



Pengaruh Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Prestasi Lari 100 Meter

Yogi Mei Fantri¹, Kibadra²

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang

yogimeifantri13@gmail.com, kibadra@fik.unp.ac.id

Kata kunci: Latihan Kecepatan, Prestasi Lari

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini adalah lambannya peningkatan kemampuan atlet lari 100 meter Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 kota Payakumbuh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan prestasi lari jarak 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik nomor lari jarak pendek yang berjumlah 18 orang. Teknik penarikan sampel di lakukan secara total sampling (sampel jenuh) sehingga di peroleh sampel sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan data menggunakan tes lari cepat menempuh jarak 100 meter dengan 2 kali pengulangan dan di ambil hasil waktu tempuh tercepat. Teknik analisis data di lakukan tes dengan menggunakan ujian. Berdasarkan analisis data dapat di simpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan prestasi lari jarak 100 meter siswa SMP N 2 kota payakumbuh.

Keywords : *speed training, run rate*

Abstract : *The problem in this research is the sluggish increase in the ability of the athletes run 100 meters junior high school Country 2 Payakumbuh. This research is a kind of quasi experimental research that aims to find out the influence of exercise aacceleration sprint against the ability of the achievements of 100 meters distance run middle school students First 2 Payakumbuh. The population in this research is the first State secondary school Students 2 Payakumbuh is students who follow the extracurricular activities Athletics short-haul run numbers that add up to 18 people. Withdrawal of samples in engineering do in total sampling (samples saturated) so in getting samples as many as 18 people. Engineering data retrieval using the tests run quickly drove 100 metres with two repetitions and taken the fastest travel time result. The data analysis techniques in the test by using a test t. Based on the data analysis can be concluded: there are significant effects against sprint acceleration exercise ability of the achievements of 100 meters of distance run middle school students first 2 payakumbuh.*

PENDAHULUAN

Di Indonesia olahraga di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan dalam Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahrgaan Nasional. Pada BAB II pasal 4 dijelaskan sebagai berikut: Keolahrgaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan

kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat, dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet di Indonesia pada umumnya, merupakn

salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet pada cabang olahraga yang ada di Indonesia. Begitu juga yang terjadi pada cabang olahraga atletik. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat kepada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan latihan terhadap seorang atlet.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan semenjak zaman purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari-hari. (Aip Syarifudin, 2004:1)

Dari sekian banyak cabang atletik, lari jarak pendek 100 meter merupakan salah satu nomor lari dalam cabang atletik yang diperlombakan disamping nomor atletik lainnya sebagai olahraga prestasi baik ditingkat lokal, Nasional, maupun Internasional. Dalam kejuaraan nomor lari ada yang diperlombakan dalam bentuk gabungan yakni dalam panca lomba, dasa lomba, dan ada yang diperlombakan sebagai nomor tersendiri. Dalam artian nomor lari 100 meter ini memiliki lebih dari satu bentuk prestasi yang diperlombakan dalam setiap pendidikan atletik, dengan demikian nomor lari 100 meter ini sangat dominan perannya dalam even-even atletik (Oriantos, 2000:23).

Mengingat nomor lari jarak pendek 100 meter merupakan nomor cabang atletik yang dominan diperlombakan dalam kejuaraan atletik maka nomor ini juga dimasukkan dalam kurikulum sekolah mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi, agar nomor lari 100 meter ini lebih berkembang disekolah, sehingga menghasilkan bibit-bibit pelarin 100 meter yang berbakat di kalangan siswa.

Pada olahraga atletik nomor lari jarak pendek, prestasi seseorang berpengaruh diantaranya, motivasi dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, dan bakat. dengan latihan atletik memungkinkan untuk mengembangkan naluri yang bersikap dasar untuk bergerak dan dapat memperbaiki peredaran darah, sistem saraf, maupun pembentukan fisik seperti tenaga, kecepatan, kemudahan gerak atau kelincahan, kecekatan, dan sebagainya.

Dalam usaha meningkatkan kemampuan lari 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama

Negeri 2 Payakumbuh, telah diberikan lari jarak pendek 100 meter terhadap pelari, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Salah satu penyebabnya adalah belum tersedianya bentuk latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan pelari 100 meter Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh. 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 penjelasan, penulis berpendapat bahwa penggunaan latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan atlet lari 100 meter Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh.

Berdasarkan pendapat yang telah dijelaskan, bahwa latihan *acceleration sprint* 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 *acceleration sprint* ini dinilai dapat meningkatkan kemampuan pelari 100 meter.

Mengingat pentingnya latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap lari jarak pendek 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Payakumbuh

METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh hasil latihan *acceleration sprint* terhadap lari jarak 100 meter, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen lapangan tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang dikontrol (*Independent variables and depend variables*) (Darwis, 2000).

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh, sedangkan waktu pelaksanaan penelitian ini adalah setelah ujian proposal dilaksanakan.

Menggunakan rumus statistik menggunakan teknik analisis “t-test”. dengan memakai rumus sebagai berikut (Arikanto,2010),

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

t = Harga uji t yang dicari

\bar{X}_1 = Mean sampel pertama

\bar{X}_2 = Mean sampel kedua

D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua

N = Jumlah pasangan sampel

$\sum D$ = Jumlah semua beda

$\sum D^2$ = Jumlah kuadrat beda

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam usaha meningkatkan lari jarak pendek 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh, maka dapat diberikan latihan yang terprogram. Dalam hal ini latihan yang dilakukan dengan menggunakan adalah metoda latihan *acceleration sprint*. Dari penggunaan metoda latihan ini akan dilihat apakah ada pengaruh yang disebabkan oleh latihan yang diberikan terhadap peningkatan lari jarak 100 meter pada siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

Dalam pelaksanaan penelitian, untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal. Tes awal bertujuan untuk melihat kemampuan awal yang dimiliki siswa coba/sampel. Setiap pertemuan latihan sampel melaksanakan latihan secara bersama-sama, sehingga diharapkan penelitian ini dapat melahirkan kesimpulan yang tepat dan sesuai dengan data yang diperoleh.

Untuk itu perlu kiranya pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari suatu penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar dengan demikian hasil penelitian ini diterima kebenarannya.

Setelah diberikan hasil *acceleration sprint* yang menunjang terhadap peningkatan lari 100

meter selama 18 kali pertemuan untuk latihan dari hasil *pre test* dan *post test* terlihat peningkatan

Terjadinya peningkatan ini kemungkinan besar disebabkan oleh adaptasi dari latihan *acceleration sprint* yang diberikan terhadap organ-organ tubuh yang menunjang terhadap peningkatan kemampuan, seperti sistem energi, kekuatan, kecepatan kontraksi, otot tungkai, otot rangka, dan koordinasi gerak.

Untuk melihat apakah terdapat pengaruh dari latihan *acceleration sprint* terhadap lari jarak 100 meter dapat dilihat dengan diperolehnya nilai t hitung = 9,53 > t tabel 1,74, dengan *df* = 17. Berdasarkan skor ini maka H_0 diterima, dengan demikian dapat dikatakan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *acceleration sprint* terhadap lari jarak 100 meter siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh”.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang telah diajukan dapat diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan lari jarak 100 meter Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kota Payakumbuh.

DAFTAR RUJUKAN

- Aip Syarifuddin, 1999. *Atletik*. Jakarta: Depdikbud.
- Arsil. 2011. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT. Bintang Aksara.
- Apki. 2016. *Fitness trainer study guide*. Jakarta: asosiasi pelatih kebugaran Indonesia
- Bompa Tudor O. 2000: *Theory and Methodology of Training*, dubugue, Iowa: Hunt Publishing Company
- Buku Panduan Akademik Universitas Negeri Padang Tahun 2005, Padang: FIK UNP.
- Donnel Kevin O, 2000. *Dinamika Kecepatan*. Jakarta: PB PASI
- Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem