

# **PENGARUH LATIHAN BEANBAG RELAY TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA ATLET ATLETIK PUTRA PPLP RIAU**

Muhammad sukri<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>

Email : [Ramadi@yahoo.co.id](mailto:Ramadi@yahoo.co.id) dan [Kristi@yahoo.co.id](mailto:Kristi@yahoo.co.id)  
[sukrilarismajaya@yahoo.co.id/081993840762](mailto:sukrilarismajaya@yahoo.co.id/081993840762)

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRAC**, *This research was conducted to find out whether there was an influence of beanbag relay exercises toward speed of 100 meters sprint on men athlete athletic of PPLP Riau. The data In this research was an experimental, The total number of athletes in this research 6 people. The Instruments which have done in this research was the 100 meter sprint speed test which was aims to measure speed. Then, the data processed with statistic, to normalitas test with lilieforrs test on significant extent Alfa = 0,05, the hypothesis put forward there was influence of beanbag relay exercise toward speed of 100 meters sprint on athlete athletic of PPLP Riau. Based on the analysis of the t test found the t obtain was 3.166 and t table 2.015 means t obtain > t table. Based on the mean score of pre test was 6.64 test and the mean score of post test was 6.83 and based on t- test after calculated there was difference numbers that increase or increasing with mean score 0.972. From the explanation above can be concluded, there was the influence of beanbag relay exercise toward of speed 100 meters sprint on athlete athletics PPLP Riau .*

**Keywords** : *Beanbag Relay Exercise Toward Speed of 100 Meters Sprint on Men Athletes Athletic in PPLP Riau.*

## **PENGARUH LATIHAN BEANBAG RELAY TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA ATLET ATLETIK PUTRA PPLP RIAU**

Muhammad sukri<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Kristi Agust, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>

Email : [Ramadi@yahoo.co.id](mailto:Ramadi@yahoo.co.id) dan [Kristi@yahoo.co.id](mailto:Kristi@yahoo.co.id)  
[sukrilarismajaya@yahoo.co.id/081993840762](mailto:sukrilarismajaya@yahoo.co.id/081993840762)

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRAK**, Bentuk penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Beanbag relay* terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada atlet atletik putra PPLP Riau . Data dalam penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik PPLP Riau. Atlet dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 orang. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Tes kecepatan lari jarak pendek 100 meter yang bertujuan untuk mengukur kecepatan. Kemudian data diolah dengan *statistic*, untuk *uji normalitas* dengan *uji liliefors* pada taraf signifikan  $\alpha=0,05$ , hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan beanbag relay terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada atlet atletik putra PPLP Riau. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3.166 dan  $t_{tabel}$  2.015 berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Berdasarkan analisis data *statistic*, terdapat rata-rata pree-test 6.64 dan rata-rata post-test 6.83 dan berdasarkan uji t setelah dihitung terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik dengan rata-rata yakni 0.972. Dari uraian diatas dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Beanbag relay* terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada atlet atletik putra PPLP Riau

**Kata Kunci : Latihan *Beanbag Relay*, Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter .**

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (No.3 tahun 2005 Pasal 1): “Pembinaan dan pembangunan keolahragaan Nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntunan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Dari penjelasan di atas maka dapat dikatakan bahwa olahraga dimasa sekarang ini memiliki dorongan prestasi atau pencapaian hasil yang baik merupakan ciri dari olahraga prestasi. Oleh karena itu manusia dapat bertahan terus dan bertambah maju melalui dukungan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) dalam membentuk dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Prestasi olahraga ditandai dengan kemampuan melakukan gerakan secara optimal. Dikatakan gerakan optimal, jika gerakannya dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Untuk mencapai efektifitas dan efisiensi gerakan diperlukan dukungan dari beberapa unsur kemampuan pada diri pelakunya. Menurut Sugiyonto (1991), untuk melakukan gerakan yang efisien harus didukung oleh kemampuan fisik, mental, dan emosional.

Berbagai cabang olahraga yang sedang giat dalam peningkatan prestasi atletnya, begitu pula dengan cabang olahraga atletik. Untuk mendapatkan atlet yang berbakat harus diperhatikan faktor-faktor yang menunjang pencapaian prestasi dari seorang atlet sehingga hasil yang dicapai tidak mengecewakan dan merupakan hasil yang maksimal.

Atletik adalah induk dari semua olahraga, berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan nalurinya untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main (Jose Manuel Bellesteros, 1979). Sajaoto (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.

Salah satu nomor atletik adalah Lari jarak pendek, yang mana (*sprint*) adalah lari yang memperoleh kecepatan tinggi dalam waktu yang sesingkat mungkin agar berhasil dalam perlombaan. Untuk itu harus memiliki *start* yang baik, mampu menambah kecepatan, dan mempertahankan kecepatan maksimum untuk jarak yang tersisa (Fred Mc Mane, 2000:15).

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

Dengan adanya pendapat diatas maka dapat diartikan bahwasannya kondisi fisik adalah modal dasar utama untuk berlatih demi mendapatkan prestasi yang maksimal tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit untuk menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya juga prestasi akan sulit dicapai.

Kondisi fisik di atas merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut.

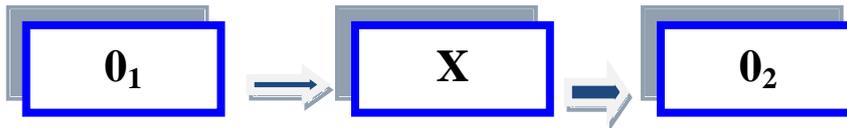
Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu seseingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut (Harsono, 1988:216), menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Oleh karena itu perlu disadari betapa pentingnya kecepatan untuk semua cabang olahraga, karena kecepatan berpengaruh terhadap prestasi olahraga semua cabang, Adapun jenis latihan yang dapat meningkatkan kecepatan menurut Bomp(1999:162-164) dan Harsono (1988:155) seperti:1) *beanbag realy*,2) *file relay*,1) *slalom relay*,4) *f0x and squirrel*,5) *partner tag*.Metode latihan ini hendaknya dibentuk secara intensif guna mendapatkan hasil yang maksimal.Hal ini dapat menunjang peningkatan prestasi olahraga dicabang atletik.

Namun dari observasi peneliti menemukan bahwa hasil kecepatan lari 100 Meter atlet PPLP riau di ketemui masih belum optimal,dilihat dari event terakhir atlet nomor sprint hanya dapat juara popda, hal ini dilihat karena penyusunan metode yang belum cocok. Didalam metode latihan diatas latihan bean beg relay belum pernah dilakukan,oleh karna itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian “ ***Pengaruh latihan Beanbag Relay Terhadap Kecepatan Lari jarak pendek 100 Meter Pada Atlet atletik Putra PPLP Riau***”

## **METODE PENELITIAN**

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metoda eksperimen,guna untuk mengetahui pengaruh latihan.Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metoda penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiono: 2008:107). Langkah pertama yang di lakukan adalah melakukan pretest yaitu Tes lari Cepat 100 meter (Ismaryati : 57-58), untuk mengukur kecepatan atlet sebelum dilatih. Selanjutnya sampel diberi perlakuan yaitu latihan *beanbag relay*, Lalu di lakukan tes akhir yaitu post test dengan Tes lari 100 meter (Ismaryati : 57-58), untuk melihat apakah ada peningkatan setelah di berikan perlakuan.Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

$O_1$  = *pretest*

X = Perlakuan

$O_2$  = *posttest*

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108) dan dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh atlet putra lari jarak pendek atletik PPLPRiauyang terdiri dari 6 orang. Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik total *sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 6 orang.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai tes akhir. Deskripsi ini digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan yang diberikan terhadap sampel.

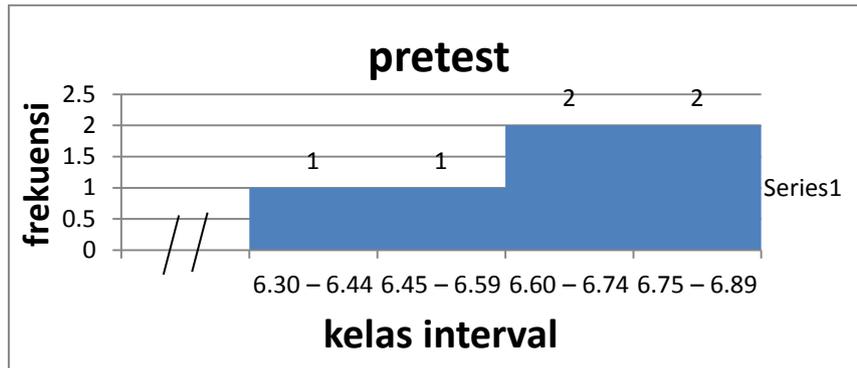
### 1. Data Hasil *PreTest* lari jarak pendek 100 meter

Setelah dilakukan *kecepatan* lari jarak pendek dengan menggunakan *tes lari 100 meter* sebelum dilaksanakan metode latihan *beanbeg relay* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pretest* pada tabel berikut:

**Tabel 5. Distribusi frekuensi data hasil *pretest* kecepatan lari 100 meter**

No	Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	6.30 – 6.44	1	16.66%
2	6.45 – 6.59	1	16.66%
3	6.60 – 6.74	2	33.33%
4	6.75 – 6.89	2	33.33%
	<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian kecepatan lari 100 meter di atas dari 6 orang sample terdapat 1 orang sample (16.66%) dengan kecepatan pada kelas interval 6.30 - 6.44, 1 orang sample (16.66%) pada kelas interval 6.45 - 6.59, 2 orang sample (33.33%) pada interval 6.60 - 6.74, dan 2 orang sample (33.33%) pada interval 6.75 - 6.89 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah :



Gambar 5. Histogram data hasil *pretest* kecepatan lari 100 meter

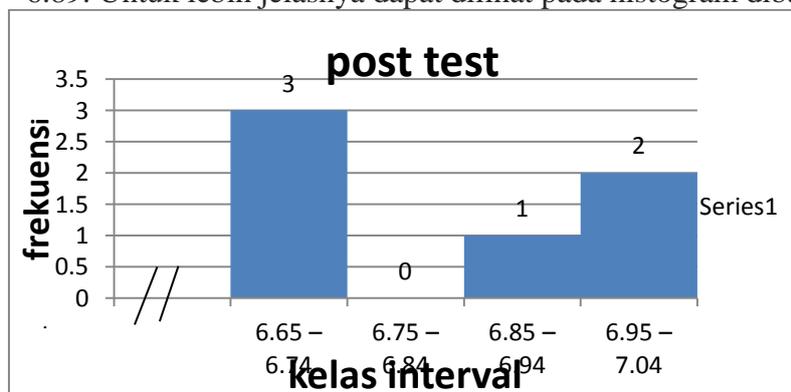
## 2. Data hasil *post test* lari 100 meter

Setelah dilakukan *test* kecepatan lari dengan menggunakan *tes* lari 100 meter setelah dilaksanakan metode latihan *beanbag relay* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil *posttest* pada tabel berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi data hasil *post test* kecepatan lari 100 meter

No	Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	6.65 – 6.74	3	0.50%
2	6.75 – 6.84	0	0%
3	6.85 – 6.94	1	16.66%
4	6.95 – 7.04	2	33.33%
	<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil penelitian kecepatan lari 100 meter di atas dari 6 orang sample terdapat 3 orang sample (0.50%) dengan kecepatan lari 100 meter pada kelas interval 6.75 - 6.84, 1 orang sample (16.66%), dengan kecepatan lari 100 meter kelas interval 6.85- 6.94, 3 orang sample (0.50%), pada kelas interval dengan kecepatan lari 100 meter 6.60 - 6.74, dan 2 orang sample (33.33%) dengan kecepatan lari 100 meter kelas interval 6.75 - 6.89. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 5. Histogram data hasil *post test* kecepatan 100 meter

## A. Pengujian persyaratan analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi tidak 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 bean bag relay (X) dan hasil test lari 100 meter (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Variabel	$LO_{max}$	$L_{tabel}$	Ket
Hasil <i>Pree-test</i> lari 100 meter	-0.131	0.319	Normal
Hasil <i>Post-test</i> Iari 100 meter	-0.267	0,319	Normal

**Tabel 8. Uji Normalitas Data Hasil kecepatan lari 100 meter**

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pretest* lari 100 meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $LO_{max}$  sebesar -0.131 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,0319. Ini berarti  $LO_{max}$  lebih besar dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *pretest* lari 100 meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *posttest* lari 100 meter menghasilkan  $LO_{max}$  *post test* -0.267 lebih besar dari  $L_{tabel}$  sebesar 0,319. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil kecepatan lari 100 meter adalah berdistribusi normal.

## B. Pembahasan Hasil Penelitian

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *beanbag relay* (X) terhadap *kecepatan lari 100 meter* (Y) pada atlet atletik putra PPLP Riau ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *beanbag relay* (X) terhadap *kecepatan* lari 100 meter (Y) pada atlet atletik putra PPLP Riau. Untuk mendapatkan *kecepatan* yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan kecepatan salah satu bentuk latihannya adalah latihan *beanbag relay*. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *beanbag relay* (X) terhadap *kecepatan* lari 100 meter (Y) pada atlet atletik putra PPLP Riau.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh latihan Beanbag Relay Terhadap Kecepatan Lari jarak pendek 100 Meter Pada Atlet atletik Putra PPLP Riau, dimana  $t_{hitungn}$  7.16 dan  $t_{tabel}$  2.015.

### B. Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan :

Kepada pelatih cabang atletik untuk dapat menerapkan latihan Beanbag relay Terhadap Kecepatan Lari jarak pendek 100 Meter Pada Atlet atletik Putra PPLP Riau.

1. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan kecepatan lari jarak pendek harus dengan sungguh-sungguh agar memberikan pengaruh yang maksimal, karena kecepatan adalah kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga.
2. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan ini dengan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Bina Aksara, Jakarta
- Adi Winendra. *Atletik Lari, Lompat, Lempar*. Insan Mandani
- Arsil.(1999).Pembinaan Kondisi Fisik.Padang: FIK UNP
- A. Carr, Gerry, 1991. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT Raja Grafindo..
- Ballesteros M.J. 1979. *PASI Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Manual Didactico De Atletismo
- Bompa dalam Ismaryati, 2006.*Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Sebelas Maret University Press.
- Ismariyati. 2008. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. UNS Press
- Kosasih,Engkos.(1993).Olahraga Teknik Dan Program Latihan. Jakarta: Akademika Presinddo
- Mane Mc Fred.2000. *Dasar – Dasar Atletik*. Bandung. Angkasa.
- Nurhasan, 1986. *Tes Dan Pengukuran*. Depdikbud. Universitas Terbuka
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu – Ilmu Sosial*. Pekanbaru. CendekiaInsani
- Sugiyono. 2010 . *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta
- Undang – Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional