

Pengaruh Latihan Lari Angkat Paha terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2013/2014

Salahudin

STKIP Taman Siswa Bima
salahudin3009@gmail.com

ABSTRAK

Masalah yang ingin dipecahkan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada siswa SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok bar. Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Latihan Lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 m di SMPN 3 LABUAPI Tahun 2014/2015. Tekni pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua metode, Metode yang digunakan untuk memperoleh data tersebut adalah metode dokumentasi dan metode test perbuatan. Dan teknik analisis data dengan menggunakan rumus *t-test*. maka hasil peneliti adalah tabel kerja kritik dari nilai *t* sebagai berikut: Untuk menguji signifikansi nilai dilakukan dengan membandingkan harga *t*-hitung (2,868) dengan *t*-tabel (2,074). Kenyataan ini menunjukkan bahwa *t*-hitung lebih besar dari angka penolakan hipotesis nol ($2,868 < 2,074$). Hal ini berarti nilai *t* hitung tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis nol ditolak dan alternatif diterima. Kesimpulan: Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun pelajaran 2013/2014.

Kata kunci: pengaruh latihan, lari angkat paha, dan prestasi lari sprint 100 meter

PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu nama pelajaran pendidikan jasmani yang wajib di berikan kepada para siswa mulai dari tingkat sekolah dasar sampai tingkat sekolah lanjut tingkat atas, Bahkan di beberapa perguruan tinggi, atletik ditawarkan sebagai salah satu mata kuliah dasar umum. Sedangkan bagi mahasiswa fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan merupakan mata kuliah wajib yang harus di ambil. Tak terkecuali, disekolah luar biasapun mata pelajaran atletik merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan pada para siswanya.

Muncul pertanyaan, mengapa atletik merupakan suatu mata pelajaran yang wajib di berikan kepada setiap-setiap sekolah?. Mengapa tidak semua cabang olahraga wajib diberikan di setiap-setiap sekolah?. Jawaban logis adalah: atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga, dimana gerakan-gerakan yang ada di atletik seperti: jalan, lari, lompat, lempar, dimiliki sebagian besar cabang olahraga. Dengan diwajibkan cabang olahraga atletik diberikan

disekolah-sekolah dalam mata pelajaran pendidikan jasmani, sudah selayaknya membawa angin segar untuk meningkatkan motivasi siswa untuk mengikuti. Namun kenyataannya dilapangan, masih banyak siswa yang belum meminati pelajaran atletik bahkan cenderung kurang menyukainya. Ini merupakan suatu tantang bagi para guru pendidikan jasmani agar pelajaran atletik merupakan pelajaran yang menenangkan bagi siswanya. Karena disamping keterampilan yang ingin dicapai justru tujuan utama dari pembelajaran penjas seperti meningkatkan kesegaran jasmani, meningkatkan prestasi siswa, meningkatkan pengalaman dan pengayaan gerak-gerak dasar umum maupun kemampuan motorik siswa sebagai dasar-dasar gerak cabang olahraga lainnya. banyak kendala dan hambatan agar atletik di sukai dan di senangi oleh siswa atau bahkan bisa di prestasi pada salah nomor di tingkat pelajar. Salah satu kendala yang sering di temui dilapangan antara lain adalah kurang tersedianya fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan atletik yang

memadai. Apa lagi kalau di kaitkan dengan masalah dana untuk pengadaan dan pemeliharaan peralatan atletik standar yang harganya relatif mahal dan sulit dijangkau oleh anggaran sekolah.

Prestasi olahraga telah terbukti dapat memperkenalkan bahkan dapat mempertinggi derajat suatu Negara yang pada awalnya tidak pernah diperhitungkan oleh Negara-negara lain yang merasa dirinya lebih besar. Hal ini dapat kita buktikan dari beberapa penyelenggara olahraga yang bersifat daerah, nasional, maupun internasional, dimana suatu daerah maupun Negara baru dikenal setelah seorang atlet meraih juara.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga diantara sekian banyak cabang olahraga yang lain, selain itu juga atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Istilah atletik yang digunakan Indonesia saat ini diambil dari bahasa Inggris yaitu *Athletik* yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar. Sementara di Amerika Serikat, istilah *Atletik* berarti olahraga pertandingan, dan istilah untuk menyebut atletik adalah *track and field*.

Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah-sekolah untuk mengembangkan olahraga prestasi dalam upaya mengolahragakan masyarakat dan memasyarakatkan olahraga serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk berprestasi secara bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga.

Lari sprint 100 m merupakan salah satu nomor cabang atletik yang membutuhkan unsur-unsur kecepatan dan kemampuan daya ledak otot tungkai untuk mencapai prestasi maksimal. Adanya hubungan yang positif antara tingkat kondisi fisik dengan pencapaian prestasi tersebut mendorong peneliti membuktikan pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 m.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan yang di kemukakan adalah "Apakah Ada Pengaruh Latihan Lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 m di SMPN 3 LABUAPI tahun 2014/2015.

Pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada yang timbul dari sesuatu seperti orang, benda dan sebagainya yang berkuasa atau yang berkekuatan (poerwadarwinto, 1984:173), sedangkan pendapat lain adalah daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (benda, orang) yang ikut mengembangkan watak, kepercayaan orang dan perbuatan seseorang (kamus besar bahasa Indonesia, 2001 : 849).

pengaruh

Pengaruh adalah daya yang ada yang timbul dari sesuatu seperti orang, benda dan sebagainya yang berkuasa atau yang berkekuatan (poerwadarwinto, 1984:173), sedangkan pendapat lain adalah daya yang ada atau yang timbul dari sesuatu (benda, orang) yang ikut mengembangkan watak, kepercayaan orang dan perbuatan seseorang (kamus besar bahasa Indonesia, 2001 : 849).

Latihan

Yang dimaksud dengan latihan adalah keseluruhan proses persiapan yang sistematis untuk meningkatkan prestasi olahraga (ballreich, 1972: 11). Sedangkan ahli lain mengatakan bahwa: "Latihan adalah proses yang sistematis dalam berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (hasono, 1988: 11)

Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting diketahui untuk dijadikan sebagai pedoman latihan yang bertujuan meningkatkan penampilan seorang atlet. Prinsip-prinsip yang dimaksud yaitu: prinsip latihan fisiologi yang terdiri dari prinsip *over load*, prinsip *specificity*, dan prinsip *reversibility*. Prinsip latihan berdasarkan psikologi, terdiri dari: prinsip aktif dan sungguh-sungguh berlatih, prinsip kesadaran, prinsip individualisasi, prinsip berdasarkan pedagogik, terdiri dari: prinsip penggunaan, prinsip periodisasi, dan prinsip visual presentasi.

Prestasi

(Zainal Arifin, 1990) mengatakan bahwa, prestasi adalah kemampuan, keterampilan dan sikap seseorang dalam menyelesaikan suatu hal.

Pandangan di atas pada dasarnya memahami prestasi sebagai suatu hal dari sebuah tindakan atau aktifitas. Itu artinya bahwa suatu prestasi tidak akan pernah diraih oleh seseorang jika sekiranya aktifitas itu tidak terjadi sebelumnya. Jelasnya suatu prestasi dimungkinkan terjadi atau ada setelah ada proses belajar dan berlatih setelah sebelumnya dilakukan perencanaan yang baik dan matang. Selanjutnya sebuah prestasi akan mendatangkan hasil yang baik (maksimal) adalah sangat tergantung dari mekanisme pengaturan (manajemen) dan aktifitas yang dijalankan. Sejalan dengan pernyataan (Leonard, 1990) dan (Monty, 1996), membina prestasi olahraga seseorang tidak hanya dapat dilakukan dalam suatu malam, melainkan dalam berbagai proses dan tahapan dalam kurun waktu tertentu, sekalipun individu itu memiliki bakat khusus pada bidang olahraga, tanpa latihan yang terarah bakat tersebut akan tetap tinggal sebagai potensi yang terpendam.

Latihan lari Interval

Latihan lari interval adalah salah satu sistem yang diselingi interval-interval berupa masa kerja dan istirahat. Interval kerja adalah bagian dari latihan interval yang terdiri dari kerja yang ringan, sedang, maupun yang berat sedangkan interval istirahat adalah bagian dari interval kerja yang terdiri dari istirahat-istirahat yang diberikan antara repetisi latihan. (Sajato: 1988) mengatakan bahwa terdapat beberapa istilah yang dipergunakan dalam penyusunan program-program latihan antara lain: Set, Repetisi, Waktu istirahat, Jarak latihan, Frekuensi latihan, dan Waktu istirahat antara repetisi dan antara set.

Lari Sprin

Lari sprint (pendek) adalah semua jenis lari yang menempuh jarak 400 meter kebawah (tamsir riyadi, 1982: 87), ahli lain menyebutkan bahwa lari jarak pendek sebagai salah satu cabang lomba mencakup semua jarak hingga 400 meter (gerry a. carr, 1997: 65). adapun menurut aipsyarifuddin (1997: 45) menjelaskan bahwa lari 100 meter adalah lari dimana si atlet menempuh jarak dengan maksimal, sepanjang jarak 100 meter.

Teknik Lari Sprint

Lari sprint tidak hanya sekedar lari seperti biasa namun memiliki teknik diantaranya yaitu: langkah selebar atau gerakan kaki atau secepat mungkin, kaki belakang pada saat meninggalkan tanah atau saat menolak harus benar-benar lurus dan dengan cepat untuk diteuk secara wajar agar paha lebih mudah diangkat kedepan, gerakan lengan saat diayun secara rileks dan siku diteuk kira-kira 90 derajat, pergelangan tangan dan jari-jari tangan harus rileks setengah menggenggam, pendaratan kaki harus pada ujung telepak kaki sedangkan lutut dalam keadaan agak dingkat, dan otot leher dan rahang tetap rileks, jangan sampai mulutnya ditutup dan kepala harus lurus dengan punggung serta pandangan tetap lurus.

Kecepatan

Kecepatan merupakan salah satu unsur latihan fisik yang memegang peran penting untuk menunjang peningkatan prestasi atlet dalam upaya peningkatan prestasi atlet. Namun demikian sering kali para atlet dalam upaya peningkatan kecepatan melakukan bentuk latihan yang leibaitannya ih ditekankan pada peningkatan kelincahan atau unsur fisik yang lain, sehingga tidak memenuhi tujuan latihannya, hal ini disebabkan karena pengertian tentang kecepatan belum dapat dipahami secara benar. Dan dalam pengertian yang lain Kecepatan adalah untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berurut-urut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh jarak tertentu, terutama jarak pendek dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Lari Angkat paha

Latihan lari Angkat paha merupakan sebuah latihan mengangkat kaki bagian atas setinggi 90% dengan keadaan rileks dan kaki kebanyakan angkat kedepan dari pada kebelakang. (A.J. Soesaty. 1975: 26).

Teknik lari angkat paha

Ada beberapa teknik latihan lari angkat paha seperti: berdiri tegak kedua lengan bebas, disamping badan sambil berjalan, caranya: angkat tumit kaki kanan, lutut kedepan lurus dengan menekan tumit kaki kanan

kebawah, tumit kaki kiri diangkat dan lutut lurus kedepan. latihan ini bisa dilakukan berganti-gantian beberapa kali dengan jarak antara 10 meter-30 meter sampai gerakannya baik dan tambah lam tambah cepat gerakannya, Berlari dengan lutut diangkat tinggi disertai dengan pelurusan bagian bawah tungkai, Gerakan simulasi ini menyerupai gerakan menyepak ala kuda, gerakan maju dilakukan dengan pelan, tetapi kecepatan dari kedua tungkai menyerupai lari ditempat. Pelaku (atlet/anak) dapat memulai gerakan lari dengan lutut diangkat tidak begitu tinggi. Dalam satu kali irama langkah angkatlah lutut dan luruskan tungkai bagian bawah, dan Menendang Pantat di setiap anda bergerak pelan ke depan, tendangkan tumit ke belakang dan cobalah untuk dapat menyentuh pantat. Latihan ini untuk membantu membentuk gerakan menendang ke belakang badan dan juga memperlonggar otot *quadriceps femoris*.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Ditinjau dari proses pengambilan data, bentuk-bentuk data yang akan didapat serta tujuan maka jenis penelitian tergolong dalam penelitian eksperimental. Menurut (Sumadi Suryabrata) dalam bukunya metode penelitian menyatakan bahwa: "Rancangan penelitian itu dapat di golongan menjadi empat (4) macam kategori yaitu: Mendapatkan data nama-nama siswa yang akan dijadikan sampel, melakukan pre-test (Tes awal) yaitu lari sprint 100 m yang menjadi sampel penelitian, Melakukan pelatihan lari angkat paha dan sesuai dengan program latihan, dan melakukan post-test lari sprint 100 m.

Dengan demikian maka dalam penelitian ini yang sesuai dengan tujuan serta sifat masalahnya dari kesembilan macam rancangan penelitian di atas tergolong ke poin dua yaitu melakukan pre-test "one group, pre-test, post-test design (Suryabrata 1983: 41), dalam uraian seperti yang dikemukakan oleh Suryabrata halaman 41: "Satu kelompok subyek pertama-tama dilakukan pengukuran (Pre-test), lalu dikenakan perlakuan untuk jangka waktu tertentu, kemudian

dilakukan pengukuran untuk kedua kalinya (Post-test)".

Sehubungan dengan penelitian ini, maka rancangan penelitian menggunakan: "One Group Experiment atau yang disebut juga dengan Treatment By Subjects Designs" (Sutrisno Hadi, 1988:153). Penggunaan rancangan penelitian ini, karena diberikan kepada sekelompok subyek yang sama group percobaan sekaligus sebagai group kontrol. Adapun bentuk perancangan yang dimaksud yaitu: X₁(Tes sebelum melakukan latihan) X₂(tes sesudah melakukan latihan) atau X₁ : Pre-test (Tes Awal): Treatment (Perlakuan/Latihan) dan X₂: Post-test (Tes Akhir)

Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data yang valid dan akurat yang diperlukan oleh peneliti maka dibutuhkan Instrumen-instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Arikunto, 2006: 149). sebagaimana dikemukakan oleh Nurul Zuriah, bahwa ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menyusun instrumen penelitian, yaitu masalah dan variabel yang diteliti termasuk indikator variabel, harus jelas spesifik sehingga dapat dengan mudah menetapkan jenis instrumen yang akan digunakan, dan Sumber data atau sumber informasi, baik jumlah maupun keragamannya harus diketahui terlebih dahulu sebagai bahan atau dasar dalam menentukan isi, bahasa, sistematika item dalam instrumen penelitian. (Nurul Zuriah, 2006: 168).

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Stop watch, Lapangan, Roll meter, Bendera kecil, Alat tulis, dan Pluit.

Adapun teknik dalam mengolah data menggunakan rumus t-test dalam bentuk rumus pendek yaitu:

$$t = \frac{M_I - M_{II}}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

M_I =Angka rata-rata hasil prestasi lari sprint 100 m sesudah latihan lari angkat paha

M_{II} =Angka rata-rata hasil prestasi lari sprint 100 m sebelum latihan lari angkat paha

$D = D - M_d$ sedangkan $M_d = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{N}$ dan $D = X_1 - X_{II}$
 N = Jumlah sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian

Dari hasil pengujian nilai t dapat dilaksanakan dengan menggunakan taraf signifikansi 5% dan sesuai dengan rumus yang dipakai yaitu t -test, Untuk menguji signifikansi nilai dilakukan dengan membandingkan harga t -hitung (3,114) dengan t -tabel (2,074). Kenyataan ini menunjukkan bahwa t -hitung lebih besar dari angka penolakan hipotesis nol ($3,114 < 2,074$). Hal ini berarti nilai t hitung tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis nol ditolak dan alternatif diterima.

Jadi dari hasil penelitian yang diperoleh t - hitung jauh lebih besar dari pada t - tabel. Ini mengemukakan bahwa (H_a) diterima dan (H_o) ditolak.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa, "Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok barat Tahun pelajaran 2013/2014.

Pembahasan

Dalam penelitian ini ada beberapa yang harus dibahas seperti cara pengambilan datanya, dalam pengambilan data peneliti menggunakan dua metode yaitu metode perlakuan, metode perlakuan yang dilakukan oleh peneliti yaitu tes lari *sprint* 100 meter sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan yaitu latihan lari angkat paha. dan metode dokumentasi mencatat semua hasil dalam penelitian kedalam sebuah buku. Didalam metode penelitian ini juga menggunakan metode pengumpulan data dengan menggunakan metode "Proportional Random Smpling" karena jumlah subjeknya diatas 100 orang. Sedangkan dalam penganalisis data menggunakan analisis statistik dengan menggunakan rumus t -test.

Dari hasil analisis data yang ada bahwa t -tabel lebih kecil dari pada t - hitung ($2,074 > 3,114$). mengingat dari hasil tersebut bahwa ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap

prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat tahun pelajaran 2013/2014.

Mengingat bahwa yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa data statistik, maka hipotesa kerja tersebut diubah menjadi hipotesis Nihil (H_o): "Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun pelajaran 2013/2014" Sesuai dengan kenyataan dari hasil analisis data diatas bahwa rendahnya prestasi lari *sprint* yang dialami oleh sebagian siswa bukan hanya disebabkan lari itu melelehkan tetapi juga sebagian disebabkan oleh beberapa faktor, seperti: faktor latihan, kekuatan, kelenturan, mental, kemauan, dukungan serta kesehatan dan yang paling penting lagi adalah tehnik dan taktik.

Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu para siswa kita dalam meningkatkan prestasi mereka dalam cabang olahraga terutama cabang atletik, karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Salah satu bentuk yang kita berikan adalah latihan secara sistematis dan berkelanjutan sesuai dengan program latihan tertentu. Damping itu juga bagi guru pendidikan olahraga disekolah- sekolah agar bisa membimbing dan melatih anak - anak didiknya agar mencapai prestasi yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: "Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2013/2014. Karena nilai t - test yang diperoleh t - hitung 3,114 dan t - tabel pada taraf signifikan 5% adalah sebesar 2,074 berarti 5% adalah sebesar 2,074 dengan demikian hipotesis nihil ditolak, dan hipotesis alternatif diterima yang berbunyi " ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa putra SMPN 3 Labuapi Kabupaten Lombok Barat Tahun Pelajaran 2013/2014.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depdikbud, 1985, *Atletik, Sejarah, Reknik dan Metodik*, Jakarta
- Depdikbud, 1979, *Atletik (Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan)*, Jakarta
- Hyperlink. Tulang paha. [http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tulang_paha&oldid, diakses tanggal 2-maret 2014 pukul14:05.14](http://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Tulang_paha&oldid=diakses_tanggal_2-maret_2014_pukul14:05.14)
- J.M.Ballesteros(spanyol), *pedoman latihan dasar atletik*,
- Junaidin, 2008. *pengaruh latihan 25 meter terhadap prestasi lompat jauh*. penulis karya ilmiah IKIP mataram
- Lalu Hulfian, 2013. *Statistik dikjas*, Mataram
- Muhazir. *Lari-jarak pendek*. <http://hadilegowo08.blogspot.com>, diakses tanggal 12 maret 2014 pukul11.50l
- Marzuki. *pembelajaran-teknik-lari-cepat*. <http://marzuki49.blogspot.com.html>, diakses tanggal 24 febuari 2014 pukul 11.40
- Satriya, Sidik japar Dikdik dan Imanudin Imam, 2007, *latihan meteologi olahraga*, yayasan penerbit: fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan kepel universitas pendidikan indonesia bandung.
- Suharjo, S, 1988, *Evaluasi Hasil Belajar dalam bidang Olahraga*
- Syaiful Musaddat ,2006, *Aplikasi bahasa indonesia*
- Tamsir Riyadi, 1992, *Petunjuk Pengajaran Atletik* .
- Tim, 2011. *Pedoman Pembibingan dan penulisan karya ilmiah* , IKIP Mataram
- Tim,2011. *Pedoman Pembibingan dan penulisan karya ilmiah* , IKIP Mataram
- Wikijaya. *Pengaruh*. [.htt://id.wikipedia.org/berkas:gray252.pgn.com](http://id.wikipedia.org/berkas:gray252.pgn.com), diakses tanggal 24 febuari 2014 pukul 11.34