



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu

Olahraga



Pengaruh Latihan *Box Jump* dan Naik Turun Tangga Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Club Poison Kota Padang Sidempuan

Ahmad Syukri Siregar¹ & Albadi Sinulingga²
ahmadsyukrisiregar2000@gmail.com¹ & father@unimed.ac.id²

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* dan latihan naik turun tangga terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter atlet club poison kota padang sidempuan. Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurangnya *akselerasi* dan kecepatan maksimal atlet pada saat berlari, setelah *start* kecepatan atlet masih kurang baik dan tidak bisa mengeluarkan kecepatan maksimalnya di 10 meter awal setelah *start* hingga 20 meter terakhir menjelang garis *finish*, bentuk-bentuk latihan dan variasi latihan *sprint* yang dilakukan juga belum berkembang sesuai dengan perkembangan dunia olahraga sekarang ini. Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Haji Muhammad Nurdin, Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet di nomor 100 meter yang mengikuti kegiatan Poison Club yang berjumlah 8 orang. Sampel yang digunakan juga berjumlah 8 orang. Metode penelitian ini adalah penelitian *eksperimen* dengan desain yang digunakan menggunakan *Pre-Test* dan *Post-Test One Group Design*. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t. Analisis hipotesis dengan menggunakan data *pre-test* dan data *post-test* Kecepatan lari 100 meter, dimana diperoleh hasil analisis t-hitung sebesar 2,065 selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t-table dengan $dk = n-1$ ($8-1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1.8331 dengan demikian $t_{hitung} > t_{table}$ ($2,065 > 1.895$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Naik Turun Tangga Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Club Poison Kota Padangsidempuan.

Kata Kunci : Latihan *Box Jump*, Naik Turun Tangga, *Sprint* 100 Meter.

Rekomendasi mensitasi :

Siregar, A. S. & Sinulingga, A. (2024), Pengaruh Latihan Box Jump dan Naik Turun Tangga Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Atlet Club Poison Kota Padang Sidempuan. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 1 (2): 182-191.

The Effect of Box Jump and Up and Down Stair Exercises on the 100 Meters Sprint Running Speed of Poison Club Athletes in Padang Sidempuan City

Abstract: *The aim of this research was to determine the effect of box jump training and climbing and descending stairs on the 100 meter sprint speed of athletes at the Poison Club in Padang Sidempuan City. The problem in this research is the athlete's lack of acceleration and maximum speed when running, after the start the athlete's speed is still not good and they cannot achieve their maximum speed in the first 10 meters after the start until the last 20 meters before the finish line, forms of training and training variations The sprints carried out have also not developed in accordance with current developments in the world of sports. This research was carried out at the Haji Muhammad Nurdin Stadium, Padang Sidempuan City, North Sumatra. The population of this study was all athletes in the 100 meter event who took part in Poison Club activities, totaling 8 people. The sample used also consisted of 8 people. This research method is experimental research with a design used using Pre-Test and Post-Test One Group Design. The data analysis technique uses normality and homogeneity tests with the t test. Hypothesis analysis using pre-test data and post-test data for 100 meter running speed, where the t-count analysis results were obtained at 2.065, then this value was compared with the t-table value with $dk = n-1$ ($8-1 = 7$) at The significant level $\alpha = 0.05$ is 1.8331, thus $t\text{-count} > t\text{-table}$ ($2.065 > 1.895$). This means that H_0 is rejected and H_a is accepted, so it can be concluded that there is a significant influence of going up and down stairs on the 100 meter sprint speed of Poison Club athletes in Padang sidempuan City.*

Keywords: *Box Jump Training, Up and Down Stairs, 100 Meter Sprint*

PENDAHULUAN

Berolahraga merupakan bagian dari hidup dan kehidupan manusia, olahraga yang ada di era sekarang ini dari olahraga rekreasi sampai dengan olahraga prestasi. Salah satu olahraga yang bisa memuat olahraga rekreasi maupun prestasi adalah olahraga atletik. Menurut Purnomo dan Dapan (2011) “Dilihat dari istilah atau arti Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti Lomba atau Perlombaan atau Pertandingan”. Atletik dibagi menjadi dua kategori, kategori yang di maksud ialah nomor-nomor pada atletik yaitu; nomer lintasan dan nomor lapangan.

Menurut Sukirno (2012:1) “Cabang olahraga atletik memiliki keistimewaan, Lebih dari lima puluh juta masyarakat didunia melibatkan diri pada kegiatan atletik dengan memilih lebih dari seratus ribu club atletik yang terlibat dalam kegiatan kompetisi dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya.”. Menurut Khoomsin (2011:1) “Keterampilan gerak dasar dari manusia mulai dari jalan, lari, lempar, serta lompat merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia”, salah satunya yang ada dalam olahraga atletik adalah lari cepat.

Lari cepat (*sprint*) merupakan gerakan maju ke depan dari seluruh tubuh, ada saat melayang di udara. Lari cepat (*sprint*) sering juga dikatakan lari jarak pendek. Selamat Rizki (2020: 54) mengemukakan lari cepat (*sprint*) merupakan jenis lari dimana diawal start sampai garis finish dilakukan dengan kecepatan maksimal dan kekuatan penuh sehingga menciptakan hasil atau catatan waktu yang singkat dan cepat. Arip Syarifudin (1992: 36) menyebutkan bahwa pada waktu berjalan atau jalan, pada saat akan melangkahakan kaki, salah satu kaki selalu kontak dengan tanah, lintasan, atau jalan yang digunakan (terutama pada perlombaan). Sedangkan pada waktu berlari atau lari, pada saat akan melangkahakan kaki, kedua kaki itu ada saat melayangnya di udara (kedua kaki lepas dari tanah). Cabang olahraga atletik khususnya untuk nomor lari cepat atau *sprint* merupakan nomor yang paling bergengsi dari pada nomor lainnya. Menurut Nelistya, 2016 (dalam Apta, 2020: 31) Kecepatan berperan penting dalam nomor lari karena pemenang adalah atlet yang paling cepat larinya. Artinya, salah satu elemen atau faktor yang penting untuk mencapai prestasi dalam olahraga adalah kondisi fisik. Penguasaan teknik lari *sprint* merupakan kemampuan pelari untuk memahami atau mengetahui suatu rangkaian spesifik gerakan atau bagian pergerakan olahraga.

Kecepatan lari *sprint* 100 meter termasuk nomor lari jarak pendek. Lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan yang maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Oleh sebab itu, untuk menghasilkan lari yang maksimal diperlukan faktor penunjang seperti, kecepatan reaksi, daya ledak otot tungkai, panjang tungkai

serta motivasi dan sebagainya. Daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam melakukan gerakan-gerakan yang terkoordinir untuk melakukan berbagai kegiatan terutama yang menggunakan tungkai. Dengan demikian untuk mendapatkan lari yang baik diperlukan faktor penunjang, salah satunya adalah daya ledak otot tungkai. Untuk meningkatkan kondisi fisik daya tahan *anaerobik* dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter. Salah satu bentuk latihan kecepatan adalah latihan *Box Jump* dan latihan naik turun tangga, yang akan berfokus pada unsur kondisi fisik dan kecepatan.

Sedangkan bentuk pelaksanaan metode latihan naik turun tangga yaitu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *power* otot tungkai. Hal ini menyebabkan dorongan untuk meningkatkan kecepatan selama *sprint* dengan dukungan *power* otot tungkai yang terlatih, yang penting untuk meningkatkan hasil lari *sprint* 100 meter selama fase akselerasi dan kecepatan maksimal. Karena pelari 100 meter harus mempunyai kondisi yang baik seperti daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, serta daya ledak otot. Sehingga dengan melakukan latihan naik turun tangga yang bisa meningkatkan kecepatan, maka akan lebih cepat buat melewati garis finish. Sehingga latihan ini mempunyai pengaruh dalam menambah kecepatan lari *sprint* 100 m. Atas dasar uraian tersebut peneliti beranalisis bahwa dalam usaha meningkatkan kecepatan lari jarak pendek diperlukan *power* otot tungkai yang baik, salah satunya adalah otot tungkai. Latihan kekuatan yang dapat dilakukan adalah dengan latihan *jump to box*. Latihan *jump to box* latihan yang menggunakan bangku atau box, cara untuk melakukan gerakan ini adalah dengan cara melompat dari permukaan lantai ke atas box dengan tungkai bersama-sama kemudian melompat ke permukaan lantai dengan kedua tungkai secara bersamaan (Barnes, 2014: 132).

Latihan naik turun tangga yaitu latihan dengan cara berlari atau melompat dengan menggunakan media tangga baik terbuat dari besi, kayu, papan atau tangga tembok. Latihan naik turun tangga merupakan tes kebugaran jasmani yang sederhana Menurut Agustina Utari (2007:35). Tes ini bertujuan untuk mengukur kesegaran jasmani untuk kerja otot dan kemampuannya pulih dari kerja. Caranya adalah dengan naik turun bangku terus menerus selama 5 menit dengan kecepatan 30 langkah menit. Selama 5 menit denyut jantung diukur dalam menit ke-1, menit ke-2 dan menit ke-3 yang menunjukkan waktu pemulihan setelah latihan.

Club Poison Atletik merupakan salah satu yang memiliki kegiatan atletik dan masih aktif dalam melakukan latihan pada sore hari disalah satu lapangan yang terletak di Stadion H. M. Nurdin Nasution, Padang Sidempuan, Sumatera Utara. *Club Poison* Atletik melakukan latihan 4 kali seminggu yaitu pada hari Senin, Selasa, Kamis, Jumat dan Sabtu yang dimulai pada pukul 16.00-18.00 WIB dengan kondisi lintasan tanah, yang dilatih oleh Bapak Suwibno S.Pd.

Dari hasil observasi dapat diamati seluruh atlet *Club Poison* Atletik pada saat latihan cabang atletik yaitu di nomor lari jarak pendek atau sprint dan lari jarak jauh di lapangan Stadion H. M. Nurdin Nasution, Padang Sidempuan yang dilatih oleh Bapak Suwibno S.Pd. Dari beberapa nomor atletik khususnya sprint.

Setelah dilakukan wawancara langsung dengan salah satu pelatih Klub, Bapak Hotmatua S.Pd, pelatih mengatakan bahwa klub atletik ini sudah terbentuk dari tahun 2010. Mereka juga sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan, POPDASU, PORWILDASU, PORPROVSU. Akan tetapi seperti pada kejuaraan sebelumnya atlet lari sprint dari Nagabe Atletik Klub sama sekali tidak memperoleh hasil yang memuaskan. Padahal pada tahun-tahun sebelumnya Nagabe Atletik Klub sering merebut medali pada perlombaan terutama di nomor lari sprint. Pelatih juga mengatakan bahwa penyebab terjadinya masalah ini dikarenakan kurangnya akselerasi untuk mengeluarkan kecepatan maksimal yang harus dilakukan dalam proses latihan.

Berdasarkan masalah yang dilampirkan kemudian peneliti melakukan tes pendahuluan, hasilnya sprinter tidak mencapai hasil kecepatan lari yang maksimal.

Tabel 1. Hasil Tes Pendahuluan Lari 100 Meter Pada atlet Poison Atletik Club

No	Nama	Usia	Catatan Waktu 100 Meter	Kategori
1	Rifki	16	14.99 Detik	Kurang Memuaskan
2	Nasrullah	16	14.45 Detik	Kurang Memuaskan
3	Rahmat	15	13. 44 Detik	Baik
4	Ferdi	16	14.51 Detik	Kurang Memuaskan
5	Aldion	16	14. 30 Detik	Kurang Memuaskan
6	Muktar	16	13.30 Detik	Baik
7	Parbagian	16	13.25 Detik	Baik
8	Fazri	16	13. 27 Detik	Baik

Pada tes pendahuluan lari 100 meter, dapat dilakukan presentasi hasil yang didapat saat observasi, mengacu pada norma standar prestasi putra di nomor lari 100 meter (Wiarto, 2003: 110) dengan penggolongan kategori sangat baik, baik, dan memuaskan. Presentasi hasil didapat dengan pembagian antara banyaknya sampel setiap kategori dengan jumlah keseluruhan sampel. Dimana kategori memuaskan berjumlah 5 orang dan kategori baik ada 3 orang.

Dari observasi dan wawancara kepada pelatih yaitu Bapak Suwibno S. Pd, serta tes pendahuluan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan penyebab rendahnya kemampuan lari sprint atlet putra *Poison Club* adalah kurangnya akselerasi dan kecepatan maksimal atlet pada saat berlari, setelah start kecepatan atlet masih kurang baik dan tidak bisa mengeluarkan kecepatan maksimalnya di 10 meter awal setelah start hingga 20 meter terakhir menjelang garis finish, bentuk-bentuk latihan dan variasi latihan sprint yang dilakukan juga belum berkembang sesuai dengan perkembangan dunia olahraga sekarang ini. Latihan yang terbaik untuk kecepatan adalah metode latihan lari yang berulang-ulang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ekmal Yonsa Perikles, Edy Mintarto, Nur Hasan yang berjudul “Pengaruh Latihan *Jump to Box, Front Box Jump, dan Depth Jump* Terhadap Peningkatan *Explosive Power* Otot Tungkai dan Kecepatan”. Dari penelitian tersebut terdapat latihan *box jump* yang bagus dan dapat di coba kepada setiap klub atletik untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Berdasarkan penelitian diatas maka dapat kita simpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *eksperiment*, dengan design rancangan penelitian “*One-Group Pretest-posttest design*”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono (2008:110). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *box jump* dan latihan naik turun tangga terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter atlet club poison kota padang sidempuan. Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik hasilnya maupun pengukuran kuantitatif dari pada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas (Sudjana, 2002: 6).

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Haji Muhammad Nurdin, Kota Padang Sidempuan, Sumatera Utara. Populasi dalam sampel ini adalah seluruh atlet di nomor 100 meter yang mengikuti kegiatan Poison Club yang berjumlah 8 orang. Sampel adalah sebagian atau perwakilan dari populasi yang diteliti menurut Arikunto (2017:173). Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 8 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, yaitu cara pengumpulan sampel dengan berdasarkan jumlah populasi. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes lari 100 meter. Instrumen penelitian ini menggunakan tes lari 100 meter dengan desain penelitian *Pre-Test* dan *Post-Test One Group Design*. Setelah data sudah diterima selanjutnya data akan diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bisa diterima atau tidak. Data yang telah diperoleh dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan Uji-t, uji normalitas, dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Salah satu tujuan penelitian ini adalah dengan pengambilan data yg sudah dilampirkan. Jadi data yang sudah dikumpulkan yang berupa dari *pretest* secara keseluruhan selanjutnya dilakukan perlakuan latihan *Box jump* dan Naik turun tangga setelah itu dilakukan tes akhir. Data tersebut akan diperiksa melalui statistika.

Tabel 2. Deskripsi Data *Pre-Test* Dan *Post-Test*

Latihan	N	Tes	Rata-rata	Beda	Simpangan Baku	Simpangan Baku Beda	T _{Hitung}	T _{Tabel}
<i>Box jump & Naik turun tangga</i>	8	<i>Pretest</i>	13,93	0,38	0,69	0,18	2,065	1,895
		<i>Posttest</i>	13,21		0,31			

Tabel 3. Uji Normalitas

Latihan	N	Tes	Rata-rata	Simpangan Baku	L _{Hitung}	L _{Tabel}	Ket
<i>Box jump & Naik turun tangga</i>	4	<i>Pretest</i>	13,93	0,69	0,262	0,300	Normal
		<i>Posttest</i>	13,21	0,31	0,299		Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilaksanakan terhadap data *pretest* diterima nilai $L_{Hitung} = 0,262$, nilai tersebut lebih rendah dari angka penerimaan hipotesis nol dalam taraf signifikansi 5% untuk $N = 8$ adalah 0,300 maka di simpulkan bahwa data tes awal termasuk berdistribusi normal. Pada data tes akhir nilai $L_{Hitung} = 0,299$ nilai tersebut lebih rendah dari angka penerimaan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% untuk $N = 8$ adalah 0,300 maka di simpulkan bahwa data *Posttest* termasuk berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas

Latihan	N	Test	S ²	F _{Hitung}	F _{Tabel}
<i>Box jump & Naik turun tangga</i>	8	<i>Pretest</i>	0,48	0,208	3,79
		<i>Posttest</i>	0,1		

Uji Homogenitas menggunakan uji *varians* antara data *pretest* dan *Posttest* hasil Kecepatan lari 100 Meter Atlet *Club Poison* Kota Padang Sidempuan. Dengan $F_{Hitung} = 0,208$ dan $F_{Tabel} = 3,79$ ($F_{Hitung} < F_{Tabel}$) maka disimpulkan bahwa data *pretest* dan *Posttest* hasil Kecepatan lari 100 Meter Atlet *Club Poison* Kota Padang Sidempuan merupakan data yang homogen.

Terdapat Pengaruh Yang Sgnifikan Dari Latihan *Box Jump* Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Atlet *Poison* Kota Padang Sidempuan. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan pada pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, t table dengan $dk = n - 1$ ($8 - 1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1.895. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Box jump* terhadap hasil lari 100 meter pada atlet *Poison* Kota Padang Sidempuan.

Terdapat Pengaruh Yang Sgnifikan Dari Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Atlet *Poison* Kota Padang Sidempuan. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan pada pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, t table dengan $dk = n - 1$ ($8 - 1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1.895. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Naik turun tangga terhadap hasil lari 100 meter pada atlet *Poison* Kota Padang Sidempuan.

Terdapat Pengaruh Yang Sgnifikan Dari Latihan *Box Jump* dan Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Atlet *Poison* Kota Padang Sidempuan. Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan pada pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, t table dengan $dk = n - 1$ ($8 - 1 = 7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1.895. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Box Jump* dan Latihan Naik turun tangga terhadap hasil lari 100 meter pada atlet *Poison* Kota Padang Sidempuan.

hitung > t-tabel, dengan t-hitung = 2,065 dan t-table dengan $dk = n-1$ ($8-1=7$) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ adalah 1.895. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Jump Box* dan Latihan Naik turun tangga terhadap hasil lari 100 meter pada atlet Poison Kota Padang Sidempuan.

Pembahasan

Pengaruh Latihan Pengaruh Yang Signifikan Dari Box Jump Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Poison Club Kota Padang Sidempuan. *Box jump* merupakan suatu bentuk latihan yang memiliki dua jenis lari yaitu lari cepat (*sprint*) yang diselingkan dengan recovery atau lari kecil (*jogging*). 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 Atlet Club Poison. 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. Perlakuan *Box jump* yaitu selama 6 minggu dan latihan tersebut mampu meningkatkan kecepatan berlari *sprint* para atlet dan mampu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap hasil lari 100 meter atlet Poison Club Kota Padang Sidempuan.

Kelebihan dari latihan *box jump* adalah latihan yang murah dan mudah untuk dilakukan, sehingga banyak dipakai di berbagai cabang olahraga, bahkan juga latihan ini dapat dilakukan bahkan jika tanpa menggunakan alat dan dapat meningkatkan daya ledak sehingga berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter Atlet Poison Club Kota Padang Sidempuan, jika dilakukan secara sistematis dan terprogram, dan latihan *box jump* ini juga bisa di programkan bagi segala jenis umur pada atlet yang ingin meningkatkan kecepatan lari 100 Meter.

Pengaruh Latihan Pengaruh Naik Turun Tangga Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Poison Club Kota Padang Sidempuan. Latihan naik turun tangga merupakan salah satu latihan yang umum dilakukan dalam meningkatkan kondisi fisik seseorang, berdasarkan penelitian latihan naik turun tangga terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet club poison Kota Padang Sidempuan. menunjukkan bahwa ada kontribusi yang lebih signifikan dari latihan Naik turun tangga terhadap peningkatan hasil lari 100 meter, sehingga penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kecepatan lari 100 meter.

Latihan sprint naik tangga dapat menjadi suatu tambahan beban ketika atlet melakukan lari sprint, sehingga ketika berlari di lintasan yang sesungguhnya maka langkah lari akan terasa lebih ringan dan mampu meningkatkan hasil lari sprint. Setelah dilakukan penelitian, terdapat faktor pendukung peningkatan hasil lari sprint atlet Club Poison Kota Padang Sidempuan, yaitu treatment yang dilaksanakan. Hal ini terlihat ketika peneliti memberikan treatment terhadap tim eksperimen dan membandingkannya dengan tim kontrol yang tidak diberikan treatment.

Dari data yang diperoleh menunjukkan hasil yang berbeda, tim eksperimen yang melakukan *treatment* rata-rata hasil lari sprintnya mengalami penurunan berbanding terbalik dengan tim kontrol yang tidak diberikan *treatment* rata-rata hasil lari sprintnya mengalami kenaikan. Sehingga dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *box jump* dan latihan naik turun tangga merupakan latihan yang efisien dan cocok digunakan untuk latihan fisik dan berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter Atlet Poison Club Kota Padang Sidempuan.

Pengaruh Latihan Pengaruh *Box Jump* Dan Naik Turun Tangga Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Poison Club Kota Padang Sidempuan. Hasil analisis hipotesis dari data *Pre-tes* dan *Post-tes* hasil Kecepatan lari 100 Meter Atlet Club Poison Kota Padang Sidempuan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Box jump* dan latihan naik turun tangga secara bersama-sama terhadap hasil lari 100 meter pada atlet Club Poison Kota Padang Sidempuan.

Menurut hasil Penelitian yang dilakukan latihan *box jump* dan naik turun tangga dapat membantu meningkatkan kecepatan lari 100 Meter. Berdasarkan temuan uji hipotesis yang sudah dilakukan didapati bahwa latihan *box jump* dan naik turun tangga sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 100 meter pada atlet Club Poison Kota Padang Sidimpua. Dari skor yang sudah didapat mengungkapkan bahwa latihan *box jump* dan naik turun tangga memiliki nilai yang sama, yang mengarah pada kesimpulan bahwa keduanya sama sama efektif dan memiliki dampak yang cukup besar.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Box jump* dan latihan naik turun tangga terhadap hasil lari 100 meter atlet putra Poison Club Kota Padang Sidempuan.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari dan latihan Naik turun tangga terhadap hasil lari 100 meter atlet putra Poison Club Kota Padang Sidempuan.

3. Terdapat pengaruh yang signifikan secara bersama- sama dari latihan *Box jump* dan latihan Naik turun tangga terhadap hasil lari 100 meter atlet putra *Poison Club* Kota Padang Sidempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnes, G., Leka, K.D., Crouch, A.D., Sun, X., Wagner, E.D., Schou, J.: 2014, *The helioseismic and magnetic imager (HMI) vector magnetic field pipeline: disambiguation*. *Solar Phys.* in preparation.
- Khoomsin. (2011). *Atletik 1. Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa, dan Atlet*. Semarang: UPT Universitas Negeri Semarang Press
- Nelistya, A. (2016). *Menjadi Juara Atletik*. Jakarta: Be Champion
- Purnomo, Eddy & Dapan. (2011). *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta. Alfabedia.
- Rizki, S., Supriatna, & Adi, S. (2020). *Pengaruh Plyometric Hurdle hopping terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Atlet Putri Usia 14-17 Tahun*. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(2), 53–60.
- Sudjana, N., 2002, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Cetakan V, Bandung: Sinar Baru Glasindo
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. (2012). *Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Syarifuddin, Arip & Muhadi. (1992). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.