PENGARUH LATIHAN LARI ANGKAT PAHA TERHADAP PRESTASI

LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VIII

SMP NEGERI 3 WOHA KABUPATEN BIMA

Salahudin1, Irfan2

1Program studi Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa, Bima, Indonesia

2Program Studi Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Taman Siswa, Bima, Indonesia

\*salahudin3009@gmail.com\*

*(Received: Month Year / Revised: Month Year / Accepted: Month Year)*

**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 SMP Negeri 3 Woha Kabupaten Lombok bara.Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah “Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh Latihan Lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 m di SMP NEGERI 3 WOHA. 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 menggunaka 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 SMP Negeri 3 Woha Kabupaten Bima.

**KATA KUNCI :** *pengaruh latihan, lari angkat paha, dan prestasi lari sprint 100 meter.*

*Description Alternative: ABSTRACT: The problem to be solved in this study is to find out whether there is an effect of the practice of thigh-running exercises on the achievement of 100-meter sprint running on students of SMP Negeri 3 Woha Lombok Regency. The purpose of this research is "To find out whether or not the influence of lift-running exercises. the thigh of the 100 m sprint achievement at SMP NEGERI 3 WOHA. The technique of data collection in this study uses two methods, the method used to obtain the data is the documentation method and the test method of action. And data analysis techniques using the t-test formula. then the results of the researchers are critical work tables of the value of t as follows: To test the significance of the value is done by comparing the price of t-count (2.868) with t-table (2.074). This fact shows that the t-test is greater than the null hypothesis rejection rate (2.868 <2.074). This means that the t value is significant. Thus the null hypothesis is rejected and alternatives are accepted. Conclusion: There is an effect of the practice of thigh-running exercises on the 100-meter sprint achievement in male students of SMP Negeri 3 Woha, West bima Regency.*

*KEYWORDS (10 Bold): the effect of training, running up the thigh, and the achievement of the 100 meter sprint*.

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?.awaban 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 diwajibkannya 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 kengiatan 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 Atlhetik 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.

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 yng ada atau yang timbul dari sesuatu(benda,orang) yang ikut mengembangkan watak,kepercayaa orang danperbuatan seseorang (kamus besar bahasa indonesia , 2001 : 849).

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 yng ada atau yang timbul dari sesuatu(benda,orang) yang ikut mengembangkan watak,kepercayaa orang danperbuatan seseorang (kamus besar bahasa indonesia , 2001 : 849).

Latihan

Yang dimaksud dengan latihan adalah keseluruhan proses persiapan yang siastematis 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 specificty, dan prinsip reversibility. prinsip latihan berdasarkan spikologik, terdiri dari : prinsip aktif dan sungguh-sungguh berlatih, prinsip kesadaran, prinsip individualisasi, prinsip berdasarkan pedagogik, tediri dari : prinsip penggunaan, prinsip periodesasi, dan prinsip visual presentasion.

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 (manajement) dan aktifitas yang dijalankan. Sejalan dengan pernyataan (Leonard, 1990) dan (Monty, 1996), membina prestasi olehraga 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 penyusun 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) mnjelaskan 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 :langkahselebar atau gerakan kaki atau secepat mungkin, kaki belakang pada saat meninggalkan tanah atau saat mnolak harus benar-benar lurus dan dengan cepat untuk ditekuk secara wajar agar paha lebih mudah diangkat kedepan, gerakan lengan saat diayun secara rileks dan siku ditekuk kira-kira 90 derat, pergelengan 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 lebaitannya 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 rilekx dan kaki kebanyakan angkat kedepan dari pada kebelakang .( A.J. Soesatyo. 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 (Calibri 11 Bold)

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 golongkan 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 :

Keterangan :

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

MII = Angka rata-rata hasil prestasi lari sprint 100 m sebelum latihan lari angkat paha

d = D – Md sedangkan Md = dan D =X1 - XII

N = Jumlah sampel

HASIL

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 (Ha) diterima dan (Ho) ditolak.

Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa,” Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 3 Woha.

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).meningat dari hasil tersebu bahwa ada pengaaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 3 Woha Kabupaten Bima.

Mengingat bahwa yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisa data statistik, maka hipotesa kerja tersebut diubah menjadi hipotesis Nihil (Ho) : “Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 3 Woha Kabupaten Bima” 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 pentig lagi adalah tehnik dan taktik.

Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu para siswa kita dalam meningkatkan prestasi mereka dalam cabang olahgara 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.Dismping itu juga bagi guru pendidikan olahraga disekolah- sekolah agar bisa membimbing dan melatih anak – anak didiknya agar mencapai prestasi yang lebih tinggi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : “Ada pengaruh latihan lari angkat paha terhadap prestasi lari sprint 100 meter pada siswa putra SMP Negeri 3 Woha Kabupaten Bima. 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 SMP Negeri 3 Woha Kabupaten Bima*.*

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini tentu berbagai pihak telah membantu dalam peneliti ini untuk penyusunan dai awal sampai pada kelengkapan data pada saat melaksanakan penelitian di lapangan.

a. Ucapan terima kasih kepada Bappeda yang telah memberikan rekomendasi ke pada peneliti untuk melakukan penelitian di wilayah Kabupaten Bima.

b. Ucapan terimakasih kepada pihak sekolah yang telah banyak memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 3 Woha Kabupaten Bima.

c. ucapan terimakasih juga pada semua pihak yang telah banyak membantu terlaksananya penelitian mulai dari awal sampai akhir penelitin.

REFERENSI

# 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?titleTulang\_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

# Marzuki.pembelajaran-teknik-laricepat.http://marzuki49.blogspot.com.html

# 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.

# Wikijaya. Pengaruh .htt:/id.wikipedia.org/berkas:gray252.pgn.com