



Perbandingan Latihan Hollow Sprint Dan Repetition Dalam Pembelajaran Atletik Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Siswa Menengah Atas

Muhamad Hanafi¹, Febi Kurniawan², Abdul Salam Hidayat³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 21 Desember 2022
Revised: 23 Desember 2022
Accepted: 26 Desember 2022

Muhamad Hanafi Comparison of Hollow Sprint and Repetition Exercises in Athletics Learning on the 100 Meter Sprint Speed of High School Students. The background of the problem in making this thesis is an inappropriate method so that it will hinder the delivery of material to students. Thus, it is necessary to pay attention to the mastery of the material, the mastery of the material, the management of students and the selection of appropriate learning methods so that a learning takes place properly and effectively. Is there a significant effect between Hollow Sprint training and Repetition Training 100 meter sprint running on students at SMA Negeri 1 Cikarang Utara. To answer the formulation of the research problem that has been formulated, the author uses a quantitative approach method. The population in this study were students of class X SMA Negeri 1 Cikarang Utara, Cikarang which opened 20 students. The sample used, according to Arikunto (2006:107) is just a precursor, so if the subject is less than 100, it is better to take all the researchers who are population studies. If the number of subjects is large it can be taken 10-15% or 20-25% or more. In accordance with the title of the study, the research design used was posttest-only control design, namely an experimental design consisting of two groups, with the first group being treated as an experimental group and the second group being treated as a group. (Sugiyono, 2003:85). Sampling in this researcher uses a random sampling technique, that is, it is done by taking the subject at random. Because the number of samples was 360, the researchers set a sample size of 20% of 360 students, namely 60 students who were divided into two groups, namely 30 groups who received sprint training using the hollow sprint method and 30 groups who received sprint training using the sprint method. repetition practice

Keywords: *posttest-only control design, which is an experimental design consisting of two groups.*

(*) Corresponding Author: hanafi@gmail.com

How to Cite: Hanafi, M., Kurniawan, F., & Hidayat, A. (2023). Perbandingan Latihan Hollow Sprint Dan Repetition Dalam Pembelajaran Atletik Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Siswa Menengah Atas. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), 247-258. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7519908>.

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat untuk membentuk watak, disiplin dan sportifitas serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Peningkatan prestasi olahraga untuk menuju pencapaian sasaran yang diharapkan dalam pembinaan olahraga diperlukan proses dan waktu yang lama. Bahwa untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga, merupakan usaha yang benar-benar harus diperhitungkan secara benar dengan suatu usaha pembinaan ilmiah terhadap ilmu-ilmu pengetahuan yang terkait (Sajoto, 1995:2). Pendidikan jasmani yang menuju kepada keselarasan antara pertumbuhan badan dan perkembangan jiwa merupakan salah satu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin diberikan pada segala



jenis sekolah (Sajoto, 1995:3). Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang di lakukan semenjak zaman purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletis seperti:berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang di lakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari hari. (Syarifudin, 1992 :1). Atletik dewasa ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat kita, hal ini dibuktikan dengan antusias masyarakat dalam mengikuti perlombaan yang sering diadakan ditingkat daerah maupun nasional. Mereka berpartisipasi sebagai peserta perlombaan atletik diberbagai nomor maupun sebagai penonton perlombaan. Sebagai peserta perlombaan, mereka yang mempunyai motivasi berbeda. Ada yang mempunyai motivasi untuk prestasi olahraga, ada juga yang mempunyai motivasi untuk menyalurkan hobi ataupun hanya ikut serta memeriahkan perlombaan atletik tersebut, sebagai penonton mereka memberikan semangat dan dukungan moral. Dalam setiap cabang olahraga membutuhkan kemampuan fisik, rasio dan kreatifitas. Dari kemampuan fisik, rasio dan mempunyai kreatifitas yang tinggi akan memungkinkan seorang atlet mencapai totalitas prestasi maksimum yang mungkin baginya. Begitu pula pada olahraga atletik membutuhkan banyak komponen kondisi fisik yang baik, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi yang maksimal. Menurut Sajoto (1988:11-13) menyatakan bahwa tentang faktor-faktor penentu pencapaian dalam olahraga sebagai berikut:

1. Aspek biologis terdiri dari: potensi/kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh, struktur dan postur tubuh serta gizi.
2. Aspek psikologis meliputi:intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi kerja otot dan saraf.
3. Aspek lingkungan meliputi:sosial, sarana-prasarana olahraga yang tersedia dan medan, cuaca iklim sekitar, orang tua keluarga dan masyarakat.
4. Aspek penunjang meliputi:pelatih yang berkualitas tinggi, progam yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai serta organisasi yang tertib.

METODE

Sesuai dengan permasalahan yang akan diungkap dalam penelitian ini, yaitu untuk membandingkan pengaruh latihan hollow sprint dengan repetition training terhadap kecepatan lari sprint 100 meter, maka metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, yaitu metode penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.(Sugiyono, 2003:7).

Adapun posttest-only control design, yaitu desain eksperimen yang terdiri dari dua kelompok, dengan kelompok pertama diberi perlakuan sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kedua yang diberi perlakuan sebagai kelompok kontrol. (Sugiyono, 2003:85).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Data Kelompok Latihan Repetition Training

Dari hasil penghitungan dan analisis data untuk kelompok siswa yang diberi latihan lari sprint dengan metode repetition training diperoleh hasil seperti pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Analisis Kelompok Repetition Training

	Kecepatan Sprint (meter/detik)		
	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Terlambat	5,88	6,17	0,08
Tercepat	6,67	7,41	1,26
Rata-rata	6,28	6,75	0,48
Simpangan Baku	0,26	0,37	0,33
Varians	0,69	0,14	0,11

Dari tabel di atas yang diperoleh dari tes lari sprint 100 meter terdapat peningkatan rata-rata yang cukup signifikan yaitu dari 6,28 meter/detik sebelum mendapatkan latihan lari sprint dengan metode repetition training dengan setelah mendapat latihan lari sprint dengan metode repetition training menjadi 6,75 meter/detik. Sehingga dengan demikian pemberian program latihan latihan lari sprint dengan metode repetition training mampu meningkatkan 7,65% rata-rata kecepatan lari sprint 100 meter.

2. Data Kelompok Hollow Sprint

Dari hasil penghitungan dan analisis data untuk kelompok siswa yang diberi latihan lari sprint dengan metode hollow sprint ng diperoleh hasil seperti pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 2. Data Hasil Analisis Kelompok Hollow Sprint

	Waktu Luncuran (detik)		
	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
Terlambat	5,35	5,85	0,08
Tercepat	6,85	7,14	0,60
Rata-rata	6,19	6,46	0,27
Simpangan Baku	0,52	0,48	0,17
Varians	0,27	0,23	0,03

Dari tabel di atas yang diperoleh dari tes lari sprint 100 meter terdapat peningkatan rata-rata yang cukup signifikan yaitu dari 6,19 meter/detik sebelum mendapatkan latihan lari sprint dengan metode hollow sprint dengan setelah mendapat latihan lari sprint dengan metode hollow sprint menjadi 6,46 meter/detik. Sehingga dengan demikian pemberian program

latihan latihan lari sprint dengan metode hollow sprint mampu meningkatkan 4,36% rata-rata kecepatan lari sprint 100 meter.

B. Uji Prasyarat Pengujian Hipotesis

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dari masing-masing kelompok dengan menggunakan uji Lilliefors. Uji ini dihitung untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak. Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	Tes	L _{hitung}	L _{tabel}	Kesimpulan
		sg	et	
Repetition training	Awal	0,10 56	0,2 20	Normal
	Akhir	0,19 39	0,2 20	Normal
	Peningkatan	0,13 85	0,2 20	Normal
Hollow sprint	Awal	0,13 56	0,2 20	Normal
	Akhir	0,18 64	0,2 20	Normal
	Peningkatan	0,17 04	0,2 20	Normal

Berdasarkan hasil dari penghitungan uji normalitas pada tabel diatas, maka data-data yang terkumpul baik data kelompok latihan hollow sprint maupun data kelompok latihan repetition training baik pada tes awal maupun tes akhir berdistribusi normal dikarenakan harga Lhitung setiap kelompok lebih kecil dari pada Ltabel pada taraf signfikansi 0,05 dan n = 15.

2. Uji Homogenitas

Untuk pengujian homogenitas dilakukan dengan Uji-F (uji Fisher) dan dilakukan setelah diketahui bahwa data tes berdistribusi normal, dalam uji homogenitas dilakukan terhadap data tes awal dengan tes akhir pada kelompok repetition training dan kelompok hollow sprint , dan skor tes akhir hollow sprint dengan repetition training dari hasil perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Uji Homogenitas Data

Kelompok	F _{hitung}	F _{tab}	Kesimpulan
	g	el	
<i>Repetition training</i>	1,08	2,39	Homogen
<i>Hollow sprint</i>	1,42	2,39	Homogen
Tes akhir <i>hollow sprint</i> dengan <i>repetition training</i>	1,30	2,39	Homogen

Berdasarkan tabel diatas, maka untuk nilai distribusi Ftabel dengan tarap signifikansi atau $\alpha = 0,05$ dan dk (derajat kebebasan) $n - 1$ atau 14 maka setiap kelompok mempunyai harga Fhitung yang lebih kecil dari pada Ftabel yang berarti data kelompok latihan hollow sprint maupun data kelompok latihan repetition training adalah homogen atau kedua kelompok siswa yang mendapat pelatihan yang berbeda mempunyai kemampuan yang sama.

C. Pengujian Hipotesis

Selanjutnya dilakukan pengujian dan menganalisis mengenai peningkatan dan kecepatan lari sprint 100 meter dari kedua kelompok, yaitu kelompok latihan dengan metode repetition training dan kelompok latihan dengan metode hollow sprint. Hal ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kemampuan dari kelompok latihan dengan repetition training dan kelompok latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetition training apakah dari kedua kelompok tersebut signifikan atau tidak signifikan setelah diberikan latihan selama delapan minggu. Dari hasil penghitungan signifikan dengan menggunakan uji-t dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Signifikansi Perbedaan Sebelum dan Sesudah Perlakuan

Kelompok	\bar{x} peningkatan (meter/detik)	S	t _{hitung}	t _{tabel}	Kesimpulan
<i>Repetition training</i>	0,48	0,33	5,33	1,76	Signifikan
<i>Hollow sprint</i>	0,27	0,10	2,70	1,76	Signifikan

Dari tabel tersebut menunjukkan bahwa t_{hitung} berada di luar interval t_{tabel} ($1,76 < t_{hitung} < 1,76$) dari pada signifikansi atau $\alpha = 0,05$ dengan dk = 14, hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter sebelum dan setelah mendapatkan latihan dengan metode hollow sprint dan latihan dengan metode repetition

training. Setelah diketahui signifikan peningkatan atau perbedaan awal dan akhir pada masing-masing kelompok, selanjutnya adalah menguji hipotesis dengan menggunakan uji-t (uji student). Pengujian hipotesis ini untuk mengetahui perbedaan dari latihan latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint terhadap kecepatan lari sprint 100 meter dengan kecepatan luncuran dari latihan dengan diberi program latihan gerakan tungkai dengan lengan lurus di samping telinga.

Tabel 6. Uji Signifikansi Perbedaan Kecepatan Lari Sprint 100 meter

Kelompok	Tes	\bar{X} (m/dt)	S^2	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
<i>Repetition training</i>	Akhir	6,75	0,14	2,00	1,70	Signifikan
<i>Hollow sprint</i>	Akhir	6,56	0,23			

Dari hasil pengujian hipotesis tersebut seperti terlihat pada tabel di atas dengan pada taraf signifikansi atau $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan 28 ($dk = 28$), maka terdapat perbedaan yang signifikan kecepatan lari sprint 100 meter setelah masing-masing kelompok diberi perlakuan atau latihan dengan metode yang berbeda. Dari hasil penghitungan, maka jelas bahwa kelompok yang diberi latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetiion training lebih efektif dari pada latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint selama empat belas pertemuan, hal ini dapat dilihat dari rata-rata kecepatan lari sprint yang diberi latihan dengan metode repetiion training sebesar 6,75 meter/detik dari pada rata-rata kecepatan lari sprint yang diberi latihan dengan metode hollow sprint sebesar 6,56 meter/detik.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data tes awal, tes akhir dan hasil peningkatan latihan lari sprint 100 meter, maka diperoleh beberapa penemuan penelitian sebagai berikut :

1. Untuk kelompok yang diberi latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetition training berdasarkan penghitungan uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sama dengan 5,33 yang berada di luar interval $1,76 < t_{hitung} < 1,76$ pada taraf signifikansi 0,05 dan $dk = 14$ hal ini berarti bahwa latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetition training dapat meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter secara signifikansi atau peningkatan kecepatannya cukup berarti.
2. Untuk kelompok yang diberikan latihan latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint selama empat belas pertemuan berdasarkan uji signifikansi diperoleh t_{hitung} sama dengan 2,70 yang berada di luar interval $1,76 < t_{hitung} < 1,76$ pada taraf signifikansi 0,05 dan $dk = 14$ yang berarti bahwa latihan latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint dapat meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter secara signifikan atau peningkatan kecepatannya cukup berarti.

Pengujian hipotesis untuk mengetahui perbedaan kecepatan lari sprint 100 meter pada dua kelompok dengan perlakuan yang berbeda terbukti adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetition training dengan kelompok yang diberi latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint, yaitu dilihat dari harga thitung sama dengan 2,00 yang berada di luar interval $1,70 < t_{hitung} < 1,70$ dan peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter kelompok yang diberi latihan repetition training dengan kecepatan rata-rata 6,75 meter/detik lebih efektif dari pada kecepatan lari sprint 100 meter yang diberi latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint dengan kecepatan rata-rata 6,56 detik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data terhadap hasil tes awal dan tes akhir kecepatan lari sprint 100 meter, maka dapat ditak kesimpulan sebagai berikut:

1. Terjadi peningkatan latihan lari sprint 100 meter yang cukup signifikan pada siswa setelah diberi program latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetition training, hal ini terlihat dari rata-rata kecepatan latihan lari sprint 100 meter pada tes awal 6,28 meter/detik menjadi 6,75 meter/detik (hasil tes akhir) setelah diberi program latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetition training atau terjadi peningkatan rata-rata waktu kecepatan latihan lari sprint 100 meter sebesar 0,47 detik atau 7,65%. Peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter ini signifikan yang dapat dilihat dari harga thitung yaitu 5,33 yang berada di luar interval $1,76 < t_{tabel} < 1,76$ pada taraf signifikansi 0,05 untuk derajat kebebasan 14.
2. Peningkatan latihan lari sprint 100 meter terjadi pada kelompok siswa setelah diberi program latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint, yaitu dari rata-rata kecepatan lari sprint 100 meter sebesar 6,19 meter/detik yang merupakan hasil tes awal menjadi 6,56 meter/detik setelah diberi program latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint atau terjadi peningkatan rata-rata kecepatan latihan lari sprint 100 meter sebesar 0,27 meter/detik atau 4,36%. Peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter yang signifikan ini juga ditunjukkan dari uji-t yang diperoleh thitung sebesar 2,70 yang berada di luar interval $1,76 < t_{tabel} < 1,76$ pada taraf signifikansi 0,05 untuk derajat kebebasan 14 yang berarti bahwa program latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint dapat meningkatkan kecepatan yang signifikan.
3. Berdasarkan hasil pengujian perbedaan perlakuan atau program yang diberikan kepada dua kelompok, diperoleh rata-rata kecepatan latihan lari sprint 100 meter kelompok latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetition training 6,75 meter/detik dan program latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint diperoleh rata-rata kecepatan 6,56 meter/detik atau terjadi perbedaan waktu rata-rata kecepatan sebesar 0,19 meter/detik. Perbedaan yang cukup signifikan ini juga ditunjukkan oleh hasil uji-t yang diperoleh thitung sebesar 2,00

yang berada di luar interval $1,70 < t_{tabel} < 1,70$ pada taraf signifikansi 0,05 untuk derajat kebebasan 28 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan terhadap perlakuan atau program latihan yang diberikan pada masing-masing kelompok. Sehingga dengan demikian latihan latihan lari sprint 100 meter dengan metode repetition training lebih efektif diberikan dalam latihan latihan lari sprint 100 meter karena dapat meningkatkan rata-rata waktu kecepatan latihan lari sprint 100 meter sebesar 7,65% dari pada latihan latihan lari sprint 100 meter dengan metode hollow sprint yang dapat meningkatkan rata-rata waktu kecepatan latihan lari sprint 100 meter sebesar 4,36%. Simpulan menyajikan ringkasan dari uraian mengenai hasil dan pembahasan, mengacu pada tujuan penelitian. Berdasarkan kedua hal tersebut dikembangkan pokok-pokok pikiran baru yang merupakan esensi dari temuan penelitian. Bagian simpulan sekitar 5-10 % dari seluruh halaman.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 1997, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta : Rineka Cipta
- Guthrie, Mark. 2008. *Sukses Melatih Atletik*, (Terjemahan : Novi Lesatari) Yogyakarta : Pustak Inisan Madani.
- Hadi, Sutrisno. 1991. *Statistik*. Yogyakarta : Andi
- Harsono. 1993. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta : Depdikbud
- Mulyanto, Taufik Yudi. 2005, *Metode Latihan Cepat*, Jakarta : Jurnal Iptek Olahraga, VOL.7, No.3, September
- Sajoto, M, 1998, *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize
- Santosa, R. Murwani, 2009. *Statistika Terapan, Teknik Analisis Data*, Jakarta : Program Pascasarjana UHAMKA
- Sugiono, 2002. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Tarsito
- Suharno, HP. 1983. *Ilmu Choaching Umum*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta
- Suherman, Adang. dkk, 2001. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta : Depdiknas, 2001.
- Syarifudin, Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Yasin, 1990. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Williams Jesse Feiring 1999. *Pendidikan Jasmani*.
- Hidayatullah 1991. *Pengaruh Metode Latihan acceleration sprints, hollow sprint Terhadap Lari Cepat 100 meter*.
- Rihandoyo 2009 *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan acceleration sprints dan repetition of sprints*.
- M. Furqon H, 1991. *Pengaruh Metode Latihan acceleration sprint dan hollow sprint*.
- Muhammad Syafaruddin 2011. *Perbandingan Pengaruh Metode Latihan hollow sprints dan repetition sprints*. Surakarta : Program Pascasarjana