikian agar prestasi siswa baik, maka pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik pula, sehingga prestasi dapat diraih optimal. Beberapa metode di atas merupakan sedikit dari sekian banyak bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan lari 100 meter.

Peningkatan lari 100 meter tidak hanya dipengaruhi oleh metode latihan saja, motivasi berprestasi juga mempunyai peranan penting. Dalam hal ini seperti motivasi dengan beragam bentuk yang cenderung terlihat dinamis selama proses latihan hal ini terindeksi dari disiplin dan keseriusan siswa dalam mengikuti latihan. Motivasi berprestasi yang rendah tampaknya menjadi faktor penyebab rendahnya hasil lari 100 meter.

Motivasi berprestasi tinggi dapat mempengaruhi situasi eksternal siswa selama latihan. Apabila siswa mempunyai motivasi berprestasi tinggi siswa akan lebih bersemangat, terfokus dan mempunyai keinginan yang kuat untuk berprestasi, begitu juga sebaliknya dengan siswa yang mempunyai motivasi berprestasi rendah. Menurut Husdarta (2010:41) “Motivasi berprestasi merupakan suatu dorongan yang terjadi dalam diri individu untuk senantiasa meningkatkan kualitas tertentu dengan sebaik-baiknya atau lebih dari biasa dilakukan.

Dalam hal ini motivasi sangat berkaitan dengan keseriusan dan tekad siswa untuk melakukan latihan dengan tekun dan semangat. Secara teoritis siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi cenderung akan mendapatkan keberhasilan dalam melakukan latihan. Jika motivasi berprestasi rendah

dikhawatirkan akan berdampak terhadap hasil latihan yang tidak memuaskan atau sulit untuk didorong berprestasi.

Idealnya siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan memiliki peningkatan hasil lari 100 meter yang lebih cepat dalam latihan. Siswa dengan motivasi berprestasi tinggi tentunya akan mempengaruhi kemampuannya dalam latihan. Selanjutnya jika tingkat motivasi berprestasi siswa rendah, ini akan menyebabkan kurang bersemangatnya siswa untuk melakukan dan menyerap program latihan yang diberikan oleh pelatih sehingga siswa tidak dapat menguasai latihan yang diberikan dengan baik. Hal ini menandakan bahwa motivasi berprestasi mempunyai andil sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi hasil lari 100 meter siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, melalui proses latihan yang diberikan kepada siswa, guru atau pelatih telah melakukan berbagai metode latihan dan bentuk latihan kepada siswa, namun peningkatan hasil lari 100 meter masih belum memuaskan. Melalui proses latihan ada dua metode latihan yang diberikan yaitu metode latihan sirkuit dan metode latihan interval. Berdasarkan metode latihan tersebut metode manakah yang lebih baik dan apakah motivasi berprestasi dapat mempengaruhi hasil lari 100 meter siswa. Dengan demikian peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berprestasi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Siswa kelas XI SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa didapatkan kesimpulan yang dapat dijadikan pedoman guna meningkatkan hasil lari 100 meter.

Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi beberapa masalah sebelum menentukan faktor mana yang dianggap paling menentukan hasil lari 100 meter. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi hasil lari 100 meter antara lain, kemampuan seorang pelatih, kemampuan pelatih tidak hanya menyusun program latihan tetapi juga bagaimana penerapannya terhadap siswa di lapangan.

Beberapa unsur kemampuan kondisi fisik dalam lari 100 meter, seperti daya ledak, kekuatan, koordinasi, kecepatan dan unsur lainnya dapat ditingkatkan bila pelatih memahami setiap bagian dari aspek-aspek kondisi fisik tersebut. Karena hasil lari 100 meter sangat membutuhkan semua aspek tersebut. Selain itu, metode latihan juga dapat mempengaruhi dalam peningkatan hasil lari 100 meter, seperti metode sirkuit training, dan metode interval training.

Metode latihan sirkuit merupakan satu serial dari beberapa jenis latihan yang berbeda di mana seseorang memvariasikan antara satu latihan dengan latihan yang lain dalam satu interval. Selain itu ada juga metode latihan interval yang diduga memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil lari 100 meter dimana metode ini dimana jarak, waktu, istirahat, repetisi telah ditentukan atau suatu bentuk latihan diselingi dengan jarak istirahat yang telah ditetapkan. Dengan adanya masa istirahat siswa tidak bosan dalam menjalani proses latihan.

Selain itu latihan yang dilakukan selama ini masih bersifat monoton seperti latihan yang bersifat sama dari setiap latihan, kurangnya variasi latihan sehingga menyebabkan rendahnya motivasi siswa serta terlihat kurang disiplinnya siswa

dalam mengikuti latihan, penguasaan latihan tidak akan berjalan dengan baik tanpa adanya sarana dan prasarana yang memadai, pelatih yang kurang jelas memberikan metoda latihan, dan juga status gizi siswa yang menjadi penghambat dalam peningkatan prestasi. Selanjutnya faktor motivasi berprestasi juga merupakan suatu dorongan yang dimiliki siswa dalam mengikuti kegiatan latihan.

Secara konseptual siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi cenderung akan mendapatkan keberhasilan dalam melakukan latihan. Sebaliknya, jika motivasi berprestasinya rendah akan sulit untuk dapat berprestasi.

Kemudian faktor lain yang juga sangat mempengaruhi hasil lari 100 meter yaitu status gizi, panjang tungkai, sarana dan prasarana serta status sosial ekonomi orang tua yang tidak bisa dipungkiri merupakan suatu rangsangan yang mendorong atlet baik itu secara moril maupun materil untuk mencapai prestasi kearah yang lebih baik. Sarana yang memadai sangat bermanfaat sekali bagi atlet untuk melaksanakan kegiatan latihan yang efektif dan efisien serta mendukung keberhasilan dalam peningkatan hasil lari 100 meter yang lebih baik.

Pembatasan Masalah

Oleh karena banyaknya permasalahan yang dapat mempengaruhi hasil lari 100 meter dan keterbatasan yang ada pada peneliti, maka perlu dilakukannya pembatasan masalah agar penelitian ini lebih terfokus pada pencapaian penelitian.

Penelitian ini hanya meneliti pada metode latihan sirkuit dan metode latihan interval sebagai variabel bebas, motivasi berprestasi tinggi dan motivasi berprestasi rendah sebagai variabel moderator dan hasil lari 100 meter sebagai variabel terikat.

Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat perbedaan hasil lari 100 meter antara kelompok yang diberi metode latihan sirkuit dan kelompok yang diberi metode latihan interval?

Apakah terdapat interaksi antara metode latihan dengan motivasi berprestasi terhadap hasil lari 100 meter?

Apakah terdapat perbedaan hasil lari 100 meter antara kelompok yang diberi metode latihan sirkuit dan kelompok yang diberi metode latihan interval pada motivasi berprestasi kategori tinggi ?

Apakah terdapat perbedaan hasil lari 100 meter antara kelompok yang diberi metode latihan sirkuit dan kelompok yang diberi metode latihan interval pada motivasi berprestasi kategori rendah ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan penelitian yang diangkat, maka tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini secara garis besar adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil lari 100 meter siswa SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Provinsi Riau.

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan tentang :

Perbedaan hasil lari 100 meter antara kelompok yang diberi metode latihan sirkuit dan kelompok yang diberi metode latihan interval.

Interaksi antara metode latihan dengan motivasi berprestasi terhadap hasil lari 100 meter.

Perbedaan hasil lari 100 meter antara kelompok yang diberi metode latihan sirkuit dan kelompok yang diberi metode latihan interval pada motivasi berprestasi kategori tinggi .

Perbedaan hasil lari 100 meter antara kelompok yang diberi metode latihan sirkuit dan kelompok yang diberi metode latihan interval pada motivasi berprestasi kategori rendah .

Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai :

Manfaat Teoritis

Masukan dalam pembelajaran penjas, khususnya yang berkaitan tentang olahraga atletik dalam rangka untuk meningkatkan prestasi siswa tingkat pelajar.

Salah satu syarat bagi penulis untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Manajemen Pendidikan Olahraga Program Pasca Sarjana Universitas Negeri Padang.

Manfaat Praktis

Sebagai pedoman bagi guru SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci dalam memilih metode pembelajaran guna meningkatkan hasil lari 100 meter.

Bagi para Pembina olahraga, guru olahraga maupun pelatih dapat memberi masukan dalam menyusun bentuk latihan untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga atletik.

Sebagai bahan kepustakaan bagi mahasiswa di Pasca Sarjana UNP.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat perbedaan hasil lari 100 meter antara kelompok yang dilatih dengan metode latihan interval lebih efektif dari pada kelompok yang dilatih dengan metode latihan sirkuit.

Terdapat interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi, dalam pengaruhnya terhadap hasil lari 100 meter.

Pada motivasi berprestasi tinggi, metode latihan interval lebih efektif dari pada metode latihan sirkuit dalam peningkatan hasil lari 100 meter siswa SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

Pada motivasi berprestasi rendah, metode latihan sirkuit lebih efektif dari pada metode latihan interval dalam peningkatan hasil lari 100 meter siswa SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci.

Implikasi

Temuan-temuan dalam penelitian sebagaimana yang dikemukakan pada kesimpulan menunjukkan bahwa metode latihan sirkuit dan metode latihan interval sama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil lari 100 meter. Namun demikian, bila dilihat dari besarnya peningkatan hasil lari 100 meter dari masing-masing metode latihan yang diterapkan, metode latihan interval mempunyai pengaruh yang lebih besar terhadap hasil lari 100 meter dibandingkan metode

latihan sirkuit. Hal ini tentu menjadi pedoman dan pertimbangan bagi guru, dan pelatih. Bagi yang ingin meningkatkan hasil lari 100 meter, maka metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan hasil lari 100 meter adalah metode latihan interval intensif. Selain itu metode interval intensif akan dengan cepat meningkatkan hasil lari 100 meter karena intensitas yang digunakan tinggi. Ini akan mendorong siswa untuk semangat berlatih. Hal ini berbeda dengan metode latihan sirkuit, pada metode latihan ini siswa hanya mengikuti melakukan kegiatan dengan pos-pos yang telah ditentukan, sehingga pencapaian prestasi yang ingin dicapai tidak terlihat, kemudian pengontrolan latihan yang susah dilakukan serta siswa cenderung bermain-main.

Selain itu juga terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan motivasi berprestasi terhadap hasil lari 100 meter. Dengan dikemukakannya pengaruh interaksi ini berarti kedua jenis metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil lari 100 meter apabila dikaitkan dengan motivasi berprestasi. Setiap latihan yang dilakukan hendaknya ditunjang oleh motivasi berprestasi yang tinggi yang dijadikan sebagai sumber penggerak dan pendorong tingkah laku individu untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Pada motivasi berprestasi tinggi, ternyata metode latihan interval lebih efektif dari pada metode latihan sirkuit, sedangkan pada motivasi berprestasi rendah justru metode latihan sirkuit yang lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan interval.

Temuan ini mengidentifikasikan bahwa faktor motivasi berprestasi perlu ditingkatkan dalam meningkatkan hasil lari 100 meter, karena motivasi adalah dorongan atau semangat yang dimiliki seseorang untuk mencapai tujuan yang

diinginkan, dengan adanya motivasi berprestasi yang tinggi maka siswa akan lebih bersemangat dalam menjalani latihan.

Pada motivasi berprestasi tinggi, terbukti bahwa metode latihan interval intensif terbukti lebih unggul dari pada metode latihan sirkuit dalam pengaruhnya terhadap hasil lari 100 meter. Ini berarti bahwa untuk meningkatkan hasil lari 100 meter bagi siswa yang memiliki motivasi berprestasi tinggi lebih baik menggunakan metode latihan interval daripada metode latihan sirkuit.

Pada motivasi berprestasi rendah, terbukti bahwa metode latihan sirkuit lebih unggul daripada metode latihan interval dalam pengaruhnya terhadap hasil lari 100 meter. Namun jika dilihat dari perbedaan rata-rata skor yang didapat ternyata metode latihan sirkuit lebih baik daripada metode latihan interval. Hasil temuan ini dapat diartikan bahwa pada motivasi berprestasi rendah, metode latihan sirkuit lebih baik digunakan untuk meningkatkan hasil lari 100 meter.

Metode latihan sirkuit dan metode latihan interval merupakan dua bentuk metode latihan yang memiliki beberapa keunggulan jika dibandingkan dengan beberapa pendekatan metode latihan selama ini yang digunakan untuk meningkatkan hasil lari 100 meter yang seringkali bersifat monoton dalam setiap latihan. Hasil temuan penelitian sebagaimana telah diterangkan tentu berimplikasi positif terhadap peningkatan hasil lari 100 meter khususnya baik dalam penggunaan materi latihan dan metode latihan. Oleh karena itu diharapkan hasil penelitian ini memberikan sesuatu yang baru dalam aspek pendekatan metode latihan yang digunakan dalam proses latihan.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih sebelum memulai latihan agar dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode

latihan serta mengetahui tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa. Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan masing-masing metode latihan dan tingkat motivasi berprestasi yang dimiliki siswa, pelatih dapat memberikan latihan supaya target latihan yang akan dicapai sesuai dengan tuntutan yang diberikan.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, metode interval lebih efektif untuk meningkatkan hasil lari 100 meter. Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada :

Pelatih atau guru dalam upaya peningkatkan hasil lari 100 meter secara efektif hendaknya menggunakan metode interval, dan juga tidak mengabaikan tingkat motivasi berprestasi siswa, supaya pelatih bisa menerapkan metode latihan yang sesuai.

Salah satu faktor internal yang berhubungan langsung dengan peningkatan hasil lari 100 meter adalah motivasi berprestasi, karena motivasi merupakan daya pendorong dan penggerak untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Bagi siswa yang tergolong pada tingkat motivasi berprestasi tinggi sebaiknya menggunakan metode latihan interval intensif, sedangkan siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah lebih baik menggunakan metode latihan sirkuit.

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa SMK Negeri 1 Pangkalan Kerinci dengan jenis kelamin laki-laki dan tidak melibatkan siswa perempuan. Karena peningkatan hasil lari 100 meter juga dibutuhkan oleh siswa perempuan, maka sebaiknya juga dilakukan pada siswa perempuan.

Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbasan-keterbasan dalam penelitian ini, seperti

jumlah sampel dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, Winendra dkk. 2008. *Atletik, Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Mandani.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ballesteros, Jose Manuel. 1993. *Basic Coaching Manual*. IAAF
- Bompa, Tudor. 1983. *Theory and Methodology of Training, The Key To Athletic Performance*. Dubuge. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Gunarsah, Singgih. 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta : PT. BPK Gunung Mulia.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Husdarta, H. J. S. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Jamal, Busli dan Boy Satria. 2011. *Atletic*. Padang: FIK UNP.
- Jonath, dkk.1977. *Atletik 1-Lari,Loncat (Latihan-Teknik-Taktik)*. Terjemahan Soeparmo.1987. Jakarta: PT. Rosda Jayaputra.
- Kementrian Pemuda dan Olahraga. 2005. *Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga
- Nurmai, Erizal. 2005. *Atletik Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Pascasarjana UNP, 2011. *Pentunjuk Penulisan Tesis*. Padang : UNP.
- Rothing, Peter dan Stefan Grossing. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Terjemahan Syafruddin. Padang: FIK UNP Padang
- Sajoto, Muhammad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: P2LPTK Dirjen DIKTI.
- Sarwono, Sarlito. 2010. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Setyobroto, Sudibyo. 2001. *Mental Training*. Jakarta : Solo.