

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL SPRINT* DAN *ACCELERATION SPRINT* TERHADAP
KECEPATAN LARI *SPRINT* 200 METER**

Ardiansyah Nur¹, Alief Lam Akhmady, Abu Bakar³,
Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai¹, STKIP Kie Raha Ternate²

Email: ardiansyahnur57@gmail.com¹ lamiyanawolio@gmail.com² abubakarunismuh@gmail.com

Journal info

Babasal Sport Education

Journal

p-ISSN : 2722-1385

e-ISSN : 2722-1385

DOI : <http://doi.org/>

Volume : 2

Nomor : 1

Month : April

Issue : 2022

Abstrak

Penelitian ini bertujuan: 1) untuk mengetahui pengaruh *interval sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 200 meter dan 2) untuk mengetahui pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 200 meter. Metode penelitian adalah metode deskriptif dengan rancangan eksperimen yaitu untuk melihat pengaruh suatu latihan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Luwuk Banggai yang sedang memprogram mata kuliah T/P Atletik berjumlah 16 Mahasiswa. Pengujian hipotesis dianalisis dengan menggunakan uji-t dan analisis varians pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dengan bantuan aplikasi SPSS versi 21 *for windows*. Hasil temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Hasil uji-t data tes awal dan tes akhir kelompok latihan *interval sprint*, dapat diperoleh nilai sig. adalah $0,012 < \alpha 0,05$, berarti ada pengaruh yang signifikan dari tes awal ke tes akhir kelompok latihan *interval sprint*, 2) Hasil uji-t data tes awal dan tes akhir kelompok latihan *accelerationl sprint*, dapat diperoleh nilai sig. adalah $0,026 < \alpha 0,05$, berarti ada pengaruh yang signifikan dari tes awal ke tes akhir kelompok latihan *acceleration sprint*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada pengaruh yang sangat signifikan *interval sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 200 meter dan 2) Ada pengaruh yang sangat signifikan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 200 meter.

Keywords:

Interval sprint, acceleration sprint, lari sprint 200 meter

PENDAHULUAN

Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik dengan berisikan gerakan-gerakan alami/wajar seperti: jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik juga dapat dikatakan induk dari hampir semua cabang olahraga yang ada saat ini, khususnya olahraga yang mengandalkan aktifitas fisik.

Lari adalah kemampuan seseorang dengan langkah cepat dengan frekuensi waktu tertentu saat berlari dalam keadaan melayang (Djumidar, 2004:3). Lari *sprint* adalah lari dengan menggunakan kecepatan tinggi dalam menempuh jarak yang sudah ditentukan. Kelangsungan gerakan lari jarak pendek, secara teknik adalah sama. Kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan tenaga karena adanya perbedaan jarak yang ditempuh. Jadi dapat disimpulkan bahwa dalam pelaksanaan lari *sprint* harus mempunyai kecepatan diatas rata-rata sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Lari termasuk pada kategori keterampilan gerak siklis. Struktur gerakan lari secara utuh merupakan rangkaian gerak yang meliputi: start, gerakan lari, dan finish. Tujuan utama lomba lari adalah menempuh jarak tertentu (lari tanpa rintangan atau dengan rintangan) dengan waktu yang secepat mungkin. Lari cepat atau *sprint* adalah semua perlombaan lari yang pesertanya berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Muhajir (2004: 35) menyatakan

bahwa *sprint* atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m.

Hakikat Latihan

Menurut Budiwanto (2012:16) latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Sedangkan menurut Hanif (2017:39) metode latihan suatu cara melatih yang dilakukan secara sadar, sistematis, bertahap, berulang-ulang dan dengan waktu yang lama untuk mencapai tujuan akhir dari suatu penampilan gerak jasmani.

Menurut Emral (2017:13) sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain untuk: 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, 3) menambah dan menyempurnakan teknik, 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik dan pola bermain, dan 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Hakikat Latihan *Interval Sprint*

Interval sprint adalah metode latihan kecepatan dengan jarak tidak lebih dari 200 meter, dan faktor daya tahan tidak boleh berpengaruh terlalu besar terhadap kecepatan lari (Harsono, 2001:36).

- a. Sasaran : kecepatan dengan intensitas 90%
- b. Prosedur : (1) jarak lari tidak lebih dari 200 meter, (2) irama langkah kontinyu dan ajeg, (3) rasio antara kerja dan istirahat 1:1, dan (4) pengulangan dilakukan sebanyak 10-12 kali (Mylsidayu & Kurniawan, 2015:120-121).

Hakikat Latihan *Acceleration Sprint*

Acceleration sprint dilakukan dengan cara dimulai dari lari pelan, ditingkatkan kecepatannya, sampai dengan kecepatan penuh (Suhendro, 2007:29).

- a. Sasaran : kecepatan lari.
- b. Prosedur : (1) buat jarak 50 meter, (2) latihan dimulai dengan *jogging* 50 meter, kemudian *sprint* 50 meter dan dilanjutkan jalan 50 meter (Mylsidayu & Kurniawan (2015:121).

Hakikat Lari *Sprint* 200 Meter

Menurut Rahmat (2015:33), lari adalah frekuensi langkah yan dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada kedua kaki tidak menyentuh tanah serkurang-kurangnya satu kaki menyentuh tanah. Selanjutnya lari jarak pendek menurut Rahmat (2015:36) adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus di tempuh, atau sampai jarak yang telah ditentukan. Menurut Purnomo & Dapan (2017:37) lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 m sampai dengan 400 m. Menurut Kemendikbud (2017:20) lari jarak pendek adalah olahraga

atletik lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh. Nomor lari terdapat disini antara lain yaitu 100 meter, 200 meter dan 400 meter.

Lari *sprint* 200 meter adalah lari dengan menggunakan kecepatan maksimal dan jarak tempuh yang harus dilalui adalah 200 meter. Dalam nomor ini, yang paling penting adalah kecepatan maksimal yang dimiliki oleh *sprinter* tersebut. Kecepatan dalam lari jarak pendek merupakan hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirobah menjadi gerakan halus, lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi (Purnomo & Dapan, 2017:37).

Pada dasarnya semua teknik dasar dalam lari jarak pendek ini adalah sama semua, yang membedakan itu adalah jarak tempuhnya saja, ada yang 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Berikut ini teknik dasar pada nomor lari cepat menurut Kemendikbud (2017:20-22):

1. Teknik *start*

Teknik *start* ini dibagi menjadi tiga teknik, yaitu: 1) *start* jongkok, 2) *start* berdiri, dan 3) *start* melayang.

2. Gerakan pada aba-aba siap

Angkat pinggul keatas hingga berada sedikit lebih tinggi dari bahu anda, selanjutnya posisi punggung dibuat menurun kedepan, kemudian tumpukan berat badan dibuat lebih kedepan, lalu jaga keseimbangan sampai aba-aba bunyi pistol sebagai tanda bahwa sudah dimulai. Kepala pada posisi rendah, lalu leher tetap rileks dan pandangan tetap ke arah garais *start* berada diantara

tangan bagian bawah. Lengan tetap pada posisi lurus kedepan. Pada saat pinggul diangkat ikuti dengan menarik napas dalam-dalam. ingat tetap konsentrasi penuh pada bunyi pistol atau bunyi lainnya yang disepakati bersama.

3. Gerakan pada saat aba-aba ya atau bunyi pistol

Ayunkan lengan kiri ke depan berbarengan dengan lengan kanan ke belakang sekuat-kuatnya (gerakan lengan harus seimbang dengan gerak kaki). Kaki kiri menolak sekuat-kuatnya sampai posisi kaki lurus. Kaki kanan melangkah secepat mungkin hingga kecepatan batas yang bisa anda lakukan, pada langkah pertama lakukan serendah mungkin mencapai tanah. Berat badan harus meluncur lurus kedepan, dari sikap jongkok hingga menuju sikap lari, harus naik sedikit demi sedikit hingga posisi tegak, hindarilah gerakan kesamping. Lakukan langkah lari yang semakin lama semakin menjadi lebar.

4. Gerakan finis

Ada beberapa cara melakukan *finish*, yaitu lari terus tanpa perubahan apapun. Dada condongkan kedepan, kedua tangan diayunkan kebawah belakang, dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju ke depan. Jarak 20 meter terakhir sebelum garis finis merupakan perjuangan untuk mencapai kemenangan dalam perlombaan lari, maka yang perlu diperhatikan adalah kecepatan langkah, jangan menengok lawan, jangan perlambat langkah sebelum melewati garis finis.

Seorang *sprinter* yang potensial bila dilihat dari komposisi atau susunan serabut ototnya, persentase serabut otot cepat (*fast twitch*) lebih besar atau tinggi dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik dalam vitro, dibandingkan dengan serabut otot lambat (*slow twitch*) dengan kemampuan sampai 10 kali perdetik dalam vitro. Oleh karena itu seorang *sprinter* itu dilahirkan (bakat) bukan dibuat (Purnomo & Dapan, 2017:37).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eskperimen. Peneliti menggunakan desain penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Arikunto, 2010: 124). Gambar desain penelitiannya sebagai berikut:

| | | |
|----------------|---|----------------|
| O ₁ | X | O ₂ |
| P ₁ | Y | P ₂ |

Gambar 1. Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono (2012:12)

Keterangan:

O₁ : Tes awal kelompok latihan *interval sprint*

O₂ : Tes akhir kelompok latihan *interval sprint*

X : Perlakuan latihan *interval sprint*

P₁ : Tes awal kelompok latihan *acceleration sprint*

P₂ : Tes akhir kelompok latihan *acceleration sprint*

Y : Perlakuan latihan *acceleration sprint*

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan sampel acak sederhana / *simple random sampling*. Sedangkan pembagian kelompok latihan / perlakuannya dengan menggunakan teknik *match ordinal pairing*. Setiap kelompok latihan terdiri dari 8 orang sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rangkuman Hasil Analisis Deskriptif Data

| Variabel | N | Rata | Sd | Rentang | Maks. | Min. |
|--------------------------------------|---|-------|------|---------|-------|-------|
| Tes awal <i>interval sprint</i> | 8 | 26,57 | 0,89 | 3,87 | 28,32 | 24,45 |
| Tes akhir <i>interval sprint</i> | 8 | 24,71 | 0,56 | 1,68 | 25,36 | 23,68 |
| Tes awal <i>acceleration sprint</i> | 8 | 26,78 | 0,82 | 2,77 | 27,98 | 25,21 |
| Tes akhir <i>acceleration sprint</i> | 8 | 25,25 | 0,61 | 2,26 | 26,95 | 24,69 |

Berdasarkan tabel 1. diatas, hasil deskriptif data tes awal kelompok latihan *interval sprint* diperoleh jumlah sampel sebanyak 8 mahasiswa, nilai rata-ratanya 26,57 detik, nilai standar deviasinya 0,89 detik nilai rentangnya 3,87 detik, nilai maksimalnya 28,32 detik dan nilai minimalnya 24,45 detik. Hasil deskriptif data tes akhir kelompok latihan *interval sprint* diperoleh jumlah sampel sebanyak 8 mahasiswa, nilai rata-ratanya 24,71 detik, nilai standar deviasinya 0,56 detik nilai rentangnya 1,68 detik, nilai maksimalnya 25,36 detik dan nilai minimalnya 23,68 detik.

Hasil deskriptif data tes awal kelompok latihan *acceleration sprint* diperoleh jumlah sampel sebanyak 8 mahasiswa, nilai rata-ratanya 26,78 detik, nilai standar deviasinya 0,82 detik nilai rentangnya 2,27 detik, nilai maksimalnya 27,98 detik dan nilai minimalnya 25,21 detik. Hasil deskriptif data tes akhir kelompok latihan *acceleration sprint* diperoleh jumlah sampel sebanyak 8 mahasiswa, nilai rata-ratanya 25,25 detik, nilai standar deviasinya 0,61 detik nilai rentangnya 2,26 detik, nilai maksimalnya 26,95 detik dan nilai minimalnya 24,69 detik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

| Variabel | Sig. | Ket |
|---|-------|--------|
| Tes awal kelompok latihan <i>interval sprint</i> | 0,890 | Normal |
| Tes akhir kelompok latihan <i>interval sprint</i> | 0,643 | Normal |
| Tes awal kelompok latihan <i>acceleration sprint</i> | 0,253 | Normal |
| Tes akhir kelompok latihan <i>acceleration sprint</i> | 0,449 | Normal |

Berdasarkan tabel 2. diatas, diperoleh hasil uji normalitas data tes awal kelompok latihan *interval sprint* nilai sig adalah $0,890 > \alpha 0,05$, maka data tes awal kelompok latihan *interval sprint* tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data tes akhir kelompok latihan *interval sprint* nilai sig adalah $0,643 > \alpha 0,05$, maka data tes akhir kelompok latihan *interval sprint* tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data tes awal kelompok latihan *acceleration sprint* nilai sig adalah

0,253 > α 0,05, maka data tes awal kelompok latihan *acceleration sprint* tersebut berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data tes akhir kelompok latihan *acceleration sprint* nilai sig adalah 0,449 > α 0,05, maka data tes akhir kelompok latihan *acceleration sprint* tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Data

| <i>Levene Statistic</i> | df1 | df2 | Sig. | Ket. |
|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|
| 0,698 | 2 | 29 | 0,531 | Homogen |

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil uji homogenitas data lari *sprint* 200 meter dengan nilai *Levene Statistic* sebesar 0,698 dengan nilai sig. 0,531. Karena nilai sig. > α 0,05, maka data hasil lari *sprint* 200 meter dari kedua kelompok (latihan *interval sprint* dan latihan *acceleration sprint*) adalah homogen atau berasal dari kecepatan yang relatif sama.

Hasil uji-t digunakan untuk menguji pengaruh perlakuan selama 18 kali pertemuan dengan perincian tiga kali tiap seminggu kelompok latihan *interval sprint* dan kelompok latihan *acceleration sprint* dengan bantuan SPSS versi 21 *for windows*. Hasilnya diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Uji-t

| Variabel | Rata-Rata | t_{hit.} | Sig. |
|---|------------------|-------------------------|-------------|
| Tes awal - tes akhir <i>interval sprint</i> | -1,86 | 5,141 | 0,012 |
| Tes awal - tes akhir <i>acceleration sprint</i> | -1,53 | 5,003 | 0,026 |

Berdasarkan tabel 4 diatas, rangkuman hasil uji-t data tes awal dan tes akhir kelompok latihan *interval sprint*, dapat diperoleh nilai sig. adalah 0,012 < α 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan dari tes awal ke tes akhir kelompok latihan *interval sprint*. Untuk membuktikan peningkatan kecepatan lari *sprint* 200 meter dibuktikan dengan nilai rata-rata tes akhir sebesar 24,71 dikurangi dengan tes awal sebesar 26,57. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata -1,86 setelah perlakuan dengan latihan *interval sprint*. Hasil uji-t data tes awal dan tes akhir kelompok latihan *acceleration sprint*, dapat diperoleh nilai sig. Adalah 0,026 < α 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan dari tes awal ke tes akhir kelompok latihan *acceleration sprint*. Untuk membuktikan peningkatan kecepatan lari *sprint* 200 meter dibuktikan dengan nilai rata-rata tes akhir sebesar 25,25 dikurangi dengan tes awal sebesar 26,78. Dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata -1,53 setelah perlakuan dengan latihan *acceleration sprint*.

1. Ada pengaruh yang sangat signifikan latihan *interval sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 200 meter.

Kecepatan merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Berdasarkan hasil penelitian diatas, untuk dapat meningkatkan suatu kecepatan lari *sprint* 200 meter salah satu dengan menerapkan latihan *interval sprint*. *Interval sprint* adalah metode

latihan kecepatan dengan jarak tidak lebih dari 200 meter, dan faktor daya tahan tidak boleh berpengaruh terlalu besar terhadap kecepatan lari (Harsono, 2001:36). Proses pelaksanaan gerakanya adalah membuat jarak tempuh kurang dari 200 meter, misalnya jarak tempuhnya sepanjang 120 meter. Dari 0 meter sampai dengan 120 meter di haruskan berlari secepat-cepatnya seperti saat sedang berlomba.

2. Ada pengaruh yang sangat signifikan latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 200 meter.

Setiap aktifitas olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Selain penerapan latihan *interval sprint*, latihan *acceleration sprint* juga dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* 200 meter. *Acceleration sprint* dilakukan dengan cara dimulai dari lari pelan, ditingkatkan kecepatannya, sampai dengan kecepatan penuh (Suhendro, 2007:29). Proses pelaksanaan latihan ini mula-mula mengatur jarak yang sudah di tentukan, misalkan 40 meter *jogging*, 60 meter *sprint* dan 50 meter jalan. Program ini di laksanakan secara teratur dan kontinyu.

PENUTUP

Simpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Ada pengaruh yang sangat signifikan latihan *interval sprint* terhadap kecepatan lari *sprint* 200 meter, 2) Ada pengaruh yang sangat signifikan latihan

acceleration sprint terhadap kecepatan lari *sprint* 200 meter.

REFERENSI

- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Djumidar. 2004. *Dasar-dasar atletik*. (10 th ED). Jakarta: Universitas Terbuka.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: Yudistira.
- Mylsidayu, Apta. & Kurniawan, Feby. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2017. *Sehat-Bugar Untuk Tua-Muda (Atletik Jalan dan Lari)*. Jakarta: Kemendikbud.
- Purnomo, Eddy & Dapan. 2017. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Rahmat, Zikrur. 2015. *Atletik Dasar & Lanjutan*. Banda Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* Bandung: Alfabeta
- Suhendro, Andi. 2007. *Materi Pokok Dasar-Dasar Kepelatihan*. Jakarta: UT.