

**THE EFFECT OF UPHILL RUNNING EXERCISE OF THE SPEED OF
SPRINT ATHLETIC EXTRACURRICULAR STUDENTS OF
SMP SWADAYA PANGKALPINANG**

Alzazair, Pratiwi Amelia and Erick Prayogo Walton PJKR Study
Program STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung
alzazair04@gmail.com

ABSTRACT

The problems of this research are 1) lack of exercise training and exercise program that are less precise. 2) The speed of 60 meters sprint was still low. 3) The Incorrect method to increase the speed of sprint 60 meters. 4) The achievement of sprint 60 meters was not optimal. The objective of this research is to know the effect of uphill running exercise to improve the speed of sprint 60 meters athletic extracurricular students at SMP Swadaya Pangkalpinang. The method used in this study was experimental method. The population of this research was all the extracurricular students of SMP Swadaya Pangkalpinang, that consisted 20 students. The data collecting were used test and measurement. The test which used in this study was running sprint 60 meters. The data were analyzed by using normality test, homogeneity test and criteria for testing hypotheses. Based on the result of t table was 2,101. t obtained was 6,676. Where t obtained > t table, it indicated that the hypotheses was accepted. Based on finding and interpretation of this study, it can be concluded that the data is significant and effective to use uphill running exercise to improve the speed of sprint 60 meters to the athletic extracurricular.

Keywords: Exercise Running Uphill, Speed, Sprints 60 Meters

**PENGARUH LATIHAN *UPHILL RUNNING* TERHADAP KECEPATAN LARI
SPRINT 60 METER PADA SISWA EKSTRAKURIKULER
ATLETIK SMP SWADAYA PANGKALPINANG**

Alzazair, Pratiwi Amelia dan Erick Prayogo Walton
Program Studi PJKR STKIP Muhammadiyah Bangka Belitung
alzazair04@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah 1) Kurangnya pembinaan latihan dan program latihan yang kurang tepat, 2) Masih rendahnya kecepatan lari *sprint* 60 meter. 3) Metode latihan yang belum tepat untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter, 4) Prestasi lari *sprint* 60 meter yang belum optimal. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Pengaruh Latihan *Uphill Running* Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari *Sprint* 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Swadaya Pangkalpinang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa ekstrakurikuler SMP Swadaya Pangkalpinang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan merupakan tes lari *sprint* 60 meter. Hasil pengukuran data di uji menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Hasil Uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 6,676$, nilai $t_{tabel} = 2,101$, nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$, menunjukkan bahwa latihan *uphill running* berpengaruh positif terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada ekstrakurikuler atletik SMP Swadaya Pangkalpinang. Simpulan yang diambil dalam penelitian ini “latihan *uphill running* berpengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada ekstrakurikuler atletik SMP swadaya pangkalpinang.”

Kata kunci: Latihan *Uphill Running*, Kecepatan, Lari *Sprint* 60 Meter

Pendahuluan

Atletik merupakan cabang olahraga yang berperan penting dalam perkembangan gerak dasar dalam olahraga. Pembelajaran atletik terdapat di dalam kurikulum yang diajarkan di sekolah-sekolah. Winendra dkk (4;2008) Atletik adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Gerakan atletik terdapat dalam kebiasaan sehari-hari yang dilakukan oleh setiap orang. Olahraga membentuk manusia memiliki karakter yang baik diantaranya terwujudnya perilaku disiplin, tanggung jawab, kerjasama dan sportif. Terbentuknya karakter tersebut dalam diri manusia dapat membangun bangsa dan negara dengan lebih baik serta bisa mengharumkan dan membanggakan nama Bangsa melalui olahraga.

Lari *sprint* 60 meter merupakan nomor lari jarak pendek yang termasuk dalam cabang olahraga atletik. Lari *sprint* 60 meter adalah lari yang diusahakan atau dilakukan dengan secepat-cepatnya (kecepatan maksimal) mulai dari *start* sampai *finish* dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh jarak 60 meter menggunakan kecepatan maksimal. Yudha M Saputra (39;2001) Lari *sprint* adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya, dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai atau *jogging*. Lari cepat *sprint* terdiri dari tiga jenis keterampilan yaitu, lari cepat, lari gawang, dan lari estafet.

Prestasi di bidang olahraga cabang atletik terutama lari *sprint* 60 meter di SMP Swadaya Pangkalpinang saat ini masih rendah. Permasalahan yang ada adalah program pembinaan latihan yang belum tepat, kurangnya kecepatan lari *sprint* pada siswa, metode latihan yang belum tepat dalam meningkatkan kecepatan lari siswa itu

sendiri serta prestasi lari *sprint* 60 meter yang masih belum maksimal. Ria Lumintuarso (21;2013) kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat/bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dari tubuh dalam waktu yang singkat Kecepatan lari *sprint* 60 meter untuk Tingkat SMP Kota Pangkalpinang dalam O2SN Tahun 2016 diperoleh batasan rata-rata kecepatan lari dalam waktu 7,78 detik. Pentingnya bentuk-bentuk latihan untuk menambah kecepatan lari di dalam program latihan lari *sprint* 60 meter bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari *sprint*.

Sukadiyanto (5;2005) menyatakan *training* adalah proses penyempurnaan dari kemampuan berolahraga menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Uphill running merupakan salah satu latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter. *Uphill running* dilakukan dengan cara latihan lari menaiki bukit. Berlari menggunakan lintasan naik dapat meningkatkan kekuatan otot kaki sehingga mencapai kecepatan lari yang maksimal. Harsono (219;1988) *Uphill running* adalah latihan lari dengan menaiki bukit yang bertujuan dalam mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai yang bisa juga dikembangkan dengan lari di air yang dangkal, di pasir, salju, atau lapangan yang empuk. Kemiringan yang dipakai antara 20 – 30 derajat. Pengukuran ketinggian lintasan diukur dengan cara jarak lintasan dengan ketinggian yang ada sekitar lebih kurang 30 meter, dengan kemiringan sekitar 20 – 30 derajat, dimulai dari bidang datar ketinggian dari jarak tersebut dijadikan dasar untuk mengetahui sudut lintasan

Metode Penelitian

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Bentuk desain eksperimen yang dipakai yaitu *quasi experimental designs*. Jenis desain yang dipakai adalah *control group design pretest posttest*.

Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Swadaya Pangkalpinang. Waktu Penelitian terhitung mulai Bulan April sampai Juni 2016. Kegiatan dilakukan mulai dari pengamatan, tes awal, pemberian bentuk latihan, dan tes akhir.

Target/Subjek Penelitian

Jumlah populasi 20 orang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMP Swadaya Pangkalpinang dengan menggunakan teknik *total sampling* dan pembagian kelompok menggunakan teknik *ordinal pairing* yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan *uphill running*.

Data, Instrumen, dan teknik Pengumpulan Data.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes lari *sprint* dengan menempuh jalur lintasan sepanjang 2x60 meter. Dalam pelaksanaan tes yang dilakukan data yang diambil adalah waktu lari siswa tercepat yang dihitung menggunakan *stopwatch*.

Teknik Analisis Data

Data hasil tersebut dianalisis menggunakan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis

dengan menggunakan uji t-tes yang berbantu program aplikasi SPSS 23.

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis yang dilakukan bahwa kecepatan waktu rata-rata pada kelompok eksperimen untuk lari *sprint* 60 meter pada tes awal sebelum diberi perlakuan adalah 9,28 detik sedangkan hasil tes akhir setelah diberi perlakuan 8,01 detik. Kecepatan rata-rata pada kelompok kontrol pada tes awal adalah 9,55 detik sedangkan hasil tes akhir adalah 9,34 detik. Hal tersebut membuktikan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan lebih besar dari kelompok kontrol. Pengujian hipotesis diuji dengan menggunakan uji-t independen yang dibantu dengan menggunakan program komputer SPSS 23 pada taraf signifikan 0,05. Kriteria ujinya adalah apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_a ditolak, namun bila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan diketahui, bahwa untuk data *pretest* diperoleh nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ yaitu $1,349 < 2,101$ sehingga dapat diambil keputusan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Tidak terdapat perbedaan hasil lari *sprint* 60 meter yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Swadaya Pangkalpinang. Pada pengujian hasil *posttest* diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $6,676 > 2,101$ sehingga dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima atau dapat diartikan ada pengaruh yang signifikan latihan *uphill running* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Swadaya Pangkalpinang.

Pembahasan

Pada saat *pretest* atau sebelum diberikan perlakuan, hasil lari *sprint* 60 meter siswa yang ada di kelompok eksperimen kecepatan waktu rata-ratanya adalah 9,28 detik, sedangkan kelompok kontrol 9,55 detik. Hasil ini kemudian dianalisis dengan menggunakan uji-t sebagai uji statistik karena data yang ada berdistribusi normal dan homogen. Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa nilai t_{hitung} pada saat *pretest* adalah sebesar 1,349. Nilai ini lebih kecil daripada nilai t_{tabel} yaitu 2,101. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan kecepatan lari *sprint* 60 meter siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini berarti kemampuan awal kedua kelompok sebelum diberikan latihan adalah sama. Setelah *pretest* dilakukan, maka proses selanjutnya adalah latihan. Kedua kelompok diberikan latihan dengan perlakuan yang berbeda. Kelompok eksperimen diberikan latihan dengan menggunakan metode latihan *uphill running* dan kelas kontrol diberikan latihan tanpa metode *uphill running*. Latihan di kelompok kontrol diberikan dengan menggunakan metode latihan biasa seperti yang telah dilakukan sebelumnya secara rutin.

Selanjutnya dilaksanakan *posttest* untuk mengetahui hasil lari *sprint* 60 meter siswa setelah diberikan latihan *uphill running*. Hasilnya kemudian dianalisis untuk mengetahui perbedaan hasil lari *sprint* siswa yang ada di kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji-t diketahui bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $6,676 > 2,101$ sehingga dapat diambil keputusan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Ada pengaruh latihan yang signifikan latihan *uphill*

running terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Swadaya Pangkalpinang.

Kecepatan waktu rata-rata hasil lari *sprint* 60 meter siswa pada kelompok eksperimen meningkat sebanyak 1,27 detik menjadi 8,01 detik. Sementara kecepatan waktu rata-rata hasil lari *sprint* 60 meter siswa pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebanyak 0,21 detik pada saat *posttest* menjadi 9,34 detik. Peningkatan kedua kelompok berbeda sebesar 1,06 detik di mana peningkatan di kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Ini berarti latihan *uphill running* telah memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada ekstrakurikuler di SMP Swadaya Pangkalpinang.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *uphill running* berpengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada ekstrakurikuler atletik SMP Swadaya Pangkalpinang. Setelah diberikan latihan dengan perlakuan yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen dengan menggunakan bentuk latihan *uphill running* dan kelompok kontrol tanpa menggunakan bentuk latihan *uphill running* didapatkan hasil bahwa kemampuan akhir kedua kelompok berbeda. Hal ini dibuktikan oleh hasil analisis data yang telah dilakukan. Kecepatan waktu rata-rata hasil lari *sprint* 60 meter siswa pada kelompok eksperimen meningkat sebanyak 1,27 detik sedangkan untuk kelompok kontrol mengalami peningkatan sebanyak 0,21 detik. Peningkatan kedua kelompok berbeda sebesar 1,06 detik di mana peningkatan di kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol.

Analisis data menggunakan uji-t menunjukkan, bahwa nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $6,676 > 2,101$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya Ada pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Swadaya Pangkalpinang. Merujuk dari peningkatan yang terjadi pada kedua kelompok dapat dilihat bahwa peningkatan kedua kelompok berbeda sebesar 1,06 detik di mana peningkatan di kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Hal ini membuktikan bahwa latihan *uphill running* berpengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter pada ekstrakurikuler di SMP Swadaya Pangkalpinang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa agar lebih meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter salah satunya dengan menggunakan metode *uphill running* yang memacu siswa untuk lebih semangat dan tidak terus berkembang dengan pola latihan yang bervariasi.
2. Bagi guru Penjasorkes atau pelatih diharapkan dapat memberikan peran aktif serta efektif dalam latihan dengan menggunakan bentuk latihan *uphill running* sehingga hasil latihan lari *sprint* 60 meter siswa dapat meningkat .
3. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai serta dapat diimplementasi dan berguna bagi orang lain.

Daftar Pustaka

- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Irwan.
- Jarver, Jess. 2014. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pioner Jaya.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta: Pemuda dan Olahraga.
- M. Saputra, Yudha. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FKIP UNY.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.
- Winendra, dkk. 2008. *Atletik Lari Lompat Lempar*. Yogyakarta: PT Pustaka Insan Madani.