



PENGARUH POLA LATIHAN LARI TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA SDN 170/VIII PURWOHARJO KABUPATEN TEBO

Deka Ismi Mori Saputra ¹, Endri Jasman ²
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Muhammadiyah Muara Bungo
e-mail: dekaismimori@gmail.com ,
end_libra@ymail.com

ABSTRAK

Lari 60 meter merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam melakukan lari 60 meter diperlukan latihan yang maksimal dan terprogram. Pola latihan lari memiliki pengaruh yang cukup signifikan untuk melatih kecepatan lari 60 meter. Penelitian dilaksanakan pada bulan September sampai November 2011 di SDN 170/VIII Rimbo Bujang Kab. Tebo dengan populasi seluruh siswa putra kelas V dengan sampel seluruhnya berjumlah 20 orang. Data tersebut dikumpulkan melalui *pre-test* dan *post-test* dan hasil data yang diperoleh diolah dengan pengujian *T-Test* dengan menggunakan sistem statistik dan dibantu dengan program Aplikasi Pengolah Data Ms. Excel. Berdasarkan analisis data terdapat perbedaan yang signifikan antara kecepatan siswa sebelum dan sesudah latihan dengan menggunakan pola latihan lari. Untuk itu, disarankan kepada para pelatih atletik untuk lebih meningkatkan disiplin dan program latihan untuk bisa melihat hasil yang lebih baik.

Kata Kunci : Atletik, Lari, Pola Lari, 60 Meter

ABSTRACT

Running 60 meters is one of the branches of athletic sports. To achieve maximum results in a 60 meter run, maximum and programmed training is needed. The running practice pattern has a significant influence to train a 60 meter running speed. The study was conducted from September to November 2011 at SDN 170 / VIII Rimbo Bujang District. Tebo with a population of all male grade V students with a total sample of 20 people. The data was collected through pre-test and post-test and the results of the data obtained were processed by T-Test testing using a statistical system and assisted with Ms. Data Processing Application program. Excel. Based on data analysis there is a significant difference between the speed of students before and after training using a running exercise pattern. For this reason, it is advisable for athletic trainers to further improve their discipline and training programs to be able to see better results.

Keywords: Athletics, Running, Running Patterns, 60 Meters

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan olahraga yang maju dan pesat, tidak bisa dipungkiri bahwa olahraga sangat dibutuhkan dan berperan penting dalam kehidupan masyarakat baik itu dalam dunia industri ataupun dunia kesehatan. Dalam dunia kesehatan, masyarakat mempercayakan olahraga untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Olahraga juga bermanfaat untuk meningkatkan disiplin, sportifitas, serta rasa tanggung jawab yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas tinggi.

Saat ini, olahraga sudah berkembang sebagai bagian dari pencapaian prestasi. Maka persaingan tidak dapat dihindari sehingga kualitas fisik, teknik, psikologi, dan sosial harus dikembangkan agar memperoleh hasil yang lebih maksimal. Untuk itu, maka kurikulum di sekolah khususnya atletik mulai dikembangkan dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat menengah atas.

Secara umum olahraga terdiri dari berbagai cabang, yaitu olahraga dasar seperti atletik, olahraga permainan contohnya permainan bola besar, dan olahraga beladiri yang terdiri dari pencak silat, karate, tarung derajat dan yang lainnya. Dari semua cabang olahraga diatas atletik merupakan dasar semua gerakan olahraga dan merupakan induk dari semua cabang

olahraga. Cabang atletik terdiri dari lari, lempar, dan lompat. Di sekolah kini sudah mengembangkan atletik dalam kurikulum dan menjadi pelajaran pokok karena mudah dan murah dilakukan tanpa alat dan dana yang mahal.

Lari 60 meter merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Lari 60 meter tergabung dalam *Sprint* atau lari cepat, sehingga diperlukan latihan yang rutin untuk bisa mengkoordinasikan antara kecepatan dengan penarikan nafas untuk menunjang kecepatan lari 60 meter. Di nomor ini *sprinter* atau pelari harus lari secepat mungkin memasuki garis finish dengan waktu yang sesingkat-singkatnya dengan menggabungkan *power*, *eksplorisif power*, daya tahan serta teknik lari yang benar.

SDN 170/VIII Purwoharjo Kabupaten Tebo sudah cukup lama mengenal olahraga atletik bahkan siswanya sering mengikuti kegiatan perlombaan yang dilaksanakan di Kabupaten Tebo tingkat sekolah dasar. Namun hasilnya belum memuaskan karena siswa belum memiliki kemampuan lari dengan baik sehingga kemampuan berlari dengan cepat sesuai yang diharapkan tidak terlihat dalam hasil (prestasi). Untuk itulah penulis sangat antusias memberikan metode atau bentuk latihan yang mampu menunjang kecepatan lari 60 meter yaitu berupa variasi pola latihan. Oleh

sebab itu, latihan dan pembinaan tingkat lanjut perlu dilakukan dalam pembelajaran di sekolah. Tujuannya agar kedepan siswa SDN 170/VIII Purwoharjo Kabupaten Tebo dalam mengikuti kegiatan lomba memperoleh hasil yang maksimal.

Atas dasar pemikiran diatas maka penulis bermaksud mengangkat judul bagaimana cara meningkatkan prestasi olahraga atletik siswa sehingga bisa menampilkan kemampuan maksimalnya. Untuk itu penulis mengambil judul Pengaruh Pola Latihan Lari Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa SDN 170/VIII Purwoharjo Kabupaten Tebo.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, yaitu dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberi perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan diberikan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), kemudian diakhir perlakuan dilakukan tes akhir (*post test*), rancangan ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Pretest Treatment Posttest



Gambar 1. Rancangan Penelitian
Keterangan

Keterangan :

- T₁ : Tes awal (*pretest*)
- X : Pendekatan bermain
- T₂ : Tes Akhir (*posttest*)

Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran, yaitu sarana penelitian berupa seperangkat tes untuk mengumpulkan data sebagai bahan pengolahan. Dalam penelitian ini data diperoleh dengan cara sampel berlari sejauh 60 meter dengan menggunakan *start* jongkok pada *Pre Test*. Setelah dilakukan tes awal kemudian diberikan perlakuan pola latihan lari. Perlakuan ini dilakukan sebanyak 18x pertemuan dengan frekuensi 3x seminggu. Suatu latihan baru akan memberi efek setelah enam minggu, dimana terlihat kemampuan 30% apabila dilakukan 3 kali seminggu (Kusuma dalam Ali, 1991). Setelah itu diadakan tes akhir (*Post*)

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari 60 meter. Tes ini bertujuan untuk mengetahui kondisi awal kecepatan lari 60 meter siswa sebelum di berikan perlakuan (*Pre-test*) dan setelah diberi perlakuan (*Post-test*).

Data yang dikumpulkan, disusun dan dianalisis dengan menggunakan uji t guna melihat

hasil eksperimen *short-interval training* yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group design*. Uji hipotesis menggunakan uji t dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$\sqrt{\frac{\sum(D^2)}{N}}$$

Keterangan :

- X_1 : Mean Sampel Pertama
- X_2 : Mean Sampel Kedua
- D : Beda antara skor sampel pertama dan kedua
- D^2 : Kuadrat Beda
- $\sum D^2$: Jumlah Kuadrat Beda
- N : Jumlah Pasangan sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hakekat Atletik

Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga. Menurut Syaifuddin (1992:2) atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *atlon* yang mempunyai arti pertandingan, perlombaan, pergulatan atau perjuangan. Muhajir (2003:90) menambahkan istilah atletik dalam bahasa Inggris mempunyai pengertian yang luas meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat pertandingan dan perlombaan. Atletik digunakan sebagai dasar pokok pengembangan dan peningkatan

prestasi cabang olahraga lain dan digunakan sebagai ukuran kemajuan suatu Negara, khususnya dalam prestasi olahraga Baltesteros (1979:52). Atletik bermanfaat untuk mendorong atlet dari segala kemampuan dan usia untuk bersaing, dan dapat menambahkan kebugaran total untuk bersaing dalam olahraga.

([http:// translate: manfaat atletik](http://translate:manfaat.atletik))

Istilah atletik yang digunakan di Indonesia saat ini di ambil dari bahasa Inggris yaitu *Athletic* yang berarti cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di Amerika Serikat (USA) atletik adalah atlet. Sedangkan yang dimaksud dengan atletik adalah *track and field*. Di Jerman istilah atletik diberi makna yang lebih luas lagi yaitu berbagi cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan termasuk cabang olahraga renang, bola basket, tennis, sepak bola, senam, dan lain-lain (Abdoellah, 1982:38).

Berdasarkan uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa atletik merupakan kegiatan manusia sehari-hari yang dapat dikembangkan menjadi kegiatan bermain dan olahraga yang diperlombakan dalam bentuk jalan, lari, lompat dan lempar. Oleh karena atletik merupakan awal dari pembinaan olahraga, maka atletik sangat penting untuk diajarkan kepada siswa dari Taman Kanak-kanak

hingga perguruan tinggi (Yudha, 2009:3).

Karena atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga. Bahkan ada yang menyebutnya sebagai “ibu” dari semua cabang olahraga atau (*mother of sport*). Meskipun ungkapan ini hanya atas dasar pandangan akal sehat semata, tetapi kenyataan yang ada menunjukkan bahwa atletik memiliki berbagai bentuk gerak yang tergolong lengkap (Suherman 2001:1)

Seiring dengan perkembangan yang terjadi dalam kegiatan atletik, banyak orang yang menggunakannya sebagai media untuk memulai kegiatan olahraga, permainan, dan kegiatan olahraga inti. Untuk itu telah muncul istilah *track and field* yang artinya perlombaan yang dilakukan di lintasan (*track*) dan lapangan (*field*). Bahkan dalam sebuah literatur ada penjelasan bahwa senam (*gymnastic*) merupakan salah satu komponen atletik (Suherman, 2001:2).

Lari Sprint

Yang dimaksud dengan *sprint* adalah semua perlombaan lari dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak 100 meter sampai dengan jarak 400 meter. Gerakan pada *sprint*, baik lari 100 meter, 200 meter atau 400 meter secara teknik

adalah sama. Perbedaannya terletak pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh makin membutuhkan keuletan atau daya tahan. Kelangsungan gerak *sprint* itu dibagi menjadi tiga.

1. Start

Pada lari *sprint* start jongkok merupakan start yang paling tepat digunakan. Oleh karena itu, start jongkok digunakan pada nomor lari jarak pendek. Dalam pelaksanaan ada tiga tahapan aba-aba, yaitu “bersedia, siap, ya”. Start jongkok terdiri atas tiga macam, yaitu start panjang, menengah dan pendek.

2. Gerakan *sprint*

Teknik lari sangat mempengaruhi kecepatan seseorang dalam melakukan lari. Pelaksanaan teknik lari yang benar adalah selepas dari start lari dengan langkah lebar dan cepat. Pendaratan pada ujung telapak kaki dengan lutut dibengkokkan. Tangan diayun kedepan terarah kedagu secara wajar dan tangan ditekuk pada siku membentuk sudut $\pm 90^\circ$. Badan condong kedepan $\pm 60^\circ$, dengan otot leher dan kepala segaris dengan punggung serta pandangan kedepan. Setelah berjarak 20 meter langkah diperlebar dan kecepatan ditingkatkan hingga *finish*.

3. Finish

Pada lomba lari, masuk *finish* merupakan faktor penentu kemenangan karena pelari

dinyatakan menang jika dapat melewati garis *finish* lebih dahulu. Sikap badan saat masuk *finish* dilaksanakan dengan berlari secepat-cepatnya tanpa mengubah langkah, saat dekat garis *finish* busungkan dada dan tarik kedua lengan kebelakang atau berlari dengan kecepatan maksimal tanpa mengubah langkah, saat akan melewati garis *finish* putar salah satu bahu kedepan.

Teknik Lari *Sprint*

Saat berlari cepat atlet berlari menggunakan ujung kaki dengan tubuh condong kedepan, lengan ditekuk 90° pada siku dan diayunkan kearah lari seirama dengan gerakan kaki. Kaki diluruskan dengan sangat kuat, pada kaki diangkat horizontal mendekati garis finish sprinter akan mencondongkan tubuh kedepan dan menggerakkan badan keita finish.

Untuk bagian awal dari keberhasilan sprint maka ditekankan pada kecepatan reaksi, pengembangan koordinasi dan akselerasi. Untuk itu siswa harus melakukan beberapa latihan diantaranya kejar mengejar, estapet berputar. Cara melakukan start divariasikan dengan duduk, berlutut atau berbaring.

1. Teknik *Sprint*

Berikut ada beberapa latihan yang dapat digunakan untuk

meningkatkan koordinasi dengan teknik *Sprint*.

- Berlari dengan lutut diangkat tinggi jarak 10-15 m, dengan pengulangan 2-3 kali.
- Melompat dengan meluruskan lutut jarak 10-15 m dengan pengulangan 2-3 kali
- Berlari dengan meluruskan lutut
- Berlari menendang kebelakang pantat
- Berlari dengan lutut tinggi kemudian diikuti sprint.

Pelari harus berkonsentrasi untuk mempertahankan sudut lengan yaitu 90° bersamaan dengan ayunan kedepan dan kebelakang yang harus paralel dengan arah lari. Latihan ini dimulai dari berdiri, jalan, lari kecil dan *sprint*.

2. Start *Sprint*

Aba-aba bersedia, peserta menempatkan diri pada balok start, berat badan di bagi seimbang pada lutut belakang dan tangan. Lengan direntangkan selebar bahu dan tangan berada dibelakang garis. Jari dan ibu jari membentuk huruf V. Bahu di dorong kedepan. Kaki yang kuat berada di blok depan dengan jarak 1,75 – 2 x jaraknya dari garis start.

Posisi siap, peserta melengkungkan tubuhnya, bokong diangkat tidak melebihi kepala, berat badan secara seimbang di topang oleh kedua tangan dan kaki pandangan 2-3 m kedepan.

Aba-aba **ya** kaki depan diluruskan dengan kuat dan lutut kaki belakang digerakkan kedepan. Lengan bergerak dengan cepat untuk mengimbangi gerakan kai. Badan tetap miring kedepan hingga jarak 5-6 m setelah itu badan mulai tegak untuk sisa lomba. Saat melakukan start tergantung panjang kaki apakah start pendek, menengah atau jauh.

Faktor Kondisi Fisik

Dalam usaha meningkatkan kondisi fisik, maka sebelum latihan kita harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang ada. Artinya bahwa setiap cabang olahraga memerlukan keadaan kondisi fisik yang berbeda tergantung pada komponen mana pada cabang tersebut.

Menurut Syaifuddin dan Muhadi (1992/1993 : 90) dalam cabang olahraga nomor lari, faktor fisik yang mempengaruhi kemampuan lari 100 meter yaitu kekuatan, daya ledak, kecepatan, dan koordinasi gerakan. Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas kondisi fisik tentang :

1. Kecepatan (*speed*)

Menurut Sajoto (1988:17) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Untuk mencapai *finis* secepat mungkin memerlukan *speed* yang benar.

2. Kekuatan (*Strength*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (Sajoto, 1988 :16).

3. Daya Ledak

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat. Menurut Sajoto (1988:17) daya ledak diartikan kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya.

4. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto,1988:59).

Hakekat Latihan

Latihan adalah suatu proses penyesuaian tubuh terhadap tuntutan kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan ketrampilan atlet untuk nomor-nomor tertentu dalam setiap cabang olahraga (Basuki, 1979:13). Latihan juga diartikan sebagai realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya (Safrudin, 1992:17). Menurut

kamus besar bahasa Indonesia (2008:823) latihan adalah perihal berlatih untuk mencapai prestasi yang baik dan perlu diperbanyak karena merupakan pendidikan untuk memperoleh kemahiran atau kecakapan.

Pada dasarnya latihan merupakan gerakan yang dilakukan berulang-ulang secara teratur, dengan intensitas yang terus meningkat dan memiliki tujuan yang akan dicapai sehingga gerakan tersebut merupakan gerakan yang memiliki nilai tertentu. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan yang dilakukan dengan tepat dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet.

Prinsip-Prinsip Latihan

1). Prinsip *Overload*

Prinsip latihan yang paling dasar adalah prinsip *overload*, tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Penerapan sistem *overload* ini Sajoto (1988:30) mengatakan bahwa kelompok otot akan berkembang kekuatannya secara efektif dan akan merangsang penyesuaian fisiologis dalam tubuh yang mendorong meningkatkan kekuatan otot. Dengan prinsip *overload* akan menjamin sistem didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan beban yang besarnya semakin meningkat dan diberikan secara bertahap, sehingga komponen kekuatan

otot dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

2). Prinsip Peningkatan Beban Terus Menerus atau Progresif

Otot yang menerima beban latihan lebih atau *overload* kekuatannya akan bertambah, maka program latihan berikutnya bila tidak ada penambahan beban, tidak lagi dapat menambah kekuatan. Penambahan beban ini dilakukan sedikit demi sedikit dan pada saat suatu set dan dalam jumlah repetisi tertentu, otot belum merasakan lelah.

3). Prinsip Urutan Pengaturan Suatu Latihan

Latihan berbeban hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapatkan giliran lebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu, sebelum kelompok otot mendapat giliran latihan. Pengaturan latihan hendaknya diprogramkan.

4). Prinsip Kekhususan Program Latihan

Menurut O'Shea dalam bukunya, Sajoto (1988:42) menyatakan bahwa semua program latihan harus berdasarkan "SAID" yaitu *Specific Adaptation To Imposed Demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya bersifat khusus, sesuai dengan sasaran yang akan dicapai. Bila akan meningkatkan kekuatan, maka

program latihan harus memenuhi syarat untuk tujuan itu.

5). Prinsip *Kontinuitas* (terus menerus sepanjang tahun)

Prinsip kontinuitas sangat penting bagi seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinuu.

6). Prinsip Individual (Perorangan)

Prinsip atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dari segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuannya. Perbedaan perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian porsi latihan, metode latihan dapat serasi untuk mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu.

Faktor-faktor individu yang perlu diperhatikan adalah : 1) jenis kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh, 2) kemampuan fisik, tehnik, taktik, mental, 3) kemampuan kematangan juara , 4) watak dan kepribadian istimewa, 5) ciri-ciri kas individual maupun mental. Prinsip individual merupakan merupakan prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara optimal.

7). Prinsip Nutrisium (gizi dan makanan)

Gizi dan makanan sangat dibutuhkan oleh atlet sebagai penunjang terpenuhinya tenaga yang dibutuhkan atlet baik didalam latihan maupun dalam pertandingan atau perlombaan.

Selain ketujuh prinsip yang cukup mendasar untuk program latihan menurut Tohar (2004:54) program latihan dapat diatur dan dikontrol dengan cara memvariasikan diri beban latihan seperti volume, intensitas, recovery, frekuensi dan irama dalam suatu unit program latihan harian.

Menurut Depdikbud (1997 : 31) Volume ialah kwantitas beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beberapa elemen jenis latihan, total waktu latihan, berat badan yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam satu unit latihan.

Menurut Tohar (2004:55) Intensitas adalah takaran yang menunjukkan keadaan atau singkat, pengeluaran energi, alat dalam aktifitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan seperti tingkatan kecepatan lari, jarak lemparan, tinggi lompatan dan lain-lain. Intensitas adalah kualitas beban latihan.

Recovery menurut Tohar (2004 : 55) adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen materi latihan dengan elemen berikutnya. Frekuensi adalah ulangan gerak beberapa

kali atlet harus melakukan gerakan setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan per hari atau berapa hari latihan per minggu (Tohar, 2004 : 55). Irama menurut Tohar (2004 : 55) adalah tempo yang berhubungan tinggi rendahnya intensitas atau berat ringannya beban latihan dalam satu unit latihan harian.

Pola Latihan

Pola latihan lari 60 meter memiliki banyak metode latihan yang digunakan untuk mencapai tujuan agar faktor yang menunjang kemampuan lari 60 meter dapat dicapai sehingga hasil yang diharapkan dapat maksimal.

1. Latihan *Sprint Interval*.

Jogging, *sprint*, jalan. Peserta jogging, lari pada garis lurus dan jalan pada tikungan. Tujuan dari latihan ini adalah untuk meningkatkan daya tahan. Peserta mengulangi 3 sampai 4 kali pengulangan.

