

Pengaruh Latihan *Warnes* terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter pada Club Atletik Kuda Terbang Kota Bima

Samsudin¹, Furkan²

^{1,2}STKIP Taman Siswa Bima

¹samsudinspdmor@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh latihan *warnes* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada club atletik kuda terbang kota bima. Metode dan Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Teatment By Subjects Design*. Dari hasil analisis data dengan menggunakan teknik statistik inferensial (t test), diperoleh nilai hitung r-Hitung sebesar 0,673 sedangkan besarnya nilai r-Tabel dengan jumlah sampel 27 pada tarap Signifikansi 5% adalah 0,345. Berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa " Ada pengaruh antara latihan *warnes* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter.

Kata kunci: Latihan *Warnes*, Lari *Sprint* 100 Meter

PENDAHULUAN

Upaya untuk meningkatkan prestasi olahraga didukung oleh kemampuan fisik, teknik, taktik dan strategis yang dimiliki oleh seseorang atlet cabang olahraga yang bersangkutan. Kemampuan fisik merupakan dasar dari suatu pelaksanaan pelatihan, karena kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk menunjang pelatihan aspek-aspek yang lain, oleh sebab itu dalam setiap program pembinaan selalu diawali dengan penekanan pada pelatihan fisik setiap atlet. Menurut Sajoto (2003:50). Komponen-komponen terdiri dari kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi. Penekanan pada komponen-komponen apa yang harus dilatih sangat tergantung dari tujuan pelatihan yang sesuai dengan cabang olahraga yang dibina.

Selanjutnya agar pelaksanaan pelatihan dapat dicapai sesuai dengan sasaran dan tujuannya maka perlu dicari bentuk-bentuk pelatihan yang sesuai dengan tujuan pelatihan tersebut. Umpamanya untuk melatih daya tahan, maka banyak latihan yang dilakukan antara lain adalah latihan *warnes*, push up, *pull up* dan sebagainya, begitu juga halnya dengan melatih tehnik dalam cabang olahraga, harus dicari bentuk-bentuk latihan tehnik yang sesuai dengan karakteristik teknik gerakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan.

Latihan *Warnes*

Latihan *warnes* merupakan jenis olahraga yang memaksa tubuh untuk bekerja lebih keras. Karena kerasnya metode latihan ini sering kali banyak

kegagalan. Disebabkan ketidak sabaran atlit dalam berlatih, sehingga hasilnya tidak maksimal bahkan bisa dikatakan gagal. Selain dari pada itu, metode latihan ini membutuhkan asupan gizi/ konsumsi yang lebih sehingga terkadang terkendala dana untuk asupan makanan.

Seorang pelari jarak pendek (sprinter) yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut otot persentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro dibanding dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang pelari jarak pendek itu dilahirkan /bakat bukan dibuat. Suatu analisa struktural prestasi lari jarak pendek dan kebutuhan latihan dan pembelajaran untuk memperbaiki harus dilihat sebagai suatu kombinasi yang kompleks dari proses-proses biomekanika, biomotor, dan energetic.

Lari *Sprint* 100 Meter

Lari Jarak Pendek sering disebut juga lari *Sprint*, yang berarti lari cepat. Jarak lari yang biasa ditempuh adalah : 50 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Dalam kejuaraan resmi hanya jarak 50 meter yang belum pernah dilombakan. Lari cepat sering digunakan sebagai salah satu bentuk perkenalan program atletik di SMA, bahkan sering dijadikan sebagai tolak ukur tingkat kecekatan siswa dalam menghadapi materi-materi PJORK selanjutnya. Yang dimaksud lari cepat adalah kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari

satu tempat ke tempat lainnya secara cepat melebihi gerak dasar dari keterampilan lari itu sendiri.

Dalam konteks kejuaran profesional, olahraga lari jarak pendek (*sprint*) dilakukan dalam sebuah lintasan khusus dengan jarak 50 - 400 meter. Lebarnya langkah dan kecepatan (*speed*) dalam berlari menjadi faktor paling menentukan seseorang untuk bisa memenangkan pertandingan. Olahraga ini banyak membutuhkan ketahanan fisik, stamina, dan juga pola pernafasan yang teratur. Seorang pelari jarak menengah harus belajar santai dan menjaga keseimbangan, mengontrol gerak kaki, rotasi pinggul serta gerak lengan yang halus dan terkendali. Sebuah pedoman dasar yang harus selalu diingat adalah lebih lambat lombanya, lebih pendek jarak langkah, dan lebih cepat lomba, lebih panjang jarak langkah. Lari 100 meter harus dianggap sebagai tempat segmen yang berbeda dengan kecepatan langkah yang berbeda bagi masing-masing. Paruh pertama dilampaui dengan kecepatan langkah cepat, paruh kedua dilampaui dengan kecepatan langkah yang nyaman dan ringan, paruh ketiga adalah penghematan tenaga dengan langkah yang lambat dan paruh keempat dimulai lambat, tetapi berakhir dengan pemacu kecepatan yang singkat. Biasanya selalu ada kecenderungan fisik dan mental menjadi lelah pada tahapan itu. Seorang pelari *sprint* harus belajar mengatasi kelelahan ini tanpa menekan atau menghilangkan irama langkah. Pekerjaan utama mendahului lawan dalam setiap lomba lari harus dilakukan pada 50 meter terakhir. Sukses bergantung pada kemampuan sendiri dalam menilai posisi dan keadaan pelari di depannya. Seorang pelari yang cerdas. Tidak melakukan *sprint* yang tiba - tiba sampai garis finis, melainkan melakukan serangkaian percepatan singkat yang tidak disadari lawannya.

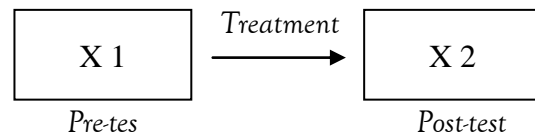
Berdasarkan pada bentuk-bentuk pelatihan tersebut maka peneliti mencoba untuk melaksanakan penelitian mengenai pengaruh latihan *warmes* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah atlet Club Kuda Terbang Kota Bima

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Sehubungan dengan penelitian ini, maka rancangan penelitian menggunakan: *One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Design*” (Sutrisno Hadi, 2000:153). Penggunaan rancangan penelitian ini karena diberikan kepada sekelompok subyek

yang sama group percobaan sekaligus sebagai group kontrol. Adapun bentuk perancangan yang dimaksud adalah seperti yang tertera pada gambar dibawah ini :



Gambar 1. Rancangan Penelitian

Berdasarkan gambar diatas tersebut maka :

- X1 : *Pre-test* (Tes Awal)
- : *Treatment* (Perlakuan/latihan)
- X2 : *Post-test* (Tes Akhir)

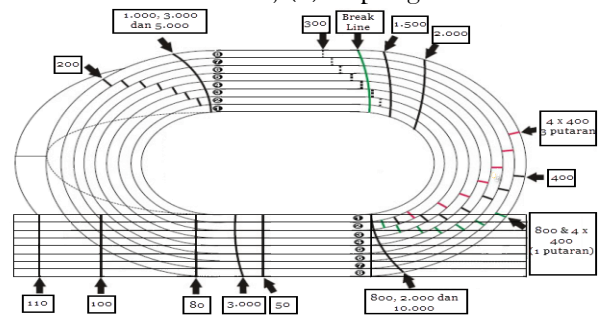
Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh seluruh Atlet Club Kuda Terbang.

Sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan dengan cara “*Propotional Random Sampling*”.

Instrumen Penelitian

Adapun instrument atau alat yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut; (1) Stop watch, untuk menghitung kekuatan latihan lari *interval* 50 meter,(2) Roll meter untuk mengukur hasil latihan,(3) Alat-alat tulis, (4) Blangko tes untuk mencatat hasil latihan, (5) Lapangan



Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode, sebagai berikut :

Metode Dokumentasi

Dalam buku metode penelitian dijelaskan bahwa: “metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, najalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya (Arikunto, 2006:231). Sehubungan dengan penelitian ini, metode dokumentasi dipergunakan sebagai metode bantu untuk

mengetahui data tentang jumlah dan nama-nama Atlet Club Kuda Terbang Kota Bima.

Metode Tes

Perbuatan tes menurut Arikunto (2006: 44) test adalah suatu cara untuk mengadakan penelitian terhadap suatu subyek atau obyek-obyek tertentu untuk mendapatkan data secara cepat dan tepat. Test adalah pengukuran mengenai keadaan dan kemampuan seseorang. Test perbuatan adalah test untuk mengetahui secara langsung mengenai kemampuan seseorang terhadap aktifitas yang dilakukan (Sajoto, 1990: 23). Hasil dari test perbuatan ini akan menjadi data yang diperlukan karena bentuk test yang dilakukan sudah disesuaikan dengan data yang diperlukan. Sedangkan untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka terlebih dahulu melaksanakan test mengenai kemampuan pemain menggiring bola. Sehubungan dengan hal tersebut diatas maka dalam penelitian ini menggunakan metode test perbuatan. Metode test perbuatan yaitu suatu alat atau prosedur yang sistimatis dan obyektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diperlukan tentang seseorang dengan orang lain yang boleh dikatakan cepat dan tepat (Kusuma,1972:58). Pelaksanaan test perbuatan dimaksud untuk memperoleh data antara latihan *warnes* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada Atlet Club Kuda Terbang Kota Bima.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah metode analisa statistik dengan menggunakan rumus t-test, yaitu sebagai berikut:

$$t = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N - (N - 1)}}}$$

Keterangan :

T : Nilai dari t-hitung atau t-test

M_1 : Angka rata-rata hasil hasl keterampilan menggiring bola sebelum lari segitiga (*Pre Test*)

M_2 : Angka rata-rata hasil hasl keterampilan menggiring bola setelah lari segitiga (*Post Test*)

d^2 : Kuadrat dari perbedaan Skor

N : Jumlah pasangan sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil analisis data dengan menggunakan teknik statistik inferensial (t test), diperoleh nilai hitung r-Hitung sebesar 0,673 sedangkan besarnya nilai r-Tabel dengan jumlah sampel 27 pada tarap Signifikansi 5% adalah 0,345. Berdasarkan hasil analisis data tersebut disimpulkan bahwa " Ada pengaruh antara latihan *warnes* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada Atlet Club Kuda Terbang Kota Bima.

Pembahasan

Terjadinya peningkatan hasil antara latihan *warnes* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter.pada kelompok eksperimen tersebut merupakan efek dari latihan lari *warnes* yang diberikan selama 3 minggu, hal ini disebabkan karena latihan-latihan yang diberikan mengacu pada program latihan yang telah dirancang dengan cukup baik yang berpedoman pada prinsip-prinsip dan beban latihan.

KESIMPULAN

Ada pengaruh antara latihan *warnes* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada Atlet Club Kuda Terbang Kota Bima.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, 1992. *Lari Sprint*. Koni Pusat, Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineke Cipta.
- Bidang Pembinaan Prestasi Koni Pusat, 1997. *Sistem Pembinaan Atlet Berprestasi*, Proyek Garuda Emas, Jakarta.
- Dirjen Olahraga Pelajar Dan Mahasiswa, 2002. *Instrumen Pemanduan Bakat*. Dirjen Olahraga Depdiknas, Jakarta.
- Harsono, 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Koni Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.
- Harsono.1993. *Prinsip-Prinsip Latihan*. Koni Pusat, Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.
- Riyadi, Tamsir. 1975. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta. Fkip Ikip Yogyakarta.
- Sejoto, Mohammad, 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dirjen, Dikti, Depdikput. Proyek Pengembangan Lembaga PendidikanTenaga Kependidikan, Jakarta.
- Setiawan, Iwan. 1993. *Metodologi Keipelatihan*. Koni Pusat, Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.

- Soegito, Dkk, 1991. Materi Pokok Pendidikan Atletik. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Suharno, Hp. 1993. Metodologi Kepelatihan. Koni Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran, Jakarta.
- Suryabrata, Sumadi, 1987. Metodologi Penelitian, Jakarta. CV. Rajawali.
- Syarifuddin, Aip. 1997. Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan. Jakarta, PT. Gramedia Widia Sarana,Indonesia.