

**PELATIHAN *SPRINT* 30 METER DENGAN BEBAN 1 KG DIPINGGANG
4 REPETISI 3 SET TERHADAP KECEPATAN LARI SISWA PUTRA
KELAS VII SMP NEGERI 3 BANJARANGKAN
TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

I Wayan Kuntala*, AA. Gd. Ardana, IGP. Ngurah Adi Santika*****

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi**

ABSTRAK

Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-test and post-test groups design*. Populasi diambil dari seluruh siswa putra kelas VII SMPNegeri 3 Banjarangkan tahun pelajaran 2016/2017. Sampel berjumlah 36 orang didapat dengan rumus *pocock*. Jumlah sampel dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing kelompok terdiri dari 18 orang. Pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pelatihan *sprint* 30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 set pada kelompok perlakuan dan pelatihan *sprint* 30 meter 4 repetisi 3 set pada kelompok kontrol, frekuensi pelatihan 4 kali seminggu selama 6 minggu pada siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Banjarangkan tahun pelajaran 2016/2017. Data berupa hasil kecepatan lari 100 meter yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang diperoleh diuji menggunakan program komputer SPSS 16. Data berdistribusi normal dan homogen sehingga selanjutnya diuji menggunakan *ujit-paired* untuk membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan antara masing-masing kelompok, sedangkan *ujit-test independent* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara kedua kelompok. Hasil *ujit-paired* kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terjadi peningkatan yang bermakna ($p < 0.05$). Hasil uji *t-test independent* di dapat bahwa kedua kelompok sebelum pelatihan tidak berbeda bermakna ($p > 0,05$), sedangkan setelah pelatihan kedua kelompok kecepatan lari 100 meter berbeda bermakna ($p < 0,05$). Simpulannya bahwa pelatihan *sprint* 30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 set dan pelatihan *sprint* 30 meter 4 repetisi 3 set sama-sama meningkatkan lari 100 meter dan menyatakan hipotesis alternatif diterima. Untuk hasil *post-test* kedua kelompok tidak ada perbedaan yang signifikan dan hipotesis alternatif diterima. Dari hasil rerata dan persentase bahwa pelatihan *sprint* 30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 set lebih baik daripada *sprint* 30 meter 4 repetisi 3 set dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswaputra kelas VII SMP Negeri 3 Banjarangkan tahun pelajaran 2016/2017.

Kata Kunci : Pelatihan, Sprint 50 meter, Kecepatan lari 100 meter

PENDAHULUAN

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, bahwa prestasi

olahraga SMP Negeri 3 Banjarangkan khususnya cabang olahraga atletik nomor lari 100 meter

pada ajang PORSENIJAR tahun 2016 di tingkat kabupaten masih belum mampu meraih prestasi yang optimal. Hal ini disebabkan karena pelatihan yang dilakukan kurang berorientasi terhadap 10 komponen biomotorik yang menentukan prestasi di sekolah tersebut.

Pelatihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan lari 100 meter. Tipe pelatihan lari 100 meter yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua tipe pelatihan yaitu :pelatihan *sprint*30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 set serta pelatihan *sprint*30 meter4 repetisi 3 set. Pelatihan yang akan diterapkan pada penelitian ini berlangsung selama 6 minggu, dengan pertimbangan waktu tersebut sudah dapat memberikan hasil penelitian yang efektif. Pelatihan dilakukan terhadap siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Banjarangkan Tahun Pelajaran 2016/2017. Berdasarkan pada observasi dan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan bahwa siswa putrabelum memilikilari 100 meter yang baik.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut : apakah pelatihan *sprint*30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 setdapat meningkatkan lari 100 metersiswa putra kelas VII SMP Negeri 3 BanjarangkanTahun Pelajaran 2016/2017? Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui peningkatan lari 100 meter dengan pelatihansprint30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 setdan *sprint*30 meter4 repetisi 3 setpada siswa putrakelas VII SMP

Negeri 3 Banjarangkan Tahun Pelajaran 2016/2017.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel

Penelitian ini menggunakan rancangan *Randomized Pre and Post Test Kontrol Group Design*.Subjek terdapat 15 orang per kelompok.Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Negeri 3 BanjarangkanPenelitian ini dilakukan dari Bulan April sampai Mei 2017. Populasi target penelitian adalah seluruh siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 BanjarangkanTahun Pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 75 orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : 1). Siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 BanjarangkanTahun Pelajaran 2016/2017, 2). Jenis kelamin laki-laki, 3). Usia 13-15 tahun, 4). Tinggi badan 155-170 cm, 5). Berat badan 45-60 kg, 6). Berbadan sehat (tidak ada gangguan kelincahan), 7). Kebugaran fisik berada pada keadaan baik, 8). Bersedia mengikuti pelatihan, dan kriteria eksklusi : 1).Cedera pada saat pelatihan, 2). Tidak datang 3 kali berturut-turut pada saat penelitian.

