

MENINGKATKAN KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN METODE PEMBEBANAN

Yudabbirul Arif¹, Deny Hadiwijaya²

¹*Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nusa Cendana*

²*Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia*
yudabbirul@staf.undana.ac.id

Abstrak. Masalah dalam penelitian ini dapat dilihat dari kurang maksimalnya keterampilan lari jarak pendek pada atlet lari jarak pendek sekolah olahraga negeri sriwijaya. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet lari jarak pendek sekolah olahraga negeri sriwijaya Palembang yang berjumlah 8 atlet. Penelitian pada siklus 1 dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, dimulai dari tes awal untuk mengukur kemampuan atlet sebelum diberikan tindakan. Setelah tindakan latihan dilaksanakan, peneliti memberikan tes akhir pada atlet dan hasilnya adalah siswa yang tuntas sebanyak 3 atlet dengan persentase ketuntasan 37.50 %, Jika Dibandingkan dengan kriteria keberhasilan tindakan yang telah ditentukan yaitu 80% maka latihan yang dilaksanakan pada siklus 1 ini belum bisa dikatakan berhasil. Dilanjutkan ke siklus 2 dengan sedikit perubahan dan penambahan pada tiap tindakan latihan sebelumnya dan pada siklus 2 ini akan dilaksanakan sebanyak 8 pertemuan. Tes akhir pada siklus 2 menunjukkan peningkatan yang sangat baik yaitu seluruh atlet memperoleh nilai tuntas dengan persentase sebesar 100%. Penelitian ini tidak perlu lagi dilanjutkan karena sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Dengan metode latihan pembebanan dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek pada atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang.

Kata Kunci: Lari jarak pendek, latihan pembebanan

PENDAHULUAN

Atletik terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai ibu atau induk dari semua cabang olahraga (*mother of sports*), (Susanto, 2016). Oleh karena itu atletik dikatakan asal usul dari berbagai macam olahraga saat ini. Sejarah atletik tidak dapat lepas dari sejarah olimpiade. Sebab, atletik adalah satu-satunya olahraga yang dipertandingkan di Olimpiade pertama di Yunani kuno pada 776 M. Kemampuan atletik yang merupakan gerakan dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya

sangatlah penting dikuasai, (Sidik, 2013). Kita pahami bahwa tiap-tiap gerakan dasar dari berjalan, berlari, melompat, dan melempar, memiliki kerumitan gerakan yang tersendiri untuk itu pentingnya kita harus memahami dan mengerti tentang gerak dasar sebelum masuk kepada gerak lanjutan.

Salah satu nomor atletik yang paling populer adalah nomor lari jarak pendek. Dalam lari jarak pendek itu sendiri yang diperlukan adalah kecepatan dan kekuatan mencapai garis finish. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat

singkatnya (Widiastuti, 2011). Kecepatan merupakan faktor penting dalam tiap nomor dalam atletik, misalnya nomor lompat jauh, lari, dan sebagainya dan tenaga lompat adalah faktor dalam menentukan jarak lompatan. Kecepatan adalah kemampuan berpindah tempat/bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dari tubuh dalam waktu yang singkat. Serta Kekuatan merupakan kemampuan dasar basis dari komponen kondisi, dikarenakan kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik (Arif, Yudabbirul, 2019). *Resistance training helps protect you against osteoporosis by slowing down the loss of minerals from your bones while building muscle, too* (Meeker, 2017). Dikatakan Latihan resistensi dan berkelanjutan akan membantu melindungi Anda terhadap osteoporosis atau kerusakan tulang dengan memperlambat hilangnya mineral dari tulang Anda serta akan membangun otot tubuh sehingga banyak terjadi kebermanfaatan bagi tubuh.

