

AN EFFECT OF AKSELARASI ON THE RUNNING SPEED 100M OF THE STUDENT SPORT COACHING MAN 1A

Febri Binatalisa¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M, Kes, AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email: ipeb_febri@yahoo.co.id/085272689195¹, Mr. Ramadi59@gmail.com²,
nitawijayanti87@yahoo.com³.

*Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract : *A problem research was “is there any effect of akselarasi on the running speed 100m of the student sport coaching man 1a”. A type of this research was experiment research by using a sampling total technique 12 people sample was taken the research data was obtained and collected by a pre test and post test of running 100m. The result of data was obtained and analyzed statistically, so the tests of hypothesis had been proposed based on the problem “ there is an effect of akselarasi (x) on the running speed 100m of the student sport coaching man 1a(y). Based on the t-test analysis as 2,093 and t table as 1,769 means t value > t table. So it can be concluded that H_a is accepted and H₀ is rejected. In line with explanation above, it can be stated that there is any significant effect of akselarasi on the running speed 100m of the student sport coaching man 1a.*

Keyword : *Akselarasi, Speed Run*

PENGARUH LATIHAN AKSELERASI TERHADAP KECEPATAN LARI 100M PADA MAHASISWA PUTRA KEPELATIHAN 1A

Febri Binatalisa¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO²,
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd³
Email: ipeb_febri@yahoo.co.id/085272689195¹, Mr. Ramadi59@gmail.com²,
nitawijayanti87@yahoo.com³.

Program Studi Kepeletian
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah "apakah terdapat pengaruh latihan akselerasi terhadap kecepatan lari 100m pada mahasiswa putra kepelatihan 1a" jenis penelitian ini adalah eksperimen. dengan menggunakan teknik total sampling diperoleh sampel sebanyak 12 orang. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir lari 100m. Hasil data yang diperoleh dan dianalisis secara statistik, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai masalah : terdapat pengaruh latihan akselerasi (X) terhadap kecepatan lari 100m (Y) pada mahasiswa putra kepelatihan olahraga 1a. Berdasarkan analisis uji t hitung sebesar 2,093 dan t tabel sebesar 1,769 berarti t hitung > t tabel. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Dari hasil uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan akselerasi terhadap kecepatan lari 100m pada mahasiswa putra kepelatihan 1a.

Kata Kunci : Akselerasi, Kecepatan Lari.

PENDAHULUAN

Di era globalisasi ini kebutuhan hidup sehat sudah menjadi kebutuhan fundamental yang tidak bisa ditawar lagi. Pola hidup yang buruk menyebabkan berbagai macam hal negatif seperti gairah hidup yang cenderung berantakan, lingkungan sekitar yang kotor, bahkan sangat rentan terserang berbagai macam penyakit. Untuk mengatasi kebiasaan buruk tersebut pola hidup yang buruk itu harus segera diatasi dengan mengubah pemikiran ke arah positif, lebih mencintai lingkungan, sehingga terciptalah suatu pola hidup yang sehat.

Pola hidup sehat dewasa ini sudah menjadi *style* tersendiri. Hal ini dibuktikan dengan semakin larisnya produk-produk kesehatan dijual di pasaran, tempat kebugaran yang semakin menjamur, dan sebagainya. Dengan melakukan pola hidup sehat akan menghasilkan sugesti-sugesti positif sehingga akan timbul rangsangan yang membuat kita lebih mudah dan bersemangat dalam menjalani hidup. Banyak cara dalam melakukan pola hidup sehat ini, salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga.

Olahraga telah menjadi gejala sosial yang telah menyebar keseluruh dunia. Olahraga telah menjadi tontonan, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan, kebudayaan dan merupakan suatu objek yang tidak pernah membosankan bagi masyarakat. *Spirit* inilah yang akhirnya dimanifestasikan dalam undang-undang no 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, khususnya pasal 6 yang menyatakan antara lain “setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan hak dan minatnya, serta memperoleh pengarahan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan. Dengan olahraga bukan saja kita mendapatkan kesehatan dan kebugaran, tetapi dengan olahraga kita juga bisa mendapatkan prestasi yang dapat mengharumkan nama daerah, dan bangsa. Salah satu cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa adalah Atletik.

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua didunia, induk cabang atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) sedangkan di Dunia adalah IAAF (*International Association of Athletics Federation*) olahraga ini sudah dilakukan sejak zaman dahulu, secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan. Berlari, melompat, melempar, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari, seiring dengan kemajuan zaman dan perubahan kebudayaan manusia, maka gerakan-gerakan tadi berubah menjadi suatu kegiatan atau aktivitas yang dilombakan dan digunakan untuk meningkatkan kesehatan jasmani, karena itulah atletik dijuluki “*Mother of Sport*” yang artinya Ibu dari Olahraga.

Salah satu cabang atletik yang mengharumkan nama bangsa adalah *sprint*. banyak nomor-nomor *sprint* dari 60m sampai 400m *Sprint* membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. M.Sajoto (1995:7) menyatakan untuk mendapatkan hasil yang maksimal atlet harus memiliki factor kelengkapan yang harus dimiliki oleh atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal yaitu :1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 1) pengembangan mental, dan 4) kematangan juara.

Di atletik cabang *sprint*, (*sprint*) adalah lari yang memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu yang sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan Untuk mencapai hasil yang maksimal dibutuhkan elemen kondisi fisik seperti : Menurut M. Sajoto (1995 : 8) Macam-macam komponen kondisi fisik meliputi :1) Kekuatan(*strength*),2)Daya tahan (*endurance*),1) Daya otot (*muscular power*), 4) Kecepatan(*speed*), 5)Dayalentuk

(*flexibility*), 6) Kelincahan (*agility*), 7) kordinasi (*koordinasi*), 8) Keseimbangan (*balance*), 9) Ketepatan (*accuracy*), 10) Reaksi (*reactis*).

Di dalam atletik ada beberapa nomor yang di perlombakan, salah satunya adalah nomor lari atau nomor nonteknik, karena lari merupakan aktifitas alami yang relatif sederhana. Namun demikian, tidaklah sesederhana itu pada lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan di tentukan oleh jarak lomba lari sprint, pergantian tongkat estafet, dan adanya rintangan pada nomor lari gawang, dan hala rintang yang semuanya membuat tuntunan teknik untuk para atlet yang harus di persiapkan. Nomor lari dalam cabang atletik memperlombakan berbagai jarak, salah satunya jarak pendek, atau yang sering di kenal sprint, yang terdiri dari jarak 60 meter sampai 400 meter ditambah dengan lari gawang. Sprint membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien.

Di atletik cabang *sprint* komponen yang sangat di butuhkan adalah kecepatan, kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Untuk itu pelari harus memiliki *start* yang baik, mampu menambah kecepatan, dan mempertahankan kecepatan maksimum untuk jarak yang tersisa (Fred Mc Mane, 2000:15). Salah satu elemen yang berpengaruh dalam melakukan seprint adalah kecepatan. Menurut Bompas dalam Adnan Fardi kecepatan merupakan kemampuan yang menentukan banyak dalam olahraga lari, tinju, anggar, hoki, dsb.

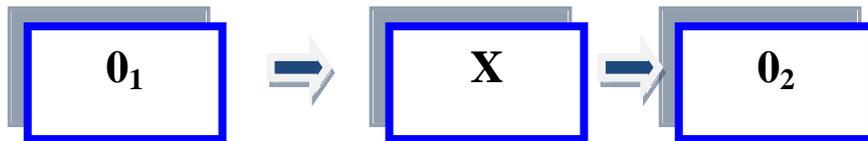
Untuk meningkatkan kecepatan tersebut harus melakukan latihan yang menuntut Adapun latihan yang bisa meningkatkan kecepatan adalah latihan akselerasi dengan bentuk latihan lompat, langkah melambung, lompat kelinci, kombinasi melompat dan melambung melintasi rintangan, berlari dengan lutut tinggi, sprint melawan hambatan. latihan ini sangat menuntut. Melakukan latihan ini harus berpasangan dan tingkatan intensitas dan pengulangan dengan perlahan. Jumlah pengulangan yang disarankan adalah 2 hingga 3 pengulangan dengan istirahat berjalan disetiap pengulangan.

Berdasarkan hasil observasi melalui pembelajaran, kecepatan lari mahasiswa kepelatihan olahraga kelas 1A peneliti melihat kurang cepatnya dalam mengayuh kaki, modal utama prlari jarak pendek adalah kecepatan semakin cepat atlet itu mengayuhkan kaki semakin baik pula hasil yang di dapatkan. Adapun jenis latihan yang dapat meningkatkan kecepatan menurut Bompas (1999:162-164) dan Harsono (1988:155) seperti: 1) *beanbag relay*, 2) *file relay*, 1) *slalom relay*, 4) *fox and squirrel*, 5) *partner tag*. Berdasarkan permasalahan yang peneliti temui dalam pengamatan tersebut penulis perlu mengadakan penelitian lebih lanjut maka dari itu penulis mengangkat judul penelitian ini tentang lari *sprint*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012:74).

Adapun kerangka dari rancangan penelitian adalah sebagai berikut :



Ket :

O_1 = *pretest*
 X = Perlakuan
 O_2 = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa unri sebanyak 12 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 6 orang, maka penulis mengambil semuanya untuk dijadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) di mana seluruh populasi dijadikan sampel, Sugiyono (2012:85) berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 12 mahasiswa putra.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes lari 100m sebelum melakukan latihan akselarasi dan tes akhir (*post-test*) tes lari 100m setelah melakukan latihan akselarasi selama 16 kali pertemuan, dari tanggal 5 januari 2017 sampai tanggal 17 february 2017. Sampel berjumlah sebanyak 12 orang mahasiswa kepelatihan olahraga.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan akselarasi. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang mahasiswa kepelatihan olahraga. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *akselarasi* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *kecepatan lari 100m* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan Latihan *akselarasi*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang mahasiswa kepelatihan olahraga. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu Latihan *akselarasi* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *kecepatan lari 100m* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

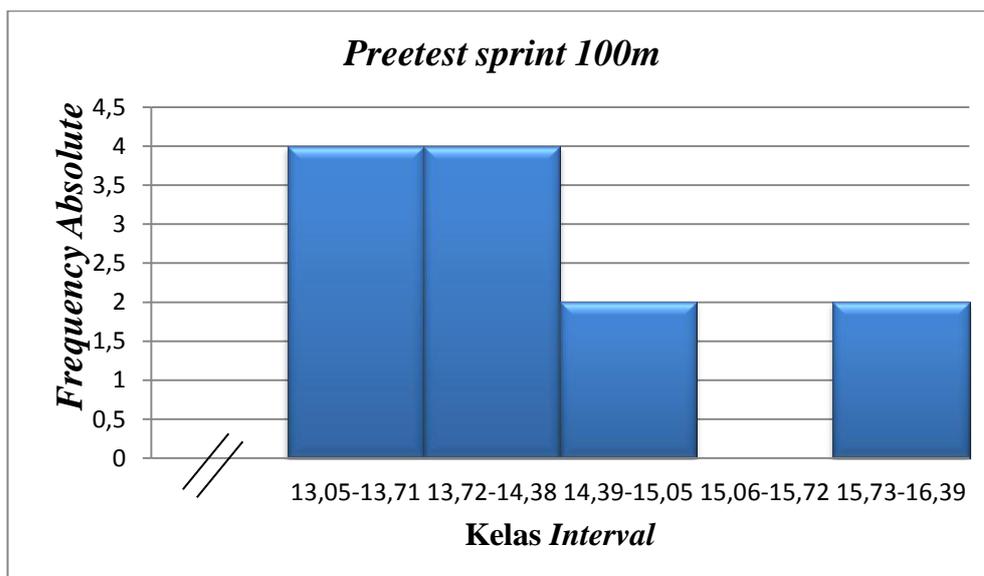
1. Data Hasil Pree-test sprint

Sebelum dilakukan latihan *akselerasi*, maka dilakukan *Pree-Tes sprint 100m*, dan didapat data awal (*pree-test*) *Tes sprint 100m* adalah sebagai berikut: Skor tecepat 13,05, skor sekor terlama 16,04 dengan rata-rata 14,21, standar deviasi 1,10, dan variansi 1,20, Data Analisis Pree-Tes sprint 100m dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pree-test sprint 100m

No	Nilai Interval Data Hasil Pree-test sprint 100m		
	Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
1	13,05-13,71	4	33,33
2	13,72-14,38	4	33,33
3	14,39-15,05	2	16,67
4	15,06-15,72	0	0,00
5	15,73-16,39	2	16,67
Jumlah Sampel (Σn)		12	100,00

Berdasarkan hasil nilai interval data *pree test* lari 100m di atas, dari 12 sampel di dapat nilai tes lari 100m dengan rentang nilai interval 13,05-13,71 terdapat 4 orang (33,33%) Baik Sekali, rentang nilai 13,71-14,38 terdapat 4 orang (33,33%) Baik, rentang nilai 14,39-15,05 terdapat 2 orang (16,67%) Cukup Baik, rentang nilai 15,06-15,72 terdapat 0 orang (0,00%) Kurang Baik, dan rentang nilai 15,73-16,39 terdapat 2 orang (16,67%) Kurang Sekali. Untuk lebih jelasnya, lihat histogram dibawah:



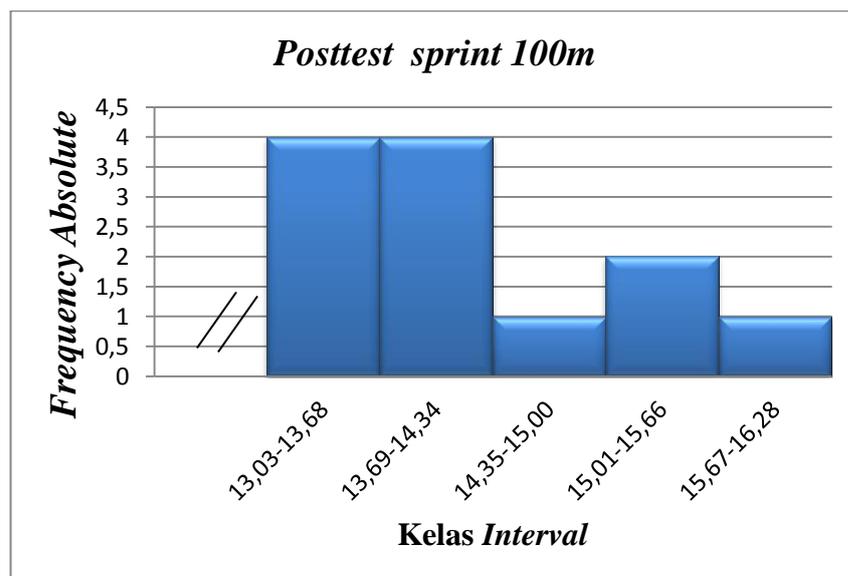
2. Data Hasil *Post-test sprint 100m*

Setelah dilakukan *test sprint 100m*, dan setelah diterapkam *perlakuan* latihan *akselerasi*. maka didapat data akhir (*post-test*) tes *sprint 100m* adalah sebagai berikut : nilai tercepat 13,03, nilai terlama 16,01, dengan rata-rata 14,12, varian 1,04, standar deviasi 1,02, Analisis Hasil *post-test sprint 100m*

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Pots-test Tes sprint 100m*

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Posttest sprint 100m</i>		
	Kelas Interval	Frequency Absolute	Frequency Relative
1	13,03-13,68	4	33,33
2	13,69-14,34	4	33,33
3	14,35-15,00	1	8,33
4	15,01-15,66	2	16,67
5	15,67-16,28	1	8,33
Jumlah Sampel (Σn)		12	100,00

Berdasarkan hasil nilai interval data *pre test* lari 100m di atas, dari 12 sampel di dapat nilai tes lari 100m dengan rentang nilai interval 13,03-13,68 terdapat 4 orang(33,33%) Baik sekali, rentang nilai 13,69-14,34 terdapat 4 orang(33,33%) Baik, rentang nilai 14,35-15,00 terdapat 1 orang(8,33%) Cukup Baik, rentang nilai 15,01-15,66 terdapat 2 orang(16,67%) Kurang Baik, dan rentang nilai 15,67-16,28 terdapat 1 orang(8,33%) Kurang Sekali. Untuk lebih jelasnya, lihat histogram dibawah ini:



B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu *Latihan akselerasi*. (X) Hasil kecepatan lari 100m(Y) dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. uji normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Sprint 100m</i>	0,218	0,242	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Sprint 100m</i>	0,1945	0,242	Berdistribusi Normal

Dari tabel 6 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test sprint 100m* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,218 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test sprint 100m* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test sprint 100m* menghasilkan L_{hitung} 0,1945 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test sprint 100m* adalah berdistribusi normal.

C. Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *akselerasi*. (X) yang signifikan dengan kecepatan lari 100m (Y) . Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,093 dan t_{tabel} 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima. Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Latihan akselerasi* (X) terhadap kecepatan lari 100m (Y) pada .mahasiswa putra kelatihan 1a

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *Latihan akselarasi*. (X) terhadap kecepatan lari 100m (Y) pada mahasiswa putra kepelatihan 1a. pada taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Setelah dilaksanakannya penelitian selama 16 kali pertemuan yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh *Latihan akselarasi*. (X) terhadap kecepatan lari 100m (Y) pada mahasiswa putra kepelatihan 1a. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh *Latihan akselarasi* terhadap kecepatan lari 100m mahasiswa putra kepelatihan 1a. Untuk mendapatkan kecepatan lari 100m tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan *kecepatan*, Salah satu bentuk latihannya adalah latihan *akselarasi*.. Selain itu diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian, berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan berpengaruh oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Latihan akselarasi* terhadap kecepatan lari 100m mahasiswa putra kepelatihan 1a

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,093 dan t_{tabel} 1,769. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 14,21 dan rata-rata *post-test* sebesar 14,12.

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik dengan rata-rata yaitu 0,09, dapat disimpulkan bahwa *kecepatan lari 100m* mahasiswa berpengaruh dengan latihan *akselarasi* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan Kecepatan lari 100m.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh yang signifikan antara *Latihan akselarasi*(X) dengan *Kecepatan lari 100m* (Y) pada mahasiswa putra kepelatihan 1a.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *akselarasi pada kecepatan lari 100m mahasiswa putra kepelatihan 1a* adalah sebagai berikut :

- a) Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun program latihan dalam olahraga, khususnya cabang olahraga atletik yang mampu meningkatkan kecepatan lari 100m.
- b) Diharapkan agar menjadi dorongan dalam penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan akan juga akan semakin baik.
- c) Bagi peneliti, sebagai penelitian Lanjutan dalam rangka pengembanagan ilmu di bidang Pendidikan Olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa (1932). *Power training for sport*. canada

Harsono (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma

Koasih, engkos (1993). Teknik dan program latihan olahraga, AKADEMIK PRESINDO jakarta.

Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan (2008). *Pedoman dan Materi Pelatihan Pelatih Tingkat Dasar*. Jakarta: Deputi Peningkatan Prestasi dan Iptek Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesi

Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang:Dahara Prize

Sukadiyanto (2008). *metode melatih fisik*. Yogyakarta: FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAAN UNIVERSITAS YOGYAKARTA

UU RI N0.3 (2005), *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta:Reaksi Sinar Grafika

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*.Pekanbaru: Cendekia Insan