2. Pengulangan *Sprint/ start* melayang

Peserta secara beregu (3-5 orang) berlari perlahan, kemudian setelah aba-aba atau tanda peluit lari secepat mungkin hingga garis finish. Pelari berusaha untuk saling mendahului dan melakukan 3-4 kali pengulangan dengan istirahat 2-3 menit. Hal ini bertujuan untuk membantu meningkatkan ketahanan dan koordinasi (*ekspeosif power*) non aerobik

saat peserta berlari dengan kecepatan tinggi.

3. Latihan pengulangan *start sprint*

Setelah aba-aba ya pelari segera berlari dengan kecepatan tinggi sejauh 30-40 meter atau tergantung kebugaran dan kemampuan perorangan. Latihan ini dilakukan 3-4 kali pengulangan dengan waktu istirahat 2-3 menit. Hal ini berguna untuk meningkatkan daya tahan, koordinasi dan kekuatan *sprinter*.

Profil Sekolah

SDN 170/VIII Purwoharjo terletak di kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo. Kondisi fisik sekolah terdiri dari 7 ruang kelas, 1 ruang kantor, 1 ruang perpustakaan, dan 1 ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Staf pengajar berjumlah 11 orang yang terdiri dari kepala sekolah, 7 orang guru kelas, 1 orang guru agama, 1 orang guru olahraga, 1 orang guru bahasa inggris dan 1 orang penjaga sekolah. Jumlah siswa SDN 170/VIII Purwoharjo keseluruhan adalah 235 orang siswa.

SDN 170/VIII memiliki berbagai kegiatan ekstrakurikuler, diantaranya pramuka yang dilaksanakan setiap hari sabtu, kegiatan olahraga meliputi bola volly, tenis meja, atletik, dan bulu tangkis. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah ini berjalan dengan baik tetapi belum mendapatkan

hasil yang optimal hal ini terjadi beberapa kendala. Kendala tersebut adalah jauhnya jarak rumah siswa dengan sekolah, fasilitas sekolah yang kurang memadai dan kurangnya kesadaran siswa untuk mengikuti kegiatan sekolah. Untuk itu perlu adanya motivasi dan dukungan dari pihak sekolah sehingga siswa dapat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sekolah dengan baik.

1. Deskripsi Data

Dalam pelaksanaan penelitian ini, pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali. Pertama adalah *pretest* yaitu untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan lari 60 meter.

Sedangkan yang kedua adalah tes akhir dimana tujuannya adalah untuk mengetahui peningkatan keberhasilan dalam melakukan lari 60 meter.

2. Analisis Data

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh program latihan pola latihan lari, maka digunakan analisis perbedaan.

3. Uji Normalitas

Analisis uji normalitas distribusi skor *variable* dengan menggunakan pola latihan lari data pre-test dan data post-test dianalisis dengan statistik

uji normalitas *Liliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Bandingkan L_o dengan L_{tabel} dengan menggunakan kriteria ; jika L_o lebih besar dari L_{tabel} ($L_o > L_{tabel}$) berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika L_o lebih kecil dari L_{tabel} ($L_o < L_{tabel}$) berarti populasi berdistribusi normal.

Dari perhitungan L_o dan L_{tabel} tes awal dan tes akhir diperoleh $L_o (0,1746) < L_{tabel}(0,19)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

4. Uji Homogenitas

Dari analisis uji homogenitas varians didapat $F_{hitung} (1,04)$ yang kemudian dibandingkan dengan F_{tabel} pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan $n = 20$ maka didapat $F_{tabel} = 2,15$. Dengan demikian dapat disimpulkan data tes awal dan tes akhir berasal dari data yang homogen karena $F_{hitung} (1,04) > F_{tabel} (2,15)$. Dengan demikian data tersebut dapat adalah homogen.

5. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah "ada pengaruh yang signifikan dari pola latihan lari terhadap kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SDN 170/VIII Rimbo Bujang

Kab. Tebo". Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus t -test.

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut:

H_0 = tidak ada pengaruh yang signifikan dari pola latihan lari terhadap kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SDN 170/VIII Rimbo Bujang Kab. Tebo.

H_a = terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan pola latihan lari terhadap kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SDN 170/VIII Rimbo Bujang Kab. Tebo.

Dasar pengambilan keputusan adalah:

Terima H_0 : jika $t_{hitung} < t_{table}$

H_a : jika $t_{hitung} > t_{table}$

Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada lampiran dan terdapat pengaruh pola latihan lari terhadap kecepatan lari dengan didapat t_{hitung} sebesar 3.47 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,729 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 20$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3.47 > 1,729$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pola latihan lari terhadap kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SDN 170/VIII Rimbo Bujang Kab. Tebo.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari pola latihan lari terhadap kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V SDN SDN 170/VIII Rimbo Bujang Kab. Tebo, walaupun ada siswa yang peningkatannya tidak terlalu besar.

Intensitas latihan merupakan faktor terpenting dalam latihan untuk meningkatkan suatu ketrampilan. Intensitas latihan menyatakan beratnya latihan dalam hal ini disesuaikan dengan keadaan stamina/kesehatan siswa sebelum melakukan latihan.

Berdasarkan kenyataan diatas maka, penggunaan pola latihan lari dalam meningkatkan kemampuan lari 60 meter harus dilakukan secara teratur, terprogram, terarah dan terukur. Adapun yang mempengaruhi intensitas latihan diantaranya adalah sebagai berikut:

a. Latihan Pemanasan

Setiap berolahraga sebaiknya melakukan pemanasan, tujuan dari pemanasan adalah untuk meningkatkan suhu tubuh untuk menyesuaikan dengan aktifitas yang akan dilakukan. Sutarmin dalam Suparman (2009:36) menyatakan dengan melakukan gerakan pemanasan otot-otot dan persendian tubuh akan lentur.

b. Pola Latihan Lari

- *Sprint Interval*
 - Pengulangan *sprint star* melayang
 - Pengulangan *star sprint*
- c. Frekuensi Latihan
Kisner dalam Suparman (2009:38) menyatakan bahwa “Pada orang bukan olahragawan, bila melakukan latihan melebihi frekuensi yang optimal (3-4 kali seminggu) terjadi peningkatan atas resiko cedera. Dari pernyataan diatas, maka penulis melakukan frekuensi latihan hanya 3 kali seminggu. Hal ini mengingatkan kapasitas sedangkan frekuensi latihan yang berlebihan juga tidak akan meningkatkan resiko cedera.
- d. Lama Latihan
Menurut Moeloek dalam Suparman (2009:38) bahwa untuk mendapatkan hasil yang optimal dan bermanfaat maka latihan harus sampai zona latihan 60-90 menit, sebelumnya harus dilakukan pemanasan selama 5 – 10 menit dan diakhiri dengan pendinginan 5 – 10 menit. Untuk latihan menggunakan pola latihan lari penulis melakukan zona latihan selama 60 menit setiap kali latihan dengan asumsi sebelum latihan melakukan pemanasan selama 10 menit dan diakhiri dengan pendinginan 10 menit pula.

Berdasarkan hasil pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa, H_a diterima dan H_0 di tolak. Artinya, dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan lari 60 meter siswa sebelum dan sesudah latihan menggunakan pola latihan lari.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Abdoellah, Arma. 1982. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya
- Baltesteros. 1979. *Manual Didactico De Atletismo*.(Pedoman Dasar Latihan Atletik). PASI.
- Depdikbud. 1997. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka : Jakarta
- Gerry, Carr A. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2003. *Teori dan Praktek Pendidikan Jasmani*. Jasmani : Yudistira
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud

KESIMPULAN



E-ISSN 2621-0703

P-ISSN 2528-6250 Jurnal Muara Pendidikan Vol. 3 No. 1 (2018)

_____. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize

Sugiono, (2009). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta

Suherman, Adang, dkk, 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga

Sunarno, 2010. *Norma Tes dan Pengukuran*.

Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tenis*. Meja. Surakarta

Suparman, 2009. *Efektifitas Penggunaan Modifikasi Bola Dalam Meningkatkan Keterampilan Forehand Cabang Olahraga Tenis Meja Siswa SD N No.158/IV Kec. Jambi Timur: Skripsi, Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP UNJA*

Syaifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud

Tohar, 2004. *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang.

Yudha, S. 2009. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta Pusat. Direktorat Jenderal Pendidikan Islam departemen Agama Republik Indonesia