

LATIHAN RUNNING ABC TERHADAP HASIL KECEPATAN LARI 100 METER PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER

Oleh:

Giartama

**Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya Inderalaya
giartama.unsri@gmail.com**

Abstract: This study aims to determine the effect of running abc training on increasing the speed of running 100 meters at the athletic extracurricular activities of SMP Negeri 44 Palembang. The type of this research is quasi experiment, the research population is all students of SMP Negeri 44 Palembang, sample in this study of son students who followed extracurricular activities which amounted to 60. The test is 100 meters. The pretest result of the experimental group obtained an average time of 16.32, while the pretest result of the control group showed an average time of 16.31, while the posttest averaged 15.98 seconds. The results of this study is running abc can affect the ability of running speed before the training was given, the average increase in the ability of running speed 100 meters 0.34 seconds of data analysis techniques used is the normality test and hypothesis test using t test. The result of t test shows that $t_{table} = 1.71$ while $t_{test} = 11,66 > t_{table} 0,95 (29) = 1,71$, findings in this research indicate that there is very significant influence in this research, thus alternative hypothesis H_a) is accepted. There is influence of running abc training to increase speed of 100 meter run at the athletic extracurricular activity of SMP Negeri 44 Palembang. Application This research is running abc training can be used as one of training form to increase 100 meter run.

Keywords: running abc training, 100 meters run.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *running abc* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 44 Palembang. Jenis penelitian ini adalah *eksperimen* semu, populasi penelitian adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 44 Palembang, sampel dalam penelitian ini siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 60. Tes yang dilakukan adalah lari 100 meter. Hasil *pretest* kelompok *eksperimen* didapat waktu rata-rata 16.32, sedangkan hasil *pretest* kelompok kontrol menunjukkan waktu rata-rata 16.31, sedangkan rata-rata *posttest* 15.98 detik. Hasil penelitian ini adalah *running abc* dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan lari dari sebelum di beri perlakuan latihan, rata-rata peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter 0.34 detik tehnik analisa data yang digunakan adalah uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan tes uji t. Hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{table} = 1,71$ sedangkan uji $t_{hitung} = 11,66 > t_{tabel} 0,95 (29) = 1,71$, temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan dalam penelitian ini, dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) diterima. Ada pengaruh latihan *running abc* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 44 Palembang. Aplikasi Penelitian ini adalah latihan *running abc* dapat dijadikan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan lari 100 meter.

Kata Kunci : latihan running abc, lari 100 meter.

PENDAHULUAN

Atletik adalah aktivitas fisik atau latihan fisik yang mengandung gerakan alami atau natural seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar (Rumini dalam hartati, 2017: 578). Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *athlum* yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan” (Gyulai dalam Sukirno, 2015:1). Banyaknya jumlah perlombaan yang diperlombakan tergantung dari sifat dan tingkat perlombaan, baik ditingkat daerah maupun nasional. Atletik merupakan suatu cabang olahraga yang dilombakan, baik di tingkat regional maupun internasional, karena atletik merupakan cabang olahraga yang terbagi dalam beberapa nomor pertandingan. Salah satunya adalah nomor lari jarak pendek atau dikenal dengan istilah *sprint* (Syafaruddin, 2012:27).

Menurut Kosasi (2007:70), *sprint* adalah perlombaan lari dimana semua peserta berlari dengan kecepatan penuh menempuh jarak 100, 200, atau 400 meter. Dalam cabang olahraga atletik, jika berlatih bersungguh-sungguh seseorang akan mencapai hasil yang baik. Salah satu cabang atletik yang dilombakan dalam kejuaraan adalah lari 100 meter. Dalam pengertian sederhana, seorang pelari cepat harus memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan (Mane, 2008:15). Menurut Sukirno (2015:46) lari *sprint* adalah perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 m. Lari 100 meter selalu dilakukan dalam perlombaan lari hal ini terlihat pada waktu persaingan menjelang garis

finish. Untuk lari seperti ini hanya diperlombakan di *indoor* dan diperuntukan bagi atlet senior saja. Menurut Sutrisno (2010:30) Lari jarak pendek adalah suatu perlombaan lari dimana semua pelari berlari dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak tertentu. Dalam lomba lari jarak pendek yang menentukan keberhasilan adalah teknik *start*, teknik lari, teknik *finish*.

