

**PENGARUH LATIHAN *STEP HURDLE* TERHADAP PENINGKATAN HASIL
LARI *SPRINT* 60 METER PADA ATLET PRA REMAJA PUTRA
*RAWAMANGUN ATHLETICS CENTRE (RACE)***

Elly Diana Mamesah¹
Universitas Islam “45” Bekasi
elly_mamesah@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hasil lari sprint 60 meter pada atlet Pra Remaja putra *Rawamangun athletic centre* secara signifikan.

Bentuk data dalam penelitian ini adalah meliputi hasil tes kecepatan lari *sprint* 60 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik *RACe* DKI Jakarta yang berjumlah 50 atlet. Sampel dalam penelitian adalah atlet atletik nomor *sprint* pra remaja putra *RACe* DKI Jakarta yang berjumlah 5 atlet. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* yang didasarkan atas pertimbangan peneliti, antara lain: (1) kelompok atlet junior, (2) atlet pra remaja putra, (3) nomor spesialisasi lari *sprint* 60 meter, (4) merupakan anggota kegiatan *RACe* DKI Jakarta, dan (5) asal sekolah DKI Jakarta. Teknik analisis data dalam penelitian ini ada dua teknik yaitu adalah teknik analisa uji-t dan teknik analisa deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Step Hurdle* dapat meningkatkan kemampuan hasil lari sprint 60 meter pada atlet Pra Remaja putra *Rawamangun athletic centre* secara signifikan yakni *t* hitung sebesar 5.2 dan *t* tabel pada 0.05 dengan *dk* = 4 adalah 1.83.

Kata kunci: latihan, *step hurdle*, *sprint*, atlet pra remaja putra *rawamangun athletics centre (RACe)*

Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat. Menurut Suyono Danuswago (2000: 10) suatu kecepatan lari seorang atlet ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah. Panjang langkah optimal adalah sebagian besar ditentukan oleh sifat-sifat fisik atlet dan oleh daya kekuatan yang dia gunakan pada tiap langkah lari. Daya ini di pengaruhi oleh kekuatan, *power* dan mobilitas atlet. Frekuensi langkah yang optimal tergantung pada mekanika lari, teknik dan koordinasi atlet.

Daya tahan khusus dan taktik adalah penting bagi kecepatan lomba keseluruhan, meskipun dari lari *sprint* sampai kepada jarak tingkatan kepentingannya sangat bervariasi. Semakin banyak frekuensi yang dihasilkan dari gerakan berlari yang cepat maka semakin cepat waktu yang akan di capai. Oleh karena itu, selain panjang langkah, frekuensi merupakan faktor yang sangat penting dalam kecepatan. Kemampuan untuk

¹ Elly Diana Mamesah; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi.

dapat berlari dengan kecepatan tinggi dalam jarak pendek dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *strength* (kekuatan), waktu reaksi (*reaction time*), dan fleksibilitas.

Berdasarkan analisis peneliti, pada atlet junior yang mengikuti perlombaan atletik antar sekolah se-DKI yang diselenggarakan oleh klub *RACE (Rawamangun Athletic Centre)* dan rutin diselenggarakan setiap akhir bulan di Rawamangun sangat terlihat kemampuan melakukan teknik angkat lutut (*high knee*) amatlah kurang. Hal itu terlihat pada saat melakukan *sprint*, koordinasi teknik berlari yaitu sikap tubuh, ayunan lengan, gerakan tungkai kaki dan arah pandangan yang dilakukan tidak efektif dan efisien. Atlet dapat berlari dengan cepat namun jika keterampilan teknis tidak diperbaiki dan dilatihkan dengan benar, maka kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi sangat terganggu.

Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya kesadaran gerak untuk memperbaiki teknik berlari yang benar sehingga gerak yang dilakukan salah, kurangnya pelatihan fisik yang diberikan oleh pelatih, metode melatih yang diberikan oleh pelatih tidak tepat atau menunjukkan teknik yang salah ketika memperkenalkan keterampilan, dan kurangnya kemampuan motorik yang dimiliki untuk melakukan keterampilan. Selain itu, kepribadian pelatih seperti gaya melatih dan karakter dapat mempengaruhi kemampuan atlet untuk memperoleh kemampuan teknis. Faktor kelelahan yang didapat dari hasil pelatihan dasar yang kurang juga dapat menghambat proses latihan atau merusak keterampilan teknis yang ada. Kekurangan ini harus segera diperbaiki karena atlet-atlet yang memiliki bakat dan talenta merupakan bibit-bibit atlet junior yang berpotensi. Apabila keterampilan motoriknya dapat diperbaiki sejak usia dini, diharapkan atlet yang sudah mempunyai bakat dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik lagi.

Peran pelatih disini amatlah penting karena pelatih merupakan contoh teladan yang baik. Keterampilan gerak yang dimiliki meskipun tidak sempurna namun setidaknya pelatih mengerti, memahami, dan dapat melakukan koordinasi gerak lari yang baik sesuai teknik yang ada dan dapat membantu atlet memperbaiki gerak koordinasi berlari, khususnya calon bibit-bibit atlet junior yang masih dalam tahap belajar. Masing-masing individu mempunyai gaya berlari yang tidak sama namun sekiranya dengan memiliki pengetahuan tentang teknik berlari yang baik dan benar akan menghasilkan gerakan yang lebih efektif dan efisien lagi. Hal ini sangat menunjang

dalam penampilan atlet itu sendiri sehingga dapat menghasilkan prestasi yang lebih baik.

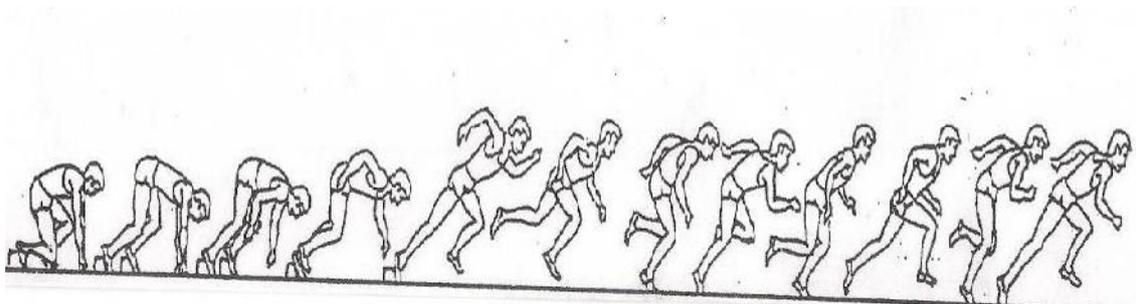
Berdasarkan latar belakang masalah, maka tujuan penelitian ini adalah meningkatkan kemampuan hasil lari sprint 60 meter pada atlet Pra Remaja putra *Rawamangun athletic centre* secara signifikan.

Sprint (Lari Jarak Pendek)

Yusuf (1992:35) mendefinisikan *sprint* (lari jarak pendek) adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh sampai dengan jarak 400 meter masih digolongkan dalam lari jarak pendek. Sedangkan pengertian lari *sprint* yaitu suatu cara lari dimana atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (dari *start*) sampai melewati garis akhir (garis *finish*).

Teknik Lari Sprint

Berikut ini digambarkan teknik gerakan keseluruhan dari lari *sprint*.



Gambar 1.
Teknik gerakan keseluruhan
(Sumber: Suyono Danuswago, 2000: 4)

Teknik Langkah

Tahap Melangkah (*driving phase*); mata kaki dan lutut yang melangkah diluruskan pada saat titik berat badan bergerak di depan kaki yang menumpu, dan mendorong pinggul ke depan. Perpanjangan melangkah bersamaan dengan mengangkat paha kaki bebas kemudian mendarat dengan bola- bola kaki (*ball foot*). Lengan di tekuk 90° dan jari- jari tangan di ayun rileks di depan dada seperti memegang sebuah benda. Kekuatan gerakan lengan dan kaki mengimbangi kecepatan lari. Posisi tubuh agak condong ke depan dan tidak boleh terlalu condong ke belakang.



Gambar 2.
Tahap saat melangkah (*Driving phase*)
(Sumber: <http://Atletik.org.com>)

Tahap Pemulihan Kembali (*recovery*); Sesaat setelah melangkah, kontak kaki dengan tanah terputus dan titik berat badan mengikuti arah parabola, pada tahap ini kecepatan hilang. Kaki melangkah aktif mengais (gerakan *pawing*) ketika bergerak ke depan dan ke belakang.



Gambar 3.
Tahap saat pemulihan kembali (*Recovery*)
(Sumber: <http://Atletik.org.com>)

Tahap Topang (*Support*) adalah sandaran yang terjadi pada waktu hubungan tanah mulai terjadi penurunan titik berat badan (*Central Mass Of Gravity*). Ketika telapak kaki menyentuh tanah dengan mengeper pada saat yang bersamaan pula lutut sedikit dibengkokkan untuk persiapan melangkah. Sedangkan lutut yang lain bergerak ke depan dan di tekuk untuk menjaga keseimbangan kecepatan sampai menjadi kaki

tumpu kembali. Pada saat melakukan tahap ini di harapkan agar pandangan mata tetap lurus menghadap ke depan.



Gambar 4.
Tahap saat topang (*Support*)
(Sumber: <http://Atletik.org.com>)

Teknik Melewati Garis *Finish*

Gerak lari merupakan gerakan mengais (*pawing*). Badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorongan ke belakang terhadap tanah. Gerak maju dan efisien penggunaannya merupakan kunci kunci kecepatan yang dapat dikembangkan oleh pelari. Gaya yang di himpun untuk berlari bagi seorang pelari itu tetap, yaitu sekitar 0,5 sampai 1,1 kali berat badan. Rata- rata 0,8 bagi pelari berpengalaman. Dalam prakteknya dalam teknik melewati garis finish pelari sebaiknya menjatuhkan dada ke depan dengan mencondongkan dada, terus berlari secepat- cepatnya sampai jarak beberapa meter setelah melewati garis finish, arah pandangan saat memasuki garis *finish*, tidak berhenti langsung di garis *finish*, Ayunan lengan yang kuat dan berusaha melewati kira- kira setelah 5 meter melewati garis finish.



Gambar 5.
Teknik saat melewati garis *finish*
(Sumber: <http://Atletik.org.com>)

Latihan

Latihan dan penampilan mempunyai kaitan yang sangat erat tetapi sifatnya sangat individual. Program latihan dapat diimplementasikan, dianalisis, diukur, dan dimodifikasi dari rencana latihan berdasarkan kondisi fisik dan parameter penampilan dan selanjutnya digunakan khusus dalam mengembangkan prestasi atlet. Faktor- faktor latihan yang perlu dipersiapkan dalam setiap cabang program latihan pada setiap cabang olahraga adalah persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik dan persiapan mental.

Bompa (1991:61) mengemukakan 7 prinsip latihan antara lain:(1) prinsip aktif dan sungguh- sungguh berpartisipasi dalam latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip kekhususan, (4) prinsip individu, (5) prinsip variasi, (6) prinsip pembebanan dalam latihan secara progresif, dan (7) prinsip membuat model dalam proses latihan. Keikutsertaan aktif dan sungguh-sungguh atlet maupun pelatih dalam latihan meliputi ruang lingkup dan tujuan-tujuan dari latihan itu sendiri, yaitu atlet yang mandiri, kreatif, dan menjalankan tugas-tugasnya selama tahap persiapan untuk menghadapi suatu perlombaan. Dengan kata lain, seorang atlet harus tekun dalam berlatih dan bersungguh-sungguh dalam latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Sudah menjadi tugas serta kewajiban pelatih untuk membantu menggali dan meningkatkan segala potensi yang dimiliki atletnya baik secara individu ataupun kelompok. Oleh karena itu seorang pelatih dituntut untuk tekun serta bersungguh-sungguh terus menerus dalam menjalankan program latihan terhadap atletnya dan juga harus kreatif dalam menyiasati program latihan yang akan diberikan.

Prinsip pengembangan atlet secara menyeluruh mengandung pelatihan secara seimbang antara multilateral dan spesialisasi. Pada awal pengembangan latihan harus menitikberatkan pada multilateral yaitu atlet menguasai gerak-gerak dalam atletik yang meliputi jalan, lari, lempar, dan lompat. Latihan ini disusun dari suatu keterkaitan antara semua organisme dan sistem kerjanya dari tubuh dan antara proses fisiologis maupun psikologisnya terutama dalam perkembangan kemampuan biomotoriknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak, dan sebagainya. Fase latihan ini sangat menguntungkan untuk mengembangkan kemampuan atlet secara fisik dan psikologi yang merupakan dasar maksimalisasi kerja atlet pada pengembangan karirnya. Jika latihan dilakukan dengan pentahapan yang baik dan dimulai dengan multilateral yang kuat pada awal pengembangan, atlet akan dapat mencapai level

persiapan fisik yang lebih tinggi dan teknik secara sempurna dan pada akhirnya akan mencapai prestasi yang lebih tinggi.

Pengembangan latihan multilateral merupakan landasan dari program latihan. Jenis-jenis latihan yang dilakukan atlet memungkinkan pengembangan sistem fisiologi anak, contohnya pada masa pengembangan sistem *neoromuskular*, *cardiovaskular*, dan sistem energi dilatih dengan berbagai cara untuk pengembangan secara berimbang. Pada saat pengembangan atlet mencapai taraf yang diinginkan, terutama pada pengembangan secara fisik, maka atlet akan mengalami kemajuan menuju tahap kedua yaitu spesialisasi latihan dengan ditandai oleh derajat spesialisasi yang lebih baik.

Spesialisasi adalah latihan yang khusus untuk satu cabang olahraga yang mengarah pada perubahan morfologis dan fungsional dikaitkan dengan spesifikasi cabang olahraga yang bersangkutan (perubahan dalam wujud teknik, taktik dan psikologisnya). Spesialisasi didasarkan pada pengembangan multilateral yaitu suatu proses dimana terjadi kemajuan atlet dari seorang pemula menuju kematangan atlet yang mahir dalam menguasai cabang yang ditekuninya. Selain itu dalam latihan terjadi peningkatan volume dan intensitas secara progresif.

Pada atlet atletik, khususnya lari jarak pendek (*sprint*) usia mulainya latihan pada pengembangan multilateral yaitu usia 10-12 tahun, kemudian usia dimulainya spesialisasi yaitu pada usia 14-16 tahun, dan usia untuk mencapai prestasi tertinggi yaitu pada usia 22-26 tahun. Selain faktor- faktor teknis, faktor nonteknis seperti mental dan psikologis juga sangat menentukan dalam pencapaian prestasi tertinggi seorang atlet karena pada kenyataannya tidak sedikit atlet yang mencapai prestasi tertinggi pada usia di atas 26 tahun, contohnya Suryo Agung dan Dedeh Erawati.

Latihan *Step Hurdle*

Latihan dengan *Step Hurdle* adalah seperangkat keterampilan kompleks bagi atlet. *Step Hurdle* merupakan alat yang berbentuk gawang kecil yang terbuat dari plastik dan nilon dengan menggunakan ukuran standard 15 x 20 cm (<http://Sport-n-goods.com>). Latihan dengan *step hurdle* merupakan latihan koordinasi dengan melewati rintangan gawang dan gerakannya dilakukan ke depan atau ke samping kanan dan kiri dan diharapkan otot yang dilatih dapat bergerak lebih cepat, efektif dan lebih efisien. Secara lebih jelas mengenai latihan ini, dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 6.
Latihan *step hurdle*

Oleh sebab itu, metode ini merupakan metode latihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan khususnya lari *sprint* 60 meter.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain *pra eksperimental design one group pre test-post test*. Menurut M. Nazir (2005:15) desain *pra eksperimental design one group pre test-post test* adalah perlakuan dengan dua kali pengukuran. Pengukuran pertama dilakukan sebelum perlakuan diberikan, dan pengukuran kedua dilakukan sesudah perlakuan dilaksanakan. Secara lebih jelas mengenai desain ini, dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1.
Design One Group Pretest- Post test
(sumber: M. Nazir, 2005: 16)

Kelompok	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
Eksperimen	Y1	X	Y2

Populasi adalah kumpulan dari ukuran-ukuran tentang sesuatu yang ingin dibuat inferensi dan berkenaan dengan data. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik RACe DKI Jakarta yang berjumlah 50 atlet. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet atletik nomor *sprint* pra remaja putra RACe DKI Jakarta yang berjumlah 5 atlet.

Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* yang didasarkan atas pertimbangan peneliti, antara lain: (1) sampel penelitian ini terdiri dari kelompok atlet junior, (2) terdiri dari atlet pra remaja putra, (3) nomor spesialisasi lari *sprint* 60 meter, (4) merupakan anggota kegiatan RACe DKI Jakarta, dan (5) asal sekolah DKI Jakarta.

Instrumen penelitian menggunakan test *sprint* 60 meter. Adapun tata cara pelaksanaan test *sprint* 60 meter adalah *testee* mengambil sikap bersedia di *start block* setelah ada tanda peluit panjang, pelari melangkahkan kaki naik ke atas *start block* sambil mempersiapkan diri. Pada aba-aba “bersedia” *testee* harus segera mengambil posisi *start* sesuai dengan model start yang akan digunakan yaitu *start jongkok*. Bila *testee* telah diam dan pada posisi siap tanda *start* dilakukan yaitu dengan mengangkat bendera oleh *starter*. Selanjutnya *testee* segera melepaskan pegangan pada *start block* dan berlari cepat meninggalkan *start block*, kemudian berlari sampai jarak 60 meter. Perhitungan waktu di mulai ketika bendera dinaikkan oleh *starter* dan berhenti ketika dada pelari memasuki garis *finish* lebih dahulu. Pada saat pemberi aba-aba *starter* memberikan tanda dengan mengangkat bendera maka *stopwatch* dihidupkan. Ini untuk mengukur kecepatan lari *sprint* jarak 60 meter yaitu waktu tempuh pelari dari mulai *start* sampai dengan garis *finish*. Pada saat anggota tubuh yaitu dada menyentuh garis *finish* maka *stopwach* dimatikan. *Testee* melakukan gerakan sebanyak 2 kali, hasil terbaik diambil yang merupakan data. Tes harus diulang kembali jika terjadi pelanggaran yang dilakukan *testee* yaitu melakukan *start* sebelum tanda *start* dimulai. Nilai dari *testee* adalah *testee* melakukan gerakan sebanyak 2 kali, hasil terbaik diambil yang merupakan data. Nilai diukur dengan satuan detik.

Selanjutnya, analisis data yang digunakan adalah analisa uji-t. Adapun analisa uji-t untuk mengukur hipotesis menggunakan rumus:

$$t = \frac{B}{sb/ n}$$

Valid tidaknya setiap butir tes, ditentukan dengan membandingkan koefisien korelasi hasil perhitungan (*r* hitung) dengan nilai kritik korelasi product moment (*r* tabel) sebagai berikut: (1) jika *r* butir > *r* tabel pada nilai $\alpha = 0,05$ maka butir dianggap valid, dan (2) jika *r* butir < *r* tabel pada nilai $\alpha = 0,05$ maka butir dianggap tidak valid (ditolak/ gugur).

HASIL

Data hasil penelitian mengenai kecepatan lari *sprint* 60 meter (*X1*) diperoleh skor terendah 9,26 skor tertinggi 11,10 sehingga diperoleh rentangnya 1,84. Berdasarkan perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata (*X*) sebesar 10,07, simpangan

baku (s) sebesar 0,75. Berikut ini disajikan distribus frekuensi skor *pre test* kecepatan lari *sprint* 60 m

Tabel 2.
Daftar distribusi frekuensi skor *pre test* kecepatan lari *sprint* 60 m

No	Kelas interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif (%)
1.	9,3-9,6	2	20	20
2.	9,7-10,0	0	30	50
3.	10,3-10,6	2	30	80
4.	10,7-11,0	0	0	80
5.	11,1-11,3	1	20	100
	Jumlah	5	100	

Berdasarkan 5 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan dengan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor kecepatan lari *sprint* 60 meter (X_1) berada di bawah kelompok rata-rata sebanyak 3 orang (20%), dan 2 orang (30%) berada pada kelompok rata-rata.

Selanjutnya, data hasil penelitian mengenai kecepatan lari *sprint* 60 meter (X_2) diperoleh skor terendah 9,13 skor tertinggi 11,24 sehingga diperoleh rentangnya 2,11. Dari perhitungan statistik diperoleh nilai rata-rata (\bar{X}) sebesar 9,88, simpangan baku (s) sebesar 0,88. Berikut ini disajikan distribus frekuensi *post-test* dari latihan *step hurdle*.

Tabel 3.
Distribusi frekuensi *post-test* dari latihan *step hurdle*

No	Kelas interval	Frekuensi	Frekuensi Relatif (%)	Frekuensi Komulatif (%)
1.	9,2-9,5	2	50	50
2.	9,6-9,9	1	10	60
3.	10,0-10,4	1	20	80
4.	10,5-10,8	1	20	100
5.	10,9-11,3	0	0	0
	Jumlah	5	100	

Berdasarkan 5 orang sampel penelitian jika hasil masing-masing responden dibandingkan dengan rata-ratanya, ternyata yang mendapatkan skor kecepatan lari *sprint* 60 meter (X_2) di atas kelompok rata-rata sebanyak 2 orang (50,00%), berada di

bawah kelompok rata-rata sebanyak 2 orang (20%), dan 1 orang (10%) berada pada kelompok rata-rata.

Penghitungan uji-t dilakukan untuk membuktikan uji hipotesis apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada atlet pra remaja putra *rawamangun athletics centre (RACe)*. Berdasarkan perhitungan uji t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,2 > 1,83$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dari latihan *step hurdle*.

PEMBAHASAN

Pencapaian prestasi yang optimal harus ditunjang oleh kemampuan fisik yang prima, penguasaan teknik, dan mental. Salah satu komponen fisik yang berperan besar dalam lari *sprint* 60 meter adalah kecepatan. Kecepatan dapat dikembangkan dengan berbagai metode latihan.

Latihan dan penampilan mempunyai kaitan yang sangat erat tetapi sifatnya sangat individual. Program latihan dapat diimplementasikan, dianalisis, diukur dan dimodifikasi dari rencana latihan berdasarkan kondisi fisik dan parameter penampilan dan selanjutnya digunakan khusus dalam mengembangkan prestasi atlet. Faktor-faktor latihan yang perlu dipersiapkan adalah persiapan fisik, persiapan teknik, persiapan taktik dan persiapan mental. Seseorang perlu belajar teknik serta menekankan pada persiapan taktik dan mental yang lebih matang sehingga prestasinya dapat lebih unggul dibandingkan atlet lainnya.

Aktivitas fisik yang dilakukan seseorang berpengaruh terhadap kondisi fisiologis, anatomis, biomekanik dan psikologis. Dalam proses latihan salah satu hal yang harus dipegang secara teguh oleh seorang pelatih adalah pengetahuan mengenai prinsip – prinsip latihan. Keikutsertaan aktif dan sungguh-sungguh atlet maupun pelatih dalam latihan meliputi ruang lingkup dan tujuan-tujuan dari latihan itu sendiri, yaitu atlet yang mandiri, kreatif, dan menjalankan tugas-tugasnya selama tahap persiapan untuk menghadapi suatu perlombaan. Dengan kata lain seorang atlet harus tekun dalam berlatih dan bersungguh-sungguh dalam latihan untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Sudah menjadi tugas serta kewajiban pelatih untuk membantu menggali dan meningkatkan segala potensi yang dimiliki atletnya baik secara individu ataupun kelompok. Oleh karena itu seorang pelatih dituntut untuk tekun serta bersungguh-

sebenarnya terus menerus dalam menjalankan program latihan terhadap atletnya dan juga harus kreatif dalam menyiasati program latihan yang akan diberikan sesuai dengan karakter atletnya yang berbeda-beda. Hal ini bertujuan agar bakat yang terdapat pada setiap atlet dapat diasah dan dikembangkan menjadi suatu prestasi.

Untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 60 meter diperlukan upaya-upaya bersama dalam frekuensi, kecepatan reaksi dan teknik, antara lain: (1) untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* maka frekuensi langkah kaki seorang atlet harus selalu dilakukan di awal setiap sesi latihan dan dengan lebih banyak repetisi agar cepat terjadi otomatisasi gerakan, (2) untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* maka kecepatan reaksi seorang pelari harus ditingkatkan dengan cara latihan reaksi dengan berbagai posisi seperti duduk, telungkup, berdiri dan lainnya seperti latihan konsentrasi terhadap stimulus yaitu melalui permainan hitam dan hijau dengan cara bergerak dengan reaksi cepat mengejar lawan, (3) untuk meningkatkan teknik *start* dapat dilakukan dengan latihan *start* dua titik yaitu kedua kaki sebagai tumpuan, *start* tiga titik yaitu kedua kaki dan satu lengan sebagai tumpuan dan terakhir dengan *start block* yaitu dengan kedua kaki dan lengan sebagai tumpuan, dengan berbagai aba-aba seperti tepukan, peluit dan lainnya, (4) upaya meningkatkan teknik berlari seperti ayunan lengan, angkat lutut dan posisi tubuh ditingkatkan dengan latihan untuk ayunan lengan menggunakan *dumbbell* dan angkatan lutut dapat ditingkatkan latihan *step hurdle*, dan (5) upaya meningkatkan teknik melewati garis *finish* dengan latihan menjatuhkan badan ke depan dari posisi berdiri dengan berpasangan secara bergantian.

SIMPULAN

Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil temuan penelitian. Adapun hasil penelitian membuktikan bahwa program latihan *sprint* melalui latihan *step hurdle* dapat meningkatkan hasil lari *sprint* pada atlet *Rawamangun Athletic centre* yang mengikuti latihan atletik.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, Tudor. O. 1991. *Periodization Training for Sport*. Auckland New Zealand: Human Kinetics.

<http://Atletik.org.com> diunduh pada tanggal 30 september 2014.

http://Sport-n-goods.com diunduh pada tanggal 30 September 2014

IAAF. 2001. *Pengenalan kepada teori kepelatihan*. Jakarta: Rosda Jayaputra Offset.

M. Nazir. 2005. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Suyono Danuswago. 2000. *Pedoman mengajar lari, lompat, dan lempar, Level 1*. Jakarta: Rosda Jayaputra Offset.

Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.