

**PENGARUH LATIHAN *UP HILL* TERHADAP PRESTASI LARI *SPRINT* 60 METER
SISWA PUTRA SMP N 2 KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Hangga Nafiansyahputra Kusuma

NIM 13602244025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2019

PENGESAHAN

Yang berjudul " PENGARUH LATIHAN *UP HILL* TERHADAP PRESTASI LARI *SPRINT*
60 METER SISWA PUTRA SMP N 2 KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS"

Yogyakarta, 3 Desember 2019

Pembimbing

Reviewer



Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.

NIP. 19621026 198812 1 001



Drs. Fauzi, M.Si.

NIP. 19631228199002 1 002

PENGARUH LATIHAN *UP HILL* TERHADAP PRESTASI LARI *SPRINT* 60 METER SISWA PUTRA SMP N 2 KEMBARAN KABUPATEN BANYUMAS

Hangga Nafiansyahputra Kusuma

Universitas Negeri Yogyakarta. Jln. Colombo No 1, Kampus Karangmalang, Yogyakarta, Indonesia

Email: hanggakusuma27@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi karena latihan *up hill* di SMP N 2 Kembaran belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *up hill* terhadap prestasi lari *sprint* 60 meter putra SMP N 2 Kembaran.

Metode dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa putra di SMP N 2 Kembaran yang berjumlah 15 peserta.

Instrumen yang digunakan adalah tes lari *sprint* 60 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara metode latihan *up hill* terhadap prestasi lari *sprint* 60 meter siswa putra di SMP N 2 Kembaran. Hasil uji-t diperoleh nilai $t_{hitung} (7,504) > t_{tabel} (2,14)$ dan $P (0,000) > \alpha (0,05)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan pada prestasi lari *sprint*. Persentase peningkatan tersebut sebesar 4,9 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *uphill* terhadap prestasi lari *sprint* 60 meter siswa putra di SMP N 2 Kembaran.

Kata Kunci : latihan, *up hill*, lari *sprint*

UP HILL EXERCISE INFLUENCE ON SPRINT'S 60 METER ACHIEVEMENT STUDENT JUNIOR HIGH SCHOOL 2 KEMBARAN REGENCY OF BANYUMAS

Abstract

This research used the background because up hill exercise in SMP N 2 Kembaran has never been to doing before. The purpose of this research is to know the influence of Up Hill exercises to sprint performance of 60 meters to students of junior high School 2 Kembaran in Banyumas Regency.

The method in this research is one group pretests and posttest design. The population and samples of this study were the students at SMP 2 Kembaran which amounted to 15 participants.

The instrument used is a 60-meter sprint's run test. The research data analysis techniques used paired sample T-Test. Data analysis results showed that there was a significant influence between training methods up hill against sprint performance of 60 meters of students in SMP N 2 Kembaran. The results of the paired sample T-Test obtained the calculated T value (7.504) > T table (2.14) and P (0.000) > α (0.05) Then there is a significant difference in sprint performance. The percentage of the increase was 4.9%. It can thus be concluded that there is a significant influence between the uphill training method of the 60-metre sprint achievement of students in SMP 2 N Kembaran.

Keywords : training, *up hill*, *sprint*

Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda tergantung dengan keinginannya. Salah satunya melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi setinggi-tingginya. Dalam upaya pencapaian prestasi dapat dilakukan dengan pembinaan kegiatan olahraga dan memperhatikan faktor-faktor pendukung. Faktor pendukung pencapaian prestasi dalam atletik antara lain bakat, komponen fisik, niat dan stamina. Salah satu unsure komponen fisik yaitu latihan kecepatan (*speed*). Sedangkan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan adalah lari 20 meter, naik turun tangga, *ABC running*, *Up Hill* dan *Down Hill*.

Gerakan *Up Hill* merupakan gerakan lari di jalan miring atau tanjakan dengan cara lari menanjak dengan cepat lalu menurun dengan santai untuk pemulihan. Jumlah repetisi tergantung pada panjang dan kecuraman tanjakan, karena semakin mudah menuju puncak maka semakin banyak repetisinya.

Atletik merupakan aktivitas fisik yang sumber energinya berasal dari sistem energy anaerobic karena cenderung menggunakan power dan kecepatan yang tinggi serta ketahanan otot. Power adalah hasil kali antara kekuatan dan kecepatan (Sukadiyanto, 2010:128). Dari keseluruhan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa power merupakan salah satu latihan fisik yang penting untuk dikuasai agar memperoleh prestasi lari sprint yang optimal.

SMP N 2 Kembaran merupakan lembaga pendidikan yang semestinya dapat berprestasi baik dalam lomba khususnya pada cabang atletik. SMP N 2 Kembaran yang berada di desa Purwadadi kecamatan Kembaran kabupaten Banyumas yang terletak dibawah kaki Gunung Slamet dengan guru PJOK sebanyak 2 orang dan peserta didik sebanyak 486 dengan rentang usia 13 - 15 tahun. Untuk mencapai kesekolah peserta didik harus melewati jalan yang menanjak dan menurun dengan rata-rata kemiringan antara 30 - 45 derajat. Melihat lokasi dan kehidupan masyarakat yang sekolah di SMP N 2 Kembaran mestinya pada saat kegiatan lomba- lomba olahraga dapat memperoleh

banyak prestasi, Namun sampai saat ini belum pernah ada prestasi yang dapat diraih

Dalam upaya mencapai prestasi optimal SMP N 2 Kembaran sebenarnya disamping ada pembelajaran PJOK yang masuk pembelajaran intrakurikuler, juga ada kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Guru Olahraga merupakan figur pelatih sehingga sehingga guru olahragala yang melatih namun selama dilaksanakan kegiatan ekstrakurikuler bentuk latihan yang dilakukan sama saat pembelajaran intrakurikuler. Guru belum menggunakan teknik dan strategi latihan olahraga khususnya tentang latihan kondisi fisik agar prestasi pada cabang lari sprint meningkat. Kurang mampunya guru karena latar belakang pendidikan yang rata-rata bukan dari kepelatihan. Dampak sistem latihan dan bentuk-bentuk latihan lari *sprint* yang sudah dilaksanakan guru ternyata belum menjadikan peserta latihan memiliki kemampuan lari *sprint* dengan baik, bahkan bisa dikatakan peserta didik hanya bisa lari tetapi belum memiliki teknik yang baik agar berprestasi. Berdasarkan latar belakang tersebut diatas ,untuk memenuhi tugas akhir kuliah penulis ingin menerapkan ilmu yang telah diberikan secara teoritis dengan melakukan penelitian tentang : "Pengaruh Latihan *Up Hill* Terhadap Prestasi Lari *Sprint* Siswa Putra SMP N 2 Kembaran."

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Desain ini membandingkan tes awal dan terakhir.

Up hill adalah lari menuju bukit yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Tujuan lari menuju bukit adalah untuk mendapatkan otot yang kuat dengan jarak antara 30-60 meter dan kecuraman tanjakan sebesar 30 derajat yang di hitung dengan alat TEODELIT.

Kemampuan lari *sprint* merupakan kesanggupan peserta dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu berlari pada jarak pendek dengan secepat-cepatnya untuk meraih waktu sesingkat-singkatnya di lintasan lari yang sesungguhnya. Kemampuan tersebut diukur dari prestasi waktu yang diraih oleh

para atlet dari lari 60 meter. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah latihan *up hill* mempengaruhi terhadap kemampuan lari *sprint* di lintasan lari yang sesungguhnya.

Menurut Sugiyono (2010: 117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sejumlah kecil kelompok yang diambil dari lingkungan populasi tersebut dinamakan sampel. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 2 Kembarans yang berjumlah 15 peserta dengan rata-rata usia 14 tahun.

Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sample dengan pertimbangan tertentu. Menurut (Cholid Narbuko, 2007: 116) “teknik *purposive sampling* berdasarkan pada ciri-ciri atau sifat-sifat tertentu yang diperkirakan mempunyai sangkut paut erat dengan ciri-ciri atau sifat-sifat yang ada dalam populasi yang sudah diketahui sebelumnya. Jadi ciri-ciri atau sifat yang spesifik yang ada atau dilihat dalam populasi di jadikan kunci untuk pengambilan sampel”. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah 15 peserta siswa putra terpilih di SMP 2 Kembaran.

Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan lari *sprint*, maka instrument yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 60 meter. Tes lari 60 meter merupakan instrument tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik, khususnya lari cepat atau *sprint* (Albertus Fenanlampir, 2015: 170). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini di lakukantes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberkan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*).

Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *up hill* terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 2 Kembaran. Data yang dihasilkan berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama,

melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis, dilanjutkan dengan perhitungan persentase peningkatan.

Hasil dan Pembahasan

Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa uji normalitas data menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,200 dan nilai signifikansi posttest sebesar 0,126 dengan begitu dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Sedangkan hasil uji homogenitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,208 dengan keterangan bahwa data tersebut sama atau homogen. Dari hasil uji normalitas dan uji homogenitas yang didapatkan sehingga dilakukan uji hipotesis uji t berpasangan. Hasil dari uji t berpasangan diperoleh nilai $t_{hitung} (7,504) > t_{(0,05)(14)} (2,14)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka **H_0** : diterima dan **H_a** : ditolak. Jika **H_a** diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *up hill* terhadap kemampuan lari *sprint* siswa putra SMP Negeri 2 Kembaran Kabupaten Banyumas”.

Berdasarkan uraian statistic deskriptif *pretest* dan *posttest* laris *sprint* 60 meter sebelumnya maka dapat diketahui hasil peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa putra di SMP Negeri 2 Kembaran setelah latihan lari *up hill* sebesar 4,9%.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, diperoleh nilai $t_{hitung} (7,504) > t_{(0,05)(14)} (2,14)$ dan $P (0,000) < \alpha (0,05)$, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode latihan *up hill* terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Kembaran.

Dilihat dari hasil rata-rata *pretest* sebesar 8,91 dan rata-rata *posttest* sebesar 8,47 maka diperoleh hasil *mean different* sebesar 0,44. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan *up hill* terhadap kemampuan lari *sprint* siswa putra di SMP Negeri 2 Kembaran Kabupaten

Banyumas dapat meningkatkan sebesar 4,9 % dibandingkan sebelum diberikan *treatment*.

Daftar Pustaka

- Albertus Fenanlampir. (2015). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi
- Cholid Narbuko dan H.M. Idrus (2007). *Metodologi penelitian; memberikan Bekal Teoritis pada Mahasiswa Tentang Metodologi. Penelitianana serta Diharapkan Dapat Melaksanakan Penelitian dengan Langkah-langkah yang Benar.* : Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kuanlitatif Kuantitatif R & D*. Bandung: Alfabet