Kesimpulan menurut para ahli di atas bahwa *sprint* adalah lari jarak pendek yang ditempuh secara singkat dan dengan waktu yang cepat. Dalam meningkatkan prestasi olahraga termasuk lari 100 Meter dipengaruhi oleh banyak faktor. Faktor-faktor tersebut, yaitu : fisik, teknik, taktis dan psikis (Sajoto, 1995:99). Adapun faktor-faktor yang dimaksud adalah: 1) faktor internal adalah faktor yang terdapat pada individu anlaralain minat, motivasi dan bakat serta kemampuan awal. 2) faktor eksternal adalah faktor penyebab diluar individu yang terdiri dari: sarana dan prasarana, pelatih, program yang baik, manajemen yang baik, serta didukung dengan dana yang memadai. Apabila hal-hal tersebut terpenuhi, maka selanjutnya keberhasilan dilapangan adalah merealisasikan program latihan yang di jalankan oleh pelatih. Menurut Hary (2000:18) para pelari tercepat adalah atlit yang menghabiskan waktu kurang pada tanah yang sangat ditentukan oleh kekuatan atlet dan kekuasaan dalam kaitannya dengan komposisi tubuh mereka.

Menurut Meirizal (2014:5) kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mampu memindahkan tubuhnya melalui jarak tertentu dengan waktu yang sangat singkat, seseorang yang

mempunyai kecepatan maka akan lebih efektif untuk melakukan kinejanya, selain mengetahui komponen hakikat kita juga perlu diberikan latihan kecepatan, mengetahui dimana terjadinya kecepatan, mengetahui program dan metode serta bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan. Untuk mengembangkan kecepatan maka *skill* harus dipraktikkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum. Kecepatan lari maksimum, dikembangkan dengan berlari diatas jarak-jarak pendek dengan sekuat tenaga. Untuk dapat meningkatkan tenaga kaki (*power*) dan akselerasi lari, berikut bentuk latihannya, antara lain; latihan dengan langkah ke depan (lari kijang) berlari dengan lutut tinggi ke depan dan kebelakang mendorong diluruskan (Carr, 2003:18).

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pelari dapat menjadi cepat dengan cara latihan yang didukung oleh sarana dan prasarana yang baik juga motivasi yang baik dari diri sendiri atlet. Para pelatih selalu bekerja keras melatih atletnya untuk meningkatkan prestasi atlet dengan cara menimalisir waktu yang dicapai serta peningkatan kecepatan, dengan menggunakan metode yang beragam, sesuai dengan tingkat kemampuan pelatih itu sendiri di dalam menentukan prestasi itu tergantung dari kualitas dan kuantitas atlet yang digunakan karna prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, tehnik, taktik dan kematangan mental atau psikis, sehingga aspek tersebut perlu di persiapkan secara menyeluruh.

Menurut Dikdik (2010:4) teknik lari dapat diajarkan dengan memperkenalkan kunci keterampilan yang berkaitan dengan unsur semua

lomba lari sprint, yaitu: reaksi, akserelasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan maksimum (*deceleration speed*). Tidak adanya cara untuk melatih semua unsur tersebut sekaligus maka diterapkan latihan yang bervariasi dan latihan yang difokuskan pada aspek-aspek khusus. Hal serupa juga dikemukakan oleh Sukirno (2015: 195) melalui latihan *innervasi* dengan *the abc run* bertujuan untuk meningkatkan frekuensi langkah dan panjang langkah. Pendapat tersebut juga dikemukakan oleh PB PASI (2004: 12) Gerakan sepak pantat adalah gerakan lari dengan mengkais telapak kaki dengan cepat sehingga tumit menyentuh pantat. Guna gerakan sepak pantat adalah untuk mempercepat gerakan kaki dari posisi di belakang ke posisi depan di pamping memperkuat tapakan kaki ketika mengkais pada saat berlari.

Running abc merupakan salah satu latihan dasar yang harus dilakukan oleh atlit atletik karena sudah mencakup seluruh latihan gerak tungkai. *Running abc* terbagi atas akselerasi, balance, koordinasi run. Pendapat tersebut juga dikemukakan oleh Rustiadi (2001:18) Bahwa lompat kijang dapat meningkatkan kecepatan lari. Hal serupa juga dikemukakan oleh (Carr 2003:19), untuk mencapai hasil maksimal dalam berlari, harus memenuhi beberapa aspek tehnik saat berlari yang harus dikuasai oleh atlit atletik, antara lain koordinasi dan tehnik sprint, kekuatan kaki dan akselerasi, serta ketahanan sprint. Dalam Johan Cahyo, (2012 : 18)

Kesimpulan dari para ahli diatas *running abc* dibagi menjadi berbagai macam bentuk latihan yang berguna untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.

Berdasarkan dari uraian di atas ada banyak metode-metode yang bisa dipakai untuk melatih di dalam olahraga yaitu di antaranya memakai metode latihan *running abc*, penulis mencoba memadukan metode latihan *running abc* dengan peningkatan kecepatan lari 100 meter dengan tujuan bahwa metode ini nantinya dapat di gunakan sebagai salah satu metode latihan dalam cabang olahraga atletik, khususnya lari 100 meter.

Latihan yang bersal dari kata "*Training*" adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005: 6).

Latihan atau *training* juga diartikan sesuatu yang berulang ulang dan yang semakin lama bebannya semakin bertambah. *Training* dapat diartikan juga sebagai program "*exercise*" dirancang untuk membantu pembelajaran, keterampilan, memperbaiki kesegaran jasmani, untuk mempersiapkan atlet menghadapi kompetisi tertentu.

Hasil pengamatan yang dilakukan, sampel di SMP Negeri 44 Palembang, dengan alasan yang melatar belakangi kenapa mengambil sampel di Smp Negeri 44 Palembang, dalam pengamatan ini diketahui bahwa masih banyak siswa yang belum terampil dalam melakukan lari 100 meter sehingga siswa tersebut belum mampu menghasilkan lari yang maksimal pada kecepatan lari 100 meter dan setelah di cari alasan dan masalah yang terjadi, penulis dapat sedikit menguraikan beberapa faktor

penyebab diantaranya, teknik lari yang baik masih belum dikuasai, gerakan belum terkoordinasi, kurangnya latihan otot tungkai serta kurangnya jam latihan. Hasil pengamatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sementara bahwa dari 60 siswa yang telah diamati hanya 5 orang siswa yang sudah mampu melakukan lari 100 meter dengan teknik yang benar, 30 siswa diantaranya pada saat melakukan lari 100 meter ayunan tanganya masih kurang, dan 20 siswa lainnya belum mampu mencapai hasil lari maksimal yang diharapkan, dan 5 siswa lainnya belum mampu menguasai teknik lari 100 meter dengan benar. Berdasarkan kenyataan itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pembelajaran lari 100 meter dengan judul: "Pengaruh latihan *running abc* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 44 Palembang".

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *running ABC* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter. Penelitian ini hanya dibatasi pada "pengaruh latihan *running abc* terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMP Negeri 44 Palembang..

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan penelitian eksperimen semu. populasi penelitian adalah seluruh siswa putra SMP Negeri 44 Palembang, sampel dalam penelitian ini siswa putra yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang berjumlah 60. Penelitian ini meliputi tes lari 100 meter dengan start jongkok, waktu diambil dengan menggunakan *stop watch*. Tempat penelitian ini akan dilakukan dilapangan olahraga Smp Negeri 44 Palembang. Latihan dilakukan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan pada jam 15.30-17.30.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pretest Kelompok Eksperimen

Hasil dipaparkan melalui tabel daftardistribusi interval perhitungan *pre test* lari 100 meter kelompok eksperimen dibawah ini:

Inverval	f	xi	xi2	fixi	fixi 2
115,19-15,53	3	15,36	235,93	46,08	707,79
115,54-15,88	2	15,71	246,80	31,42	493,61
115,89-16,23	7	16,06	257,92	112,42	1805,47
116,24-16,58	9	16,41	269,29	147,69	2423,59
116,59-16,93	5	16,76	280,90	83,80	1404,49
116,94-17,28	4	17,11	292,75	68,44	1171,01
Jumlah	30	97,41	1583,60	489,85	8005,95

Hasil Posttest kelompok eksperimen

Hasil dipaparkan melalui tabel daftardistribusi interval perhitungan *post test* lari 100 meter kelompok eksperimen dibawah ini:

Interval	f	xi	Xi2	fixi	Fixi 2
14,44-14,87	2	14,66	214,77	29,31	429,54
14,88-15,31	4	15,10	227,86	60,38	911,44
15,32-15,75	6	15,54	241,34	93,21	1448,02
15,76-16,19	7	15,98	255,20	111,83	1786,40
16,20-16,63	8	16,42	269,45	131,32	2155,62
16,64-17,07	3	16,86	284,09	50,57	852,27
Jumlah	30	94,53	1492,71	476,61	7583,29

Hasil Pretest Kelompok Kontrol

Hasil dipaparkan melalui tabel daftardistribusi interval perhitungan *pre test* lari 100 meter kelompok kontrol dibawah ini:

Interval	f	xi	xi2	fixi	fixi 2
15,21-15,54	2	15,37	236,24	30,74	472,47
15,55-15,87	3	15,71	246,80	47,13	740,41
15,88-16,21	6	16,04	257,28	96,24	1543,69
16,22-16,55	9	16,38	268,30	147,42	2414,74
16,56-16,89	6	16,72	279,56	100,32	1677,35
16,90-17,23	4	17,06	291,04	68,24	1164,17
Jumlah	30	97,28	1579,23	490,09	8012,84

Hasil Posttest Kelompok Kontrol

Hasil dipaparkan melalui tabel daftardistribusi interval perhitungan *post test* lari 100 meter kelompok kontrol dibawah ini:

Interval	f	Xi	Xi2	fixi	Fixi2
15,22-15,55	2	15,39	236,85	30,78	473,70
15,56-15,88	3	15,72	247,12	47,16	741,36
15,89-16,22	6	16,05	257,60	96,30	1545,62
16,23-16,56	9	16,39	268,63	147,51	2417,69
16,57-16,90	6	16,73	279,89	100,38	1679,36
16,91-17,24	4	17,07	291,38	68,62	1165,54
Jumlah	30	97,35	1581,48	490,41	8023,26

Pembahasan

Hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan running abc berpengaruh terhadap hasil lari *sprint* 100 meter. Ada pengaruh tersebut menunjukan bahwa latihan running abc dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan hasil lari pada cabang atletik lari *sprint* 100 meter. Latihan yang digunakan yaitu latihan running abc yang dilakukan dengan posisi awalan berlari yang berbeda-beda yaitu merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya. Setelah melakukan latihan dengan jangka waktu yang telah ditentukan, kemudian dilakukan tes lari *sprint* 100 meter. Ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar *mobilitas* sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Maka jelaslah bahwa dalam lari jarak pendek (*sprint*) seorang atlet dituntut mengarahkan kecepatannya semaksimal mungkin dalam menempuh jarak yang ditentukan. Jadi jelas inti dari kecepatan atau *sprint* adalah menggerakkan tubuh untuk mencapai jarak atau waktu yang sesingkat-singkatnya dengan menggerakkan kecepatan yang terbesar yang dimilikinya serta ketanguhan langkah/*straiding* yang sangat tinggi (kecepatan dari kontraksi otot-otot) sehingga daya tahan tubuh mengalami peningkatan dan sistem energi meningkat. Penelitian ini telah dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 44

Palembang yang berjumlah 60 siswa. Seluruh sampel melakukan pretest, dari seluruh sampel yang berjumlah 60 siswa melakukan pretest seluruhnya dijadikan kelompok eksperimen yaitu latihan running abc selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Hasil tes awal (*pretest*) diketahui bahwa kemampuan hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 44 Palembang dengan waktu tercepat 15,19 detik dan waktu terlambat 17,23 detik dengan pretest rata-rata kemampuan hasil kecepatan pada lari *sprint* 100 meter 16,31 detik. Yang diperkuat oleh pendapat para ahli dibawah ntuk dapat meningkatkan tenaga kaki (*power*) dan akselerasi lari, berikut bentuk latihanya, antara lain; latihan dengan langkah kedepan (lari kijang) berlari dengan lutut tinggi ke depan dan kebelakang mendorong diluruskan (Carr, 2003:19) Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi latihan seorang atlet. Harsono (2012: 75) mengatakan bahwa faktor-faktor mempengaruhi latihan adalah faktor fisik, faktor persiapan teknik, faktor persiapan taktik, dan faktor persiapan teoritis. Terutama dalam latihan running abc sangat mempengaruhi kecepatan dalam melakukan kegiatan lari *sprint*, hal ini juga di perkuat oleh pendapat menurut Sukirno (2010:15) melompat dari bawah ke atas, kedepan dan kesamping, merupakan gerakan dari metode *plyometrics*, ini sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga yang menggunakan gerakan *an-aerobic*, Seperti pada cabang olahraga yang memiliki gerakan *relative* cepat, dengan tenaga yang digunakan tidak memerlukan oksigen (), seperti pada saat lari *sprint* 100 meter. Adapun bentuk latihan *plyometrics* khusus untuk anggota badan bagian bawah meliputi lompat

kijang (*bounding*), *hopping*, dan *jumping*, termasuk melempar dan menangkap bola *medicine*. Gerakan-gerakan yang dilakukan mengacu pada tenaga *an-aerobic*, yaitu tenaga yang dihasilkan tanpa harus menggunakan oksigen.

Posttest Lari *sprint* 100 Meter

Pembahasan data hasil *posttest* setelah di beri latihan *running* abc selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan 0,92 dari tes akhir (*posttest*) ke tes awal (*pretest*), sehingga tes akhir (*posttest*) waktu tercepat 14.50 detik dan waktu terlambat 17,01 detik, sehingga rata-rata test akhir (*posttest*) 15,98 detik. Hal ini menunjukkan bahwa untuk seorang pemula,sebaiknya kemampuan yang bersangkutan dalam menambah kecepatan, dan latihan lari atau kecepatan dalam lari *sprint* merupakan faktor yang paling penting dan harus mendapat perhatian khusus Jess Jarver (2012:48). Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu terima H_a jika $t_{hitung} < t_{table} (1-\alpha)$, dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{table} (1-\alpha)$, di terima $t_{1-\alpha}$ adalah t yang terdapat dalam table distribusi t dengan $dk = n_1+n_2 -1$ dan peluang $(1-\alpha)$. Jika t_{hitung} yang diperoleh adalah 11,66. Dengan $dk = 30-1 = 29$ dan taraf kepercayaan 0,95% ($\alpha = 0,05$) maka dapat menghitung nilai t_{table} karena $dk = 29$ yang terdapat pada table adalah 1,71. Karena $t_{hitung} (11,66) > t_{table} (1,71)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Hal ini juga diperkuat oleh pendapat ahli menurut Sukirno (2010:15) melompat dari bawah ke atas, kedepan dan kesamping, merupakan gerakan dari metode *plyometrics*, ini sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga yang

menggunakan gerakan *an-aerobic*. Seperti pada cabang olahraga yang memiliki gerakan *relative* cepat, dengan tenaga yang digunakan tidak memerlukan oksigen (O_2), seperti pada saat lari *sprint* 100 meter. Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Pernyataan H_a tersebut yaitu “Ada pengaruh hasil lari *sprint* setelah diberi latihan *running abc* pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 44 Palembang”.

Pretest Posttest Lari *sprint* 100 Meter

Pembahasan uji hipotesis terlihat dari hipotesis hasil pretest-posttest lari *sprint* 100 meter ternyata ada pengaruh. Pengaruh Latihan *running abc* terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 44 Palembang.

Hasil yang didapat setelah diuji data pretest dan data posttest berdistribusi normal, dapat dilakukan pengujian hipotesis menggunakan “uji t “. Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu terima H_a jika $t_{hitung} < t_{table (1-\alpha)}$, dan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{table (1-\alpha)}$, di terima $t_{1-\alpha}$ adalah t yang terdapat dalam table distribusi t dengan $dk = n_1 + n_2 - 1$ dan peluang $(1-\alpha)$. Jika t_{hitung} yang diperoleh adalah 11,66. Dengan $dk = 30 - 1 = 29$ dan taraf kepercayaan 0,95% ($\alpha = 0,05$) maka dapat menghitung nilai t_{table} karena $dk = 29$ yang terdapat pada table adalah 1,71. Karena $t_{hitung} (11,66) > t_{table} (1,71)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*).

Hal ini juga diperkuat oleh pendapat ahli yang dikemukakan oleh (Carr 2003:18), untuk mencapai hasil maksimal dalam berlari, harus memenuhi beberapa aspek tehnik saat

berlari yang harus dikuasai oleh atlet atletik, antara lain koordinasi dan tehnik *sprint*, kekuatan kaki dan akselerasi, serta ketahanan *sprint*. Dalam Johan Cahyo, (2012 : 18) serta menurut Sukirno (2010:15) melompat dari bawah ke atas, kedepan dan kesamping, merupakan gerakan dari metode *plyometrics*, ini sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga yang menggunakan gerakan *an-aerobic*. Seperti pada cabang olahraga yang memiliki gerakan *relative* cepat, dengan tenaga yang digunakan tidak memerlukan oksigen (O_2), seperti pada saat lari *sprint* 100 meter Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_a diterima. Pernyataan H_a tersebut yaitu “Ada pengaruh hasil lari *sprint* 100 meter setelah diberi latihan *running abc* pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 44 Palembang.

Maka didapat kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *running abc* berpengaruh signifikan terhadap kecepatan lari 100 meter. dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Pernyataan H_a yaitu “Ada pengaruh latihan *running abc* terhadap kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 44 Palembang”. Adanya pengaruh atau peningkatan kecepatan lari 100 meter melalui perlakuan latihan *running abc* merupakan akibat dari terjadinya efisiensi latihan yang dilakukan, terjadinya perubahan system energi dan pulih asal serta terjadinya perubahan struktur otot yang terlibat selama proses latihan *wrunning abc* yang dilakukan selama 6 minggu.

Dilihat dari pendapat Carr dan Sukirno diatas dan hipotesis yang diterima maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa latihan *running*

abc berpengaruh terhadap hasil lari 100 meter yang ditunjukkan melalui hasil pretest-posttest. Menurut Kosasih (2005:28) menjelaskan bahwa latihan paling sedikit 3 kali dalam seminggu dengan 18 kali pertemuan untuk setiap latihan penelitian selama 6 minggu dalam jangka waktu sebulan lebih. Peningkatan hasil lari 100 meter ini karena latihan yang dilakukan selama 6 minggu dengan peningkatan intensitas setiap 2 minggu membuat otot-otot tungkai beradaptasi dengan beban yang lebih berat sehingga kecepatan kontraksi otot meningkat karena terjadi peningkatan pengeluaran impuls, kecepatan impuls. Kekuatan kontraksi otot juga meningkat karena terjadi penambahan luas penampang otot dan kenaikan curahan saraf kepada otot, sel-sel jaringan otot juga beradaptasi, masa sel darah merah meningkat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan running abc berpengaruh terhadap hasil lari *sprint* 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 44 Palembang. Hal ini bisa dilihat dari peningkatan rata-rata pretest yaitu 16,32 detik dan rata-rata *posttest* setelah diberi perlakuan yaitu 15,98 detik. Sehingga rata-rata peningkatan hasil kecepatan lari *sprint* 100 Meter setelah diberi perlakuan yaitu 0,34. Hal ini juga dapat dilihat dari hasil uji hipotesis dimana t_{hitung} yang didapat lebih besar dari t_{tabel} yaitu $t_{hitung} = 11,66$ Sedangkan $t_{tabel} =$ dengan taraf kepercayaan 95% dan $dk = 58$ sehingga bisa dirumuskan $t_{hitung} = 11,66 > t_{tabel\ 0,95\ (58)} = .$ Ada pengaruh secara sistematis, latihan lari kijang baik digunakan untuk meningkatkan lari *sprint* 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Dikdik, Z. 2010. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Freed and Mc. Mane. 2008. 7. Dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet. Inti Idayu Press.
- Gerry A. Carr. 2003. Atletik. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 2012. *Coaching and Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hartati, *et al.* 2017. The 1st Seminar Yogyakarta Internasional tentang Kesehatan, Pendidikan Jasmani, dan Ilmu Olahraga. Universitas Sriwijaya, Indonesia.
- Johan, C. *et al.* 2012 Journal Of Sport Sciences And Fitness. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. Jurusan Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Kosasih. 2007. Olahraga Teknik Dan Program Latihan. Jakarta : Akademika Kressindo
- Meirizal U. 2014. *Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani*. Inovasi Sekolah Dasar, 1 (1). Pp. 157-165. ISSN 2335-7346
- Rustiadi, T. 2001. Latihan Double Leg Bound Dengan Altnate leg bound Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Kecepatan. Arena.
- Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahanar Prize.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.

- Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukirno. 2015. *Dasar Dasar Atlet dan latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press
- Sutrisno, H. 2010. *Statistik II*. Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi UGM
- Syafaruddin. 2012 *Jurnal Ilmu Olahraga Kesehatan. Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat, Motivasi Dan Status Gizi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Universita Bina Darma Palembang. Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Sriwijaya, Indonesia.*
- PASI. 2004. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta.