



PENGARUH METODE LATIHAN *UP HILL & RUBBER* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI *SPRINT*

Diki Yosep Pratama¹, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi², Dedi Iskandar³

^{1,2}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2020

Disetujui Maret 2020

Dipublikasikan April 2020

Keywords:

Up hill training method, rubber training method, sprint.

Abstract

This study aims to determine the effect of the Uphill and Rubber training method in increasing students' sprint running speed. This research is using experimental method. The study population was 64 students of MTs Riyadul Badiyah grade IX. The sample was determined as many as 64 people. The sampling technique used simple random sampling, by taking samples from members of the population that was done randomly without paying attention to the strata in the population. The instrument used was a sprint assessment format. Data analysis using t test. The result showed that the application of the up hill training method had a better effect than the rubber training method in increasing the sprint running speed of students in class IX MTS Riyadul Badiyah Karangancana.

© 2021 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Diki Yosep Pratama,
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
STKIP Muhammadiyah Kuningan,
Email: dikiyosep@upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh, oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek (*sprint*) adalah kecepatan, kecepatan lari jarak pendek (*sprint*) adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus dan efisien dan sangat dibutuhkan pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi. Menurut Widiarni "Kecepatan (*speed*) lari jarak pendek (*sprint*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan lari jarak pendek (*sprint*) berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya" (2009 : 23).

Menurut Heryana "latihan *up hill* adalah bentuk latihan dengan berlari ditanjakan dengan kecepatan sedang sampai kecepatan penuh bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot kaki" (2010: 18). Menurut Suwarso "latihan *up hill* merupakan bentuk latihan lari yang bertujuan untuk meningkatkan frekuensi dan panjang langkah, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan sehingga diperoleh hasil yang maksimal" (2010:85). Sehingga, latihan *up hill* merupakan salah satu bentuk latihan dengan berlari di tanjakan dengan kecepatan sedang sampai kecepatan penuh untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, frekuensi dan panjang langkah yang dibutuhkan dalam melakukan teknik dasar dalam lari jarak pendek (*sprint*). Sedangkan *Rubber Gym* adalah suatu karet atau pita berbentuk pipih dan elastis yang dapat digunakan dalam latihan ketahanan atau

resistance. Tujuan dari latihan menggunakan *rubber gym* ialah melatih kekuatan otot, membuat badan bugar dan sehat.(2018: 8)

Latihan *up hill* bermanfaat untuk meningkatkan frekuensi langkah tanpa harus mengurangi panjang langkah atau juga sebaliknya dapat meningkatkan panjang langkah dengan tidak mengurangi frekuensi langkah dan meningkatkan kecepatan maksimal yang dibutuhkan dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek (*sprint*). Begitupun seiring berkembangnya jaman yang disertai oleh kemajuan teknologi yang pesat, maka gerakan pada latihan dapat dilatihkan menggunakan alat *rubber*. *Rubber* adalah suatu karet yang dapat di khususkan dan digunakan untuk latihan, juga ada bermacam-macam model. Inilah hal baru yang belum banyak diketahui oleh masyarakat, serta belum banyak ditemukan panduan penggunaan dan macam-macam metode latihannya. Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis sangat tertarik untuk meneliti masalah yang memiliki judul “Pengaruh Metode Latihan *Up hill & Rubber* terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint*”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Alimaksum dalam Dicky (2018) menyatakan bahwa eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. peneliti memilih sampel secara acak sebagai sampel penelitian sehingga sampel yang didapat adalah siswa kelas IX MTs Riyadul Badiah Karangancana Kabupaten Kuningan. Dari teknik tersebut menghasilkan kelas IX A sebagai kelas eksperimen dan kelas IX B sebagai kelas kontrol. Jumlah populasi siswa kelas IX A MTs Riyadul Badiah sebanyak 32 siswa dan jumlah siswa dikelas IX B sebanyak 32 siswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yaitu lembar penilaian lari jarak pendek (*sprint*). Namun yang menjadi instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar penilaian lari jarak pendek (*sprint*) yang harus dilakukan oleh siswa sebagai alat ukur untuk mengetahui kecepatan lari jarak pendek (*sprint*). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *t test*, sebelum dan setelah sampel diberikan perlakuan, maka analisis dahulu melalui uji normalisasi, uji homogenitas dan uji kesamaan dua rata-rata. Hal ini dilakukan dilakukan untuk mengetahui apakah kedua kelompok sampel berasal dari kondisi awal yang sama. Data yang digunakan dalam analisis tahap awal berasal dari nilai tes awal (*pre test*). Sedangkan data yang digunakan dalam analisis tahap akhir berasal dari nilai tes akhir (*post test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest*, apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka metode latihan *uphill* memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* siswa MTs Riyadul Badiah Karangancana. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *t* hitung > *t* table dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 (Sig < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Hasil Uji-t *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan Lari *Sprint* Siswa

Kelompok	Rata-rata	t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih
Pretest	5,35	4,333	3,37490	0,000	0,9581
Posttest	5,38				

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa *t* hitung 4,333 dan *t* tabel (df 31) sebesar 3,37490, dan nilai signifikansi 0,000. Karena *t* hitung 4,333 > *t* tabel 3,37490, dan nilai signifikan 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat terdapat adanya pengaruh metode latihan *uphill* lebih baik daripada metode latihan *rubber* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint*

siswa, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai t hitung $4,333 > t$ tabel $3,37490$. Kemudian dari hasil nilai *pretest* memiliki rerata $5,38$ dan pada saat *posttest* memiliki rerata $5,35$. Terdapat peningkatan dengan selisih sebesar $0,03$. Adanya peningkatan kecepatan lari *sprint* siswa dikarenakan latihan metode *uphill* dapat meningkatkan frekuensi langkah tanpa harus mengurangi panjang langkah atau juga sebaliknya dapat meningkatkan panjang langkah dengan tidak frekuensi langkah sehingga meningkatkan kecepatan lari *sprint* 30 meter.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan terdapat adanya pengaruh metode latihan *uphill* lebih baik daripada metode latihan *rubber* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* siswa, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai t hitung $4,333 > t$ tabel $3,37490$. Kemudian dari hasil nilai *pretest* memiliki rerata $5,38$ dan pada saat *posttest* memiliki rerata $5,35$. Terdapat peningkatan dengan selisih sebesar $0,03$.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang berperan penting dalam pelaksanaan penelitian atas bantuan, bimbingan dan dukungan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur penelitian, suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Devi Nurlita Sari, 2018. *Pengembangan Buku 50 Model Latihan Rubber Gym*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Dwi, Dicky Reva S, 2018. *Pengaruh Latihan Lari Sprint Tanjakan Dan Lompat Tali Terhadap Peningkatan Hasil Lompat Jauh Pada Siswa SMA Negeri 1 Ciwaru*. Universitas Negeri Jakarta.
- Dwi, Dicky Reva D, 2018. *Pengaruh Metode Latihan Dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint*. Universitas Negeri Jakarta.
- Mardiana, Ade. 2009. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Sidik, Dikdik, Zafar. 2009. *Pedoman Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia.
- Widiarni. 2009. *Peranan Latihan Dalam Olahraga*. Surabaya : Kartika.