

Pengaruh Latihan Pemberat Kaki Terhadap Kualitas Lari 100 Meter Pada Atlet Lari Jarak Pendek Pada Siswa Club Atletik Kabupaten Temanggung

Meri Nur Afvifah
email: afvifahm@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Meri Nur Afvifah. NPM 18230224. "The Effect of Leg Weight Training on the Quality of the 100 Meter Run in Short Distance Running Athletes in Temanggung Regency Athletic Club Students". Faculty of Social Sciences and Sports Education. Health and Recreation Physical Education Study Program. PGRI University Semarang, 2023.

This research was motivated by the fact that Temanggung Regency athletic club students still lack the quality of the 100 meter run among Temanggung Regency athletic club students. Students also lack variety in training methods to improve the quality of running. The aim of this research was to determine the effect of leg weight training on the quality of the 100 meter run in short distance athletes. This research was conducted using quantitative descriptive methods. Using the experimental method. The population and sample in this study were 12 athletes. The research instrument consists of 1) questionnaire 2) documentation, 3) pretest and posttest using validity and reliability. The results of the research show that there is an influence of leg weight training on the quality of the 100 meter run in short distance running athletes among students at the Temanggung Regency Athletic Club. It can be concluded that there is a significant effect of leg weight training on the quality of the 100 meter run in short distance running athletes among students at the Temanggung Regency Athletic Club. According to the results of the analysis of the foot weight hypothesis test, the calculated t value for the pretest and posttest was 4.060 with a sig (2-tailed) of 0.002. Then, from the results of the mean pretest and posttest scores for the leg weight training group, there is a difference or average score of 2.58 from the pretest and posttest results..

Based on the results of research on leg weight training, there is an influence on the quality of the 100 meter short distance run among students at the Temanggung Regency athletic club. By implementing this training, the quality of the 100 meter run can be improved. The advice that can be given is to increase the variations in short distance 100 meter running training.

Keywords: Leg Weights, Short Distance, Athletics

Abstrak

Meri Nur Afvifah. NPM 18230224. "Pengaruh Latihan Pemberat Kaki Terhadap Kualitas Lari 100 Meter Pada Atlet Lari Jarak Pendek Pada Siswa Club Atletik Kabupaten Temanggung". Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas PGRI Semarang, 2023.

Latar belakang pada penelitian ini pada siswa club atletik Kabupaten Temanggung masih kurangnya kualitas lari 100 meter dari siswa club atletik Kabupaten Temanggung. Siswa juga masih kurang variasi dalam metode latihan untuk meningkatkan kualitas lari. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan pemberat kaki terhadap kualitas lari 100 meter pada atlet lari jarak pendek. Pada metode ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Dengan metode eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini ialah 12 atlet. Instrumen penelitian terdiri 1) tes (program latihan) 2) non tes, 3) dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan pemberat kaki Terhadap Kualitas Lari 100 Meter Pada Atlet Lari Jarak Pendek Pada Siswa Club Atletik Kabupaten Temanggung. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan pemberat kaki yang signifikan pada Terhadap Kualitas Lari 100 Meter Pada Atlet Lari Jarak Pendek Pada Siswa Club Atletik Kabupaten Temanggung. Sesuai hasil analisis uji hipotesis pemberat kaki diperoleh nilai t hitung *pre test* dan *post test* adalah sebesar 4,060 dengan sig (2-tailed) 0,002. Kemudian

dari hasil nilai mean *pretest* dan *posttest* kelompok latihan pemberat kaki terdapat perbedaan atau nilai rata-rata sebesar 2,58 dari hasil *pretest* dan *posttest*

Berdasarkan hasil penelitian latihan pemberat kaki terdapat pengaruh pada kualitas lari 100 meter jarak pendek pada siswa club atletik Kabupaten Temanggung. Dengan diterapkannya latihan itu maka dapat meningkatkan kualitas lari 100 meter. Saran yang dapat diberikan adalah harus meningkatkan variasi-variasi latihan lari 100 meter jarak pendek.

Kata kunci: Pemberat Kaki, Jarak Pendek, Atletik

PENDAHULUAN

Pelatihan merupakan suatu proses yang dapat mengubah kondisi fisikis, teknis, dan mentality seseorang. Dan pelatihan dapat dipahami sebagai kegiatan sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu lama, bertahap dan individual, sekaligus melatih orang dengan fungsi psikologis untuk melengkapi persyaratan tugas kasus (Zulvikar, 2016). pelatihan ialah proses sistematis latihan, pekerjaan yang dilakukan terus menerus dalam jangka waktu tertentu dan dengan peningkatan volume pelatihan. Tujuan pelatihan tergantung pada jenis tujuan yang ingin dikembangkan, antara lain meningkatkan kinerja, mencegah kerusakan, meningkatkan kualitas fisik, pemulihan dan pengobatan kerusakan serta rehabilitasi kasus cedera penyakit.

Proses pelatihan harus teratur, yaitu pelatihan harus terus menerus, berkesinabungan dan progresif, pelatihan Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa latihan yaitu suatu proses keterampilan yang dilakukan oleh siswa atau atlet secara sistematik, terstruktur, terus menerus serta bertahap dalam bentuk dan intensitas latihan.

B. Tujuan latihan

Harsono (2018) menyatakan bahwa tujuan *training* ialah untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi puncak. Tujuan latihan secara umum meliputi:

1. Mencapai dan mengembangkan kebugaran jasmani menyeluruh;
2. Menjamin dan meningkatkan perkembangan jasmani, terutama yang merupakan syarat pasti dalam latihan olahraga;
3. Penambahan dan perbaikan teknis;
4. Secara otomatis memastikan dan mengintegrasikan ketersediaan.
5. Menjaga kesehatan setiap atlet;
6. Menghindari cedera;

c. Prinsip pelatihan

Prinsip pelatihan yaitu unsur yang harus dihormati untuk mencapai tujuan pelatihan yang diharapkan. Prinsip-prinsip pelatihan memegang peranan penting dalam beberapa aspek,

khususnya aspek fisiologi dan psikologi. Dengan berpegang teguh pada teori pelatihan, maka peningkatan quality pelatihan. Selain itu juga mencegah cedera saat berolahraga. Prinsip pelatihan menurut Bompa (dalam Giri Wiarto, 2013:153) meliputi beberapa prinsip, secara spesifik sebagai berikut: prinsip persiapan, pribadi, kelebihan beban, perbaikan,khusus, transformasi, pemanasan dan pendinginan, pelatihan jangka panjang, multilateral,partisipasi aktif dalam praktik.

Ada beberapa Karakteristik dalam pelatihan, antara lain:

1. kelebihan. Prinsip ini menjelaskan bahwa latihan cukup berat, intens, dilakukan terus. Jika terlalu berat maka tubuh tidak bisa beradaptasi, namun jika terlalu ringan tidak akan mempengaruhi kualitas olahraga.
 2. pelatihan jangka panjang Untuk mencapai kesuksesan, harus mengikuti proses pelatihan jangka panjang, berkesinambungan dan teratur.
 3. Khusus Setiap atlet yang berlatih pasti mempunyai tujuan. Peralatan latihan harus dipilih berdasarkan kebutuhan olahraga.
- d. Unsur latihan

Unsur latihan adalah faktor yang mempengaruhi kualitas suatu sesi latihan dan berperan kunci dalam merancang program program dan menetapkan jumlah latihan. Penelitian ini memperhatikan elemen latihan seperti:

1. Tingkat kekuatan latihan

Faktor yang tidak kalah pentingnya adalah tekanan psikologis selama proses pelatihan. Oleh karena itu, intensitas diukur tidak hanya dengan usaha otot tetapi juga dengan pengeluaran energi saraf selama latihan.. Intensitas aktivitas yang dilakukan melawan resistensi dapat diukur dalam kilogram atau kgm (satu kilogram diangkat 1 meter di atas gravitasi), untuk olahraga kelompok, kecepatan bermain dapat mengukur intensitas intensitas. Intensitas latihan bervariasi tergantung pada spesifikasi olahraga yang bersangkutan. 55.555 atlet melakukannya dalam satu menit.

2. Volume masuk

Volume masuk adalah ukuran jumlah pada stimulus. Volum *training* pada penelitian ini ditentukan oleh jumlah repetisi peresi dan jumlah set atau sesi. Sebagai komponen kunci dari pelatihan, ialah prasarat yang penting untuk mencapai kinerja teknis, taktis, dan yang terpenting adalah kinerja fisik. Kenyaringan merupakan suatu ukuran yang mewakili kuantitas (jumlah) suatu stimulus atau beban (Sukadiyanto, 2011: 28). Volume latihan mengacu pada jumlah waktu yang digunakan dalam sesi latihan atau durasi yang terdiri dari beberapa bagian secara seragam, termasuk: waktu atau durasi yang digunakan dalam latihan, jarak atau

intensitas Stres dapat dikelola atau dikurangi seiring waktu. , jumlah pengulangan suatu bentuk latihan atau elemen teknis yang dilakukan dalam waktu tertentu. Oleh karena itu, volume dikatakan sebagai jumlah total aktivitas yang dilakukan selama berolahraga. Massa didefinisikan sebagai kuantitas

METODE PENELITIAN

Dalam *design* penelitian ini ialah dengan *preExperimental desain* dengan bentuk *One Group pretest posttest design*. dalam metode ini semua yang dijadikan sampel akan diberi *treatment* setelah melakukan tes awal dan sampelnya menggunakan total *sampling*, jadi sampel semua atlet club atletik Kabupaten Temanggung sebanyak 12 atlet.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, pada saat pertemuan pertama pada penelitian melakukan *pre test* terlebih dahulu untuk mencari data awal untuk melakukan penelitian pada latihan pemberat kaki terhadap lari 100 meter pada atlet club atletik Kabupaten Temanggung. Selanjutnya sampai akhir melakukan *posttest*

pada penelitian tersebut untuk mengetahui apakah ada peningkatan pada club atletik Kabupaten temanggung . maka dapat dijelaskan mengenai hasil penelitian. Pembahasan berupa hasil penelitian latihan Pemberat kaki benar memiliki pengaruh terhadap lari 100 meter pada atlet club atletik Kabupaten Temanggung. Kelompok latihan pemberat kaki ada pengaruh sebelum dan setelah dikasih latihan pemberat kaki dapat menghasilkan *mean/rata-rata* sebelum melakukan latihan pemberat kaki diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 16,32, skor maksimum 19, skor minimum 13, dan nilai simpangan baku (*std deviasi*) 2,143. Sedangkan data *posttest* yang diperoleh setelah diberikan latihan pemberat kaki yaitu nilai *mean* atau rata-rata 13,50, skor maksimum 15, skor minimum 12, dan nilai simpangan baku (*std deviasi*) 1,243. Dapat disimpulkan hasil *mean* kelompok latihan pemberat kaki dari *pretest* sebesar 16,32 menjadi *posttest* sebesar 13,50. Setelah dilakukan uji hipotesis *paire sampel T-test* pada data *pretest* dan data *posttest* diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 4,060 dengan *sig (2-tailed)* 0,002. Setelah itu dari hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* pada tim latihan pemberat kaki terdapat nilai rata-rata selisih 2,584 dari hasil *pretest* dan *posttes*. Kemudian pada club

latihan pemberat kaki ada pengaruh yang signifikan pada lari 100 meter pada club Kabupaten Temanggung melalui latihan pemberat kaki.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa latihan pemberat kaki berpengaruh terhadap lari 100 meter pada club atletik Kabupaten Temanggung..

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan jelaskan, ada beberapa saran yaitu: Untuk meningkatkan lari 100 meter sebaiknya pelatih memilih latihan pemberat kaki, mengingat latihan ini menghasilkan pengaruh hasil lari 100 meter pada club atletik Kabupaten Temanggung. Bagi pelatih diharapkan dapat memberikan latihan pemberat kaki sebagai latihan tambahan untuk meningkatkan lari 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. 2014. *Teori dan Metodologi Of Training Kudah Hunt*, Publishing Company Cart
- Ihtiarini, Wahyu Fajar. 2017. *Pengaruh Latihan Ladder Drills Two Feet Each Square Dan Icky Shuffle Terhadap Kecepatan Gerak*. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol 07 Nomor 3 Edisi Maret Tahun 2017 halaman 116-122.
- Maulana, Arman. 2018. Pengaruh Latihan Karet Ban Dalam Dan Pemberat Kaki Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putri Ekstrakurikuler Pencak Silat Smp Negeri 2 Gunung Guruh Kabupaten Sukabumi 2017/2018. Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI ke-1 Tahun 2018.
- Yunus. 2015. *Dasar-Dasar dan Kesehatan Olahraga*. Penerbit Universitas Terbuka: Jakarta
- Wiarto, Giri. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu