

**PENGARUH METODE LATIHAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP KECEPATAN LARI PADA SISWA EKSTRAKULIKULER ATLETIK SMP NEGERI 2 GATAK SUKOHARJO TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Dwi Putri Martasari<sup>1</sup>, Bambang Wijanarko<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta

**ABSTRAK** – Penelitian ini bertujuan untuk “ mengetahui ada tidaknya pengaruh metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap kecepatan lari pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2019/2020. Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Exsperimental Designs*. Di katakan *pre-experimental designs*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, eksperimen ini masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Sampel yang akan di ambil adalah Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo tahun 2019. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *One- Group Pretest-Posstest Design*, sebelumnya subyek melakukan *pre-test* terlebih dahulu, setelah mengetahui hasilnya subyek akan diberikan *treatment* yaitu *Acceleration Sprint* selama 18 kali latihan atau 6 minggu. Selanjutnya subyek akan melakukan *Post-test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan tersebut. Pada tes awal didasarkan pada kemampuan kecepatan lari 50 meter kemampuan maksimal dalam tes ini juga dilakukan pada tes akhir. Hasil tes lari menggunakan latihan *Acceleration Sprint* diperoleh rata-rata kecepatan lari awal sebesar 9.389 detik. kemudian setelah pelatihan nilainya menjadi 7.907 detik peningkatan diperoleh sebesar 1.482 detik jika dipersenkan nilainya sebesar 15.784%. Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai Z hitung sebesar -4.373 dan nilai probabilitas 0.000. nilai probabilitas < 0.05 yang berarti ada peningkatan kecepatan lari dengan latihan *Acceleration Sprint* secara signifikan. Kesimpulan dari penelitian tentang Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharja Tahun Pelajaran 2019/2020 diperoleh kesimpulan terjadi peningkatan signifikan kecepatan lari menggunakan latihan *Acceleration Sprint* yakni awalnya sebesar 9.389 menjadi 7.907 peningkatan sebesar 1.482(15.784%) dibuktikan dengan nilai probabilitas uji statistik sebesar  $0.000 < 0.05$ .

**Kata Kunci** : *Kecepatan lari ,latihan acceleration sprint*, Siswa Ekstrakurikuler Atletik

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan aktivitas yang dilakukan oleh manusia. Karena olahraga berpengaruh terhadap kesehatan manusia. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Menurut sifatnya olahraga bersifat universal, karena dapat dilakukan oleh

seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang perbedaan suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi serta gender. Olahraga memberikan kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Selain itu olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat

jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan yang biasanya diikuti oleh para olahragawan. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik, maka dapat diperoleh dengan olahraga yang dimulai sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Setiap cabang olahraga seperti permainan sepak bola, bola basket, renang atletik, memiliki sistem strategi dan metode pelatihan fisik yang berbeda untuk mencapai dan meningkatkan prestasi olahraga. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "*athlon*" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama abad 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Atletik adalah event asli dari Olimpiade pertama tahun 776 sebelum Masehi di mana satu-satunya event adalah perlombaan lari atau stade.

Subyek penelitian adalah siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo. Ada juga pertimbangan mengapa menggunakan siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo yaitu: sekolah yang ada ekstrakurikuler atletik peneliti hanya menemukan di SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan di SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo berkaitan dengan prestasi lari pada siswa ekstrakurikuler atletik masih sangat rendah, karena latihan yang dilakukan belum maksimal dan belum terjadwal dengan rutin. Dengan demikian peneliti bertujuan agar siswa bisa berlatih dengan maksimal dan lebih terjadwal

dengan diadakannya latihan 3 kali seminggu. Latihan ini juga bisa menambah prestasi siswa jika latihan tersebut dilakukan dengan maksimal. Siswa dapat berpartisipasi pada event yang ada agar bisa meraih prestasi dan bisa membawa nama baik sekolah.

Dalam pelatihan untuk melatih kecepatan lari sprint, banyak metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari, misalnya *hollow sprint*, *repetition sprint*, *acceleration sprint* dan *sprint training*. Semua metode latihan tersebut diperkirakan memiliki kontribusi yang sangat baik terhadap kecepatan lari, walaupun pelaksanaannya berbeda-beda. Peneliti akan mengambil metode latihan *acceleration sprint*, karena metode ini masih jarang dilakukan oleh guru dan pelatih dalam usaha meningkatkan kecepatan lari. Gerakan *acceleration sprint* dari langkah pelan, langkah panjang, sprint, dan dilanjut dengan jalan. Latihan ini mudah ditiru dan dilakukan oleh siswa. Karena itu, metode latihan tersebut sangat menarik untuk dikaji secara mendalam, untuk menemukan metode mana yang lebih efektif dan efisien.

Metode latihan *acceleration sprint* merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan secara bertahap yang dilakukan secara teratur dan terprogram untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Ada beberapa macam bentuk dan metode latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan lari diantaranya adalah *acceleration sprint*. *Acceleration Sprint* merupakan bentuk latihan yang pelaksanaannya dimulai dari lari lambat (*jogging*), langkah cepat (*striding*), lari secepatnya (*sprint*), dan diakhiri dengan berjalan yang pelaksanaannya diselingi dengan istirahat diantara waktu latihan. Metode latihan ini sangat menarik untuk dikaji dan diteliti untuk meningkatkan kecepatan lari.

Olahraga lari adalah salah satu olahraga yang dilakukan hampir semua orang. Disamping itu juga aktivitas lari yang dalam hal ini lari kecil atau jogging merupakan pilihan aman untuk dilaksanakan. Aktivitas lari juga digunakan dalam melatih daya tahan (*endurance*) tubuh pada atlet baik daya tahan aerobik maupun anaerobik. Berdasarkan hal tersebut, keterampilan lari memiliki peranan yang sangat penting dalam setiap aktivitas olahraga.

Lari cepat adalah serangkaian gerakan tolakan, melayang, dan pendaratan yang dilakukan secara otomatis dimana salah satu komponen dasarnya adalah kecepatan. Kecepatan merupakan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kecepatan adalah kemampuan bagian anggota-anggota gerak tubuh untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dan berkesinambungan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam lari *sprint*, kecepatan lari ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat.

Latihan *acceleration sprint* merupakan bentuk latihan yang menekankan pada pengulangan gerak. Latihan *acceleration sprint* sendiri memiliki kelebihan yaitu waktu lebih efisien, latihan ini dilakukan secara berkelanjutan, penguasaan teknik lebih cepat tercapai, karena dalam latihan *acceleration sprint* terdapat session latihan dengan intensitas rendah yang memungkinkan untuk memperbaiki teknik yang salah. Kekurangannya yaitu frekuensi latihan dengan intensitas maksimal.

Belum diterapkannya latihan dengan menggunakan metode *acceleration sprint* merupakan salah satu faktor atau kendala dalam melatih kecepatan dalam lari. Di SMP Negeri 2 Gatak sendiri belum menerapkan metode

latihan tersebut yang berakibat tidak adanya variasi latihan. Kondisi yang sedemikian itu dapat menyulitkan siswa dalam menguasai teknik latihan kecepatan yang diinginkan. Untuk menguasai kendala-kendala dalam melatih kecepatan lari, maka perlu menerapkan metode latihan yang ditujukan untuk melatih kecepatan lari.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah *Pre-Exsperimental Designs*. Di katakan *pre-experimental designs*, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, eksperimen ini masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terdapat terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Sampel yang akan di ambil adalah Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo tahun 2019. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *One- Group Pretest- Posstest Design*, sebelumnya subyek melakukan *pre-test* terlebih dahulu, setelah mengetahui hasilnya subyek akan diberikan *treatment* yaitu *Acceleration Sprint* selama 18 kali latihan atau 6 minggu. Selanjutnya subyek akan melakukan *Post-test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan tersebut. Pada tes awal didasarkan pada kemampuan kecepatan lari 50 meter kemampuan maksimal dalam tes ini juga dilakukan pada tes akhir.

## **HASIL PENELITIAN**

### **1. Deskripsi Data**

Tujuan penelitian ini dapat dicapai dengan pengambilan data pada sampel yang telah ditentukan. Dalam penelitian ini untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari dengan latihan *Acceleration*

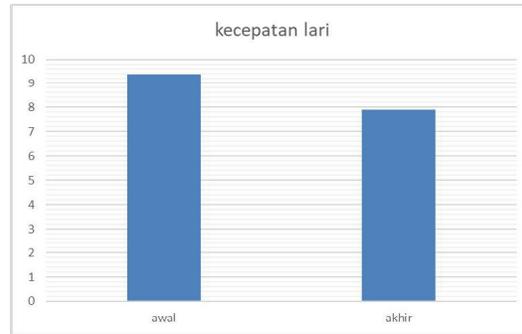
Sprint. Pada awalnya siswa diberikan tes kecepatan lari Kemudian siswa diberikan perlakuan latihan Acceleration Sprint. Setelah itu siswa dites ulang kecepatan lari(tes akhir). Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi data kecepatan lari siswa

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
awal	25	8.43	10.96	9.389	0.640
akhir	25	6.87	9.5	7.907	0.668
selisih	25	1.04	1.97	1.482	0.255

Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata awal kecepatan lari sebesar 9.389 detik dengan nilai standar deviasi sebesar 0.64. Nilai minimum awal sebesar 8.43 detik dan nilai maksimumnya sebesar 10.96 detik. Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata akhir kecepatan lari sebesar 7.907 detik dengan nilai standar deviasi sebesar 0.668. Nilai minimum akhir sebesar 6.87 detik dan nilai maksimumnya sebesar 9.5 detik. Hasil pengujian statistik deskriptif pada tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata selisih kecepatan lari sebesar 1.482 detik dengan nilai standar deviasi sebesar 0.255. Nilai minimum selisih sebesar 1.04 detik dan nilai maksimumnya sebesar 1.97 detik.

Peningkatan kecepatan lari pada latihan Acceleration Sprint disajikan dalam bentuk histogram di bawah ini



Gambar 2. Histogram Data Tes Awal dan Akhir kecepatan lari

Berdasarkan gambar di atas dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan kecepatan lari yakni rata-rata awal sebesar 9.389 detik kemudian meningkat menjadi 7.907 detik.

## 2. Hasil Uji Prasyarat Analisis

Sebelum di analisis, data perlu di uji terlebih dahulu mengenai persyaratan analisisnya. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan yaitu dengan uji reliabilitas, dan uji normalitas

### a. Uji Reliabilitas Data

Pengujian reliabilitas menggunakan uji statistik korelasi interklas. Kriteria yang digunakan yaitu jika nilai koefisien korelasi  $> 0.6$  maka observasi bersifat reliabel. Hasil perhitungan ditampilkan pada tabel di bawah ini

Variabel	MSA	MSW	korelasi interklas	kesimpulan
Tesawal	3.328	0.408	0.877	reliabel
Tesakhir	3.05	0.505	0.834	reliabel

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa passing awal dan passing akhir mempunyai nilai korelasi interclas secara berturut-turut sebesar 0.736 dan 0.713

yang mana keduanya  $> 0.6$  hal ini berarti passing awal dan passing akhir bersifat reliabel.

**b. Uji Normalitas Data**

Sebelum dilakukan analisis data, perlu diuji distribusi normalitasnya. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk karena banyaknya sampel  $< 50$ . Kriteria uji normalitas yaitu jika nilai probabilitas (sig.)  $> 0.05$  maka dinyatakan berdistribusi normal sedangkan jika nilai probabilitas  $< 0.05$  maka dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok adalah sebagai berikut;

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Tes awal dan akhir dengan Shapiro-Wilk

Shapiro-Wilk					
	Statistic	df	Sig.	hasil uji	uji statistik
Awal	0.958	25	0.369	normal	wilcoxon
Akhir	0.916	25	0.042	tidak normal	

Berdasarkan hasil uji data dengan teknik Shapiro-Wilk dapat diketahui bahwa nilai p (sig) pada awal sebesar 0.369 yang nilainya  $> 0.05$  dan pada akhir sebesar 0.042 yang nilainya  $< 0.05$  sehingga awal berdistribusi normal dan akhir tidak berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi normalitas tidak terpenuhi sehingga uji statistik yang digunakan adalah statistik nonparametrik wilcoxon.

**3. Hasil Analisis Data**

**a. Uji peningkatan kecepatan lari**  
Berdasarkan keterangan pada uji normalitas untuk mengetahui

apakah terjadi peningkatan pada perlakuan latihan Acceleration Sprint uji statistik yang digunakan adalah statistik nonparametrik wilcoxon. Hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 5. Pengujian peningkatan kemampuan kecepatan lari

kecepatan lari	mean	Z hitung	sig.	kesimpulan
Awal	9.3890	-4.373	0.000	signifikan
Akhir	7.9070			

Pengambilan keputusan :

Jika sig  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima (tidak ada peningkatan signifikan kecepatan lari menggunakan latihan Acceleration Sprint)

Jika sig  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak (ada peningkatan signifikan kecepatan lari menggunakan latihan Acceleration Sprint)

Keputusan :

Probalitas/Sig sebesar 0.000. Oleh karena probalitas/sig  $< 0,05$  maka ditolak. yang artinya ada peningkatan kecepatan lari secara signifikan menggunakan latihan Acceleration Sprint..

**b. Perbedaan Presentase Peningkatan**

Untuk mengetahui besaran persentase peningkatan kecepatan lari dilakukan penghitungan persentase pada rata-rata kecepatan lari. Berikut adalah tabelnya:

Tabel 6. Hasil Uji Persentase Peningkatan kecepatan lari

Observasi	awal	Akhir	peningkatan	Persentase(%)
kecepatan lari	9.389	7.907	1.482	15.784

Hasil perhitungan diperoleh rata-rata kecepatan lari awal sebesar 9.389 kemudian setelah perlakuan nilainya menjadi 7.907, peningkatannya diperoleh sebesar

1.482 jika dipersenkan nilainya sebesar 15.784%.

#### **4. Hasil Uji Hipotesis**

Pengajuan hipotesis pada dasarnya merupakan langkah untuk menguji apakah pernyataan yang dilakukan dalam perumusan hipotesis dapat diterima atau ditolak. Setelah diadakan penafsiran terhadap hasil analisis data tersebut diatas, maka pengajuan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh z hitung -4.373 dan probabilitas sebesar 0.000 yaitu nilainya <0.05 yang berarti ada peningkatan signifikan kecepatan lari setelah latihan dengan metode *Acceleration Sprint*. Berdasarkan pernyataan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan signifikan kecepatan lari siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2019/2020.

Dari data yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan, setelah dianalisis diperoleh nilai perbedaan tes awal sebesar 9.389 dan ts akhir sebesar 7.907. setelah diberikan perlakuan diperoleh peningkatan sebesar 1.482 jika dipersenkan nilainya sebesar 15.784%. Metode latihan *Acceleration Sprint* terbukti dapat meningkatkan kecepatan lari sehingga hipotesis yang berbunyi “**latihan Acceleration Sprint memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan lari siswa SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2019/2020**” diterima.

#### **PEMBAHASAN**

Tes lari menggunakan latihan *Acceleration Sprint* diperoleh rata-rata kecepatan lari awal sebesar 9.389 detik.

kemudian setelah pelatihan nilainya menjadi 7.907 detik peningkatan diperoleh sebesar 1.482 detik jika dipersenkan nilainya sebesar 15.784%. Hasil perhitungan secara statistik diperoleh nilai Z hitung sebesar -4.373 dan nilai probabilitas 0.000. nilai probabilitas < 0.05 yang berarti ada peningkatan kecepatan lari dengan latihan *Acceleration Sprint* secara signifikan. Karena metode ini merupakan penambahan secara gradual dalam kecepatan lari dimulai dari pelan-pelan kemudian semakin cepat dan lari secepatnya dalam jarak 50-120 yard pada masing-masing bagian, serta diikuti berjalan sebagai *recovery*.

#### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian serta hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Penelitian tentang Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2019/2020 diperoleh kesimpulan adanya pengaruh latihan *Acceleration Sprint* dan latihan teknik abc running terjadi peningkatan signifikan kecepatan lari yakni awalnya sebesar 9.389 menjadi 7.907. Peningkatan sebesar 1.482 (15.784%) dibuktikan dengan nilai probabilitas uji statistik sebesar  $0.000 < 0.05$ .

#### **IMPLIKASI**

Dari hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa, latihan *Acceleration Sprint* dan teknik abc running yang diberikan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari. Latihan yang dilakukan menunjukkan meningkatnya prestasi siswa

ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo Tahun Pelajaran 2019/2020. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan untuk memilih metode latihan khususnya untuk meningkatkan kecepatan lari. Selain itu bisa ditambahkan dengan metode latihan lainnya sehingga terjadinya peningkatan prestasi yang lebih maksimal dari pada hanya menggunakan latihan ini saja.

### **SARAN**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi diatas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kecepatan lari dapat dilakukan latihan *Acceleration Sprint* sebagai latihan tambahan selain latihan teknik lari.
2. Dapat menambah metode latihan lainnya sehingga lebih meningkatkan kecepatan lari
3. Perlunya seorang pelatih dapat menyusun rencana latihan secara baik agar latihan tersebut dapat efektif dan efisien diterapkan dalam latihan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa Tudor. (2009). *Teori dan Metodologi Latihan*. Surabaya: Fakultas Pasca Sarjana Universitas Airlangga Surabaya
- Bompa Tudor. (2011). *Teori dan Metodologi Latihan*. Terjemahan Sarwono. Surabaya
- Bompa Tudor. (1994). *Teori dan Metodologi Latihan*. Bandung:

Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan  
<http://terasolahraga.com/faktor-faktor-yang-mempengaruhi-kecepatan/> (Access, 01-04-2019)

Hamid, A. (2000). *Teori dan Praktek Atletik*. Surakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Universitas Sebelas Maret Suakarta

Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Universitas Sebelas Maret Press

Mulyono. (1996). *Pembinaan dan Peningkatan Kondisi Fisik*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press

Redhana, Komang. (2008). *Rahasia Berprestasi dalam Olahraga*. Denpasar: KONI Provinsi Bali

Sidik Zafar. (2010). *Buku Mengejar Dan Melatih Atletik* (Edisi ke-1). Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY