

**PENGARUH LATIHAN *RUN STRIDE* DAN *INTERVAL SPRINT DRILL* UNTUK
MENINGKATKAN KECEPATAN LARI DI KLUB ATLETIK
TRI LOMBA JUANG SEMARANG**

Andrian Maulana

Email: andrianmaulana1933@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The basis for carrying out the research is because of the effect of exercise on increasing the speed of running 100 meters at the Tri Competition Juang Semarang club. The use of quantitative approach methods through quasi-experimental methods. The population used is 30 athletes. The sample of this study were 12 athletes, 6 male and 6 female. Pre-test and Post-test test for the validity of the data selected in the study. The results show that: it turns out that there is an effect of run stride training on increasing the running speed of 100 meters at the Tri Competition Juang Club Semarang. of 0.98%. There is an effect of sprint drill interval training on increasing the running speed of 100 meters running at the Tri Competition Juang Semarang club. By 1.34%. This exercise is more effective than the run stride exercise in increasing the speed of running 100 meters. because the average is greater. Then the advice that can be given is that further research that may be carried out can be more relevant to sports science so that it can be used as a reference to find ways of exercising that are in accordance with the field of sport.

Keywords: Exercise, Run Stride, Interval Sprint Drill, Run 100 meters

Abstrak

. Dasar dilaksanakannya penelitian yakni karena adanya pengaruh latihan pada meningkatnya kecepatan lari 100 meter lari di klub Tri Lomba Juang Semarang. Digunakannya metode pendekatan kuantitatif melalui metode eksperimen semu. Populasi yang digunakan yakni 30 atlet. Sampel penelitian ini adalah 12 atlet 6 laki-laki dan 6 perempuan. Uji *Pre-test* dan Uji *Post-test* untuk validitas datanya yang dipilih dalam penelitian. perolehannya menunjukkan jika : ternyata ada pengaruh latihan *run stride* kepada meningkatnya kecepatan lari 100 meter lari di klub Tri Lomba Juang Semarang. Sebesar 0,98%. Ada pengaruh latihan *interval sprint drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter lari di klub Tri Lomba Juang Semarang. Sebesar 1,34%. Latihan ini lebih efektif dibanding dengan latihan *run stride* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. sebab rata-ratanya lebih besar. Kemudian saran yang dapat diberikan yakni penelitian lanjutan yang mungkin dilaksanakan dapat lebih relevan dengan ilmu olahraga sehingga dapat dijadikan acuan guna menemukan cara latihan yang sesuai dengan bidang olahraganya.

Kata kunci: Latihan, *Run Stride*, *Interval Sprint Drill*, Lari 100 meter

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan sebuah aktivitas fisik yang mampu menjaga kebugaran jasmani agar tetap baik. Dengan mengembangkan olahraga secara tepat mampu berpengaruh dalam aspek kehidupan sehari-hari. Olahraga dapat dilakukan dimana saja tidak harus memiliki alat yang mahal ataupun di tempat yang mewah, karena olahraga bisa dilakukan di jalan, di lapangan ataupun di rumah.

Apapun itu jenis olahraga selalu berkaitan dengan bugarnya jasmani seseorang, hal ini tentulah memiliki tolak ukur kebugaran yang baik. Berkembangnya olahraga secara universal dan global begitu meningkat apalagi pada cabang atletik, namun di Indonesia sendiri sedikit kurang pada cabang ini terutama pada lari jarak pendek. Guna peningkatan tersebut seorang *Coach* harusnya paham betul sistem yang sekiranya akan dipergunakan untuk model latihannya.

Atletik terdiri dari cabang yang berbeda, baik dalam lari, lompat, dan lempar. Cabang lari dibagi menjadi nomor lari yang berbeda, yaitu lari jarak pendek, jarak menengah dan jarak jauh. Lari jarak pendek dibagi lagi menjadi beberapa cabang olahraga lari mulai dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Atletik merupakan aktivitas fisik kompetitif atau kompetitif yang mengandalkan gerakan dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik yang kita kenal sekarang ini mulai ada dengan Olimpiade modern yang pertama kali diadakan di Athena pada tahun 1896 hingga terbentuknya *International Association of Athletics Federations* pada tahun 1912. Atletik ketika pertama kali diketahui di Indonesia dengan nama *Niederlande Indische Athletic Unie* (Indonesia) 12 Juli 1917 dan dalam pengembangannya dibentuklah sebuah organisasi yang berjalan di cabang olahraga atletik dengan nama Persatuan Atletik Indonesia.

Peningkatan prestasi olahraga di Indonesia saat ini merupakan suatu kewajiban bagi insan olahraga terutama para pelatih, peneliti olahraga, dan atlet, dan mereka semua harus dapat bekerjasama guna menghasilkan suatu yang berhubungan dengan prestasi olahraga.

Hasil penelitian yang masih kurang dalam peningkatan dan pengembang prestasi atletik terutama lari jarak pendek (sprint). Karena itulah beberapa bagian fisik menurut Harsono (2017: 40) antaranya: (1) kekuatan otot, (2) daya tahan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) kelincahan, (9) daya ledak otot, (10) daya tahan kardiovaskular.

Tentu saja, didalamnya, klub telah mengalami pelatihan untuk menciptakan prestasi yang membanggakan. Latihan itu sendiri merupakan suatu proses membiasakan diri untuk mengulang dan melakukan gerakan secara terus menerus untuk memperoleh suatu gerakan yang diinginkan, dan dalam proses latihan itu sendiri terdapat berbagai keterampilan yang harus dikuasai oleh seorang atlet. latihan *sprint interval*, yang merupakan latihan dasar yang ditujukan untuk *Run stride* dan

Interval sprint drill yang memiliki tujuan guna pengembangan keterampilan atau kemampuan dasar lari serta mengembangkan rangkaian gerak lari

Latihan untuk pemula dapat diperkenankan menggunakan gerakan awal, melalui latihan *run stride*, *interval sprint drill*, Latihan keterampilan, latihan kecepatan, latihan daya tahan dan latihan kekuatan. Dalam komunitas atau klub, seorang pelatih biasanya menawarkan program atletik yang dirancang untuk membantu Anda mencapai tujuan yang telah ditentukan. Latihan lari langkah dan latihan *sprint interval* adalah fase pelatihan lambat, sedang, dan cepat untuk gerakan yang mudah hingga sulit. Latihan lari langkah dan latihan *sprint interval* meningkatkan koordinasi kaki-tangan, memungkinkan Anda menyelaraskan gerakan kaki-tangan secara optimal selama berlari sebenarnya.

Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang termasuk klub yang berkembang baru berdiri sejak 2017 hingga sekarang. Saat ini tidak sedikit anak maupun remaja yang masih menjadi (pelajar) ikutserta berpartisipasi dalam mengembangkan klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. kegiatan latihan untuk anggota yang lumayan lama tergabung memiliki poisisi yang berbeda dengan pemula. anggota baru biasanya dipergunakan latihan kaki-tangan kekuatan dan cepat sementara bagi remaja latihan lebih ke penguatan ketahanan dan percepatan dalam kegiatan latihan yang telah diketahuinya.

Akan tetapi pada latihan *run stride* dan *Interval sprint drill* masih jarang dilakukan bahkan belum diterapkan sebelumnya, sehingga para atlet baru sebelumnya harus menguasai teknik dasar dari latihan antar kaki, tangan dan badan dirasa kurang sesuai dengan gerakan yang diinginkan seperti halnya ayunkan yangan yang kurang terdorong kebelakang atau kurangnya mengangkat paha sehingga langkah kaki terlalu pendek mengakibatkan kecepatan tak konsisten dan kurang maksimal.

Berdasardari pengamatan dan observasi berupa hasil tes acak lari 100 meter terhadap atlet atletik Tri Lomba Juang Semarang baik perempuan dan laki-laki mayoritas masih dalam kategori kurang dan sangat kurang, program latihan masih kurang efektif, banyak dari atlet yang tidak maksimal dalam melakukan gerakan lari, dan masih jauh bila dibandingkan dengan limit nasional. Dari 9 atlet hanya 4 atlet yang dalam kategori sedang, hal tersebut masih dibawah 50% dari jumlah keseluruhan atlet. Selain kurang maksimalnya atlet, masih banyaknya para pelari yang kurang bisa mengontrol kecepatan dan gerakan saat lari, kurang konsisten nya para pelari saat melakukan langkah kaki, belum diketahui treatment latihan yang efektif untuk menunjang kecepatan lari, beberapa atlet masih sulit untuk melakukan gerakan langkah panjang dalam gerakan lari.

Dari alasan tersebut peneliti tertarik menggunakan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* terhadap kecepatan lari di klub Tri Lomba Juang Semarang., peneliti ingin mengetahui apakah dengan Latihan tersebut dapat berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter.

METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2018: 1) “Mengartikan metode sebagai suatu tindakan ilmiah guna memperoleh data dengan tujuan tertentu, disini ada berberapa yang perlu diperhatikan yaitu tujuan cara guna dan keilmiahannya”. Menurut Sugiyono (2018: 15) “Mengatakan jika Kuantitatif merupakan penelitian yang berlandas pada filsafah yang positif guna meneliti suatu sampel atau populasi dan dalam pengumpulan datanya digunakan instrumn atau analisis yang bersifat statis guna menemukan hipotesis yang ditentukan.”

Desain penelitian adalah jenis kuantitatif dengan metode eksperimen. Jenis kuantitatif yakni model yang nantinya dalam pengolahan datanya digunakan statistik atau perhitungan, karena itu banyak yang mengira jika jenis ini menggunakan atau berhubungan dengan angka.

Tujuan dari penelitian nantinya guna mengetahui efek latihan *run stride & interval sprint drill* untuk meningkatkan kecepatan lari. Efek yang timbul diubah dalam angka, kemudian teknik analisis stastistik bisa dipergunakan. Dalam penelitian yang dipergunakan ialah *Quasi Eksperimental Design* (Eksperimen semu).

Menurut Sugiyono (2018: 120).”*Quasi Eksperimental Design* memiliki regu kontrol akan tetapi tak dapat digunakan secara utuh untuk mengontrol variabelnya dalam pelaksanaan eksperimen”. *Two Grup Pretest-Postest Design* yang mana menggunakan perlakuan berbeda untuk masing masing kelompok, guna untuk mengetahui berpengaruh atau tak berpengaruhnya dalam penelitian ini yaitu apakah akan menambah kemampuan kecepatan lari dengan menggunakan latihan *run stride* dan *interval sprint drill*, sehingga terlihat hasil latihan pada ranah kecepatan waktu larinya.

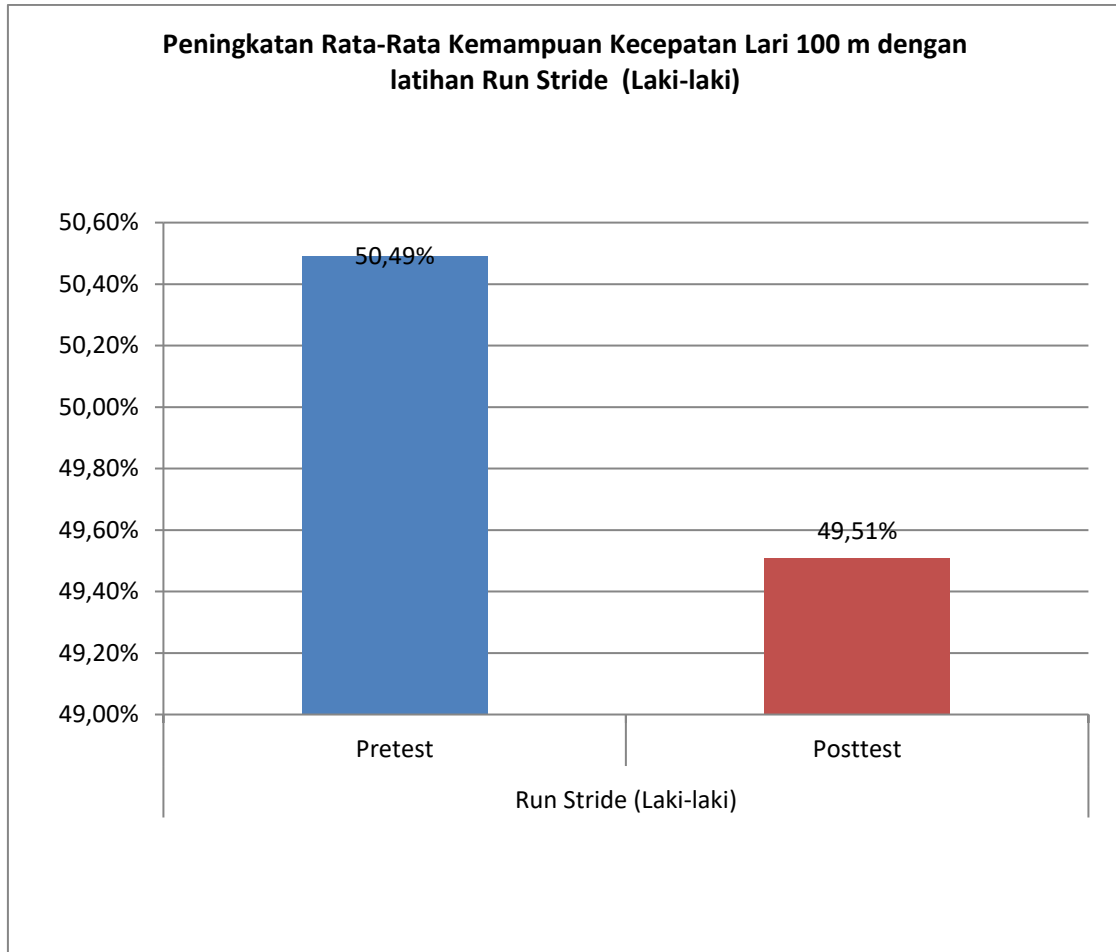
Seluruh atlet merupakan bagian dari populasi di Tri Lomba Juang kota Semarang yang berjumlah 30 orang. Sampel diambil dan ditunjukkan agar penelitian bisa berlangsung dengan singkat dan sesuai ketentuan. Sampel yang diambil penelitian ini adalah atlet lari di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang yang berjumlah 12 orang 6 laki-laki dan 6 perempuan. *Sampling Purposive* dipilih untuk teknik pengambilannya, yaitu dimana teknik penentuan diambil dengan mempertimbangkan hal hal tertentu.

(Sugiyono 2018:138). *Purposive sampling* dengan cara pembagaian *genre* sebelum dibagi kelompok *run stride* dan *interval sprint drill* dilakukan pembagian kelompok sesuai jenis kelamin sebanyak 12 sampel. kemudian kelompok laki-laki menggunakan metode latihan *run stride* sebanyak 6 orang dan kelompok perempuan menggunakan metode latihan *interval sprint drill* sebanyak 6 orang. Tujuan yang penulis tentukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling* yaitu agar sampel sesuai dengan kriteria-kriteria tertentu, sehingga penelitian bisa lebih objektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambar 1.1

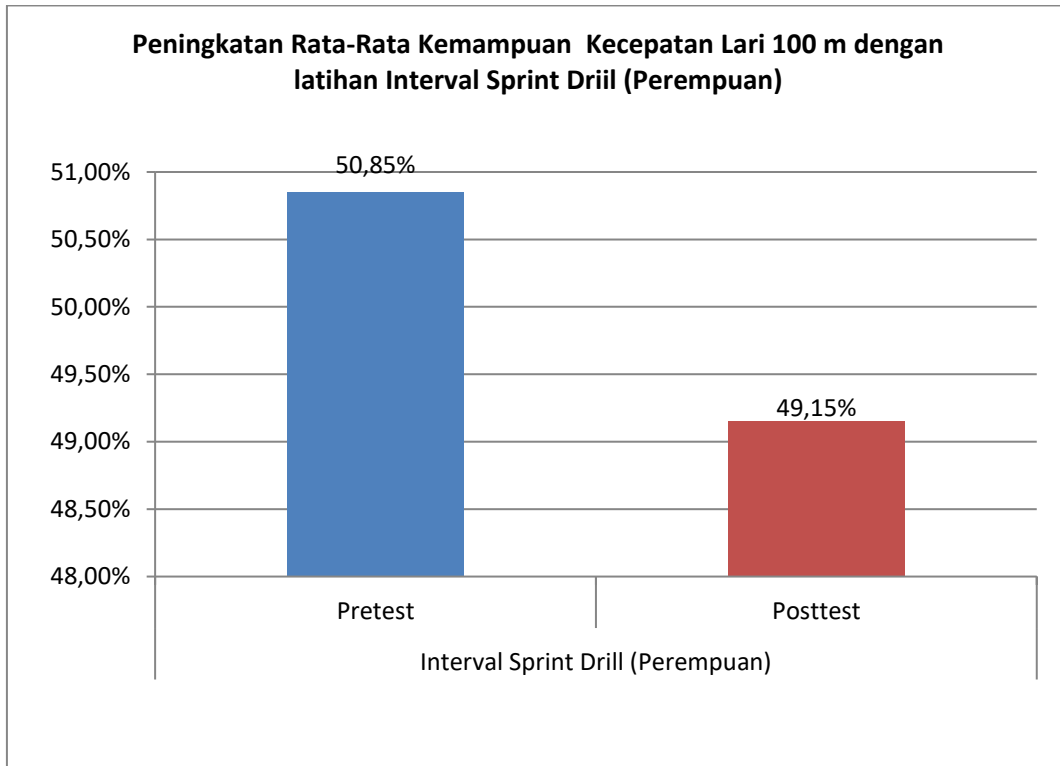
Grafik Peningkatan Rata-rata Atlet Laki-laki Dengan Metode Latihan *Run Stride*



Hasil perhitungan pada Tabel 4.11, menunjukkan peningkatan rata-rata hasil kemampuan lari 100 meter setelah diberikan latihan *run stride* sebesar 0,98 % yang bersempit dari rata *pre-test* (tes awal) sebelum adanya latihan *run stride* sebanyak 12,93 detik meningkat jadi rata-rata *post-test* (tes akhir) sesudah diberikannya latihan *run stride* sejumlah 12,68 detik.

Gambar 1.2

Grafik Peningkatan Rata-rata Atlet Perempuan Dengan Metode Latihan *Interval Sprint Drill*



Hasil dari perhitungan pada Tabel 4.11, peningkatan rata-rata perolehan kemampuan lari 100 meter sesudah diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 1,34 % yang berasal dari rata-rata *pre-test* (tes awal) sebelum diberikan latihan *interval sprint drill* sebesar 14,98 detik naik menjadi rata-rata *post-test* (tes akhir) sesudah diberikannya *interval sprint drill* menjadi 14,48 detik. Karena peningkatan rata-rata hasil tes kemampuan lari 100 meter yang menggunakan *interval sprint drill* lebih tinggi dari pada menggunakan latihan *run stride*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *interval sprint drill* lebih meningkat daripada dengan latihan *run stride* terhadap peningkatan kemampuan lari 100 meter di klub atletik Tri Lomba Juang Semarang.

A. SIMPULAN

1. Adanya pengaruh latihan *run stride* pada peningkatan kecepatan lari 100 meter atlet laki-laki di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebesar 0,98 %.
2. Adanya pengaruh latihan *interval sprint drill* pada peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet perempuan di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang sebesar 1,34 %.
3. Disimpulkan bahwa dengan penilaian norma laki-laki dan perempuan latihan *interval sprint drill* lebih berpengaruh jika dilihat dari statistic pengolahan data dengan latihan *run stride* pada meningkatnya kecepatan lari 100 meter atlet lari di klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Jadi dari rata-rata hasil kecepatan lari 100 meter dengan penggunaan latihan *interval sprint drill* yaitu 14,48 detik lebih besar dari pada rata-rata perolehan kecepatan lari 100 meter dan penggunaan latihan *run stride* yaitu sebesar 12,68 detik.

B. SARAN

1. Bagi pelatih diharapkan dapat merencanakan program latihan dengan *run stride* dan *interval sprint drill* dengan porsi yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* 100 meter pada atlet lari di klub atletik tri lomba juang Semarang.
2. Bagi para atlet dapat melakukan latihan *run stride* dan *interval sprint drill* dengan tetap dan kontinu sebab hal itu mengakibatkan pengaruh besar terhadap meningkatnya kemampuan kecepatan lari 100 meter.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan terdapat penelitian lanjutan dengan memperluas sampel, agar dapat lebih relate dengan disiplin ilmu keolahragaan. Supaya bisa dijadikan acuan dalam menemukan bentuk latihan yang cocok dengan pola gerak cabang olahraga.