

**PENGARUH LATIHAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP  
KECEPATAN LARI JARAK PENDEK ATLET ATLETIK  
KABUPATEN PASAMAN**

TeddyRezki Rivanta<sup>1</sup>, Apri Agus<sup>2</sup>  
Universitas Negeri Padang  
Teddyrezki@gmail.com

**Abstract**

The research problem is still lacking The speed of short distance athletic athletes in the district of the market. This study aims to determine the effect of Acceleration sprint training on the speed of short distance running in the district athletic athletes. This type of research is quasi-experimental research. the population in this study were athletes who took O2SN at the SLTA level and athletes who trained on the district's athletic field. The sample is 12 people and the sampling technique is purposive sampling technique. Data collection was carried out by conducting pre-test and post-test of the district's Athletic Athletic Speed. using a 100 meter run test. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (t test) with a significance level  $\alpha = 0.05$ . From the data analysis performed, the results obtained: There is an effect of Acceleration sprint training on the speed of short distance running athletes in the district of athletes, with the acquisition of the test coefficient "t" that is  $t = 12.73 > t_{table} = 1.79$ .

**Keywords:** Acceleration Sprint training, Running Speed.

**Abstrak**

Masalah penelitian adalah masih kurang Cepatnya lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuipengaruh latihan *Acceleration sprint* terhadap Kecepatan lari jarak pendek Atlet atletik kabupaten pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti O2SN tingkat SLTA dan atlet-atlet yang latihan di lapangan atletik kabupaten pasaman. Sampel berjumlah 12 orang dan Teknik pengambilan sampel adalah dengan tehnik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* dan *post-test* Kecepatan Atlet atletik kabupaten pasaman. menggunakan test lari 100 meter.

Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ . Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *Acceleration sprint* terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman., dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu  $t_{hitung} = 12,73 > t_{tabel} = 1,79$ .

**Kata kunci:** *latihan Acceleration Sprint, Kecepatan Lari.*

**Pendahuluan**

---



Olahraga prestasi adalah cabang olahraga dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi olahraga. Dalam konteks ini dapat diartikan dengan pembinaan cabang-cabang olahraga yang ditujukan untuk menghadapi kompetisi, pertandingan, perlombaan mulai dari yang paling rendah sampai ketingkat internasional”.

Olahraga Prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan prestasi. Untuk mencapai prestasi tersebut salah satu olahraga yang perlu dibina dan ditingkatkan adalah prestasinya adalah lari jarak pendek. Lari jarak pendek merupakan salah satu nomor atletik yang dipertandingkan disamping nomor lari dalam atletik lainnya sebagai olahraga prestasi

Cabang olahraga atletik dibagi menjadi 4 yaitu lari, lompat, lempar dan jalan. Khusus nomor lari terdiri dari beberapa kelompok yaitu : Lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh dan pada masing-masing kelompok itu, waktu tercepat merupakan faktor penentu utama untuk mencapai prestasi tertinggi”

Lari jarak pendek disebut juga lari (*sprint*). Sedangkan nomor lari yang diperlombakan dalam lari jarak pendek adalah nomor lari adalah 100 m, 200 m, 400 m. Atletik pada nomor lari jarak pendek juga merupakan cabang olahraga yang dipertandingkan, mulai tingkat lokal seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), Pekan Olahraga Wilayah (PORWIL), Pekan Olahraga Nasional (PON) ,sampai ketingkat regional ( *SEA Games*) dan Internasional ( *Asian games* dan *Olympic Games*).

Dalam olahraga atletik lari jarak pendek sangat dibutuhkan Teknik berlari dan kecepatan lari. Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai kecepatan maksimal. Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting dalam lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat.

Kecepatan sangat difokuskan dalam lari jarak pendek dimana hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari tiap otot diubah menjadi gerakan yang sangat halus sehingga menciptakan gerakan atau kecepatan tinggi. Kecepatan seorang pelari dihasilkan oleh hubungan optimal antara panjang langkah dan frekuensi langkah. Dalam lari panjang langkah merupakan gambaran amplitudo gerakan yang diikuti dengan frekuensi langkah. Sehingga dengan teknik lari dan kecepatan yang dimiliki seseorang dihasilkan kecepatan maksimal dalam melakukan lari jarak pendek dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.



Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal harus memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhinya. Menurut McArdle dalam Sukadiyanto (2013:119) “menyatakan bahwa Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, keturunan, waktu reaksi, kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), teknik lari, elastisitas otot, jenis otot, konsentrasi dan kemauan. Faktor bawaan juga memengaruhi kecepatan antara lain :Jenis serabut otot, Panjang otot, Kekuatan otot, Bentuk otot, Suhu otot, Jenis kelamin, Kelelahan’.

Semua atlit Kabupaten Pasaman harus melakukan latihan untuk mendapatkan prestasi. khususnya nomor lari jarak pendek, maka semua atlet atletik Kabupaten Pasaman berlatih untuk nomor lari jarak pendek. Namun fasilitas dan metode latihan yang belum tepat dan program latihan yang tidak berjalan berdampak pada prestasi atlet lari jarak pendek atletik kabupaten Pasaman menurun. Banyak faktor yang menentukan kemampuan lari jarak pendek bagi seseorang atlet lari diantaranya, program latihan, metode latihan, kemampuan pelatih, gizi, atlet, kemampuan fisik, minat bakat maupun sarana dan prasana.

Latihan *acceleration sprint* adalah lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat. *Latihan acceleration sprint* adalah metode latihan yang diberikan untuk melihat peningkatan kecepatan lari atlit atletik lari jarak kabupaten pasaman.

### **Metode**

Jenis penelitian ini adalah penelitian Quassyexperiment dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah Pre- test and Post-test. Penelitian ini menggunakan tes awal kepada sampel, setelah diberikan metode latihan Acceleration sprint selama 16 kali pertemuan, selanjutnya diberikan perlakuan test akhir dengan menggunakan pengukuran yang sama pada pengukuran test awal yaitu lari 100 meter.di stadion tuanku imam bonjol kabupaten pasaman. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik kabupaten pasaman sebanyak 12 orang. Sampel menggunakan teknik total sampling. Penelitian dilakukan bulan september – oktober. Istrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 100 meter.

## Hasil Penelitian

### Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kecepatan lari

Tabel1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kecepatan lari 100m

No	Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	14,51– 15,60	Kurang memuaskan	> 14,51	12	100%
Jumlah					100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel di atas dari 12 orang sampel yang memiliki kecepatan lari antara lain: 12 orang (100%) memiliki kecepatan lari (14,51 – 15,60) berada pada kategori Kurang memuaskan. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kecepatan lari juga dapat dilihat pada histogram dibawah ini:

### Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kecepatan lari

Tabel2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-Test*) Kecepatan lari 100m

No	Norma	Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	14,51– 15,00	Kurang memuaskan	> 14,51	2	17%
2	13,50– 14,50	Memuaskan	14.5	8	66%
3	12,51– 13,50	Baik	13.5	2	17%
Jumlah					100%

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada Tabel di atas dari 12 orang sampel yang memiliki kecepatan lari antara lain: 2orang (17%) memiliki kecepatan lari berkisar antara (12,51 – 13,50) berada pada kategori baik, 8 orang (66%) memiliki kecepatan lari (13,51 – 14,50) berada pada kategori memuaskan. 2 orang (17%) memiliki kecepatan lari (14,51 – 15,30) berada pada kategori Kurang memuaskan. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi kecepatan lari juga dapat dilihat pada histogram dibawah ini.

### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian data dilakukan dengan uji t

Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data

No	Variabel	N	Lo	L <sub>tab</sub>	Distribusi
1	Data <i>Pre test</i> sebelum latihan <i>Acceleration sprint</i>	12	0,190	0,24 2	Normal
2	Data <i>Post test</i> sesudah latihan <i>Acceleration sprint</i>	12	0,134	0,24 2	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan latihan Latihan *Acceleration sprint* diperoleh skor  $Lo = 0,190$  dengan  $n = 12$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,242$  yang lebih besar dari pada  $Lo$ . Atau dengan kata lain  $0,190 < 0,242$  atau  $Lo < L_{tab}$ . Jika  $Lo < L_{tab}$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *pos-test* sampel yang diberikan perlakuan latihan *Acceleration sprint* diperoleh skor  $Lo = 0,134$  dengan  $n = 12$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,242$  yang lebih besar daripada  $Lo$ . Atau dengan kata lain  $0,134 < 0,242$  atau  $Lo < L_{tab}$ . Jika  $Lo < L_{tab}$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

Rangkuman uji homogenitas data penelitian.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Variabel	Nilai Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
Sebelum diberi Latihan <i>Acceleration sprint</i>	0,85	3,24	4,75	<b>Homogen</b>
Setelah diberi Latihan <i>Acceleration sprint</i>	0,28			

Keterangan :

$F_h$  = nilai  $F_{hitung}$

$F_t$  = nilai  $F_{tabel}$

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga  $F_{hitung}$  yang diperoleh lebih kecil dari harga  $F_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang homogen.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan Latihan *Acceleration sprint* terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t, dimana:

- 1) Jika,  $t_h > t_t = H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima
- 2) Jika,  $t_h < t_t = H_0$  diterima,  $H_a$  ditolak

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut :

Analisis :

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{X}_{pretest} - \bar{X}_{posttest}|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{15,17 - 14,14}{\sqrt{\frac{13,27 - \frac{(-12,2)^2}{12}}{12(12-1)}}$$

$$12,73$$

Berdasarkan tabel distribusi t dengan derajat kebebasan (dk)  $n-1 = 12-1 = 11$  taraf signifikan 0,05, maka diperoleh

$$t_{(1-1/2\alpha)(11)} = 1,79$$

$$t_{tabel} = 1,79$$

$$t_{hitung} = 12,73 > t_{tabel} = 1,79$$

Untuk lebih jelas dapat dipahami melalui rangkuman tabel hasil analisis data dibawah ini :

**Tabel 5. Rangkuman Hasil (uji t)**

Dk= (N-1)	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$ $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
$12 - 1 = 11$	12,73	1,79	$H_0$ ditolak, $H_a$ Diterima (signifikan)

Keterangan :

$t_h$  = koefisien uji beda mean hitung

$t_{tab}$  = koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai  $t_h > t_t$  ( $12,73 > 1,79$ ). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh latihan Acceleration sprint terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman. Berarti dapat disimpulkan latihan Acceleration sprint dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek pada olahraga atletik.

Pembahasan dalam latihan ini dilakukan berdasarkan dari kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini, akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian. Pengaruh Bentuk Latihan Acceleration sprint Terhadap Kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di lapangan latihan menggunakan Bentuk Latihan Acceleration sprint Terhadap Kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasamandi dapatkan keseluruhan dari hasil penelitian di lihat dari uji T kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman dengan rata-rata waktu yang didapatkan yaitu 15,17 detik untuk rata-rata pre test dan waktu setelah latihan dan dilakukan post test waktu rata-rata dari 12 sampel menjadi 14,14 detik. Berdasarkan hasil temuan tersebut maka dapat disimpulkan, bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan Acceleration sprint yang signifikan terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman. Bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan Accceleration sprint dapat di terapkan dalam meningkatkan kecepatan lari.

Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh atlet di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, dengan melakukan Latihan Acceleration sprint secara terprogram akan meningkatkan kecepatan lari.

## **Kesimpulan Dan Saran**

---



### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan Acceleration sprint terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman.

### **Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kecepatan lari, diantaranya :

1. Bagi pelatih, bentuk latihan Acceleration sprint adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari.
2. Atlet atletik terutama untuk nomor lari jarak pendek disarankan untuk melakukan latihan Acceleration sprint dengan serius dan sungguh-sungguh agar latihan yang dilakukan lebih efektif dan bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan lari sehingga kecepatan lari dapat meningkat.
3. Setiap pemberian bentuk latihan yang digunakan, perlu diperhatikan prosedur pelaksanaan latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam latihan sehingga tujuan latihan dapat tercapai dengan baik.
4. Diharapkan pada penelitian yang lain agar dapat melihat beberapa faktor yang belum diperhatikan dalam penelitian ini.

### **Daftar Rujukan**

- Agus, Apri. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang : Sukabina Press.
- Arsil. 2017. Pembinaan Kondisi Fisik. Padang : Padang UNP Press.
- Bafirman. 2012. Fisiologi Olahraga. Malang : Wineka Media
- Bafirman & Agus Apri. 2017. Pembentukan Kondisi Fisik. Padang : FIK UNP.
- Ballesteros. Jose Manuel. 1993. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta. PASI.
- Carr A. Gerry. 2003. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.
- Dikdik Zafar Sidik, 2010. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang UNP Press.
- Jamal Busli. 2015. Dasar-Dasar Atletik. Padang UNP Press.



- Jonath U/Haag E/Krempel. R .1987. *Atletik*. Jakarta. PT.Rosda Jaya Putra
- Nurmai, Erizal. 2010. *Pembelajaran Atletik Dasar*. Malang : Wineka Media.
- Rahmani Mikanda, 2014.*Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia cerdas
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT RinekaCipta.
- Sukadiyanto.2011.*Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV LUBUK AGUNG
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : UNP Press.
- Syarifudin, Aip (1992). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Undang- undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional* . Jakarta
- Wiarso,Giri, 2013. *Atletik*. Surakarta: Graha Ilmu