Thus spoke Verkoshansky and Siff: "It should be noted that cooperation between the cardiovascular-respiratory and motor systems is important for improving work-capacity, not only in endurance sports, but in all sports." (John and Tsatsouline, 2011). Demikian dikatakan Verkoshansky dan Siff dalam John dan Tsatsouline mengatakan "Perlu dicatat bahwa kerja sama antara sistem pernapasan dan motorik penting untuk meningkatkan kecepatan dan kekuatan untuk daya tahan dalam berolahraga. *Research indicates that preloading during training is important in development of strength early in the*

range of motion, especially at high velocities (Lynn, Noffal and Pamukoff, 2018). Didalam penelitian menunjukkan bahwa pemberian beban awal sangatlah penting dalam pengembangan kekuatan di awal rentang gerak, terutama pada kecepatan tinggi.

Maximal running speed, a strong predictor of distance- running performance (and of course sprint performance too), is the optimal combination of step rate and step length, and step length can be strongly associated with maximum shank angle (Owen Anderson, 2019). Seperti yang dikatakan bahwa untuk mencapai kecepatan lari maksimal merupakan kombinasi yang optimal antara percepatan dan panjang langkah dari seorang atlet.

Metode latihan pembebanan merupakan metode latihan pemberian beban latihan, dimana atlet diberikan beban latihan disesuaikan dengan kondisi latihan itu sendiri. latihan pembebanan merupakan pemberian rangsang motorik yang diberikan pelatih untuk memperbaiki kualitas fungsional tubuh atlet dalam bentuk latihan jasmani dan rohani. *Research indicates that high-impact loading exercises for the lower body, such as gymnastics (204), volleyball, or basketball (44), selectively increase BMD at clinically relevant sites such as the hip and spine more than lower-impact activities do* (Lynn, Noffal and Pamukoff, 2018). Dapat kita pahami bahwa penelitian menunjukkan bahwa pembebanan latihan berdampak besar pada tubuh seorang atlet untuk perkembangan kemampuannya sendiri. Evaluation of range of motion, including active and passive analysis, are presented

(Bruno, 2016). Dapat kita pahami bahwa seorang pelatih harus bisa menilai atletnya dari evaluasi rentang gerak, termasuk analisis aktif dan pasif dari kemampuan seorang atlet.

Dalam lari jarak pendek itu sendiri ada beberapa aspek keterampilan, yaitu ayunan tangan, ayunan kaki, kecondongan badan, keterampilan start, akselerasi, phase berlari, dan memasuki garis finish. Dengan menggunakan metode pembebanan ini aspek-aspek keterampilan lari jarak pendek tersebut dapat secara maksimal diberikan tentunya dengan pembebanan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet itu sendiri. *More often than not, plyometric enthusiasts do not consider the possibility that the athlete's sport alone may offer all or most of the plyometric training that is necessary and that adding more of this type of loading may be excessive or unwarranted* (John and Tsatsoulis, 2011). Untuk metode penambahan beban latihan diperlukan akan tetapi harus dilihat dengan kebutuhan atlet itu sendiri jangan sampai terjadi beban latihan yang tidak beralasan.

Metode latihan pembebanan pada prinsipnya dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan lari jarak pendek. Dari permasalahan diatas menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "Meningkatkan Keterampilan lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Metode Latihan Pembebanan" (*Action Research* pada Atlet Lari Jarak Pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang). Penelitian tindakan

merupakan salah satu varian dari penelitian terapan (*applied research*) dan termasuk dalam tipe penelitian evaluasi (*evaluation research*) yang dimaksudkan untuk mendekatkan atau menghilangkan gap antara teori (*espoused theory*) dengan praktik (*theory in use*) (UharSuharsaputra, 2014). Penelitian tindakan merupakan satu cara ilmiah dalam memecahkan suatu permasalahan yang terjadi pada proses latihan di lapangan. Penelitian tindakan sering juga disebut dengan istilah lain seperti *Practitioner research*, *insider research*, atau *self-study*, yang semua ini pada dasarnya menunjukkan suatu penelitian yang berbasis praktisi, baik dilakukan secara sendiri maupun secara bersama.

Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Harsono dalam James Tangkudung, 2012). Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum.

I've already said that if you don't vary your exercise, you'll reach a "plateau" (Meeker, 2017). Penting untuk mengetahui bahwa seorang pelatih harus memvariasikan bentuk-bentuk latihannya, karena akan mempengaruhi motivasi dan psikologi atlet saat

berlatih. Salah satu latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan daya ledak adalah latihan plyometric, karena dengan latihan ini dianggap sebagai suatu cara pelatihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak otot atau power otot tungkai, baik pada pelari jarak pendek maupun pelompat jauh, pelompat tinggi atau melompat ketika menyemes bola bagi pemain bulu tangkis atau bola voli (Arif and Alexander, 2019). Salah satu cara untuk meningkatkan komponen kebugaran dari atlet lari jarak pendek bisa digunakan latihan plyometric.

Latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik). A few main themes can be pinpointed from the internal factors influential to athletic performance. First, high athletic achievers have strong sport related psychological skills (Marissa Katherine, Nichols, 2017). Beberapa tema utama dapat diangkat dari internal. Salah satu faktor utama yang mempengaruhi keterampilan adalah faktor psikologis atlet juga, jika mentalnya kuat maka pengembangan keterampilannya akan semakin bagus.

Hasil konsisten berorientasi pada tujuan gerakan, yang mana dipelajari dan secara khusus untuk menyelesaikan tugas. Keterampilan cabang olahraga hanya dapat dicapai melalui

proses latihan, yaitu dengan memahami pola gerakan, yang selanjutnya harus diikuti dengan latihan gerakan yang ingin dikuasai secara kontinu dan berulang. *This happens because aerobic exercise trains your heart muscle to be stronger at rest, which lowers the resting heart rate* (Mooney, 2017). Seperti yang dikatakan bahwa saat melakukan sprint (anaerobik) harus ada jeda untuk melakukan latihan aerobik setelah karena otot jantung akan menjadi lebih kuat saat istirahat, karena akan menurunkan denyut jantung, untuk itu perlu jeda setelah melakukan aktifitas anaerobik.

Penguasaan keterampilan cabang olahraga memerlukan proses latihan yang memakan waktu. The younger students get individual attention, which helps them learn skills faster; they also see older role models who show them that helping is a good thing (Anderson and Glover, 2017). Peran pelatih dan senior sangat penting dalam pengembangan kemampuan dan keterampilan. Semakin sering latihan keterampilan dilakukan maka semakin mahir juga seseorang dalam menguasai keterampilan cabang olahraga yang ditekuni. Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknis, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lontar martil. Namun demikian, tidaklah sesederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba, start jongkok, dalam lomba lari sprint, pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari

gawang dan haling rintang yang semuanya membuat tuntutan teknik para atlet harus dipersiapkan. Mengapa disebut lari sprint atau lari cepat? Karena jarak yang ditempuh sangat dekat sehingga dalam lari sprint ini yang lebih diutamakan adalah kecepatan yang maksimal dari start sampai finish (Wiarso, 2013).

They each go through their own carefully crafted sequences, ranging from jogging to dynamic flexibility drills to short sprints (Brad Stulberg, 2017:87). Dapat kita pahami untuk bisa melakukan lari sprint pendek seorang atlet harus melalui tahapan dari, peregangan, pemanasan yang optimal hingga dapat melaksanakan sprint-sprint pendek. *For sprint, plyometric, and agility training, the specific warm-up may consist of low-intensity drills and progression to high-intensity drills* (Arif, yudabbirul, 2019). Dikatakan bahwa untuk latihan sprint, plyometric, dan agility, pemanasan dilakukan secara khusus untuk menghindari terjadinya cedera saat menggunakan komponen fisik dengan maksimal. *Dynamic stretching: Lastly, the warm-up procedure should finish with a number of dynamic stretching exercises that mimic the common movements of the sport or activity to follow. For example, arm rotations for swimming, or swing kicks for running sports* (Walker, 2011). Salah satu untuk menghindari terjadinya cedera adalah dengan melakukan pemanasan dinamis untuk prosedur pemanasan harus diakhiri dengan sejumlah latihan peregangan yang atraktif dan berubah-ubah yang meniru gerakan umum dari

olahraga atau aktivitas yang dilakukan.

Several studies have demonstrated that a combination of Plyometrics and weight training is far more effective in improving speed and strength (power) (Chuck Krautblatt, 2018). Dapat kita pahami bahwa beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa kombinasi Plyometrics dan latihan beban jauh lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan dan kekuatan terutama pada kaki. *Coaches should focus on repetition and variety in exercise selection and lessen loading, which may only contribute to injury and provide little gains in strength.* (Bompa, Tudor O, 2015). Seorang pelatih harus paham dengan pembebanan latihan untuk atletnya karena jika diberikan secara berlebihan tanpa istirahat yang cukup maka akan menjadi suatu kerugian, karena dapat menyebabkan cedera otot maupun cedera tulang. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Menurut Giri Wiarso Beban latihan atau *loading* adalah suatu bentuk bentuk latihan jasmani dan rohani atlet guna mencapai prestasi olahraga (Wiarso, 2013). Seorang pelatih harus pintar-pintar menentukan beban latihan terhadap atlet agar memenuhi target yang ingin dicapai. Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan-kesulitan, akan tetapi apabila latihan dilakukan terus menerus dan berulang ulang beban latihan (yang lebih berat) akan terasa semakin ringan.

Tabel 1. Metode Latihan Pembebanan Lari Jarak Pendek yang Digunakan

No	Jenis latihan	Cara melakukan	Pembebanan	Alokasi waktu
1	Pemanasan	Jogging 2-3 keliling, streaching dan senam	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme pelan 	15 menit
2	Running ABC menggunakan tahanan dipinggang dan lengan	Atlet melakukan Running ABC menggunakan tahanan di pinggang dan lengan yang ditirak dari belakang.	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme sedang-cepat • Intensitas 70%-90% • Repetisi 2 kali • Set 1 • Volume 10-20 meter • Rest pergerakan 1 menit 	15 menit (rest 5 menit ke latihan selanjutnya)
3	Running ABC menggunakan tahanan dipinggang dan kaki	Atlet melakukan Running ABC menggunakan tahanan di pinggang dan kaki yang ditarikk dari belakan dengan jarak yang telah ditentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme sedang-cepat • Intensitas 70%-90% • Repetisi 2 kali • Set 1 • Volume: 10-20 meter • Rest pergerakan 1 menit 	15 menit (rest 5 menit ke latihan selanjutnya)
4	Reaksi start	Atlet secara berpasangan melakukan posisi start yang diinstruksikan, setelah mendengar tepuk tangan atau peluit atlet berlari	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme cepat • Intesitas 95% -100% • Volume 10-20 meter • Repetisi 4-5 kali • Set :1 • Rest per repetisi 1-2 menit 	10 menit (rest 5 menit ke latihan selanjutnya)
5	Lari cone	Atlet berlari melewati cone tanpa menyentuhnya dengan intesitas dan jarak yang ditentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme cepat • Intensitas 80-90% • Volume 20-30 meter • Repetisi 3-4 kali • Rest per repetisi 2-3 menit 	10 menit (rest 5 menit ke latihan selanjutnya)
6	Latihan speed	Atlet berlari dengan jarak dan intesitas yang telah ditentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme cepat • Intensitas 80%-100% • Volume 30-80 meter • Repetisi 1-2 kali • Set 1-2 • Rest per set 2-4 menit 	20 menit
7	Pendinginan	Jogging ringan 2 keliling, streaching dan senam	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme pelan 	15 menit

Sumber : data peneliti

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan dengan pilihan desain Kemmis dan Taggart. Penelitian tindakan pada Kemmis dan Taggart menggunakan siklus yang mana dalam satu siklus terdapat empat tahap yang harus dilalui diantaranya perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Dalam satu siklus peneliti akan melaksanakan 8 kali pertemuan. Namun sebelum melakukan penelitian ini, peneliti melakukan observasi awal terlebih dahulu dikarenakan satu siklus tujuan dari penelitian ini belum tercapai maka peneliti akan melanjutkan ke siklus kedua.

Pengumpulan data dilakukan disetiap siklus sejak perencanaan, pelaksanaan, observasi hingga refleksi untuk komponen data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kisi kisi instrumen yang dibuat sesuai dengan berdasarkan kajian teoritik, diantaranya rangkaian gerakan lari jarak pendek, yaitu start, akselerasi, gerakan lari, memasuki garis finish. Tes digunakan untuk mendapatkan data kuantitatif berupa penilaian yang menggambarkan pencapaian target kompetensi. Tes berupa tes lari 60 meter yang dilakukan sebelum tindakan siklus I dan setelah tindakan siklus II.

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk kuantitatif (angka) dan kualitatif (skor).

a) penilaian gerak keterampilan teknik lari 60 meter

Analisis yang digunakan adalah deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui penilaian psikomotor. Maka rumus yang digunakan adalah:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Skor total}} \times 100\%$$

b) Penyajian hasil analisis data

Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data, maka data yang sudah didapatkan dalam bentuk *T-Score*. Rumus *T Score* untuk lari jarak pendek dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang di peroleh. Adapun rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$\text{T-score} = 50 + \left(\frac{X - \bar{X}}{SD} \right) * 10$$

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata waktu
: X = Waktu tes dan
SD = Standar Deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan tindakan, peneliti melakukan tes awal (pra siklus) terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan atlet pada lari jarak pendek. Dibawah ini adalah deskripsi data yang diambil dari tes awal keterampilan lari jarak pendek, diantaranya:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil tes awal lari 60 meter

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
7,3 – 7,8	7,25	7,85	7,55	3	37,5
7,9 – 8,4	7,85	8,45	8,15	3	37,5
8,5 – 9,0	8,45	9,05	8,75	2	25

Sumber : data yang di olah

Waktu tercepat pada tes awal adalah 7,4 detik dan paling lambat yaitu 8,9 detik dengan rata-rata waktu tempuh yaitu 8,12 detik.

Tabel 3. T-score Tes Awal

No	Nama Atlet	Tes Awal	T _{tes awal}
1	Ahmad Arif	7,4	512.7193
2	Aiman Fikri	7,7	507.4561
3	AprianiAphat	8,0	502.193
4	Divah	8,4	495.1754
5	FebianaUlfa	8,3	496.9298
6	Meta rosmita	8,8	488.1579
7	Sisca April	8,9	486.4035
8	YongkiPriadi	7,5	510.9649
Σ		65	
Rata-rata		8,125	

Sumber : data yang di olah

Selanjutnya dibawah ini merupakan data keterampilan lari jarak pendek sejauh 60 meter pada tes awal.

Tabel 4. Distribusi Tes Awal Keterampilan Lari Jarak Pendek

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
50 – 60	50,5	60,5	55	2	25
61 – 71	60,5	71,5	66	5	62,5
72 – 82	71,5	82,5	77	1	12,5

Sumber : data yang di olah

Tabel 5. Kategori keberhasilan rata – rata kelompok

Nilai	Kategori	Keterangan
$\geq 80\%$	Lulus	Latihan berhasil
$< 80\%$	Tidak Lulus	Latihan tidak berhasil

Sumber : data yang di olah

Data diatas menunjukkan bahwa keterampilan lari jarak pendek atlet lari jarak pendek sama sekali belum memenuhi harapan ataupun kriteria

kelulusan. Nilai tertinggi pada tes awal keterampilan lari jarak pendek dari semua atlet adalah 81,25 berjumlah satu orang dan yang lain di bawah 80 yang berarti hanya ada satu atlet yang berhasil lulus dari standar dari kriteria keberhasilan latihan. Pada siklus pertama waktu tercepat yaitu 7,2 detik dan waktu terendah adalah 8,7 detik dengan rata-rata waktu lari 60 atlet 8,037 detik.

Tabel 6. Distribusi hasil lari 60 meter siklus I

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
7,1 – 7,6	7,05	76,5	7,35	2	25
7,7 – 8,2	7,65	8,25	8,05	3	37,5
8,3 – 8,8	8,25	8,85	8,55	3	37,5

Sumber : data yang di olah

Tabel 7. T-score Siklus I

No	Nama Atlet	Tes Siklus I	T _{Siklus I}
1	Ahmad Arif	7,2	515.7925
2	Aiman Fikri	7,7	506.3585
3	AprianiAphat	8,1	498.8113
4	Divah	8,3	495.0377
5	FebianaUlfa	8,2	496.9245
6	Meta rosmita	8,6	489.3774
7	Sisca April	8,7	487.4906
8	YongkiPriadi	7,5	510.1321
Σ		64,3	
Rata-rata		8,037	

Sumber : data yang di olah

Tabel 8. Signifikan uji t siklus I

Pair	t _{tes awal} - t _{Siklus I}	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
1	-.00943	1.90733	.67434	-1.58514	1.60400	.014	7	.989	

Sumber : data yang di olah

Dari table diatas dapat dilihat taraf signifikan uji t siklus I yaitu 0,989, yang berarti lebih besar dari taraf kepercayaan 95% yaitu $0,989 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan waktu hasil tes siklus I dibandingkan dengan hasil tes awal lari 60 meter.

Tabel 9. Distribusi Keterampilan Lari Jarak Pendek Siklus I

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
68 – 74	67,5	74,5	71	3	37,5
75 – 81	74,5	81,5	78	2	25
82 – 88	81,5	88,5	85	3	37,5

Sumber : data yang di olah

Setelah melaksanakan latihan dan menghitung data yang diperoleh dari tes akhir pada siklus I dapat dilihat atlet yang tuntas berjumlah 3 orang, peneliti dan kolaborator melakukan refleksi serta diskusi guna membahas masalah yang ada pada tindakan di siklus I. Masalah terjadi dikarenakan kekurangan dari pelatih maupun dari atlet itu sendiri. maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan latihan ini ke siklus II dengan sedikit memodifikasi tindakan sebelumnya agar tujuan dari latihan lari jarak pendek dengan pendekatan metode Pembebananini dapat tercapai.

Tabel 10. distribusi hasil lari jarak pendek siklus II

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
6,9 – 7,4	6,85	7,45	7,15	2	25
7,5 – 8,0	7,45	8,05	77,5	2	25
8,1 – 8,6	8,05	8,65	83,5	4	50

Sumber : data yang di olah

Pada Siklus II ini terdapat peningkatan waktu dimana tercepat yaitu

7,0 detik dan waktu terlambat yaitu 8,6 detik dengan rata-rata 7,912 detik. Berikut data hasil uji t siklus II.

Tabel 11.T-score Siklus II

No	Nama Atlet	Tes Siklus II	T-Siklus II
1	Ahmad Arif	7,0	515.7241
2	Aiman Fikri	7,5	507.1034
3	AprianiAphat	8,0	498.4828
4	Divah	8,2	495.0345
5	FebianaUlfa	8,2	495.0345
6	Meta rosmita	8,5	489.8621
7	Sisca April	8,6	488.1379
8	YongkiPriadi	7,3	510.5517
		Σ	63,3

Rata-rata 7,912

Sumber : data yang di olah

Tabel 12. Signifikan uji t Siklus II

Pair 1	t_SiklusI - t_SiklusII	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
		-.00081	.85105	.30089	-.71231	.71068	-.003	7	.998

Sumber : data yang di olah

Signifikan uji t siklus II lebih besar dari taraf kepercayaan 95% yaitu $0,998 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan tes akhir Siklus II dibandingkan dengan tes Siklus I lari 60 meter.

Tabel 13. Distribusi hasil tes keterampilan lari jarak pendek Siklus II

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
81 – 85	80,5	85,5	83	4	50
86 – 90	85,5	90,5	88	3	37,5
91 – 95	90,5	95,5	93	1	12,5

Sumber : data yang di olah

Data diatas menunjukkan bahwa pada siklus II ini atlet yang tuntas mencapai 8 atlet dengan persentase ketuntasan sebesar 100%. Jika dirata-ratakan maka jumlah nilai dari seluruh atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang pada latihan melalui pendekatan metode pembebanan adalah 85.16.

Dari hasil data diatas, maka latihan lari jarak pendek melalui pendekatan metode pembebanan pada atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya telah berhasil dan dapat dikatakan tuntas, yang berarti hasil yang didapat memenuhi target dari latihan ini.

Siklus I

Setelah mengetahui kondisi awal kemampuan dasar lari jarak pendek peserta didik, kemudian peneliti menyusun rencana program latihan berupa tindakan, observasi dan refleksi yang sudah ditetapkan kepada para atlet lari jarak pendek sehingga menghasilkan penyusunan program latihan kemampuan dasar lari jarak pendek dengan menggunakan pendekatan metode pembebanan. Sebelum melakukan tindakan, peneliti melakukan tes awal (pra siklus) terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan atlet pada lari jarak pendek. Nilai tertinggi pada tes awal keterampilan lari jarak pendek dari semua atlet adalah 81,25 berjumlah satu orang dan yang lain di bawah 80 yang berarti hanya ada satu atlet yang berhasil lulus dari standar dari kriteria keberhasilan latihan. Jika dihitung keseluruhan, maka nilai rata – rata yang diperoleh atlet hanya sebesar 64,06 yang masih jauh dari persentase keberhasilan. Hal inilah yang mendasari peneliti untuk

memberikan tindakan berupa latihan dengan pendekatan metode pembebanan demi meningkatkan keterampilan lari jarak pendek atlet.

Proses akhir berupa tindakan dan refleksi yang digunakan untuk mengetahui letak kesalahan penerapan program perencanaan latihan dan kekurangan yang muncul dianalisis untuk mengetahui hubungan penerapan pendekatan metode latihan pembebanan, pemberian materi latihan, penerapan materi latihan, pendekatan latihan, dan pemanfaatan sarana dan prasarana.

Hasil evaluasi pada pelaksanaan latihan siklus I yang diperoleh waktu tercepat yaitu 7,2 detik dan waktu terendah adalah 8,7 detik dengan rata-rata waktu lari 60 atlet 8,037 detik. Karena subjek kurang dari 50 jadi menggunakan Shapiro Wilk dimana signifikan tes awal $0,561 > 0,05$ dan signifikan siklus I $0,741 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Kemudian taraf signifikan uji t siklus I yaitu 0,989, yang berarti lebih besar dari taraf kepercayaan 95% yaitu $0,989 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan waktu hasil tes siklus I dibandingkan dengan hasil tes awal lari 60 meter.

Berdasarkan pengamatan observer, ada beberapa kesalahan yang dilakukan atlet pada saat melakukan tes pada siklus I yaitu pada saat melakukan start jongkok atlet kurang rileks, rata-rata kesalahan terjadi pada aba-aba “yak”, dimana kaki belakang tidak mendorong kuat ke depan. Observer juga mengamati bahwa atlet saat berlari sebagian ayunan lengan tidak benar dimana masih ada

atlet yang lengannya tidak membentuk siku saat mengayun ke belakang selain itu sebagian ada yang bahunya naik dan juga terlihat tidak rileks saat berlari sehingga membuang tenaga lebih banyak.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan latihan ini ke siklus II dengan meningkatkan intensitas latihan sebelumnya serta sedikit memodifikasi tindakan sebelumnya agar tujuan dari latihan lari jarak pendek dengan pendekatan metode pembebanan ini dapat tercapai.

Siklus II

Pada siklus II ini, kegiatan latihan akan disesuaikan dengan hasil diskusi antara peneliti dan kolaborator. Pada Siklus II ini terdapat peningkatan waktu dimana tercepat yaitu 7,0 detik dan waktu terlambat yaitu 8,6 detik dengan rata-rata 7,912 detik. Berikut data hasil uji t siklus II. Karena subjek kurang dari 50 subjek jadi menggunakan Shapiro Wilk dimana signifikan siklus I $0,741 > 0,05$ dan signifikan siklus II $0,486 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data ber distribusi normal. Signifikan uji t siklus II lebih besar dari taraf kepercayaan 95% yaitu $0,998 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan tes akhir Siklus II dibandingkan dengan tes Siklus I lari 60 meter.

Dari pembahasan hasil menunjukkan bahwa pada siklus II ini atlet yang tuntas mencapai 8 atlet dengan persentase ketuntasan sebesar 100%.

Jika dirata – ratakan maka jumlah nilai dari seluruh atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang pada latihan melalui pendekatan metode pembebanan adalah 85.16. Dari hasil data diatas, maka latihan lari jarak pendek melalui pendekatan metode pembebanan pada atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya telah berhasil dan dapat dikatakan tuntas, yang berarti hasil yang didapat memenuhi target dari latihan ini

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari latihan dengan menggunakan metode latihan Pembebanan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan pendekatan metode latihan Pembebanan dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek. Hasil dan penemuan penelitian, Implikasi penelitian ini dapat diproyeksikan untuk dapat diterapkan pada sebagian cabang olahraga individu lain dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atletnya melalui:

- 1) Melakukan analisis terhadap pola gerak dominan cabang olahraga yang tepat dan benar yaitu penguasaan keterampilan dasar dari suatu cabang olahraga.
- 2) Penerapan metode-metode latihan yang tepat yang disesuaikan dengan periodisasi latihan secara lazim pada pelatihan olahraga.
- 3) Meningkatkan hasrat pelatih-peneliti dalam dunia penelitian sehingga meningkatkan prestasi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L., & Glover, D. R. (2017). *Building character, community, and a growth mindset in physical education: Activities that promote learning and emotional and social development*. Human Kinetics.
- Anderson, O. (2019). *Running Form*. Champaign: Human Kinetic.
- Arif, Y., & Alexander, X. F. R. (2019). Pengaruh latihan plyometric jump to box terhadap power otot tungkai pemain bola voli pada tim putri penjaskesrek undana. *Jurnal segar*, 8(1), 38-46.
- Arif, Y., Boleng, L. M., Babang, V. F., & Saba, K. R. (2019). Pengaruh Keseimbangan, Daya Ledak Otot Tungkai, Dan Motivasi Berprestasi Dengan Kemampuan Tendangan Monthong Doliotchagi. *Indonesian Journal Of Educational Research and Review*, 260-268.
- Arif, Y., Boleng, L. M., Maria, V., Flora, M., & Saba, K. R. (2019). The Effect of Weight Training Using Inner-Load Outer-Load on the Process of Developing Chest Muscles in Fitness Members in the City of Kupang. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 5(3), 478-491.
- Bompa, T. O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning young athletes*. Human Kinetics.
- Brad Stulberg, S. M. (2017). *Praise For Peak Performance*. Texas, Houston: Rodale.
- Bruno, L. (2016). Summary for Policymakers, in Intergovernmental Panel on Climate Change (ed.) *Climate Change 2013 - The Physical Science Basis*. Cambridge: Cambridge University Press.
- John, D. and Tsatsouline, P. (2011). *Easy Strength*. united states: dragondoor.
- Krautblatt, C. (2018). Fitness ABC's certification manual. *International Fitness Association*.
- Lynn, S. K., Noffal, G. J., & Pamukoff, D. N. (2018). Biomechanics of resistance training. In *Conditioning for Strength and Human Performance* (pp. 96-123). Routledge.
- Meeker, K. (ed.). *15 Minutes Fitness*. london: Great Britain, 2017.
- Mooney, C. (2017). *Human movement*. ottawa: Normad Press.
- Nichols, M. K. (2017). *An examination of differences in Division I FBS student-athlete academic and athletic performance* (Doctoral dissertation, University of Nevada, Las Vegas).
- Sidik, Z. D. (2013). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suharsaputra, U. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: Refika Aditama.
- Sutanto, T. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya, 2012.

Walker, B. (2011) *Ultimate Guide to Stretching & Flexibility*. Long Island City: Injury Fix and the Stretching Institute.

Wiaro, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Wiaro, G. (2013). *Melatih Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo persada.