

**PENGARUH METODE LATIHAN PLIOMETRIK DAN METODE
LATIHAN SIRKUIT TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER ATLET
UNIT KEGIATAN OLAHRAGA ATLETIK UNIVERSITAS
PGRI PALEMBANG**

Popalri
STKIP-PGRI Lubuklinggau
popalri@rocketmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lari 100 meter atlet UKO Atletik Universitas PGRI Palembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh Metode latihan pliometrik dan Metode latihan sirkuit terhadap kemampuan lari 100 meter atlet UKO Atletik Universitas PGRI Palembang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi penelitian adalah atlet UKO Atletik universitas PGRI Palembang yang berjumlah 26 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, dengan menetapkan semua anggota populasi sebagai sampel. Setelah dilakukan tes, sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok metode latihan pliometrik dan kelompok metode latihan sirkuit. Masing-masing kelompok terdiri dari 13 orang. Perlakuan dilaksanakan 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Lamanya latihan setiap pertemuan ± 120 menit. Instrumen yang dipakai untuk mengukur kemampuan lari 100 meter adalah tes lari 100 meter. Untuk hipotesis 1 dan 2 adalah dengan analisis data dependen sampel t tes sedangkan tes hipotesis 3 independent sampel t tes.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Metode latihan pliometrik berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter dimana $t_{hitung} (15,78) > t_{tabel} (1,77)$. 2) Metode latihan sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter, dimana $t_{hitung} (12,50) > t_{tabel} (1,77)$. 3). Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan pliometrik dan metode latihan sirkuit terhadap kemampuan lari 100 meter, dimana $t_{hitung} (6,24) > t_{tabel} (1,77)$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan pliometrik lebih efektif daripada metode latihan sirkuit meningkatkan kemampuan lari 100 meter.

Kata kunci: *Metode Plimetrik, Metode Sirkuit, Lari 100 meter*

Pendahuluan

Dewasa ini terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam

kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani,

pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntunan perubahan

kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Sehubungan dengan hal di atas, olahraga dengan pembinaan dan pembangunan sarana dan prasarana yang diikuti dengan peningkatan manajemen, maka peningkatan prestasi olahraga di Indonesia akan bisa bersaing dengan dunia global sehingga melahirkan atlet-atlet yang berprestasi dalam meningkatkan prestasi olahraga nasional. Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak melakukan 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.

Salah satu cabang olahraga prestasi adalah olahraga atletik. Pada cabang olahraga atletik ini diperlombakan berbagai nomor

seperti nomor lintasan (*track*) dan nomor lapangan (*field*). Balesteros (1993:2) mengemukakan nomor-nomor dalam atletik yang diperlombakan di olimpiade dan kejuaraan dunia :

1). Event untuk putra 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m, 10.000 m, 110 m gawang, 400 gawang, 3000 m steeple chase, 20 km jalan cepat, 50 km jalan cepat, 4x10 m estafet, 4x400 estafet, marathon, lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah, tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan dasa-lomba dan 2) event untuk putrid 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 10.000 m, 100 m gawang, 400 m gawang, 3000 m steeple chase, 10 km jalan cepat, 400x100 m estafet, marathon, lompat tinggi, lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah, tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, lontar martil dan sapta-lomba.

Berdasarkan pendapat di atas jelas bahwa dalam cabang olahraga atletik terdiri dari nomor-nomor lapangan (*field*) dan nomor-nomor lintasan

(*track*). Salah satu nomor lintasan yang diperlombakan dalam olahraga atletik adalah nomor lari 100 meter. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis lari yaitu lari *sprint*, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Ketiga nomor lintasan diperlombakan dalam kejuran baik berskala nasional, regional maupun internasional.

Lari 100 meter adalah salah satu nomor yang terdapat dalam nomor lari jarak pendek pada cabang olahraga atletik. Tujuan utama dari lari 100 meter adalah lari secepat mungkin mulai dari star hingga memasuki garis finish dengan waktu yang sesingkat mungkin. Dalam nomor lari 100 meter, hasil waktu yang sesingkat mungkin merupakan prestasi yang diharapkan oleh setiap atlet lari agar memperoleh prestasi yang lebih baik.

Untuk mewujudkan bahwa tercapainya prestasi olahraga baik tingkat nasional maupun internasional perlu dibentuk suatu sentra-sentra pembinaan di seluruh wilayah Indonesia. Lembaga dan sentra-sentra pembinaan ini berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia

khususnya di bidang olahraga. Salah satu lembaga dan sentra pembinaan dimaksud dapat dilakukan di perguruan tinggi melalui kegiatan unit kegiatan olahraganya (UKO) salah satunya di Universitas PGRI Palembang.

Unit Kegiatan Olahraga Atletik (UKO Atletik) Universitas PGRI Palembang merupakan salah satu organisasi kegiatan olahraga mahasiswa khususnya atletik. UKO atletik sebagai wadah untuk menyalurkan bakat mahasiswa yang melakukan pembinaan langsung oleh pelatih atau dosen dalam rangka melahirkan atlet-atlet yang berprestasi khususnya dalam cabang olahraga atletik. Mahasiswa yang dibina dalam UKO atletik ini dipersiapkan untuk mengikuti *event-event* antar mahasiswa seperti Pekan Olahraga Mahasiswa PGRI se-Indonesia, Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) dan perlombaan-perlombaan lainnya yang bersifat daerah maupun nasional.

Unit kegiatan olahraga Universitas PGRI Palembang selama ini telah melakukan pembinaan berbagai nomor dalam cabang-cabang olahraga

salah satunya cabang atletik yaitu nomor lari jarak pendek. Pada nomor ini prestasi yang dicapai selama ini belum begitu baik, salah satunya mahasiswa yang dibina pada UKO atletik untuk mengikuti Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah (POMDA) di Palembang tahun 2013. Namun prestasi yang dicapai belum ada yang mencapai babak final dan limit yang ditargetkan. Tentu hal ini menjadi suatu tuntutan bagi UKO atletik untuk melakukan pembinaan lebih baik lagi untuk masa yang akan datang karena kalau dibiarkan maka prestasi atlet UKO atletik PGRI Palembang tidak akan meningkat.

Berdasarkan data di atas yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lari 100 meter atlet UKO atletik Universitas PGRI Palembang, hal ini disebabkan oleh pemberian dosis latihan kurang tepat kemudian metode yang dipakai dalam latihan yaitu metode latihan interval dan hanya sesekali memberikan metode latihan lain yang bertujuan meningkatkan lari 100 meter seperti metode latihan pliometrik, metode sled harness dan metode yang lain, sehingga

menyebabkan kurangnya variasi gerak yang dilakukan oleh atlet. Hal ini didukung oleh pengamatan dan observasi pada mahasiswa yang mengikuti latihan pada Unit Kegiatan Olahraga (UKO) atletik di Universitas PGRI Palembang yang memiliki waktu lari 11,20 detik hingga 13,35 detik, itu dilihat pada hasil lari 100 meter berada kisaran 11-13 detik, sedangkan untuk hasil prestasi lari 100 meter tingkat nasional dibutuhkan waktu 10,17-10,89 detik. Berdasarkan data tersebut peneliti menarik kesimpulan dimana belum maksimalnya hasil kemampuan lari 100 meter atlet UKO atletik. Hal ini terbukti dalam pelaksanaan latihan lari 100 meter terlihat belum terealisasinya penerapan teknik dan metoda latihan yang terprogram, teratur dan terarah sehingga masih terlihat atlet yang berlari dengan teknik yang masih kurang tepat seperti ayunan tangan, ketepatan saat keluar dari balok start dan posisi kecondongan badan saat berlari.

Masih rendahnya kemampuan lari 100 meter atlet UKO atletik Universitas PGRI Palembang salah satunya disebabkan pembinaan

prestasi di bidang olahraga atletik khususnya lari sprint di Universitas PGRI Palembang dilihat dalam melakukan persiapan latihan mahasiswa tidak mempersiapkan kondisi yang efektif dan program yang terstruktur sebelum akan mengikuti latihan, latihan yang dilakukan masih bersifat monoton, kurangnya variasi latihan sehingga menyebabkan rendahnya motivasi atlet serta terlihat kurang disiplinnya atlet dalam mengikuti latihan, pelatih yang kurang memberikan metoda latihan yang baik terhadap metode-metode latihan khususnya lari 100 meter.

Berbicara tentang prestasi olahraga merupakan suatu hal yang tidak mudah. Prestasi olahraga akan terwujud bila adanya kerjasama yang baik antara pemerintah, masyarakat, insan olahraga, serta unsur-unsur lain yang mendukung dalam pembinaan olahraga. Seperti yang dijelaskan oleh Yuliadi dalam Nofriani (2008: 2) untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam olahraga diperlukan berbagai persyaratan antara lain:

“1) Bakat, minat dan motivasi berolahraga pelaku, 2) Dukungan

moril dan materil dari keluarga, 3) Proses pembinaan secara berkesinambungan, terprogram, menggunakan pendekatan, dan metode yang baik, dalam waktu yang relatif lama, 4) Dukungan sarana dan prasarana yang memadai, 5) Kondisi lingkungan fisik, geografis – klimatologis, sosiokultural yang kondusif”.

Berdasarkan hal tersebut dapat dikemukakan bahwa untuk meraih prestasi yang optimal diperlukan suatu kerjasama yang berkesinambungan dan memperhatikan segala aspek yang ikut mendukung tercapainya prestasi tersebut. Diantara kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terkoordinir dan terus menerus, dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan, program latihan dan metode latihan yang benar sangat berpengaruh dalam peningkatan prestasi.

Kebutuhan akan kondisi fisik berbeda antara satu cabang olahraga dengan cabang olahraga yang lainnya. Mempersiapkan kondisi fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan jenis

gerakan yang dimaksud dapat dilakukan dengan baik. Setiap cabang olahraga membutuhkan persiapan, bentuk dan intensitas latihan kondisi yang berbeda, karena perbedaan kebutuhan tersebut diharapkan pelatih dapat memberikan porsi dan jenis latihan yang sesuai dengan bentuk dan sifat olahraga yang dilatih.

Untuk mencapai hasil tersebut perlu diterapkan program latihan, metode latihan yang cocok dan tepat dalam latihan lari agar dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter atlit. Oleh sebab itu, penggunaan metode latihan yang cocok dan tepat dalam latihan lari 100 meter untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter atlit UKO atletik PGRI Palembang.

Metode latihan yang cocok dan tepat diharapkan dapat membangun kondisi fisik yang baik, salah satunya daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelentukan yang sangat dibutuhkan dalam latihan lari 100 meter untuk peningkatan kemampuan lari atlit UKO atletik PGRI Palembang.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan sebelumnya maka,

penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh metode latihan untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter, dengan peneliti mencoba menerapkan metode latihan pliometrik dan metode latihan sirkuit.

Menurut Syarifuddin (1992: 41) Lari Sprint dikatakan sebagai "Suatu cara lari dimana si atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (dari *start*) sampai melewati garis akhir (garis *finish*)".

Berdasarkan kutipan diatas bahwa lari sprint merupakan cara seseorang untuk menempuh jarak yang telah ditentukan dengan kecepatan maksimal mulai dari *star* sampai menempuh garis *finish*.

Menurut Harsono (1988:35) mengemukakan pendapat bahwa : Berdasarkan penampilan waktu olahraga, sistem energi utama dalam latihan fisik diklasifikasikan kedalam 4 bidang rangkaian kesatuan energy. Lari 100 meter termasuk dalam kategori aktivitas yang memerlukan

waktu lebih kecil dari 30 detik. Aktivitas olahraga yang memerlukan waktu penampilan kurang dari 30 detik menggunakan energy utama ATP-PC.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam olahraga yang kurang dari 30 detik memakai sistem energi ATP-PC karena sifatnya cepat. Apabila ATP di dalam otot berkurang selama malakukan aktivitas, maka perlu adanya resitensa ATP kembali untuk aktiviats selanjutnya.

Metode latihan pliometrik merupakan metode latihan yang sering digunakan oleh pelatih luar negeri untuk melatih atlit sprint karena dalam metode pliometrik yaitu dapat memberikan pengaruh yang optimal terhadap pembentukan kondisi fisik terutama dayaledak otot tungkai yang sangat dibutuhkan dalam lari sprint, sedangkan metode latihan sirkuit yaitu memiliki ciri khusus dengan membenntuk kndisi fisik secara serempak sehingga dengan kombinasi yang diberikan dalam metode sirkuit akan membuat atlit tidak terlalu jenuh dengan hanya melakukan gerakan itu-itu saja secara

berulang kali dalam waktu latihan, karena dalam lari kita tidak hanya membutuhkan daya ledak otot tungkai, tetapi koordinasi, kelentukan juga sangat dibutuhkan.

Seperti pada model dan bentuk latihan-latihan olahraga, latihan pliometrik juga mempunyai tujuan yaitu membantu para mahasiswa untuk dapat mengembangkan *power* yang sangat dibutuhkan hampir di semua cabang olahraga. *Radcliffe* (2003:107) Mengatakan Pliometrik adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif.

Bentuk latihan plyometrik yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah 1) latihan pliometrik dengan *one-legged reactive jumps over boxes*; 2) *single jump ups* 3) *zigzag hops* 4) *knee tuck Jump* 5) *single leg bound* 6) *bounding with ring* 7) *lateral hurdle jump*". Latihan ini mempunyai kelebihan penekanan pada daya ledak otot tungkai yang sangat diperlukan disaat melakukan sprint untuk meningkatkan kecepatan lari yang diperlukan.

Bentuk-bentuk latihan *sirkuit* harus disusun sedemikian rupa sesuai kebutuhan. Penetapan tujuan latihan merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam penyusunan bentuk latihan disetiap pos. Dalam mengembangkan program latihan sirkuit, *Bompa* (1994:340) menyarankan sebagai berikut :

- 1.Sirkuit pendek terdiri dari 6 latihan, normal terdiri dari 9 latihan dan panjang terdiri 12 latihan. Total latihan antara 10-30 menit, biasanya dilakukan tiga putaran
- 2.Kebutuhan fisik harus ditingkatkan secara perorangan.
- 3.Karena satu set terdiri dari pos-pos, maka disusun latihan yang penting.
- 4.Sirkuit harus disusun untuk otot-otot secara bergantian.
- 5.Keperluan latihan perlu diatur secara teliti dengan memperhatikan waktu atau jumlah ulangan yang dilakukan.
- 6.Meningkatkan unsure-unsur latihan, waktu untuk melakukan sirkuit dapat dikurangi tanpa mengubah jumlah ulangan atau beban, atau menambah beban atau jumlah ulangan.
- 7.Interval istirahat diantara sirkuit kira-kira dua menit tetapi dapat berubah sesuai dengan kebutuhan atlit.

Metode denyut nadi dapat digunakan untuk menghitung interval istirahat. Jika jumlah denyut nadi dibawah 120 nkali, sirkuit lanjutan dapat dimulai.

Bentuk latihan sirkuit yang digunakan pada metode ini yaitu *shuttle run, push-up, lari langkah kecil, Squat trust Jump, loncat katak, shit-up, lari zig-zag, dan Loncat gagak.*

Kemudian Soekarman (1986:70) menegemukakan beberapa hal yang harus diperhatikan dalam pengembangan latihan sirkuit yaitu :

Dalam satu sirkuit biasanya ada 6 sampai 15 stasiun. Latihan sirkuit ini biasanya berlangsung selama 10-20 menit. Istirahat dari stasiun ke lainnya 15-20 detik. Dalam suatu latihan harus dilakukan latihan sirkuit beberapa kali. Supaya lebih meresap maka kita perlu mengulangi lagi pengaruh latihan tersebut”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) Dengan rancangan penelitian *UJji t.*

Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa putra yang mengikuti kegiatan pembinaan prestasi berjumlah 26 Orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *Total sampling* yaitu semua anggota populasi dalam penelitian dijadikan sampel. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlit putra UKO atletik PGRI Palembang yang berjumlah 26 orang.

Setelah pembagian sampel maka sampel diberi perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Selanjutnya tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan kepada dua kelompok yaitu kelompok metode latihan pliometrik dan mteode latihan sirkuit diberikan latihan sesuai dengan program yang dirancang.

<i>Pre-Test</i> (Test Awal)	Kelompok Latihan	Perlakuan (Latihan)	<i>Post-Test</i> (Test Akhir)
T ₁	<i>Matchi ng</i>	Latihan Pliometrik	T ₂
		Latihan Sirkuit	

Tabel Rancangan Penelitian

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan Uji normalitas dengan menggunakan *liliefors*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak. Uji homogenitas dengan uji F dua kelompok sampel. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak. Untuk menguji hipotesis pertama dan kedua digunakan Uji-t yaitu dependent sampel dan independent sampel.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas ketiga kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga $L_{obsrvasi} (L_o)$ yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan pengujian hipotesis penelitian.

Hipotesis pertama kelompok metode *pliometri* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan

formula yang digunakan (uji-t) diperoleh t_{hitung} 15.78 dan t_{tabel} 1,77 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_o ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan metode *pliometri* terhadap kemampuan lari 100 meter.

Metode *pliometri* dapat meningkatkan lari 100 meter karena metode latihan *pliometri* memberikan tekanan pada dayaledak otot tungkai yang sangat dominan dibutuhkan oleh pelari sprint. Menurut *Chu* (1992:81) mendefenisikan “*pliometri* merupakan latihan khusus yang melatih otot-otot manusia untuk menghasilkan dayaledak. Jadi dapat disimpulkan dengan latihan *pliometri* akan meningkatkan dayaledak otot tungkai karena dalam lari 100 meter sangat dibutuhkan dayaledak yaitu saat atlet mencapai kecepatan penuh.

Hipotesis kedua kelompok metode sirkuit yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh t_{hitung} 12.50 dan t_{tabel} 1,77 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Maka H_o ditolak dan H_a diterima.

Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan metode sirkuit terhadap peningkatan kemampuan lari 100 meter, karena dalam latihan sirkuit sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai sehingga dengan metode latihan yang diberikan dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter. Menurut Kardjono (2008:39). Latihan sirkuit ialah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu unsur-unsur power, daya tahan, kekuatan, kelincahan, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.

Jadi dengan memberikan program latihan sirkuit dengan tujuan diatas yang mana berdasarkan menurut pendapat ahli diatas akan dapat meningkatkan kondisi fisik atlet yang akan dibutuhkan dalam lari 100 meter.

Hipotesis ketiga, yaitu antara kelompok latihan metode *Pliometrik* dengan metode *Sirkuit* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh $t_{hitung} 6,24 > t_{tabel} 1,77$ yang berarti H_0 diterima dan H_a

ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis metode *pliometrik* lebih efektif dari pada metode latihan *sirkuit* terhadap kemampuan lari 100 meter dapat diterima dan teruji kebenarannya, Suharno mengatakan (1993:5), “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlit secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya” karena pemberian latihan yang diberikan akan dapat meningkatkan potensi yang ada dalam latihan.

Berdasarkan temuan penelitian maka latihan *pliometrik* meningkatkan kemampuan lari 100 dikarenakan metode latihan sirkuit lebih optimal meningkatkan kontraksi otot secara cepat sedangkan latihan sirkuit lebih meningkatkan kondisi atlit secara umum.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Metode latihan *Pliometrik*

berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter atlet UKO atletik Universitas PGRI Palembang, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa $t_{hitung} (15,78) > t_{tabel} (1,77)$.

2. Metode Latihan sirkuit berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter atlet UKO atletik Universitas PGRI Palembang, dengan hasil statistik menunjukkan bahwa $t_{hitung} (12,50) > t_{tabel} (1,77)$.
3. Metode latihan pliometrik lebih efektif daripada metode latihan sirkuit terhadap kemampuan lari 100 meter atlet UKO atletik Universitas PGRI Palembang dengan hasil statistik menunjukkan bahwa $t_{hitung} (6,24) > t_{tabel} (1,77)$.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, diharapkan kepada:

1. Pelatih/Pembina, dalam upaya meningkatkan lari 100 meter atau lari sprint kepada atlet dapat menggunakan metode latihan

Pliometrik, agar lebih baik tentang metode latihan diharapkan pelatih atau Pembina dapat mengikuti pelatihan atau seminar baik nasional maupun internasional agar menambah khasanah ilmu melatih khususnya cabang olahraga atletik.

2. Untuk cabang olahraga yang membutuhkan daya ledak dan kecepatan, maka dapat diterapkan metode latihan *Pliometrik* dengan pengaturan beban latihan yang tepat serta dengan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Pengaturan beban yang dimaksud meliputi intensitas, *volume*, lama latihan atau repetisi.
3. Penelitian ini terbatas pada atlet putra UKO atletik Universitas PGRI Palembang oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti, pada atlet atletik lain yang lebih banyak sampelnya, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik agar kemampuan lari 100 meter lebih meningkat.

DAFTAR RUJUKAN

- Ballesteros, Jose Manuel. 1993. *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta: Program Pendidikan & Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Bompa, Tudor, 1983. *Theory and Methodology of Training (the key to Athletic Performance)* third edition : USA, Kendall/Hunt Publishing Company.
- Chu, Donal. A, 1996. *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, Illinois : Human Kinetics Pub
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta; C.V Tembak Kusuma
- Kardjono. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Diunduh dari [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196105251986011KARDJONO/KONDISI_FISIKA_SIK.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._KEPELATIHAN/196105251986011KARDJONO/KONDISI_FISIKA/KARDJONO/KONDISI_FISIKA_SIK.pdf) (accessed 13/06/14).
- Nofriani, Wike. 2008. *Hubungan Otot Tungkai Kaki dan Lengan Terhadap Ketepatan Smash*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Radcliffe, J, 2003, *Form and Safety in Plyometric Training*, NCSA Performance Training Journal. Vol 2. Number 2.
- Soekarman R, 1986. *Dasar-Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet* : Jakarta, PT Idayu Press.
- Suharno HP. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Syarifudin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.