

**PENGARUH LATIHAN METODE *HOLLOW SPRINTS*
TERHADAP HASIL LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA
DI SMA NEGERI 1 BANYUASIN 1**

SKRIPSI

oleh

Apita Mareli

06061181419001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2018



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Sriwijaya Negara Bukit Besar Palembang 30139
Telp. : (0711) 353265 – Fax. (0711) 353265
Laman : www.fkip.unsi.ac.id Pos-el : support@fkip.unsi.ac.id

PERSETUJUAN UJIAN AKHIR

Judul: **PENGARUH LATHAN METODE *HOLLOW SPRINTS* TERHADAP HASIL LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA DI SMA NEGERI 1 BANYUASIN 1**

Nama : **Apita Maroli**
NIM : **06061181419001**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Dsetujui untuk disampaikan pada Ujian Akhir yang akan dilaksanakan pada:

Hari, tanggal :

Tempat/Ruang:

Waktu/Pukul :

Mengetahui,
Pembimbing 1

Dr. Sukirno
NIP:195508101983031005

Indralaya, 2018

Mengetahui,
Pembimbing 2

Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP:195312121982032001

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan
Kesehatan

Dr. Hafati, M.Kes
NIP.196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN METODE *HOLLOW SPRINTS* TERHADAP HASIL LARI 100 METER
PADA SISWA PUTRA DI SMA NEGERI 1**

SKRIPSI

oleh
Pita Mareli

NIM: 06061181419001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan :

Pembimbing 1



**Dr. Sukirno
NIP 1955081019833031005**

Pembimbing 2



**Dra. Marsiyem, M.Kes
NIP 195312121982032001**

**Mengetahui
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati,
NIP 196006101985032006**

PENGARUH LATIHAN METODE *HOLLOW SPRINTS* TERHADAP
HASIL LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA SMA NEGERI 1
BANYUASIN 1

SKRIPSI

oleh

Apita Marli

NIM: 06061181419001

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada

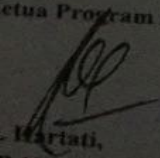
Hari :

Tanggal : Mei 2018

TIM PENGLIJI

1. Ketua : Dr. Sukirno
2. Sekretaris : Dra. Marsiyem, M.Kes
3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
4. Anggota : Dr. Afrizal, M.Kes
5. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes

Indralaya, Mei 2018
Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati,
NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Apita Mareli

NIM : 06061181419001

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Metode *Hollow Sprints* terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Banyuasin 1” ini benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penyalagunaan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Mei 2018

Yang membuat pernyataan,



Apita Mareli

NIM 06061181419001

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Metode Hollow Sprints terhadap Hasil Lari 100 Meter pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Banyuasin 1” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sukirno, Dra Marsiyem, Drs Syamsuramel, M.Kes, Dr Iyakrus, M.Kes, Dr Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr.Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Prof. Sofendi, M.A, PhD., selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMA Negeri 1 Banyuasin 1 yang telah mendukung dan membantu selama penulisan melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan, Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Mei 2018
Penulis,

Apita Mareli
NIM 06061181419001

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :”Pengaruh Latihan Metode Hollow Sprints terhadap Hasil Lari 100 Meter pada Siswa Putra SMA Negeri 1 Banyuasin 1”. Penulis skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga atletik pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terima kasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah SWT yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suku dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk :

- Kedua orang tuaku bapakku (Mustopa Jailani) dan ibuku (Siti Patimah), yang mebuatku selalu harus bersemangat ketika semangatku mulai meredup. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku untuk membahagiakan kalian.
- Saudara-saudaraku, buat kakakku (Agus Joko Purnomo) yang selalu setia membantuku, mendoakan dan sebagai motivasiku, buat adikku (Maulana Andrika Putra) semoga kakakmu ini bisa jadi contoh untukmu.
- Keluarga besarku yang ada di Mariana , Banyuasin, Sumatera Selatan, kakek, nenek, paman , bibik, sepupu dan yang lainnya.
- Dr. Sukirno, Dra dan Marsiyem, M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur, Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman, Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Silvi, Ibu Ana, dan Ibu Ani) dan Admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terima kasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Teman- teman Penjaskes, kakak tingkat, Adik tingkat khususnya teman seperjuanganku Angkatan 2014 Penjaskes Indralaya (Mike Putri, Eko Julianto, Febriansyah Putra, Mulya Okta Suryadi, Wahid Adi Kusuma, Fadillah Hadiyanto, Zalpin Putra P, M Ageng Aidil R, Atika Rifa Winarso, Rinaldi Agustrio, Shufiandi Rasyid, Febi Agung K, Anggi Pratama, Muhammad

Yusuf, Suryo Adi Nugroho, Wondo Wibowo, Tri Ramadhani, Rahmad Ramadhani, Kartika Widya p, Sigit Iswara, Athiyah Fadillah, Siti Aminah, Wahyu Eka Nurzahab, Ammar Januar, M edho Romodhon, Risfal Hernando, Lega Putri M, Ayu Lestari, Ahcmad Zakaria Liwiyanto, Tri Susanto, Yulia Nuryani, Nurul Kartika, Prasajo Widodo, Eka Purnama Sari, Dini Tiara, Dwi Okta Viandra, Muhamad Khairul F, Leo Sugianto, Irvandi Syaputra, Refaldo Dafiatama).

- Teman-temanku HMPJ, Anggota P4 SMA Negeri 19 Palembang, Dolor-dolor HIMAPABA.
- Teman-teman satu kost di timbangan 32, dan griya sajahtera.
- Sahabat-sahabat seperjuanganku (Athiyah Fadillah, Atika Rifa Winarso, Mike Putri, Yulia Nuryani dan Ayu Lestari) yang selalu meberikan bantuan, motivasi dan dukungan dalam perjuangan bersama.
- Sahabat-sahabat kecilku yang selalu memberi motivasi, dukungan, bantuan dari awal sampai akhir (Sulastri Purnamasari, Apriani Maristha, Nova Tri Utami, Rini Agustina, WulanDari, Fitri Damayanti)
- Keluarga besar atletik banyuasin khususnya buat pelatihku (Akadir sani) yang selalu mengajari, mendukung, memotivasiku, buat seperjuanganku dari awal (Nurul Kartika) dan serta adik-adikku (Risky S, Ilda Fenti L, Darsih)
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMA NEGERI 1 BANYUASIN 1, terkhusus angkatan 2014.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SMP NEGERI 1 BANYUASIN 1, khususnya angkatan 2011.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar SD TAMANSISWA SUNGAI GERONG, khususnya angkatan 2008.
- Guru-guruku, teman-temanku, dan keluarga besar TK BABUL ULUM MARIANA, khususnya angkatan 2002.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal samapi akhir yang tak mungkin disebutkan satu-persatu.
- Almamaterku.

MOTTO

Alasan itu untuk orang yang lemah, alasan itu untuk orang yang tidak bisa menerima realita

“Kesuksesan kamu itu tanggung jawab kamu, kegagalan kamu itu tanggung jawab kamu”

Jika itu tanggung jawab kamu, maka kamu bisa mengubahnya
Apapun yang terjadi berjanjilah, kamu akan selalu cari jalan, karena hidup kamu tanggung jawab kamu.

“Jadi hari ini buatlah tekad dan putuskan, untuk tidak lagi ada lagi alasan dan tidak ada lagi penyelesaian”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	ii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xv
BAB I Pendahuluan	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Identifikasi Masalah	3
1.3.Batasan Masalah	4
1.4.Rumusan Masalah	4
1.5.Tujuan Penelitian	4
1.6.Manfaat Penelitian..	4
BAB II Tinjauan Pustaka	6
2.1. Hakekat Atletik	6
2.1.1 Hakikat Lari 100 Meter.....	9
2.2. Hakikat Latihan	10
2.2.1 Tujuan Latihan	11
2.2.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.2.3 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan.....	13
2.2.4 Faktor Yang Menghambat Latihan.....	14
2.2.5 Komponen- Komponen Latihan.....	14
2.2.6 Hakikat Metode Hollow Sprint.....	15
2.3 Kerangka Berpikir.....	17
2.8 Hipotesis.....	18
BAB III Metode Penelitian	19
3.1. Jenis Penelitian.....	19
3.2. Rancangan Penelitian	19
3.3. Variabel Penelitian	20
3.4. Variabel Penelitian	20

3.5. Populasi Dan Sampel	21
3.6. Teknik Sampling	21
3.7. Teknik Pengumpulan Data	22
3.8. Instrumen Penelitian.....	23
3.9 Teknik Analisis Data.....	24
3.10 Tempat Dan Jadwal Penelitian.....	27
3.11 Prosedur Penelitian.....	27
BAB IV Hasil dan Pembahasan	31
4.1. Hasil Penelitian	31
4.1.1. Gambar Umum Lokasi Penelitian	31
4.1.2. Karakteristik Sampel	31
4.1.3. Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen.....	32
4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	32
4.1.5. Deskripsi Data Latihan menggunakan metode latihan hollow Sprints	33
4.1.6. Uji Normalitas Data.....	33
4.1.7. Peningkatan latihan Metode <i>Hollow Sprints</i>	44
4.1.8. Uji Hogenitas	45
4.1.9. Uji Hipotesis	46
4.2. Pembahasan.....	47
4.2.1. Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen ..	47
4.2.2 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	49
4.2.3. Pembahasan Hasil Latihan Menggunakan metode <i>hollow sprints</i> Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra.....	51
BAB V Simpulan dan Saran	53
5.1. Simpulan	53
5.2. Saran.....	53
Daftar Pustaka.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Pembagian Sampel.....	22
Tabel 3.2 Pengelompokan <i>Ordinal Pairing</i>	28
Tabel 3.3 Standar Prestasi.....	24
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen	34
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Kontrol.....	37
Tabel 4.3 Daftar Distribusi Hasil Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Eksperimen....	39
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Frekuensi <i>Postest</i> Kelompok Kontrol.....	42
Tabel 4.5 Perbedaan Mean <i>Pretest</i> Dan <i>Postest</i> Pada Kelompok Kontrol dan kelompok Eksperimen.....	44
Tabel 4.6 Uji Hipotesis	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen.....	36
Gambar 4.2 Histogram <i>pretest</i> Kelompok Kontrol.....	38
Gambar 4.3 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen	41
Gambar 4.4 Histogram <i>Posttest</i> Kelompok Kontrol.....	44
Gambar 4.5 Histogram Perbedaan Mean <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup.....	56
Lampiran 2. Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	57
Lampiran 3. Data Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol	61
Lampiran 4. Tabel Distribusi t	62
Lampiran 5. Tabel Chi Kuadrat.....	63
Lampiran 6. Usul Judul Skripsi.....	64
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Proposal	65
Lampiran 8. Persetujuan Seminar Proposal.....	67
Lampiran 9. Bukti Perbaikan Proposal.....	68
Lampiran 10. SK Pembimbing.....	69
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 12.Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	73
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi	74
Lampiran 14. Surat Persetujuan Seminar Hasil	76
Lampiran 15. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	77
Lampiran 16. Persetujuan Ujian Akhir Program Strata 1	78
Lampiran 17. Izin Jilid Skripsi.....	79
Lampiran 18.SK Ujian Skripsi	80
Lampiran 19. Dokumentasi.....	84

**PENGARUH LATIHAN METODE *HOLLOW SPRINTS* TERHADAP
HASIL LARI 100 METER PADA SISWA SMA NEGERI 1 BANYUASIN 1**

Oleh:

Apita Mareli

NIM.06061181419001

Pembimbing : (1) Dr. Sukirno

(2) Dra. Marsiyem, M.Kes

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *hollow sprints* terhadap hasil lari 100 meter. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi* eksperimen. Sampel penelitian sebanyak 60 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah tes pada setiap kelompok, tes dilakukan diawal sebelum diberikan perlakuan dan akhir setelah diberikan perlakuan. Perlakuan di kelompok eksperimen berupa latihan *hollow sprints*, selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setelah data dianalisis dengan menggunakan uji "T". Hasil menunjukkan bahwa perhitungan $t_{tabel dk= (30-1) = 29}$ dengan taraf kepercayaan $95\% = 1,405$. Harga $t_{hitung} = 11,60$ dan dikonsultasikan dengan $t_{095} = 1,405$ ternyata t_{hitung} lebih besar dari nilai t pada tabel distribusi bahwa $11,60 > 1,405$. Temuan hasil penelitian ada pengaruh latihan *hollow sprints* terhadap hasil lari 100 meter. Implikasi dalam penelitian ini adalah latihan metode *hollow sprints* dapat digunakan untuk lari 100 meter.

Kata kunci : *Latihan hollow sprints, lari 100 meter*

Pembimbing 1

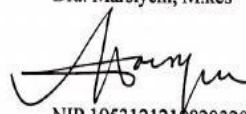
Dr. Sukirno



NIP 195508101983031005


Pembimbing 2

Dra. Marsiyem, M.kes



NIP 195312121982032001

Mengetahui,
Ketua Program Studi,


Dr. Harati, M.Kes

NIP.196006101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik berasal dari kata “athlon” yang berarti berlomba, atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat dan lempar (Sukirno: 2015.15). Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu mengemukakan kaki untuk melangka, kemudian berjalan, lari terdiri dari lari jarak pendek, menengah dan jarak jauh, lompat terdiri dari lompat jauh, lompat jangkit, lompat gala, lompat tinggi, dan lempar terdiri dari lempar cakram, lempar lembing, lontar martil, tolak peluru. Atletik adalah aktivitas fisik atau latihan fisik yang berisi gerakan alami atau alami seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar (Rumini,2004:5 dalam Hartati, Silvi Aryanti, dan Pajar Al Qodar:2017). Menurut Eddy Purnomo (2011:3). atletik merupakan olah raga yang pertamakali ada di dunia. Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 100 m sampai dengan jarak 400 m (Munasifah,2008:04). Atletik merupakan ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) Istilah lain atletik juga disebut “track and field” yang artinya lintasan dan lapangan. Nomor-nomor yang ada dalam cabang olahraga atletik, seperti: lari, jalan, lompat, dan lempar. Nomor lari yang diperlombakan terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh dan marathon. Adapun nomor lompat terdiri dari loncat galah, loncat tinggi, lompat jauh dan lompat jangkit. Sementara itu dinomor lempar mencakup tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram dan lontar martil (Siregar, M. Arif Gunawan, 2017:1). Adapun nomor-nomor yang diperlombakan pada cabang atletik adalah, lari, lompat, lempar yang dimana kesemua nomor itu sangat populer dan menarik perhatian masyarakat seperti pada nomor lari cepat atau lari sprint yang berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 meter.

Seseorang yang memiliki kecepatan, maka ia akan dapat menunjukkan atau melakukan kemampuan yang tinggi secara konsisten dalam kinerja fisiknya, ia akan memiliki daya tahan umum yang tinggi, termasuk daya tahan otot, bentuk

tubuh dan secara otomatis ia akan memiliki kemampuan gerak lebih baik dan efisien dibandingkan orang yang tidak bugar. Sehingga ia mampu untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas yang dibebankannya. Sesuai dengan kompetensi dasar kebugaran jasmani dalam kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMA/MA/SMK, siswa diharapkan dapat melakukan pengukuran derajat kualitas komponen kebugaran jasmani terkait kesehatan dan keterampilan menggunakan instrumen terstandar. Kelancaran dan efektivitas pembelajaran antara lain didukung oleh kehadiran alat bantu/media/sumber belajar yang tersedia. Ketersediaan alat bantu/media/sumber belajar memungkinkan siswa dapat belajar lebih baik, lebih intensif, dan lebih banyak potensi yang dapat dikembangkan. Oleh karena itu, alat bantu/media/sumber belajar perlu dihadirkan dengan tepat (Hartati, Destriana, dan selvi Aryanti,2016). Hasil observasi tentang Prestasi lari cepat atau lari 100 meter sampai sekarang di Kabupaten Banyuasin khususnya di Kecamatan Banyuasin 1 belum ada yang memberi kontribusi yang signifikan, selaras dengan pembelajaran dan pembinaan lari 100 meter di SMA sebagai tolak ukur munculnya atlet lari 100 meter. Dimana dari hasil Pengamatan dan observasi penulis pada siswa SMA Negeri 1 Banyuasin 1 pada saat kegiatan pembelajaran atletik pada nomor lari 100 meter dengan kecepatan lari yang hasil kecepatan yang belum baik, dari beberapa siswa ada kecepatan larinya kurang, serta tekniknya kurang baik, Sehingga hasil kecepatan lari tidak maksimal.

Melihat kondisi yang sudah dilakukan sebelumnya, maka peneliti meberikan solusi untuk meneliti tentang kecepatan lari yang ada pada siswa di SMA Negeri 1 Banyuasin 1. Penulis juga ingin meneliti metode latihan yang akan diberikan pada siswa untuk meningkatkan taraf kecepatan berlari. Menurut Sukirno dan Waluyo (2012:103) tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional (faal tubuh) dari seluruh sistem metabolisme tubuh. Menurut suyono (2001:22 dalam I kayan Agus Widia Ambara 2011) menyatakan bahwa, tujuan utama lari cepat (*sprints*) adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan kedepan, kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan

waktu. Banyak cara yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan berlari pada siswa, latihan metode *Hollow sprints* adalah salah satu solusi terbaik dalam pembelajaran penjasorkes. Latihan Metode *hollow sprints* terdiri dari 2 *sprints* yang diselingi dengan suatu periode kosong (*hollow*). Fase kosong ini bias berupa *jogging* atau jalan. Jarak yang digunakan bervariasi tetapi tidak lebih dari 200 meter (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan 2015.122) *Hollow Sprints* adalah suatu bentuk pelatihan yang terdiri dari dua kali periode lari cepat yang diselingi periode *jogging* atau jalan (fox, Bowers, dan foss,1993 dalam I Kayan Agus Widia Ambara 2011).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis memandang penting untuk melakukan suatu model pembelajaran dengan metode latihan *hollow sprints* untuk meningkatkan hasil lari 100 meter pada siswa sesuai dengan kompetensi dasar kurikulum saat ini, yaitu Kurikulum 2013 yang merupakan kurikulum berbasis kompetensi dan dikembalikan menjadi KTSP 2006 (lagi). Penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “*Pengaruh Latihan Metode Hollow sprints terhadap hasil lari 100 meter pada Siswa Putra di SMA Negeri 1 Banyuasin 1.*”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 1.2.1 Belum menguasai teknik lari 100 meter untuk meningkatkan kecepatan siswa putra SMA Negeri 1 Banyuasin 1.
- 1.2.2 kecepatan siswa putra SMA Negeri 1 Banyuasin 1 dalam melakukan lari 100 meter masih lambat.
- 1.2.3 Latihan *Hollow sprints* adalah salah satu usaha untuk melatih dan meningkatkan kecepatan siswa putra di SMA Negeri 1 Banyuasin 1.

Penulis juga ingin mengetahui “*apakah ada Pengaruh Latihan Metode Hollow Sprints Terhadap Peningkatan Kecepatan Hasil Lari 100 meter pada Siswa Putra di SMA Negeri 1 Banyuasin 1?*”

1.3 Batasan Masalah

Meskipun banyak permasalahan yang berkaitan dengan pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, namun dalam penelitian ini hanya membatasi pada kompetensi dasar kecepatan pada pelajar SMA Negeri 1 Banyuasin 1 untuk melihat adakah *Pengaruh Latihan Metode Hollow Sprints terhadap hasil lari 100 meter*.

1.4 Rumusan Masalah

Untuk memperjelas masalah yang diteliti, maka masalah tersebut dirumuskan sebagai berikut: 1. Apakah latihan metode *Hollow sprints* bisa berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan hasil lari 100 meter pada siswa di SMA Negeri 1 Banyuasin 1?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai penulis dalam penelitian ini adalah untuk membuktikan pengaruh terhadap tingkat kecepatan peserta didik melalui latihan metode *Hollow sprints* dalam pembelajaran penjasorkes pada siswa di SMA Negeri 1 Banyuasin 1.

1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu yang dijadikan obyek penelitian. Adapun manfaat yang diberikan penulis dari penelitian ini adalah:

- 1.6.1 Memberi masukan bagi SMA Negeri 1 Banyuasin 1, sebagai bahan informasi yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam meningkatkan mutu belajar mengajar penjasorkes di sekolah.
- 1.6.2 Sebagai tambahan pengetahuan bagi Guru Penjasorkes mengenai bentuk pembelajaran kecepatan lari 100 meter melalui latihan metode *Hollow Sprints* yang bisa dilakukan di lingkungan sekolah.
- 1.6.3 Sebagai salah satu pembelajaran bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari 100 meter.

Bagi penulis dapat menjadi sebagai sarana mengaplikasikan kajian ilmu peningkatan kecepatan lari 100 meter yang dipelajari saat bangku perkuliahan. Sehingga dapat dikenalkan dan diajarkan dengan berbagai bentuk model pembelajaran, salah satunya metode latihan *Hollow Sprints*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Aji dan Heri Wahyudi 2010. *Kontribusi Tinggi Badan Berat Badan dan Panjang Badan dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra*. Kesehatan Olahraga Semarang: Universitas Semarang.
- Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar* Bandung: ALFABETA
- Arianto.2013. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Palembang:BinaDarma
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: Rineka Cipta
- Beutelstahl, dieter. 2011. *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung.Pionir Jaya
- Bompa, T. O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Debuque: Kendal/Hunt Publishing.
- Bolin, Anne dan Jane Granskog 2003. *Athletic Intruders Ethnographic Research On Women, Culture and Exercise*.Amerika Serikat: Universitas Amerika Serikat.
- Darmadi, Hamid. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Bandung: Alfabeta.
- Dessy Socaning Sakanita 2015. *Pengaruh Latihan Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola pada Sekolah Sepak Bola Puma Muda Desa Mantingan*. Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Febianti,Rima 2013. *Pengembangan Materi Atletik Melalui Permainan Atletik Three In One Untuk Siswa SD Kelas V*. Journal Of Physical Education And Sports. Unnes. Vol.2:1
- GerryA,Carr.2003.*AtletikUntukSekolah*.Jakarta:PTRajaGravindo Persada
- Harsono,2004.*CoachingdanAspek-AspekPsikologisdalamCoaching*. Jakarta: CV.Tambak Kusuma
- Harsono. 2004.*PerencanaanProgramLatihan*.KONIPusat. Jakarta.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Hartati, Destriana, silvi aryanti. 2016. *Multimedia Development On Sport Health Subject for Third Semester Students Of Penjaskes FKIP Unsri*. Palembang: Universitas Sriwijaya vol. 1 No 1

- Hartati, Silvi Aryanti dan Pajar Al Qodar.2017. *development Of Learning Athletic Learning Models Release Directly Based Games In Elementary School*. Palembang: Universitas Sriwijaya. Vol.2 :578
- I Kayan Agus Widia Ambara. 2011. *Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprints, Hollow Sprints Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Iyakrus. 2010. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Iyakrus,2012. *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
- Khomsin.2005. *Atletik 1*.Semarang: UnnesPress
- Kurdi, Fauziah N. dan Sukirno. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Palembang: Unsri Press
- Maulana, Arif. 2013. *Cara Instan Menyusun Skripsi*. Jakarta: New Agogos.
- Mylsidayu, Apta, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Pasi. 1993. *Pengenalan kepada teori pelatihan*. Stadion Madya.
- Ratamess Jr, Nicholas 2011. *Foundations Of Strength Training and Conditioning*.Amerika Serikat: America College of Sport Medicine.
- Shashidhara dan PC Krinshnaswany 2017. *Common Sports Injuries in Athletic. International Journal Physical Education, Sports and Health*. Vol 4 No 5: 20-21.
- Sudjana.2005. *MetodeStatistika*. Bandung:Tarsito
- Sugiyono.2016. *metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R& D*. Bandung: Alfabet
- Sukirno.2010.*Atletik1*. Palembang: universitas Sriwijaya
- Sukirno. 2015. *Dasar-dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi*. Palembang: UnsriPress.
- Syafaruddin. 2012. *Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat, Motivasi dan Status Gizi Terhadap Hasil Lari 100 Meter pada Mahasiswa Universitas Bina Darma Palembang*. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Sriwijaya: Altius vol 2 No 2
- Syafarrudin, muhammad. 2011. *Jurnal Thesis (perbedaan pengaruh metode hollow sprints dan repetition sprints terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter di tinjau dari power otot tungkai)*. Surakarta
- TudorO.Bompa&G,GregoryHaff.2009.*Theory And Methodology of Training*. USA. Human Kinetics

Widiatuti.2015. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta:kharima putra utama
offset