Besar sampeldalam penelitian ini dihitung dengan menggunakanrumus *Pocock* dan didapatkan jumlah sampel minimal adalah 15untuk mengantisipasi data sampel yang terpilih tidak normal maka jumlah sampel ditambah 20% menjadi 18untuk masing-masing kelompok, sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah 36 orang.Dengan

cadangan untuk masing-masing kelompok sebanyak 3 orang.

Variabel Penelitian dan Takaran Pelatihan

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *sprint* 30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 set dan *sprint* 30 meter⁴ repetisi 3 set, sedangkan variabel terikat adalah lari 100 meter. Umur, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan kebugaran fisik merupakan variabel kontrol.

Lari adalah perpindahan tubuh dari satu titik ke titik lain yang dilakukan dengan gerakan berulang dan berkesinambungan oleh anggota gerak bawah. Pelatihan *sprint* 30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 set adalah pelatihan dengan intensitas 80%. Pelatihan *sprint* 30 meter⁴ repetisi 3 set adalah pelatihan dengan intensitas 80%. Istirahat antar set 1 menit dengan frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama

pelatihan selama 6 minggu dan dilaksanakan tanpa terjatuh. Pelatihan *sprint* 30 meter⁴ repetisi 3 set adalah pelatihan dengan intensitas 80%. Istirahat antar set 1 menit dengan frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu dan dilaksanakan tanpa terjatuh.

Analisis Data

Data diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1). Data umur, tinggi badan, berat badan, minimum, dan maksimum dianalisis menggunakan uji deskriptif, 2). Data terdistribusi normal yang diuji menggunakan *Saphiro Wilk Tes*, serta data bersifat homogen yang diuji dengan *Lavane Tes* dengan batas kemaknaan 0,05, 3). Data berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan data lari 100 meter sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan pada kecepatan lari 100 meter pada kedua kelompok.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter
Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Pengukuran Lari 100 Meter		Min.	Max.	Rerata	SB	Beda	t	p
Kelompok Kontrol	TesAwal (detik)	17.54	21.88	19.873	1.287			
	TesAkhir (detik)	14.02	17.88	15.816	1.049	4,057	19,322	0,00
Kelompok Perlakuan	TesAwal (detik)	17.23	21.93	19.795	1.416			
	TesAkhir (detik)	14.02	17.81	15.447	0.933	4,348	16,106	0,00

Tabel 2
Data Uji Perbedaan Efek Perlakuan Antar Kelompok Dengan *T-Test Independent* Dalam Menentukan Hasil Akhir Pengukuran Kecepatan Lari 100 Meter

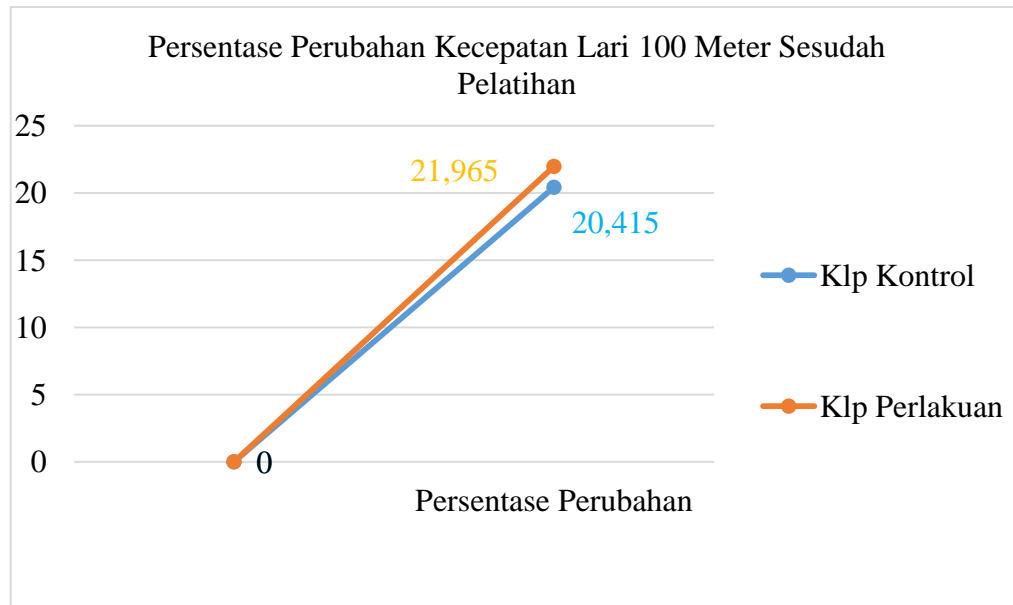
	Kelompok	Rerata	t	p	Beda Rerata
<i>Post-test</i>	Kontrol	15,816	1,113	0,273	0,369
	Perlakuan	15,447	1,113	0,273	

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-paired test* seperti pada tabel 1 dapat disampaikan bahwa rerata pengukuran awal kecepatan lari 100 meter pada kelompok kontrol = $19,501 \pm 1,322$ detik. Rerata pengukuran akhir kecepatan lari 100 meter pada kelompok kontrol = $16,019 \pm 0,995$ detik. Rerata hasil pengukuran awal kecepatan lari 100 meter pada kelompok perlakuan = $19,873 \pm 1,346$ detik. Rerata pengukuran akhir kecepatan lari 100 meter pada kelompok perlakuan = $15,525 \pm 0,986$ detik. Hasil pengukuran kecepatan lari 100 meter pada kelompok kontrol diperoleh nilai beda rerata 3,482 detik dan kelompok perlakuan diperoleh nilai beda rerata 4,348 detik. Dan menunjukkan nilai p lebih kecil dari

0,05 ($p < 0,05$) sehingga menyatakan tidak ada peningkatan yang signifikan pada masing-masing kelompok dan hipotesis nol ditolak.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-test independent* seperti pada tabel 2 dapat disampaikan bahwa rerata *post test* kecepatan lari 100 meter pada kelompok kontrol = $16,019 \pm 0,995$ detik. Rerata *post test* kecepatan lari 100 pada kelompok kontrol = $15,08 \pm 0,67$ detik. Rerata *post test* kecepatan lari 100 pada kelompok perlakuan = $15,525 \pm 0,986$ detik. Hasil *post test* kecepatan lari 100 pada kedua kelompok diperoleh nilai beda rerata 0,494 detik dengan nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan pada *post test* kedua kelompok.

Gambar 1
Grafik Persentase Perubahan Kelincahan Sesudah Pelatihan



Berdasarkan persentase rerata perubahan pengukuran kecepatan lari 100 meter sesudah pelatihan selama enam minggu pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa persentase rerata perubahan lari 100 meter pada pelatihan kelompok perlakuan lebih besar daripada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kelompok perlakuan menghasilkan perubahan lari 100 meter lebih baik daripada pelatihan kelompok kontrol.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *sprint* 30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 setmeningkatkan kecepatan lari 100 meter, sehingga hipotesis alternatif diterima. Tidak ada perbedaan yang bermakna antara hasil *post test* kedua kelompok, yang menunjukkan hasil

bahwa pelatihan *sprint* 30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 set dan pelatihan *sprint* 30 meter 4 repetisi 3 set sama sama meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VII SMP Negeri 3 Banjarangkan tahun pelajaran 2016/2017. Namun dari uji rerata pelatihan kelompok perlakuan lebih meningkatkan kecepatan dari kelompok kontrol, ini dapat dilihat dari beda rerata *post test* ke 2 kelompok yang menunjukkan beda rerata pada kelompok perlakuan lebih besar dari kelompok kontrol sebesar 0,369 detik.

Saran

Bagi para pelatih dan praktisi olahraga disarankan agar menggunakan pelatihan *sprint* 30 meter dengan beban 1 kg dipinggang 4 repetisi 3 set untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa karena sudah terbukti pelatihan tersebut lebih baik digunakan untuk

meningkatkan kecepatan lari 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiatmika dan Santika, 2016. Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga, Denpasar : Udayana Press University.
- Albana, 2015. *Makalah atletik lengkap terbaru*. Available from :<http://makalah15.blogspot.co.id/2015/02/makalah-atletik-lengkap-terbaru.html>. Diakses tanggal 8 januari 2016
- Nala, I Gusti Ngurah. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Sugiyono, 2013. *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : ALFABETA,CV
- TKJI, 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 12-15 Tahun*. Jakarta : Pusat Pengembangan Kualitas jasmani.