

PENGARUH LATIHAN SPRINT DI TANJAKAN TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN SISWA LARI SPRINT 100 METER DI MTS AL-MA'ARIF

Gian Fikri Maulana

gianfikrimaulana46@gmail.com

Pendidikan Olahraga, fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember, Jl. Karimata49, Jawa Timur, 68121, Indonesia

Abstrak

Lari sprint yaitu semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan lari yang maksimal. Apabila diamati, nomor sprint terutama lari 100 m dapat dibagi ke dalam beberapa bagian yang mewakili setiap gerakan per jaraknya. Ini dapat juga dilihat dari gaya berlarnya. Fase-fase tersebut adalah : (1) power pada saat keluar dari start blok. (2) Akselerasi atau percepatan pada jarak 0-30 meter. (3) Kecepatan maksimal pada jarak 30-60 meter. (4) Pemeliharaan kecepatan pada jarak 60-100 meter.

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest and Posttest Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Berdasarkan uraian statistik deskriptif pretest dan posttest laris sprint 100 meter sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan lari sprint siswa MTs AL- MA'ARIF Hasil rata-rata pretest diperoleh 19,38 sedangkan pada hasil posttest diperoleh rata-rata sebesar 18,92.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diperoleh persentase peningkatan sebesar 2,37%. Sesuai dengan hasil peningkatan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa model latihan uphill dapat meningkatkan kemampuan larin sprint di MTs AL-MA'ARIF.

Kata kunci: Lari Sprint di Tanjakan dan Kecepatan Lari 100 meter.

Abstract

Sprint running is all types of running which from the beginning to the end is carried out with the maximum running speed if observed, the sprint number, especially the 100 m run, can be divided into several parts that represent each movement per distance. This can also be seen from his running style. These phases are: (1) power at the time of exit from the start block. (2) Acceleration or acceleration at a distance of 0-30 meters. (3) Maximum speed at a distance of 30-60 meters. (4) Speed maintenance at a distance of 60-100 meters.

The research design used in this study was One Group Pretest and Posttest Design, namely experiments carried out in one group without a comparison group. Based on the descriptive statistics of the pretest and posttest of the previous 100 meter sprint, it can be seen that the results of increasing the sprint ability of the students of MTs AL-MA'ARIF The average pretest result was 19.38 while the posttest result was 18.92.

Results Based on these calculations, the percentage increase of 2.37% can be obtained. In accordance with the results of the increase, it can be said that the uphill training model can improve the sprint running ability at MTs AL-MA'ARIF.

Keywords: *Sprint running on an incline and 100 meters running speed.*

PENDAHULUAN

Sprint atau lari cepat adalah salah satu nomor cabang olahraga atletik. Nomor lari sprint yang merupakan lari jarak pendek meliputi lari jarak 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang 100 m gawang putri, 110 m gawang putra, lari gawang 400 m, lari estafet 4x100 m, lari estafet 4 x 400 m hingga lari 800 m. Pada dasarnya, gerakan lari jarak pendek untuk semua jenis ialah sama. Namun karena ada perbedaan jarak tempuh, maka terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya. Lari sprint yaitu semua jenis lari yang sejak start sampai finish dilakukan dengan kecepatan lari yang maksimal Dicky Reva Apriana Sanga Dwi (2018). Lari sprint sangat mengutamakan daya ledak otot tungkai. Gerakan lari sprint menggunakan ujung kaki untuk menapak, sedangkan tumit tidak menyentuh tanah pada permukaan tolakan dari tolakan kaki sampai masuk garis finish, sebagaimana dijelaskan oleh Munasifah (2008).

Dalam usaha meningkatkan kemampuan lari 100 meter siswa MTs AL-MA'ARIF, telah diberikan lari jarak pendek 100 meter terhadap siswa pelari, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Salah satu penyebabnya ialah belum tersedianya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan pelari 100 meter MTs AL-MA'ARIF. Adapun metode bentuk latihan merupakan metode yang dipergunakan untuk memperbaiki elemen-elemen teknik baik secara terpisah maupun dikombinasikan, dimana proses latihan berlangsung sama dari awal sampai

akhir . Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, bahwa latihan sprint di tanjakan dapat meningkatkan kecepatan seorang pelari dalam melakukan lari jarak pendek 100 meter, karena dalam pelaksanaannya pelari bergerak dengan cepat dan di tuntut mampu menambah kecepatan dengan tidak mengesampingkan latihan lari 100 meter itu sendiri. Dengan demikian bentuk latihan sprint di tanjakan ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan pelari 100 meter.

METODE

Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest and Posttest. Design, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Desain ini membandingkan tes awal dan terakhir yang dapat di gambarkan sebagai berikut:

O1 → X → O2

Keterangan : O1: Pretest

X :Treatment/ perlakuan

O2: Posttest

Kemampuan lari sprint Merupakan kesanggupan peserta dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu berlari pada jarak pendek dengan secepat-cepatnya untuk meraih waktu sesingkat-singkatnya di lintasan lari yang sesungguhnya. Kemampuan tersebut di ukur dari prestasi waktu yang diraih oleh para atlet dari lari 100 meter. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah latihan up hill mempengaruhi terhadap kemampuan lari sprint di lintasan lari yang sesungguhnya. Sejumlah kecil kelompok yang di ambil dari lingkungan populasi tersebut dinamakan sampel. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di MTs AL-MA'ARIF yang berjumlah 15 peserta dengan rata-rata usia 14th .

Pada penelitian di lakukan pengukuran kemampuan lari sprint, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (pretest) maupun pengukuran akhir (posttest) adalah lari 100 meter. Tes lari 100 meter merupakan instrumen tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui

kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik, khususnya lari cepat atau sprint (Albertus Fenanlampir, 2015).

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Proses latihan sebanyak 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Latihan up hill dalam penelitian ini dilaksanakan 3 kali selama penelitian, yaitu pada hari Selasa / Rabu / dan Kamis. Penelitian dilaksanakan di dua lokasi. Lapangan desa Wringin Agung dan tanjakan Desa Patemon. Pelaksanaan penelitian. Hari Selasa, Rabu dan Kamis dilaksanakan pada sore hari pukul 15.00 – 17.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta MTs AL-MA'ARIF sebanyak 15 peserta. Proses kegiatan latihan dilakukan di antara tanggal tersebut sebanyak 16 kali pertemuan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (pretest) dan akhir penelitian (posttest).

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan up hill terhadap kemampuan lari sprint siswa peserta ekstrakurikuler atletik di MTs AL-MA'ARIF. Data yang dihasilkan berupa skor pretest dan post test. Tahap analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan persentase peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

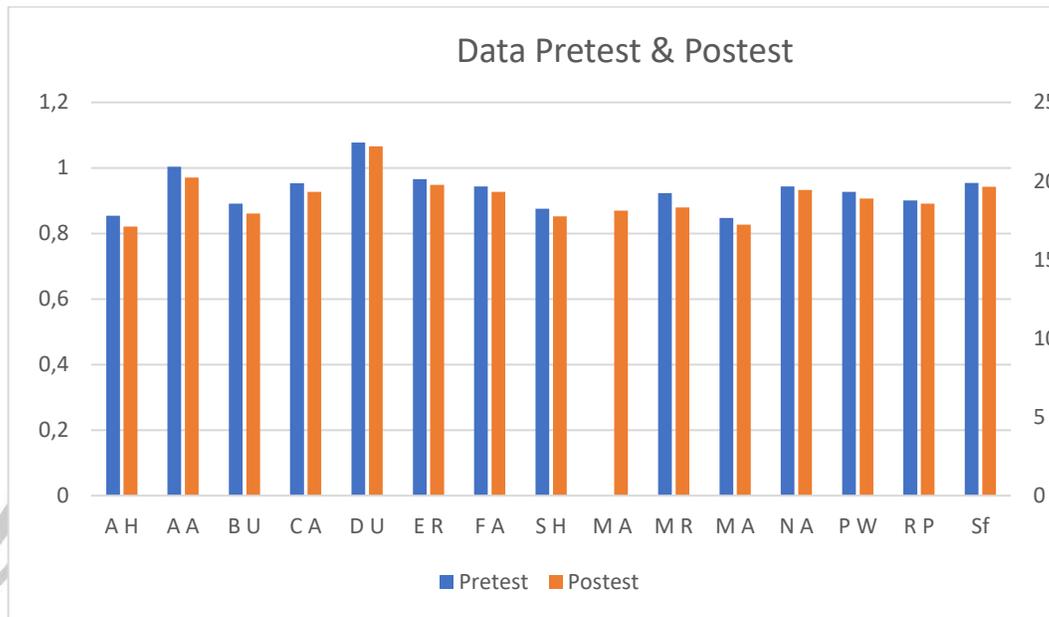
Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian pretest dan posttest yang telah dilakukan di lintasan atletik yang sesungguhnya.

