

**ENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIK HURDLE JUMP* DAN LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER  
ATLET ATLETIK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga  
sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Oleh :

**MUHAMMAD IQBAL**

**NIM 1108561**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Pengaruh Latihan *Plyometrik Hurdle Jump* dan Latihan *Running ABC*  
Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik  
Kabupaten Lima Puluh Kota

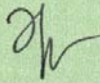
Nama : Muhammad Iqbal  
NIM/BP : 1108561/2011  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2016

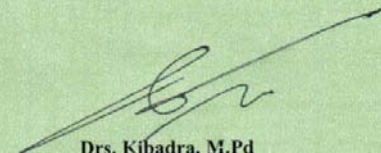
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO  
NIP. 196205 198703 1 002



Drs. Kibadra, M.Pd  
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes.  
NIP. 19611230 198803 1 003

**PENGESAHAN SKRIPSI**

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Pengeruh Latihan *Plyometrik Hurdle Jump* dan  
Latihan *Running ABC* Terhadap Kemampuan Lari 100  
Meter Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota  
**Nama** : Muhammad Iqbal  
**NIM** : 11085611  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

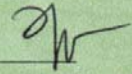

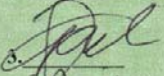


Padang, Maret 2016

**Tim Penguji**

**Nama**

**Tanda Tangan**

1. Ketua : Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
2. Sekretaris : Drs. Kibadra, M.Pd
3. Anggota : Dr. Erizal N, M.Pd
4. Anggota : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd
5. Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat dengan judul Pengaruh Latihan *Plyometrik Hurdle Jump* dan Latihan *Running ABC* Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang maupun di Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini adalah hasil penelitian saya sendiri tanpa ada bantuan yang tidak sah dari pihak mana saja, kecuali arahan dari tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan yang telah saya buat di atas adalah pernyataan yang sesungguhnya, jika di kemudian hari terdapat penyimpangan-penyimpangan dari pernyataan tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan terhadap gelar yang telah saya peroleh.

Padang, 2016

Saya yang menyatakan



Muhammad Iqbal  
NIM 1108561

## ABSTRAK

**Muhammad Iqbal.** 2016. Pengaruh Latihan *Plyometrik Hurdle Jump* dan Latihan *Running ABC* Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.

Masalah dalam penelitian ini yaitu kemampuan lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota masih rendah. Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *plyometrik hurdle jump* dan latihan *running abc* Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *plyometrik hurdle jump* dengan latihan *running abc* terhadap kemampuan lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.

Jenis penelitian ini yaitu eksperimen semu dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi penelitian ini merupakan atlet atletik yang berjumlah 64 orang dengan atlet laki-laki sebanyak 39 orang dan perempuan 25 orang. Sampel yang digunakan adalah atlet laki-laki yang berjumlah 16 orang. Setelah dilakukan tes awal (*pre-test*) seluruh sampel direngking dan dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *ordinally meaching pairing*. Kelompok A terdiri dari 8 orang yang diberi perlakuan latihan *running abc* dan kelompok B yang terdiri dari 8 orang yang diberi latihan *plyometrik hurdle jump*. Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 18 kali pertemuan, yang mana pada pertemuan pertama dilakukan tes awal dan pertemuan kedelapan belas merupakan tes akhir. Pelaksanaan latihan dilaksanakan 4 kali seminggu.

Dari penelitian ini diperoleh hasil sebagai berikut: (1) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *running abc* terhadap kemampuan lari 100 meter ( $t_{hitung} = 2,394 > t_{tabel} 2,365$ ). (2) terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik hurdle jump* terhadap kemampuan lari 100 meter ( $t_{hitung} = 6,679 > t_{tabel} 2,365$ ). (3) terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *plyometrik hurdle jump* dengan latihan *running abc* ( $3,598 > 2,365$ ). Untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter dapat ditingkatkan dengan melalui latihan *plyometrik hurdle jump* dan latihan *running abc*. Yang mana latihan *plyometrik hurdle jump* lebih memberikan pengaruh dari pada latihan *running abc*.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Swt., yang telah melimpahkan rahmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometrik Hurdle Jump* dan Latihan *Running ABC* terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota”. Shalawat dan salam tidak lupa penulis sampaikan kepada Nabi Muhammad Shalallaahu ‘Alayhi Wasallam yang telah memberikan jalan yang terang dan petunjuk kepada kita semua.

Selama dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak berupa arahan, petunjuk, semangat serta motivasi kepada peneliti. Ucapkan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Drs. Zarwan, M.Kes. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragan yang telah memberikan arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes AIFO pembimbing I dan Drs. Kibadra, M.Pd, pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta saran sebagai bahan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragan yang selalu memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Keluarga penulis yang telah memberikan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

5. Teman-teman yang telah memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Padang, 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	ii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	5
D. Perumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b> .....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Atletik .....	7
2. Hakikat Lari 100 Meter .....	8
a. Pengertian Lari 100 Meter .....	8
b. Teknik Lari 100 meter .....	8
3. Hakikat Latihan .....	14
a. Pengertian Latihan .....	14
b. Prinsip-prinsip Dasar Latihan .....	15
c. Fase Latihan .....	17
4. Ciri- ciri Beban Latihan .....	18

5. Hakikat Plyometrik .....	18
a. Pengertian <i>Plyometrik</i> .....	18
b. Bentuk-bentuk Latihan <i>Plyometrik</i> .....	23
6. Hakikat <i>Running ABC</i> .....	25
a. Pengertian <i>Running ABC</i> .....	25
b. Teknik Dasar <i>Running ABC</i> .....	25
A. Kerangka Konseptual.....	31
B. Hipotesis .....	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	33
A. Jenis Penelitian.....	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	35
D. Variabel dan Data.....	39
E. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	41
F. Instumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	46
A. Deskripsi Data Penelitian.....	46
B. Uji Persyaratan Analisis .....	51
C. Pengujian Hipotesis.....	52
D. Pembahasan.....	55
E. Keterbatasan Penelitian .....	60
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	61
A. Kesimpulan .....	61
B. Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>		<b>Halaman</b>
1	Rancangan Penelitian.....	33
2	Daftar Nama Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.....	36
3	Daftar Nama Atlet yang Dijadikan Sampel Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.....	39
4	Nama Tenaga Pelaksanaan Tes.....	43
5	Distribusi Frekuensi Tes Awal ( <i>Pree-Test</i> ).....	46
6	Distribusi Frekuensi Tes Akhir ( <i>Post-Test</i> ).....	47
7	Distribusi Frekuensi Tes Awal ( <i>Pree-Test</i> ).....	49
8	Distribusi Frekuensi Tes Akhir ( <i>Post-Test</i> ).....	50
9	Tabel Hasil Uji normalitas Kemampuan Lari 100 Meter Kelompok Latihan <i>Plyometrik Hurdle Jump</i> dan Latihan <i>Running ABC</i> ( <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-Test</i> ).....	52
10	Tabel Uji-T <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Plyometrik Hurdle Jump</i> .....	53
11	Uji-T <i>Pree-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Latihan <i>Running abc</i> .....	54
12	Hasil Pengujian Hipotesis Antara Kelompok Latihan <i>Plyometrik Hurdle Jump</i> dan Kelompok Latihan <i>Running Abc</i> .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Posisi Star pada Saat Aba-aba Bersedia.....	10
2 Posisi Star pada Saat Aba-aba Siap .....	10
3 Posisi Saat Keluar dari <i>Start Block</i> .....	11
4 Akselerasi.....	11
5 Sikap Saat Melewati Garis <i>Finish</i> .....	12
6 Pelaksanaan latihan <i>hurdle jump</i> .....	22
7 Latih Dasar 1: Latihan Pergelangan Kaki ( <i>Ankling Drill</i> ) .....	26
8 Latih Dasar 2: Latihan Tendangan Tumit ( <i>Heel Kick-Up Drill</i> ) .....	26
9 Latihan Dasar 3 : Latihan Angkat Lutut Tinggi.....	27
10 Latihan Dasar 4 : Latihan Angkat Lutut Tinggi dengan Kaki .....	27
11 Kerangka Konseptual.....	32
12 <i>Ordinally Matching Pairing</i> .....	35

## DAFTAR GRAFIK

<b>Grafik</b>	<b>Halaman</b>
1 Distribusi Frekuensi Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) .....	47
2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir ( <i>Post-Test</i> ) .....	48
3 Distribusi Frekuensi Tes Awal ( <i>Pre-Test</i> ) .....	59
4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir ( <i>Post-Test</i> ) .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Program Latihan <i>Plyometrik Hurdle Jump</i> dan Latihan <i>Running ABC</i> Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.....	62
2 Daftar Nama Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.....	73
3 Daftar Nama Atlet yang Dijadikan Sampel Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota .....	76
4 Blangko Hasil <i>Pree-Test</i> (Tes Awal) Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.....	77
5 Rangking <i>Pree-Test</i> (Tes Awal) dengan Menggunakan <i>Ordinally</i> <i>Maching Pairing</i> .....	78
6 Pembagian Kelompok .....	78
7 Uji Normalitas.....	80
8 Uji Homogenitas .....	93
9 Uji Hipotesis .....	95
10 Distribusi Frekuensi .....	100
11 Foto Pelaksanaan Penelitian Pengaruh Latihan <i>Plyometrik Hurdle</i> <i>Jump</i> dan Latihan <i>Running ABC</i> Terhadap Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.....	103

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Dalam kehidupan modern manusia tidak dapat dipisahkan dari olahraga, baik sebagai arena adu prestasi maupun sebagai kebutuhan untuk menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan manusia. Melalui olahraga dapat dibentuk manusia yang sehat jasmani, rohani serta mempunyai kepribadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi sehingga pada akhirnya akan terbentuk manusia yang berkualitas.

Untuk mewujudkan semua itu dibentuk lembaga pembinaan atlet-atlet yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya di bidang olahraga, salah satunya di Kabupaten Lima Puluh Kota yang terletak di daerah Sungai Beringin. Atlet Sungai Beringin ini dikenal dengan sebutan atlet Satria. Dalam pelaksanaan latihan, biasanya dilakukan di lapangan Sungai Beringin tersebut. Atlet Kabupaten Lima Puluh Kota (atlet Satria) terbentuk karena adanya faktor ingin mengembangkan potensi anak-anak dan pembinaan usia dini di daerah Sungai Beringin pada khususnya, dan Kabupaten Lima Puluh Kota pada umumnya.

Dari segi prestasi, atlet Kabupaten Lima Puluh Kota memiliki prestasi yang baik. Ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan prestasi olahraga yang pesat dari waktu ke waktu baik ditingkat daerah, nasional maupun internasional. Hal ini dapat dilihat dari pemecahan-pemecahan rekor yang terus dilakukan pada cabang olahraga tertentu oleh atlet-atlet Kabupaten Lima Puluh Kota. Dengan

adanya kecendrungan prestasi yang meningkat, maka kegiatan olahraga ini perlu dikembangkan. Salah satu di antara sekian banyak olahraga yang perlu dikembangkan adalah olahraga atletik.

Dalam perkembangan di zaman modern, atletik semakin dapat diterima dan dapat digemari masyarakat, gejala ini terjadi karena atletik merupakan olahraga yang dapat diukur sehingga dalam pelaksanaan pertandingan atau perlombaan kita langsung tahu hasil dari capaian olahraga yang kita lakukan tersebut apakah kita dapat memecahkan waktu atau jarak. Atletik merupakan cabang olahraga yang banyak mempertandingkan berbagai jenis perlombaan. Jenis-jenis perlombaan tersebut meliputi lari, lompat, lempar dan jalan.

Jenis perlombaan dibagi menjadi beberapa nomor, yaitu: 1) Nomor lari: (a) lari jarak pendek 100 m, 200 m, 400 m, (b) lari gawang 100 m, 110 m, 400 m, (c) lari jarak menengah 800 m, 1.500 m, 3.000 m dan seterusnya. (d) lari jarak jauh 5.000 m, 10.000 m, marathon 42.195 m dan estafet 4x100 dan 4x400, 2) Nomor lompat: lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat galah, 3) Nomor lempar: lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru dan lontar martil, 4) Nomor jalan; 10000 m dan 20000 m .

Lari jarak pendek 100 meter termasuk nomor cabang atletik yang paling digemari di antara nomor perlombaan atletik lainnya. Lari 100 meter atau *sprint* merupakan suatu proses dimana seorang pelari berusaha dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak dengan waktu seminimal mungkin. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan lari 100 meter diantaranya dari segi bentuk latihannya.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di lapangan khususnya tim atletik Kabupaten Lima Puluh Kota, dilihat bahwa kegiatan latihan lari jarak pendek khususnya lari 100 meter telah dilaksanakan dengan baik, namun kemampuan atlet masih rendah dan belum dapat dibanggakan. Hal ini tentu dipengaruhi oleh banyak faktor. Pertama, terbatasnya sarana dan prasarana serta bentuk latihan yang tidak mendukung lari 100 meter. Kedua, terbatasnya kemampuan atlet untuk menguasai teknik-teknik lari 100 meter dengan benar. Ketiga, kurangnya motivasi atlet untuk mengikuti kegiatan latihan secara rutin.

Untuk dapat mencapai kemampuan yang tinggi perlu didukung oleh faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan untuk lari 100 meter ini. Di antara faktor-faktor kondisi tersebut, maka faktor daya ledak otot tungkai dan kecepatan merupakan faktor yang perlu mendapat perhatian. Dalam melatih daya ledak otot tungkai dan kecepatan, dapat digunakan beberapa bentuk yang memberikan pengaruh seperti latihan *plyometrik hurdle jump* dan latihan *running ABC*.

Latihan *plyometrik hurdle jump* adalah latihan dengan menggunakan gawang-gawang kecil sebagai rintangan dalam melakukan lompatan ke atas. Latihan melompat dengan melewati gawang-gawang dapat meningkatkan kecepatan dan kekuatan otot-otot tungkai. Kemudian, latihan *running ABC* merupakan latihan yang lebih mengutamakan gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Penerapan *running ABC* digunakan untuk memperbaiki koordinasi lari *sprint*, Hal ini dikarenakan latihan *running ABC* dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan dan memperbaiki teknik berlari yang baik. Kualitas gerak

dasar lari jarak pendek meliputi gerakan seperti *start*, lari jarak pendek, dan *finish*. Gerakan yang termasuk dalam *running ABC* yaitu angkat lutut tinggi, jalan angkat lutut tinggi dengan kaki diluruskan, loncat angkat lutut tinggi dengan kaki diluruskan, tendang pantat, dan lengan lari *sprint*.

Berdasarkan hal itu, maka penting dilakukan penelitian pada kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Lima Puluh Kota. Sehingga disusunlah skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Plyometrik Hurdle Jump* dan Latihan *Running ABC* terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Apakah ketersediaan sarana dan prasarana berpengaruh terhadap kemampuan lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Apakah teknik-teknik dasar juga mempengaruhi kemampuan lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Apakah motivasi dapat mempengaruhi kemampuan atlet pada lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota?
4. Apakah latihan *plyometrik hurdle jump* berpengaruh terhadap lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota?
5. Apakah latihan *running ABC* berpengaruh terhadap lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan di atas dapat dibatasi masalah sebagai berikut:

1. Latihan *plyometrik hurdle jump*
2. Latihan *running ABC*

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pada pembatasan masalah dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

1. Apakah latihan *plyometrik hurdle jump* berpengaruh terhadap lari 100 meter pada Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota?
2. Apakah latihan *running ABC* berpengaruh terhadap lari 100 meter pada Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota?
3. Seberapa besar perbedaan pengaruh antara latihan *plyometrik hurdle jump* dan latihan *running ABC* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet atletik Kabupaten Lima Puluh Kota?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Seberapa besar pengaruh latihan *plyometrik hurdle jump* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Seberapa besar pengaruh latihan *running ABC* terhadap kemampuan lari 100 meter atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Seberapa besar perbedaan pengaruh antara latihan *plyometrik hurdle jump*

dan Latihan *Running ABC* terhadap Kemampuan Lari 100 meter atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Dalam penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat sebagai berikut:

1. Salah satu persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Masukan yang berguna untuk program latihan pada cabang olahraga atletik.
3. Bagi atlet, meningkatkan kemampuan atlet yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang baik.
4. Untuk pustaka sebagai perbendaharaan referensi
5. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahragaan dan juga sebagai gambaran nyata kepada peneliti.
6. Bagi mahasiswa, sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.
7. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai bahan masukan, informasi dan rujukan untuk dilakukan penelitian lebih luas.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *plyometrik hurdle jump* terhadap kemampuan lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *running ABC* terhadap kemampuan lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *plyometrik hurdle jump* dengan latihan *running ABC* terhadap kemampuan lari 100 meter Atlet Atletik Kabupaten Lima Puluh Kota.
4. Dilihat dari besarnya mean maka latihan *plyometrik hurdle jump* lebih baik dari pada latihan *running ABC*.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan lari 100 meter di antaranya:

1. Latihan *plyometrik hurdle jump* dapat diterapkan sebagai salah satu materi latihan yang dapat untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter yang berguna untuk peningkatan kecepatan, daya ledak otot tungkai.
2. Latihan *running ABC* juga bisa diberikan untuk meningkatkan kecepatan dan teknik berlari pada lari jarak pendek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Duri, dkk. 2013. *Metode Penelitian*. Tangerang Selatan: Universitas Terbuka.
- Arni, Muhammad & Yuskal Kusman. 2002. *Bahan Ajar Metode Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP
- Ballesteros. 1979. *Teknik Dasar Atletik*. Padang: FIK UNP.
- Bompa, O Tuodor, 1994. *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Hunt Publishing Company.
- Budiawanto. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negri Malang.
- Chu, A Donal. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. California: Other Sport Injury Clenic.
- Gulo, W. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Gramedia
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Hadisasmata, Yusuf. 1992. *Hakikat, Filsafat dan Peranan Pendidikan dalam Masyarakat*. Jakarta: PPLPTK Dirjen Dikti.
- Hendrayana, Rahmat. 2007. *Modul Bermain Atletik*. Bandung: FPOK Universitas.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK.
- \_\_\_\_\_.2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuranya*. Padang: UNP Press.