

## PENGARUH METODE LATIHAN DAN KOORDINASI TERHADAP KETERAMPILAN LARI CEPAT

**Cecep Nurdiansyah**

Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta  
cnurdiansyah4@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). Sampel penelitian ini berjumlah 48 orang yang merupakan siswa kegiatan ekstrakurikuler atletik nomor lari di SMP Negeri Satap 1 Cilamaya Wetan dengan menggunakan rancangan penelitian *treatment by level 2 x 2*. Data dianalisis menggunakan analisis varians (ANAVA) dan dilanjutkan dengan uji Tukey pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan (1) secara umum, terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *Hollow Sprint* dan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat ( $F_0 6,0919 > 4,11 F_t$ ), dan metode latihan *Hollow Sprint* memberikan keterampilan lari cepat atau *sprint* yang lebih baik daripada metode latihan *Acceleration Sprint*, (2) terdapat interaksi antara metode latihan *Hollow Sprint* dan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat atau *sprint* ( $F_0 5,16 > 4,11 F_t$ ), (3) pada siswa dengan koordinasi tinggi, metode latihan *Hollow Sprint* memberikan keterampilan lari cepat atau *sprint* yang lebih baik daripada metode latihan *Acceleration Sprint* ( $Q_0 22,5 > 3,89 Q_t$ ), dan (4) pada siswa dengan koordinasi rendah, terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada keterampilan lari cepat atau *sprint* antara metode latihan *Hollow Sprint* dan metode latihan *Acceleration Sprint* ( $Q_0 16,58 > 3,89 Q_t$ ).

**Kata kunci :** *keterampilan, lari cepat, metode latihan, dan koordinasi.*

### ABSTRACT

*The aim of this research is to find out the influence of training method and coordination toward of sprint skills. The sample of this research concept of 48 students extracurricular activities athletics sprint number in SMP Negeri Satap 1 Cilamaya Wetan Kabupaten Karawang and done in experimental study by treatment by level 2 x 2. The data were analyzed by using analyzed of varians (ANAVA) and then continued with Tukey Test were used to test the hypotheses at the level of significance  $\alpha = 0,05$ . The results of the research show that (1) in general, there is a significance difference between Hollow Sprint training method and Acceleration Sprint training method toward of sprint skills ( $F_0 6,0919 > 4,11 F_t$ ) and Hollow Sprint training method is better than Acceleration Sprint training method for the sprint skills, (2) there is an interaction between training method and coordination for the sprint skills ( $F_0 5,16 > 4,11 F_t$ ), (3) for high coordination, Hollow Sprint training method is better than Acceleration Sprint training method for the sprint skills ( $Q_0 22,5 > 3,89 Q_t$ ), and (4) for low coordination, there is significance difference in the sprint skills between the Hollow Sprint training method and Acceleration Sprint training method ( $Q_0 16,58 > 3,89 Q_t$ ).*

**Keywords :** *sprint skills, training method, and coordination.*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang besar manfaatnya bagi manusia. Olahraga dapat berfungsi sarana untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk keterampilan dan juga sebagai alat pendidikan. Olahraga memiliki peranan penting dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, serta emosi yang selaras, serasi dan seimbang. Olahraga dapat membantu meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Olahraga juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan prestise suatu bangsa. Melalui keterampilan olahraga, nama suatu bangsa dapat menjadi harum di mata negara lain.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan mulai dari sekolah dasar sampai sekolah menengah tingkat atas. Cabang olahraga atletik di bagi menjadi 4 yaitu lari, lompat, lempar dan jalan. Khusus nomor lari dibagi lagi menjadi beberapa kelompok, yaitu lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Pada masing-masing kelompok itu, waktu yang tercepat merupakan faktor penentu utama dalam mencapai pretasi tertinggi. Kecepatan dalam lari sangat dominan dalam menentukan keterampilan seorang atlet. Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. "*Where-as sprint/power athletes are better suited for highintensity, short-term, and explosive activities*". Gerakan lari dan gerakan berjalan hampir sama, perbedaannya adalah jika berjalan kedua kaki selalu kontak atau berhubungan dengan tanah, sedangkan pada lari, ada saat badan melayang diudara. Lari tidak hanya merupakan nomor lari yang di pertandingkan dalam cabang peserta didik saja, tetapi juga merupakan bagian yang terpenting hampir pada semua cabang olahraga.

## METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *treatment by level 2x2*. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini digunakan beberapa instrumen penelitian sesuai dengan yang dibutuhkan, instrumen yang digunakan untuk memperoleh data keterampilan lari cepat adalah tes unjuk kerja dan untuk koordinasi digunakan tes kemampuan koordinasi. Sebelum kedua instrumen tersebut digunakan terlebih dahulu dilakukan uji coba untuk mengetahui kesahihan dan keajegan dari instrumen yang digunakan dengan menggunakan uji validitas konten dengan cara *expert judgement* dan uji reliabilitas dengan menggunakan *test-retest*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis varian (ANOVA) dua jalur pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat (1) terdapat perbedaan pengaruh yang diberikan metode latihan *Hollow Sprint* dengan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat dengan harga  $F_h = 6,0919$  dan  $F_t = 4,11$ ; (2) berdasarkan hasil analisis varian dua arah, terdapat interaksi antara metode latihan dan Koordinasi terhadap keterampilan lari cepat, harga hitung  $F_o$  interaksi ( $F_{AB}$ ) = 5,16 dan  $F$  tabel = 4.11; (3) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan diberikan antara kelompok metode latihan *Hollow Sprint* dengan koordinasi tinggi ( $P_3$ ) dengan kelompok metode latihan *Acceleration Sprint* dengan koordinasi tinggi ( $P_4$ ) terhadap keterampilan lari cepat, dengan harga  $Q_h = 22,5$  dan  $Q_t = 3,89$ ; (4) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan diberikan antara kelompok metode latihan *Hollow Sprint* dengan koordinasi rendah ( $P_5$ ) dengan kelompok metode latihan *Acceleration Sprint* dengan koordinasi rendah ( $P_6$ ) terhadap keterampilan lari cepat, dengan harga  $Q_h = 16,58$  dan  $Q_t = 3,89$ .

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan keterampilan lari cepat yang signifikan bagi kelompok yang latihan dengan metode latihan *Hollow Sprint* dan metode latihan *Acceleration Sprint*; (2) Terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi

terhadap keterampilan lari cepat; (3) Terdapat perbedaan antara metode latihan *Hollow Sprint* dan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat bagi siswa yang memiliki koordinasi tinggi; (4) Terdapat perbedaan antara metode latihan *Hollow Sprint* dan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*) bagi siswa yang memiliki koordinasi rendah.

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi pada pengembangan metode latihan guna meningkatkan keterampilan lari cepat (*sprint*). Adapun implikasi dari hasil penelitian dapat dikemukakan sebagai berikut.

Hasil temuan dari penelitian yang dilakukan sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan diatas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara Metode Latihan *Hollow Sprint* dan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). Dengan ditemukannya pengaruh interaksi ini, dapat diartikan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). Apabila dikaitkan dengan koordinasi pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi tinggi ternyata metode latihan *Hollow Sprint* lebih baik jika dibandingkan dengan metode latihan *Acceleration Sprint*. Sedangkan pada kelompok siswa yang memiliki koordinasi rendah, metode latihan *Acceleration Sprint* lebih baik jika dibandingkan dengan metode latihan *Hollow Sprint*.

Dari temuan ini mengindikasikan bahwa koordinasi latihan perlu dipertimbangkan dalam pengembangan keterampilan lari cepat (*sprint*). Perlu diketahui bahwa keterampilan lari cepat (*sprint*) membutuhkan porsi intensitas yang cocok, sehingga mempermudah dalam berinteraksi, dengan demikian koordinasi latihan tersebut merupakan suatu penunjang yang sangat dibutuhkan dalam keterampilan lari cepat (*sprint*). Dengan kata lain bahwa untuk meningkatkan keterampilan lari cepat (*sprint*) perlu melibatkan faktor koordinasi latihan.

Temuan lain dalam penelitian ini, bahwa dari data yang diperoleh menunjukkan secara keseluruhan metode latihan *Hollow Sprint* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). Dengan demikian dapat direkomendasikan bahwa metode latihan *Hollow Sprint* diterapkan dalam meningkatkan keterampilan lari cepat (*sprint*).

Bagi siswa yang dibebankan latihan koordinasi tinggi, data yang diperoleh menunjukkan bahwa metode latihan *Hollow Sprint* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). Dengan demikian, dapat direkomendasikan metode latihan *Hollow Sprint* lebih cocok diterapkan bagi siswa yang memiliki koordinasi tinggi dalam meningkatkan keterampilan lari cepat (*sprint*).

Bagi siswa yang memiliki koordinasi rendah, data yang diperoleh menunjukkan bahwa metode latihan *Acceleration Sprint* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Hollow Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). Dengan demikian, dapat direkomendasikan metode latihan *Acceleration Sprint* diterapkan bagi siswa yang memiliki koordinasi rendah dalam meningkatkan keterampilan lari cepat (*sprint*).

SUMBER VARIAN	DB	JK	RK	F HITUNG	R TABEL
ANTAR BARIS (b)		117.188	17.1875	6.0919	
ANTAR KOLOM (k)		1837.688	337.6875	95.5301	
INTERAKSI (b <sub>x</sub> k)		42	12.1875	5.16	
DALAM		846.42	19.2367		
TOTAL DIKOREKSI		2843.48			

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut: (1) Secara keseluruhan terdapat perbedaan antara metode latihan *Hollow Sprint* dan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). (2) Terdapat interaksi antara metode latihan *Hollow Sprint* dan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). (3) Bagi siswa yang memiliki koordinasi tinggi, pemberian Metode Latihan *Hollow Sprint* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*). (4) Bagi siswa yang memiliki koordinasi rendah, pemberian Metode Latihan *Hollow Sprint* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap keterampilan lari cepat (*sprint*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Cipryan, Lukas, Gerhard Tschackert, and Peter Hofmann. "Acute and Post-Exercise Physiological Responses to High-Intensity Interval Training in Endurance and Sprint Athletes". *Journal of Sports Science and Medicine*, 2017.
- Tangkudung, James. *Macam-macam Metodologi Penelitian dan uraiannya*. Jakarta: PPs, 2015.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2015.