NO	Subjek Penelitian	Hasil Tes (detik)		Kenaikan
		Pretest	Posttest	
1	A H	17,80	17,10	0,70
2	A A	20,90	20,22	0,68
3	B U	18,56	17,94	0,62
4	C A	19,85	19,32	0,53
5	D U	22,45	22,21	0,24
6	E R	20,13	19,76	0,37
7	F A	19,65	19,32	0,33
8	S H	18,23	17,76	0,47
9	M A	18,66	18,12	0,54
10	M R	19,23	18,32	0,91
11	M A	17,66	17,23	0,43
12	N A	19,65	19,44	0,21
13	P W	19,32	18,89	0,43
14	R P	18,76	18,56	0,2
15	Sf	19,87	19,64	0,23

Tabel 1 Data Hasil Pretest dan Posttest serta Kenaikan Prestasi Waktu Lari Sprint 100 meter

Statistik	Nilai	
	Pretest	Posttest
N	15	15
Mean	19,38	18,92
Range	2226.34	511.00
Std.Deviation	511.61477	130.74905
Maksimum	2245.00	2221.00
Minimum	18.66	1710.00

Tabel 2 Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kemampuan Lari Sprint 100 meter Siswa MTs Al-MA'ARIF Wringin Agung



Tabel 3 Data catatan waktu pretest dan posttest lari 100meter Siswa MTs Al-MA'ARIF

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 21 for Windows. Kriterianya adalah jika nilai Asymp. Sig > 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai Asymp. aSig < 0,05 maka hipotesis ditolak.

NO	Data	Asymp.sig	Kesimpulan
1	Pretest Kemampuan Lari 100 meter	0,1	Signifikansi > 0,05 = Normal
2	Posttest Kemampuan Lari 100 meter	0,200	Signifikansi > 0,05 = Normal

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Uji homogenitas adalah uji perbeda antara dua atau lebih populasi. Tujuan dari uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah sampel yang

diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen.

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig. (P)	Keterangan
Kemampuan Lari 100 meter	1,081	1	28	,375	Signifikansi > 0.05 = Homogen

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas

Df 1 = (jumlah kelompok – 1 = 2-1=1).

Df 2 = (jumlah data – jumlah kelompok = 30 – 2= 28)

Berdasarkan uraian statistik deskriptif pretest dan posttest laris sprint 100 meter sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan lari sprint siswa MTs AL- MA'ARIF setelah latihan lari uphill untuk mengetahui besarnya peningkatan hasil kemampuan lari sprint siswa MTs AL- MA'ARIF dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Presentase Peningkatan} = \frac{19,38 - 18,92}{19,38} \times 100\% = 2,37\%$$

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan uphill terhadap kemampuan lari sprint siswa MTs AL-MA'ARIF. Metode latihan uphill dapat meningkatkan kemampuan lari sprint siswa MTs AL-MA'ARIF Wringin Agung Kabupaten Jember sebesar 2,37 % dibandingkan sebelum diberikan treatment.

KUTIPAN DAN REFERENSI

- Albertus Fenanlampir. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi
- Cholid Narbuko dan H.M. Idrus (2007). *Metodologi penelitian; memberikan Bekal Teoritis pada Mahasiswa Tentang Metodologi.Penelitian serta Diharapkan Dapat Melaksanakan Penelitian dengan Langkah-langkah yang Benar.* : Jakarta: Bumi Aksara.
- Edi Purnomo dan Dapan. (2011). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia
- Fentri Mei Yogi dan Kibadra. (2019). *Pengaruh Latihan Acceleration Sprint Terhadap Prestasi Lari 100 Meter*
- JessJarver. (2008). *Belajar dan Berlatih atletik*, Bandung : pioner Jaya.
- Muhammad Nisfiannoor (2009). *Pendekatan Statistika Moderen Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Permana Septi Citra dan Muhardi Ahmad. (2021). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Resistance Sprint Terhadap Kecepatan Lari Sprint*.
- Rivanta Rezki Teddy dan Agus Apri. (2019). *Pengaruh latihan acceleration sprint terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman*
- Said Hariadi. (2012). *Peran interval sprint, akselerasi sprint, hollow sprint terhadap peningkatan kecepatan siswa sekolah sepak bola gorontalo*
- Santoso, Singgih. (2015). *Menguasai statistik non Parametrik*. Jakarta : PT ELEX Media Komputindo
- Sari Puspita Yanti. (2022). *Pengaruh Model Latihan Terhadap Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai*
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuanlitatif Kuantitatif R& D*. Bandung: Alfabet
- Suka diyanto.(2010). *Pengantar Teori dan Metologi Melatih Fisik*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Tohar. (2004). *Ilmu Kepeatihan Lanjutan*. Semarang : FIK UNNES
- Yulmardani. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Siswa*