



## **PENGARUH LATIHAN BOX JUMP DAN LATIHAN BOX SKIP TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA MAHASISWA PJKR FKIP UNMUL**

Ruslan<sup>1</sup>, Jance J. Sapulete<sup>2</sup>, Muhammad Ramli Buhari<sup>3</sup>

---

### **Keywords :**

Latihan; Box Jump; Box Skip; Kecepatan;

### **Correspondensi Author**

<sup>1</sup> Universitas Mulawarman,  
[ruslanunmul@gmail.com](mailto:ruslanunmul@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Mulawarman,  
[jancesapulete73@gmail.com](mailto:jancesapulete73@gmail.com)

<sup>3</sup> Universitas Mulawarman,  
[ramlipjkr@gmail.com](mailto:ramlipjkr@gmail.com)

### **Article History**

**Received:** Desember 2019;

**Reviewed:** Januari 2020;

**Accepted:** Februari 2020;

**Published:** Februari 2020;

### **ABSTRAK**

*Penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan box jump dan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL. Populasi dan sampel yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR FKIP UNMUL yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Namun sesuai dengan rancangan penelitian, maka dibentuk dua kelompok penelitian yang terdiri dari latihan box jump untuk kelompok A dan latihan box skip untuk kelompok B. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan selama delapan minggu dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan rumus uji-t berpasangan dan uji-t tidak berpasangan pada taraf signifikan 5%, maka dapat disimpulkan sebagai berikut : Ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap kecepatan lari 100 meter ( $t_o = 15,820 > t_t = 2,045$ ). Ada pengaruh yang signifikan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter ( $t_o = 11,914 > t_t = 2,045$ ). Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan box jump dan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter ( $t_o = 8,149 > t_t = 2,000$ )*

---

## **PENDAHULUAN**

Meningkatkan besarnya peranan olahraga, maka pelajaran pendidikan jasmani perlu dilakukan. Dari sekian banyak bahan pendidikan jasmani terdapat cabang olahraga atletik yang disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga. Karena atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik dengan berisikan gerakan-gerakan alami/wajar seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Dari keempat nomor dalam cabang olahraga atletik, nomor lari yang difokuskan untuk mencari solusi yang efisien agar mampu mencapai prestasi yang maksimal, sehingga tidak terjadi antara harapan dan kenyataan. Di nomor lari jarak pendek (sprint) 100 meter

misalnya, sangat minim atlet untuk mampu mencapai prestasi puncak, disebabkan adanya faktor-faktor penghambat. Faktor penghambat salah satunya adalah kemampuan fisik yang dimilikinya masih kurang. Sehubungan dengan itu tentang permasalahan yang akan diteliti yaitu lari 100 meter, telah banyak dilakukan penelitian tentang berbagai faktor untuk menunjang prestasi pada nomor tersebut. Oleh karena itu dengan banyak faktor atau usaha yang dilakukan, bukan berarti usaha untuk mencapai faktor-faktor lain menjadi penghambat, akan tetapi dijadikan sebagai pegangan untuk peningkatan prestasi yang lebih baik. Hal penting yang harus diperhatikan adalah di saat melakukan kegiatan olahraga harus didukung dengan

kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian atau adaptasi terhadap pembebanan fisik yang harus ditanggulangnya, dalam hal ini untuk melakukan latihan. Melihat dari gerakan lari 100 meter atau lari sprint, tentunya tidak terlepas dari kemampuan tungkai yang dimiliki harus kuat dan cepat. Olehnya itu tungkai perlu fisik yang kuat dan cepat, dan untuk mendapatkan hal tersebut perlu dukungan dengan bentuk latihan yang mengarah pada peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter. Dari pengamatan penulis yang dijadikan sebagai bahan atau bentuk latihan adalah latihan box jump dan latihan box skip yang dijadikan acuan.

Nomor lari 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek dalam atletik yang sering juga disebut sprint. Yang dimaksud dengan lari sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Dan yang termasuk nomor-nomor lari jarak pendek atau sprint adalah ; jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Kelangsungan gerakan lari jarak pendek, secara teknik adalah sama. Kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penhematan tenaga karena adanya perbedaan jarak yang ditempuh. Kelangsungan gerakan lari sprint seperti pada jarak atau nomor 100 meter dapat dibagi menjadi tiga, yakni: (1) Star, (2) Gerakan sprint, dan (3) Gerakan finish. Menurut Yusuf Adisasmita (1992:37) tentang teknik gerak lari 100 meter (sprint), sebagai berikut : Selama langkah pertama, tubuh bergerak ke depan seperti “anak panah yang lepas dari busur” (dengan sudut  $45^0$ ) dan langkah itu pendek, cepat dan rendah, dengan gerakan kaki yang lincah di tanah, tetapi tidak secara sengaja dipendekkan. Sedikit demi sedikit, tubuh akan tegak, sedangkan langkah kaki menjadi lebih panjang sampai pada posisi lari yang wajar tercapai. Banyak sprinter kenamaan menggunakan bunch start. Demikian pula hampir semua top sprinter di Indonesia dewasa ini menggunakan bunch start. Oleh karena pada bunch start dapat menghasilkan waktu bereaksi (reaction time) yang lebih cepat. Tetapi Moeh Soebroto (1979:37) mengemukakan kelemahan pada bunch start sebagai berikut : ...Bunch start ternyata tidak menghasilkan kecepatan star yang lebih baik dibandingkan dengan medium elongated start.hal ini disebabkan karena pada bunch start, pada aba-aba “siap” panggul

harus diangkat terlalu tinggi, sehingga pada waktu melakukan gerakan star, ia tegak dulu baru lari, ini menyebabkan keuntungan dengan reaction time yang lebih cepat, tetapi keuntungannya tidak memadai dibandingkan dengan hambatan.

Ternyata bahwa yang lebih banyak memberikan keuntungan dalam kecepatan adalah medium star dan medium elongated star. Pada medium star dan elongated star lebih efektif dibandingkan bunch star, panggul tidak terlalu tinggi, sehingga pada waktu melakukan gerakan star meluncur ke depan dengan baik, yang menyebabkan star menjadi lebih cepat. Sedangkan pada elongated star, kaki ditempatkan agak berjauhan sehingga menyebabkan tidak mungkin melakukan gerakan meluncur ke depan untuk memperoleh kecepatan yang baik. Meskipun demikian dalam memilih semacam star yang lebih efisien, disesuaikan dengan panjang tungkai dan bentuk badan atau tubuh. Kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi pada waktu melakukan star, antara lain: (1) Mengangkat panggul dengan gerakan yang terlalu cepat dan mendadak sehingga mengganggu keseimbangan badan dan terpaksa harus lebih lama menunggu untuk melakukan gerakan berikutnya. Ini biasanya yang menyebabkan pelari melakukan kesalahan-kesalahan terlalu awal, sebelum aba-aba berikutnya atau bunyi pistol diletuskan, dan akan mendahului pelari lain sehingga dinyatakan membuat “ star salah”, (2) Mengangkat panggul ke atas atau terlalu tinggi sehingga pada waktu melakukan gerakan star, terlalu cepat lari tegak dan ini akan mengurangi kecepatan star, dan (3) Leher terlalu jauh kemuka, pada waktu meluncur ke depan terlalu cepat tegak. Ini akan mengurangi lajunya kecepatan star. Gerakan meloncat waktu melakukan star juga akan menghambat kecepatan star.

Olehnya itu, untuk mendapatkan hal tersebut terutama dalam meningkatkan kecepatan lari sprint khususnya pada nomor lari 100 meter, maka perlu adanya suatu bentuk latihan seperti latihan box jump dan latihan box skip, namun sebelum diuraikan kedua bentuk latihan tersebut, akan dijelaskan kemampuan fisik pada kecepatan lari sprint untuk jarak 100 meter.

Kecepatan dapat menjadi faktor penentu dalam beberapa nomor cabang atletik, khususnya pada nomor-nomor lari. Pada

nomor lari 100 meter (sprint), kecepatan gerak tungkai untuk melakukan gerakan langkah kaki secara berulang-ulang dalam menempuh jarak lari 100 meter akan menentukan kemampuan untuk mencapai kecepatan maksimal, sehingga jarak tersebut dapat dicapai dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut Harsono (1988:68) tentang pengertian kecepatan, sebagai berikut: Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenisnya secara turut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Akan tetapi kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh, namun dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Misalnya; dalam lari sprint, kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki untuk melangkah yang dilakukan secara cepat.

Menurut Abdul Kadir Ateng (1991:57) bahwa : “Kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau jumlah gerakan perunit waktu”. Untuk itu, dapat pula dikatakan bahwa kecepatan merupakan kemampuan otot untuk melakukan gerakan cepat dalam waktu yang relatif singkat. Pada saat lari cepat 100 meter, kecepatan sangat diperlukan oleh faktor kekuatan otot, elastisitas otot, teknik lari yang baik, dan dibatasi oleh bakat yang terpendam dalam diri individu. Kekuatan otot mutlak diperlukan olahragawan, khususnya pelari jarak pendek. Tugas sprinter ialah memindahkan berat badan sejauh 100 meter dalam waktu yang sesingkat mungkin. Makin kuat otot-ototnya makin mudah ia dapat memindahkan berat badannya, dan hasilnya adalah makin pendek waktu yang dibutuhkan atau makin baik hasil waktu yang dicapai. Elastisitas otot penting sebab makin panjang otot itu terulur, makin kuat dan cepat ia memendek atau ber-kontraksi. Maka pelari sprint perlu latihan-latihan pengukuran bagi otot-otot yang bersangkutan dan pengendoran otot-otot antagonis agar tidak mengerem gerakan-gerakan otot yang sedang bekerja pada saat berlari dengan kecepatan maksimal. Teknik yang betul pada saat berlari juga membantu tercapai kecepatan tinggi. Kalau suatu gerak belum dikuasai benar, biasanya gerak yang dikerjakan dengan kecepatan tinggi

berakibat menjadi kaku atau tegang gerakan tersebut. Hal ini disebabkan oleh kontraksi otot-otot yang semestinya harus tetap kendur. Untuk meningkatkan kecepatan, dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti dikemukakan oleh Moeh. Soebroto (1979:23) sebagai berikut: .... berlatih melangsungkan gerak dengan kecepatan rendah dulu, kemudian dengan kecepatan menengah, mengulang-ulangi, lalu; sedikit meningkat kecepatannya lagi dalam batasan bahwa berlangsungnya gerak itu masih disadari dengan sepenuhnya. Pendapat Bompa (1983) yang dikemukakan Harsono (1988:97), menyatakan bahwa terdapat 6 faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan, yaitu: (1) Keturunan (heredity) dan natural talent. Akan tetapi Fox (1985) bahwa meskipun orang secara inherent lamban, kalau dia berlatih dengan “maximal effectiveness”, dia akan bisa lebih cepat daripada orang “.... who has greater potential but has not yet mobilized it”, (2) Waktu reaksi, (3) Kemampuan mengatasi tahanan (resistance) eksternal seperti peralatan, lingkungan (air, salju, angin dan sebagainya) dan lawan, (4) Teknik, misalnya gerakan lengan, tungkai, sikap tubuh pada waktu lari dan sebagainya, (5) Konsentrasi dan semangat, dan (6) elastisitas otot, terutama otot-otot dipergelangan kaki dan panggul.

Latihan box jump dan latihan box skip memiliki tujuan yang sama yaitu peningkatan daya ledak otot tungkai dan alat bantu yang sama pula yaitu box. Sedangkan pada pelaksanaannya ada perbedaan, pada latihan box jump dilakukan dengan awalan dengan melompat ke atas box kemudian mendarat dan selanjutnya melompat turun dengan kedua kaki bersamaan sedangkan pada latihan box skip juga menggunakan awalan namun didalam melakukannya apabila kaki kiri yang melompat ke atas box, maka yang mendarat di saat melompat turun kaki kiri juga dan seterusnya.

Latihan box jump adalah latihan yang dilakukan dengan gerakan lari dengan jarak 1,5 meter kemudian melompat ke atas bangku atau box, dan bentuk gerakan ini adalah bentuk gerakan yang dimulai dari tungkai sampai tubuh bagian atas. Latihan ini adalah merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan pada otot-otot tungkai. Proses gerakan keseluruhan dalam

latihan box jump dapat diuraikan sebagai berikut: (1) Posisi awal : berdiri dengan jarak 1,5 meter pada box pertama dengan gaya star berdiri, dengan pandangan ke depan, (2) Gerakan pertama : dari posisi siap diteruskan lari dengan menaiki box tersebut dengan kedua kaki dengan penolakan, dan (3) Gerakan kedua : mendarat dengan kedua kaki yang di lanjutkan dengan melompat kembali pada box ketiga. Jarak tiap box adalah 1,5 meter dengan ketinggian box 50 centimeter.

Bentuk latihan yang dikembangkan pada eksperimen ini juga adalah latihan box skip. Jenis latihan ini dimaksudkan untuk membentuk sekaligus untuk meningkatkan kekuatan dan kecepatan pada otot-otot tungkai serta membentuk kebiasaan mengotomatisasikan gerakan kaki untuk melangkah. Latihan box skip sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan otot-otot tungkai yang bekerja pada saat lari. Otot-otot yang bekerja yaitu otot tungkai bawah dan tungkai atas termasuk pada bagian anterior dan posterior. Dalam pelaksanaan latihan box skip ini dapat diuraikan, sebagai berikut : jumlah box yang digunakan adalah 6 buah dengan tinggi 50 centimeter. Pada pelaksanaannya lompat ke atas box dengan tolakan kaki kiri dan mendarat dengan kaki kanan, langsung lompat lagi dan mendarat di lantai dengan kaki kanan lagi. Untuk selanjutnya kaki kanan tersebut menjadi kaki tolak untuk mendarat di atas box dengan kaki kiri mengeper. Waktu

melompat ke atas salah satu kaki lututnya harus ditekuk tinggi.

## METODE

Variabel-variabel yang terlibat sebagai berikut: (1) Variabel bebas terdiri dari latihan box jump, dan latihan box skip, dan (2) variabel terikat yaitu kecepatan lari 100 meter. Karena penelitian ini adalah penelitian eksperimen lapangan, maka rancangan penelitian yang dipergunakan adalah "Randomized Pretest – Posttest Design". Populasi yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PJKR FKIP UNMUL, dengan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 sebanyak 60 orang sedangkan untuk menentukan sampel dipergunakan teknik random sampling dalam bentuk undian. Dalam pembagian dua kelompok latihan menggunakan teknik machid ordinat. Untuk memperoleh data penelitian, maka dilakukan tes kecepatan lari 100 meter baik pada tes awal maupun tes akhir. Data yang terkumpul dari pre test pada variabel dianalisis secara statistik deskriptif selanjutnya dengan menggunakan uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil analisis data deskriptif

Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada lampiran dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1.  
Hasil analisis data deskriptif

Kelompok	Deskriptif	Tes awal	Tes akhir
<b>( A ) Latihan Box Jump</b>	N	30	30
	$\sum X$	530,07	503,97
	$\sum X^2$	9387,3917	8487,9437
	X	17,669	16,799
	Sd	0,862731628	0,86605865
<b>( B ) Latihan Box Skip</b>	N	30	30
	$\sum X$	529,95	493,71
	$\sum X^2$	9382,5065	8146,8073
	X	17,665	16,457
	Sd	0,849741344	0,867454261s

### Hasil pengujian hipotesis

#### Hipotesis Pertama :

Ada pengaruh latihan box jump terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.

#### Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

#### Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 15,820 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,045. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.

#### Hipotesis kedua :

Ada pengaruh latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.

#### Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu B_1 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 : \mu B_1 - \mu B_2 \neq 0$$

#### Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 11,914 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,045. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan antara tes awal dan tes akhir. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.

#### Hipotesis ketiga :

Ada perbedaan pengaruh antara latihan box jump dan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.

#### Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu A_2 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 : \mu A_2 - \mu B_2 \neq 0$$

#### Hasil analisis :

Hasil analisis data pada lampiran diperoleh nilai t observasi = 8,149 lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 5% = 2,000. Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, berarti ada perbedaan pengaruh antara hasil kecepatan lari 100 meter antara latihan box jump dan latihan box skip. Dan kelompok yang mendapatkan latihan box skip yang lebih

efektif dan efisien dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter dibandingkan dengan kelompok latihan box jump. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan box jump dan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.

### Pembahasan

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kelompok latihan box jump, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan box jump secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter bagi siswa di sekolah. Dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan atau melaksanakan latihan box jump ini, memiliki keefektifan disaat melaksanakannya. Sebab latihan ini mampu memberikan kontribusi atau kontraksi otot dalam hal pengembangan kerja otot tungkai untuk berinteraksi terhadap kemampuan fisik yang dibutuhkan pada kecepatan lari, olehnya itu tungkai perlu ditunjang oleh kekuatan otot dan kecepatan.

Hipotesis kedua diterima; Ada pengaruh yang signifikan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kecepatan lari 100 meter pada kelompok latihan box skip, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan box skip secara terprogram dengan sistematis selama 24 kali pertemuan dengan perincian tiga kali seminggu, maka akan dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter bagi siswa di sekolah. Dapat dijelaskan bahwa dalam

melakukan atau melaksanakan latihan box skip dapat memberikan pengaruh yang positif pada kecepatan lari 100 meter. Sebab secara langsung siswa diberikan pergerakan tungkai untuk melakukan atau melangkah pada saat melompat ke atas box maupun di saat melompat turun, artinya kemampuan fisik pada tungkai lebih mampu untuk berkontraksi lebih cepat.

Hipotesis ketiga diterima; Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan box jump dan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL. Sesuai hasil uji-t data tes akhir kecepatan lari 100 meter pada kelompok latihan box jump dan kelompok latihan box skip, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa kedua bentuk latihan ini memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap kecepatan lari, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir dengan hasil pengujian, maka latihan box skip lebih produktif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada kemampuan untuk melangkah dalam artian bahwa latihan box skip dalam pelaksanaannya dilakukan dengan lompatan satu kaki dan mendarat dengan satu kaki. Sehingga menjadikan kinerja otot lebih berkontraksi dengan cepat untuk meningkatkan kemampuan fisik pada tungkai seperti kekuatan dan kecepatan otot tungkai. Lain halnya pada latihan box jump walaupun mampu memberikan pengaruh yang positif pada kecepatan lari, namun kurang efektif sebab pada pelaksanaan latihan box jump ini dilakukan dengan menolak dengan dua kaki dan bertumpu dua kaki, sehingga kinerja otot yang dimiliki agak lambat disamping itu kurangnya pergerakan untuk mengotomatisasikan langkah kaki.

Namun demikian pada prinsipnya bahwa, kedua latihan tersebut yaitu latihan box jump dan latihan box skip merupakan metode-metode latihan yang mampu memberikan suatu sumbangsi positif untuk dapat mengarahkan siswa-siswa atau atlet untuk memacu diri baik dari segi peningkatan teknik dasar maupun dalam mencapai prestasi.

Olehnya itu, diharapkan bagi peneliti-peneliti selanjutnya mencari latihan yang lain untuk lebih mampu meningkatkan kemampuan didalam mencapai kecepatan maksimal dalam lari sprint.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil perhitungan terhadap pengujian hipotesis dengan pengujian hingga taraf signifikan 95%, maka dapatlah dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai berikut :

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan box jump terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.
3. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan box jump dan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa PJKR FKIP UNMUL.

Melalui kesimpulan yang telah diuraikan di atas, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Hendaknya latihan box jump dan latihan box skip dapat dijadikan sebagai indikator untuk meningkatkan kecepatan lari pada jarak sprint bagi siswa atau atlet pemula.
2. Guru olahraga di sekolah diharapkan untuk membina secara intensif dalam usaha meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa melalui latihan box jump dan latihan box skip ataupun bentuk latihan lainnya yang diduga lebih efektif dan efisien.
3. Perlu adanya verifikasi lebih lanjut tentang pengaruh latihan box jump dan latihan box skip terhadap kecepatan lari 100 meter, agar dapat diketahui tingkat keterandalan yang lebih menyakinkan.
4. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar pada penelitian yang relevan, agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya dalam usaha meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa atau atlet pemula sebagai generasi atau bibit-bibit pelanjut.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

- Ateng, Abdul Kadir. 1992. Asas dan landasan pendidikan jasmani. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Bernhard, Gunter. 1986. *Atletik*. Semarang: Damara Prise, Efhar Offset.
- Bompa. 1983. Theory and methodology of training the key to athletic performance. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- Fox. 1984. The physiological basic of physical education and athletic. Toronto : Sounders College Publishing.
- Harsono, 1988. Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- Herre. D, 1982. *Priniciple of Sport Training Inducation to Theory and Metode of Training Sport*. Verlag Berham.
- Nossek 1982. *General Theory of training*, Pan African Press Ltd Lagos.
- Radcliffe and Farentinos. 1985. Teknik-teknik dan tahap-tahap mengajar. Jakarta : Passi
- Romimpandzy, 1980. *Lari, lompat, lempar*. Jakarta : PT Pembangunan
- Rani, A. Adib. 1989. Pengaruh strategi biomekanika terhadap prestasi belajar keterampilan bermain sepakbola ditinjau dari beberapa tingkatan kemampuan fisik. Jakarta : Disertasi Pascasarjana IKIP Jakarta.
- Sajoto, Mochammad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Soebroto, Moch. 1979. Tuntunan mengajar atletik. Jakarta : Proyek permasalahan dan penerbitan olahraga.
- Suherman, 1994. *Pendidikan jasmmai dan kesehatan*. Jakarta : penerbit Yudistira
- Surahman, Winarno. 1982. Pengantar penelitian ilmiah dasar; metode dan teknik. Bandung : PT. Tarsito.