

**PELATIHAN LARI KIJANG JARAK 1 METER 8 REPETISI 5  
SET MENINGKATKAN KECEPATAN LARI *SPRINT*  
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NASIONAL  
DENPASAR TAHUN PELAJARAN  
2017/2018**

IMP. Andik<sup>1)</sup>, IW. Adnyana<sup>2)</sup>, IGNAC. Prananta<sup>3)</sup>, IGPNA. Santika<sup>4)</sup>, IGAA. Saputra<sup>5)</sup>,  
KY. Pranata<sup>6)</sup>

1), 2), 3), 4), 5), dan 6) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
FPOK IKIP PGRI Bali

E-Mail : <sup>2)</sup> iwayanadnyana749@gmail.com, <sup>3)</sup> agungcahyaprananta@gmail.com, <sup>4)</sup>  
ngurahadisantika@gmail.com, <sup>5)</sup> agusveron49@gmail.com, <sup>6)</sup>  
ypbrandedwear@gmail.com

**ABSTRAK**

Berdasarkan observasi di lapangan, atlet SMP Nasional Denpasar belum dapat menunjukkan hasil yang maksimal yang disebabkan oleh kurangnya kecepatan lari *sprint* dalam atletik. Berdasarkan latar belakang di atas dan untuk lebih meningkatkan prestasi yang dimiliki, maka penulis mencoba melaksanakan penelitian dengan judul "Pelatihan lari kijang jarak 1 meter 8 repetisi 5 set meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa putra kelas VIII SMP Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018". Populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Nasional Denpasar tahun pelajaran 2017/2018 sebanyak 120 orang. Karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu yang tersedia, untuk itu sampel yang diambil dalam penelitian ini hanya menggunakan 38 orang dengan menggunakan perhitungan rumus Pocock. Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan lari kijang jarak 1 meter 8 repetisi 5 set dan pelatihan *agility ladder* 8 repetisi 5 set sama – sama meningkatkan kecepatan lari *sprint*. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil *post test* kedua kelompok, tetapi didapatkan hasil bahwa pelatihan lari kijang jarak 1 meter 8 repetisi 5 set lebih baik dari pada pelatihan *agility ladder* 8 repetisi 5 set dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* siswa putra kelas VIII SMP Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018.

**Kata kunci :** *pelatihan, lari kijang, kecepatan lari sprint*

**ABSTRACT**

Based on observations in the field, Denpasar National Junior High School athletes have not been able to show maximum results due to lack of sprint running speed in athletics. Based on the background above and to further improve the achievements, the writer tries to carry out research with the title "1 meter distance training. 8 sets of 5 sets increase the sprint running speed of male students of class VIII Denpasar National Middle School 2017/2018 Academic Year". The population used was all students of class VIII Denpasar National Middle School 2017/2018 academic year as many as 120 people. Because of the limited funds, energy and time available, for this reason the samples taken in this study only used 38 people using the Pocock formula calculation. Based on the results of data analysis, it can be concluded that the kijang running training distance of 1 meter 8 reps 5 sets and agility ladder training 8 reps 5 sets together increase the speed of sprint running. There was no significant difference between the results of the two post-test groups, but it was found that the 1 meter 8-set 5 kijang running training was better than the agility ladder 8 repetition training in increasing the sprint running speed of class VIII students of Denpasar National Middle School Year 2017/2018 lessons

**Keywords : training, deer running, sprint running speed**

## **PENDAHULUAN**

Lari merupakan salah satu keterampilan lokomotor, dan hampir setiap cabang olahraga melibatkan aktivitas lari. Disamping itu juga olahraga bermanfaat untuk kesehatan, aktivitas lari merupakan pilihan yang paling aman dan murah untuk dilaksanakan. Aktivitas lari juga digunakan dalam suatu metode latihan untuk melatih daya tahan (*endurance*) tubuh pada atlet baik daya tahan *aerobic* maupun *anaerobic*.

Aktivitas yang kita lakukan dalam kehidupan kita baik yang bersifat statis atau dinamis tidak akan terlepas dari komponen biomotorik (Santika, 2017). Ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan kecepatan, salah satunya adalah melatih kecepatan gerak pada otot-otot kaki seperti lari kijang (*alternate single leg bound*) adalah suatu latihan melompat ke depan atau ke atas dengan satu kaki secara bergantian dan berulang-ulang yang berguna untuk meningkatkan tenaga kaki dan akselerasi lari.

*Sprint* atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m (Muhajir, 2004). Pelatihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pelatihan untuk meningkatkan sprint (Kuntala, dkk, 2019). Untuk menjadi atlet lari jarak pendek yang berprestasi Berdasarkan observasi dan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan guna mengetahui apakah diperlukan penelitian lebih lanjut, didapatkan hasil bahwa komponen kecepatan yang dimiliki

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pelatihan lari kijang jarak 1 meter 8 repetisi 5 set meningkatkan kecepatan lari sprint siswa putra kelas VIII SMP Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018”.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel**

Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-tes and post-test groups design* (Anwar,2003). Subjek terdapat 16 orang perkelompok. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMP Nasional. Penelitian ini dilakukan dari bulan April sampai bulan Mei 2018. Populasi target penelitian adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Nasional Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 120 orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi: 1) siswa putra kelas VIII 2). Jenis kelamin laki-laki, 3). Usia 13-15 tahun, 4) Tinggi badan 135-160 cm, 5). Berat badan 31,5-54 kg, 6). Kebugaran fisik, 7). Bersedia mengikuti pelatihan, dan kriteria eksklusi: 1.) Sampel berdomisili diluar wilayah kota Denpasar, 2). Cedera pada saat pelatihan, 3). Tidak hadir lebih dari 3 kali berturut-turut.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *Pocock* dan didapatkan jumlah sampel minimal adalah 16 orang untuk mengantisipasi apabila sampel yang terpilih *drop out* maka jumlah sampel ditambah 20%. Maka jumlah sampel  $16 + 3 = 19$  sehingga banyak

sampel seluruhnya untuk ke-2 kelompok adalah 38 orang.

### **Variabel Penelitian dan Takaran Penelitian**

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan lari kijang jarak 1 meter 8 repetisi 5 set, sedangkan variabel terikat adalah kecepatan lari. Umur, Jenis kelamin, tinggi badan, berat badan merupakan variabel kontrol. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah peningkatan kecepatan lari *sprint* siswa putra kelas VIII SMP Nasional Denpasar.

Untuk kelompok perlakuan, Pelatihan lari kijang jarak 1 meter 8 repetisi 5 set. Pertama-tama siswa diberikan pemanasan (*warming up*) selama 15 menit. Setelah itu, siswa dengan nomor dada 1 sampai 19 berada di tempat yang sudah ditentukan. Kelompok pertama yang berjumlah 19 orang dibagi menjadi 2 sub, dimana masing – masing sub anggotanya 10 orang dan 9 orang. Kesempatan diberikan pada sub pertama berbaris sejajar di garis *Start* yang sudah disiapkan oleh peneliti untuk melatih kecepatan. Dimana pada saat aba-aba “Ya” para siswa melakukan pelatihan lari kijang jarak 1 meter 8 repetisi 5 set dan begitu juga dengan kelompok selanjutnya melakukan sama seperti sub sebelumnya.

Sedangkan untuk kelompok kontrol, Pertama-tama siswa diberikan pemanasan (*warming up*) selama 15 menit. Setelah itu, siswa dengan nomor dada 1 sampai 19 berada di tempat yang sudah

ditentukan. Kelompok pertama yang berjumlah 19 orang dibagi menjadi 2 sub, dimana masing – masing sub anggotanya 10 orang dan 9 orang. Kesempatan diberikan pada sub pertama berbaris sejajar di garis *Start* yang sudah disiapkan oleh peneliti untuk melatih kecepatan. Dimana pada saat aba-aba “Ya” para siswa melakukan pelatihan *agility ladder* 8 repetisi 5 set dan begitu juga dengan kelompok selanjutnya melakukan sama seperti sub sebelumnya.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

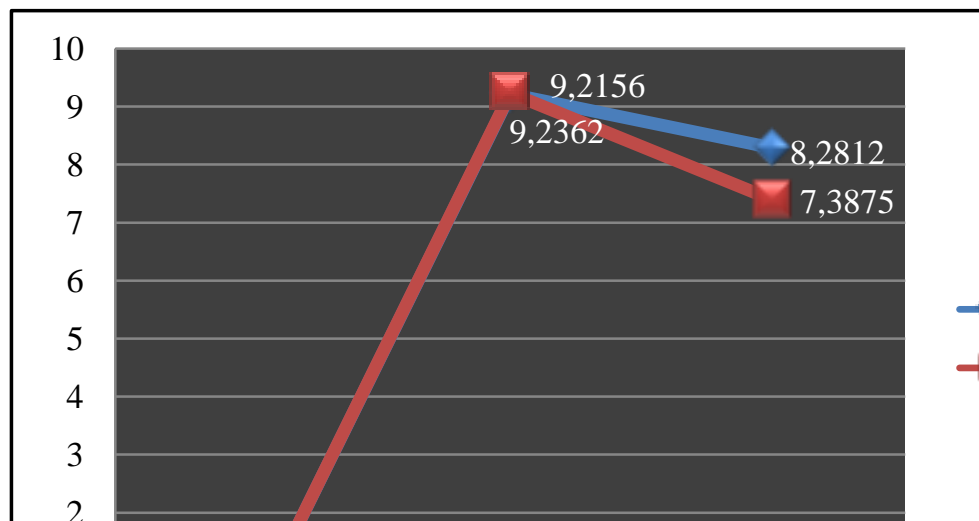
Berdasarkan hasil uji normalitas data (*Shapiro wilk test*) pada Kecepatan lari *Sprint* 50 Meter sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok menunjukkan  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dinyatakan data berdistribusi normal. Demikian pula hasil uji homogenitas (Levene Test) menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok berdasarkan hasil pengukuran *plyometric depth* *jum* dan *knee tuck jum* berdistribusi homogen karena  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga data dapat di uji dengan menggunakan uji parametrik untuk melihat adanya peningkatan atau penurunan hasil pada variabel penelitian. Uji *t-paired* (*paired-t test*), untuk membandingkan rerata kecepatan lari *sprint* 50 meter sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan, berdasarkan pengukuran kecepatan lari *sprint* 50 meter. Dari kedua kelompok dilakukan uji rerata perbedaan peningkatan kecepatan sebelum dan

sesudah pelatihan yang dapat disampaikan di table 4.1

**Tabel 4.1**  
**Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai**  
**Sebelum dan Sesudah Pelatihan**

Pengukuran Kecepatan	Min.	Max.	Rerata	SB	Beda	t	p
Kelompok Kontrol	Tes Awal	8.61	9.87	9.2156	0.41221	0.01037	90.130
	Tes Akhir	7.70	8.90	8.2812	0.37633		
Kelompok Perlakuan	Tes Awal	8.67	9.85	9.2362	0.38384	0.07070	104.599
	Tes Akhir	6.90	7.90	7.3875	0.32016		

Untuk lebih jelasnya rerata perbedaan peningkatan kecepatan pada kedua kelompok dapat dilihat pada grafik berikut :



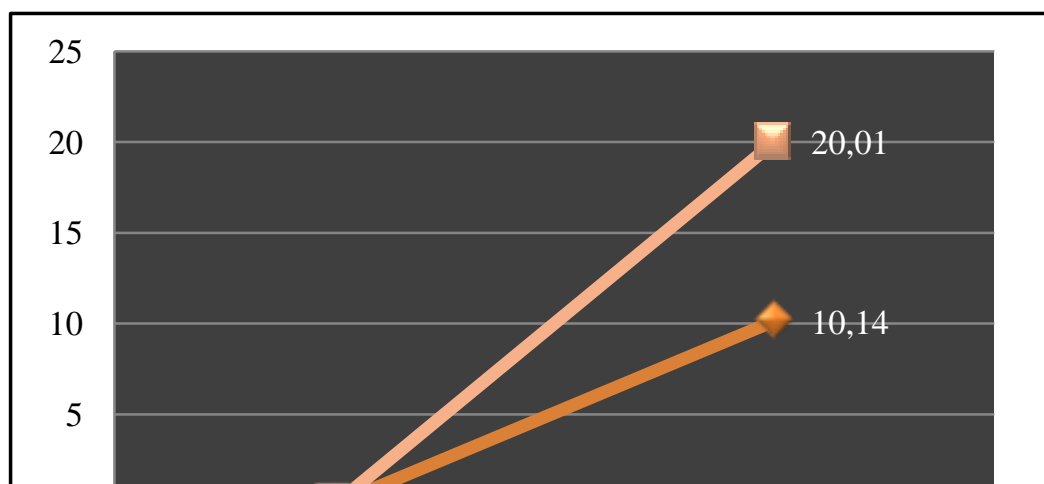
**Grafik 1. rerata perbedaan peningkatan kecepatan pada kedua kelompok**

Berdasarkan grafik 1 di atas menunjukkan bahwa perbedaan rerata kecepatan pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pelatihan berdasarkan pengukuran kecepatan

lari *sprint* 50 meter menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Sehingga nilai tersebut menyatakan secara signifikan pelatihan agility ladder 8 repetisi 5 set dan pelatihan lari kijing jarak 1 meter 8 repetisi 5

set dapat meningkatkan kecepatan.  
Untuk lebih jelas presentase  
:

perubahan kelompok dapat dilihat  
pada grafik berikut



**Grafik 2. persentase rerata perubahan pengukuran kecepatan lari *sprint* 50 meter sesudah pelatihan selama 6 minggu**

Berdasarkan persentase rerata perubahan pengukuran kecepatan lari *sprint* 50 meter sesudah pelatihan selama 6 minggu pada grafik 2 menunjukkan bahwa persentase rerata perubahan pada kelompok perlakuan lebih cepat dari pada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kelompok perlakuan menghasilkan perubahan lebih cepat dari pada pelatihan kelompok kontrol.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis data maka dapat disampaikan bahwa pelatihan *agility ladder* 8 repetisi 5 set dan pelatihan lari kijing jarak 1 meter 8 repetisi 5 set sama-sama meningkatkan kecepatan. Ada perbedaan yang bermakna antara hasil *post test* antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sebesar 0.885 dengan hasil nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0.05$ ).

Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna dari *pre test* antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan.

### **Saran**

Dianjurkan kepada guru, pelatih, Pembina Olahraga dalam upaya untuk meningkatkan kecepatan siswa putra SMP atau Atlet dalam meningkatkan kecepatan, agar menggunakan Pelatihan lari kijing jarak 1 meter 8 repetisi 5 set, karena keduanya memiliki kemampuan dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint* 50 meter SMP Nasional Denpasar tahun pelajaran 2017/2018.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adiatmika, IPG, Santika, IGPNA, 2016.  
*Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga.*  
Denpasar : Udayana University Press.

- Anonim, 2011. *Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, dan Manfaat Penelitian*. available from:  
<http://www.buatskripsi.com/2011/02/rumusan-masalah-tujuan-manfaat.html>. accessed tanggal 19 Oktober 2016.
- Anwar, M. I. 2003. *Dasar-Dasar Statistik*, Bandung : Alfabeta.
- Bahagia, Y. 2009. *Meningkatkan kecepatan lari sprint dengan model latihan panjang langkah dan frekwensi langkah*. Tesis. Megister Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Burhanuddin, Afid. 2013. *Data dan Variabel Penelitian*, available from :  
<https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/05/21/data-dan-variabel-penelitian/>, accessed tanggal 2 November 2015.
- Kuntala, I Wayan; Ardana, A.A. Gd.; Santika, IGP. Ngurah Adi, 2017. *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*. Denpasar : FPOK IKIP PGRI Bali.
- Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi. *Pengukuran Komponen Biomotorik Mahasiswa Putra Semester V Kelas A Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2017*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, [S.l.], v. 3, n. 1, p. 85-92, jan. 2017. ISSN 2337-9561. Available at: <<https://ojs.ikipgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/221>>.