

**Pengaruh Latihan One Leg Bound Sprint Terhadap
Kecepatan Lari Sprint Pada Siswa
SMA Negeri 1 Kabawo**

Muhammad Rusli*

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *one leg bound sprint* terhadap kecepatan sprint pada siswa SMA Negeri 1 Kabawo. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Kabawo kelas XI IPS 125 siswa, sedangkan sampel dalam penelitian ini 25 orang yang diambil secara *random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari sprint dalam satuan waktu (detik). Dalam pelaksanaan program latihan yakni latihan *one leg bound sprint*, prinsip latihan yang diterapkan adalah prinsip kekhususan latihan yaitu latihan diberikan kepada kelompok eksperimen. Dari hasil data yang telah diperoleh dengan menggunakan teknik statistik uji-t, diperoleh $t_{hitung} = 3,54 > t_{tabel} = 2,064$ pada taraf signifikan 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan latihan *one leg bound sprint* terhadap kecepatan lari sprint siswa SMA Negeri 1 Kabawo.

Kata kunci: *Latihan One Leg Bound Sprint, Kecepatan Lari Sprint*

PENDAHULUAN

Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga, hal ini dikarenakan di dalamnya terdapat semua unsur gerak yang ada pada semua cabang olahraga. Selain itu pula cabang olahraga atletik berisikan latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan nalurinya untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin.

Cabang olahraga atletik, khususnya dalam nomor lari sprint unsur kekuatan otot tungkai, kecepatan dan *explosive power* sangat penting untuk dikembangkan oleh setiap atlet yang menekuni cabang olahraga ini. Komponen biomotorik yang mendukung unsur-unsur tersebut sangat tergantung pada kemampuan anggota badan bagian bawah, karena fungsi gerak tubuh anggota badan bagian bawah sangat penting di dalam praktek semua penampilan gerak.

Untuk meningkatkan unsur kondisi fisik yang dimaksudkan telah banyak metode latihan yang telah diterapkan oleh para pelatih, namun dari sekian banyak metode yang telah diterapkan tersebut belum dapat diketahui dengan tepat mana yang lebih baik pengaruhnya.

Lari *sprint* merupakan suatu perlombaan lari, dimana peserta lomba berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Jadi dalam nomor lari sprint yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (*start*) sampai akhir lari (*finish*). Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan.

Gerakan lari *sprint* menggunakan ujung-ujung kaki untuk menapak, sedangkan tumit tidak menyentuh tanah pada permulaan dari tolakan kaki sampai masuk garis finish. Menurut Munasifah 2008, menyatakan bahwa yang harus

* Penulis adalah Staf Edukatif Jurusan Penjaskes-Rek FKIP Universitas Halu olleo

diperhatikan juga adalah berat badan pelari harus selalu berada sedikit di depan kaki pada waktu menapak, atau dalam posisi badan condong ke depan.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan unsur-unsur kondisi fisik khususnya anggota badan bagian bawah yang diperlukan pada nomor lari sprint adalah latihan *plyometrik*. Latihan *plyometrik dalam penelitian ini adalah mengkaji pengaruh latihan lari dan lompat satu kaki berganti (one leg bound sprint)*. Latihan *plyometrik* tersebut dilakukan dengan lari 10 meter kemudian disusul dengan lompat (*bounding*) yang dilakukan secara berulang-ulang sejauh 10 meter dan kemudian dilanjutkan dengan lari cepat sejauh 10 meter.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental dalam upaya untuk meningkatkan pencapaian prestasi. Untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dalam olahraga, atlet harus melaksanakan latihan secara intensif. Menurut A. Hamidsyah Noer, (1995) latihan adalah suatu proses yang sistematis dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah beban latihan untuk mencapai tujuan. Hal senada disampaikan Mulyono B, (1992) yang menyatakan bahwa latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu, dimana beban latihan dan intensitas latihan makin hari makin bertambah, yang pada akhirnya akan memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama. Adapun menurut Yusuf Hadisasmita dan Aip Syarifuddin, (1996). Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya.

Tujuan serta sasaran utama dari latihan olahraga menurut A. Hamidsyah Noer, (1995) adalah untuk membantu para atlet dalam meningkatkan keterampilan dan pencapaian prestasi semaksimal mungkin, disamping untuk menjaga stabilitas derajat kesehatan dan kesegaran jasmani atlet. Sedangkan tujuan utama latihan dalam olahraga menurut Harsono, (1988) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Jadi, tujuan akhir dalam pelaksanaan latihan adalah pencapaian prestasi yang semaksimal mungkin dalam olahraga. Untuk dapat mencapai hal tersebut mutlak diperlukan kemampuan fisik dengan tingkatan fitness yang tinggi. Sebab hanya dengan kemampuan fisik seperti itulah, seorang atlet akan dapat tampil prima dalam penampilan olahraganya.

Satu faktor yang perlu diperhatikan dalam rangka meningkatkan kemampuan dan prestasi atlet adalah penerapan prinsip-prinsip latihan dalam pelaksanaan program latihan. Hal ini disebabkan prinsip-prinsip latihan merupakan faktor yang mendasar dan perlu diperhatikan dalam pelaksanaan suatu program latihan. Harsono, (1991) menyatakan agar prestasi dapat meningkat, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan. prinsip-prinsip latihan yang dimaksud adalah sebagai berikut: a) prinsip pemanasan tubuh (*warming-up principle*), b) prinsip beban lebih (*overload principle*). Sistem faaliah dalam tubuh pada umumnya mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban kerja dan tantangan-tantangan yang lebih berat.

Jonath dan Krempel, (1981) mengemukakan bahwa beban dalam tergantung dari keadaan fisik dan psikis, fasilitas dan alat, kondisi iklim dan cuaca, pasangan latihan, sikap, faktor sosial. Dapat dikemukakan bahwa semakin baik

kemampuan adaptasi atlet terhadap pembebanan, fasilitas latihan dan pertandingan, terhadap iklim dan cuaca, maka makin baik pula kemampuan beban dalam atlet.

Latihan *One Leg Bound Sprint* merupakan salah satu bentuk dari latihan pliometrik yang menekankan pada lari 10 meter kemudian lompat (*bounding*) sejauh 10 meter kemudian di lanjutkan lagi dengan lari cepat 10 meter dengan latihan tersebut bertujuan untuk membentuk kekuatan otot tungkai dengan proses latihan menggunakan akselerasi dan menambah beban pada otot-otot tungkai (Donal. A. Chu,1996).

Pelaksanaan latihan *one leg bound sprint* pada prinsipnya yaitu lari 10 meter dilakukan dengan cara lari cepat (*sprint*) kemudian lompat (*bounding*) pelaksanaannya adalah star awal tungkai kiri atau kanan dilakukan secara bergantian lalu posisi tungkai diangkat setinggi mungkin, lutut diangkat sejajar dengan pinggul dilanjutkan dengan lari cepat (*sprint*) sejauh 10 meter. Disamping itu latihan *one leg bound sprint* yang menggunakan beban berat badan sendiri dan yang paling dominan mendapatkan beban adalah otot tungkai secara anatomi. Otot tungkai yang berperan adalah otot tungkai atas dan tungkai bawah.

Di dalam olahraga lari, khususnya lari jarak pendek, kita harus bisa mengetahui dengan baik teknik dalam berlari. Hal ini bertujuan agar tenaga yang dihasilkan pada otot tungkai bisa optimal. Selain itu, kita bisa menjaga keseimbangan dan juga meminimalisir hambatan angin yang akan datang pada saat kita berlari. Namun yang paling utama adalah, dengan mengetahui teknik

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, dengan rancangan yang digunakan adalah *randomized pretest posttest one grup design*. Variabel dalam penelitian ini , Variabel bebas adalah latihan *one leg bound sprint* dan Variabel terikat adalah kecepatan lari sprint.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Kabawo kelas XI IPS yang berjumlah 125 siswa. Dari jumlah populasi yang ada kemudian diseleksi berdasarkan variabel kendali yaitu jenis kelamin purta untuk mendapatkan sampel penelitian yang homogen. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa yang ditarik dengan teknik *purposive random sampling*.

Devenisi operasional Variabel , Latihan *one leg bound sprint* yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah suatu bentuk pelatihan pliometrik yakni *start* berdiri kemudian lari sejauh 10 meter, kemudian melakukan lompatan (*bounding*) dengan kaki kiri ataupun kanan secara bergantian dan tungkai diangkat setinggi mungkin dan lutut diangkat sajjajar pinggul sejauh 10 meter dan dilanjutkan dengan lari cepat sejauh 10 meter. Gerakan ini dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan program latihan. Kecepatan lari sprint adalah waktu tempuh yang dicapai seseorang dalam berlari secepat-cepatnya mulai dari garis star hingga *finish* dalam satuan detik.

Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah kecepatan lari sprint Alat-alat yang digunakan dalam pelaksanaan tes ini adalah Lintasan lari yang berjarak 100 meter, Sumpritan, *Stop watch*, Meteran roll, Tali, blangko formulir dan alat tulis

Analisis data menggunakan deskriptif, untuk menghitung rata-rata, standar defiasi nilai maksimal dan nilai minimal yang dicapai dari hasil *pre-test* dan *post-test* serta Uji homogenitas *pre-test* dan *post-test* sebagai uji prasyarat.

HASIL

Data yang dideskriptifkan dalam penelitian ini adalah data hasil kemampuan melakukan latihan *one leg bound sprint* terhadap kecepatan lari sprint pada siswa SMA Negeri 1 Kabawo. Data ini dideskripsikan dalam bentuk mean atau (\bar{x}), mean (M), nilai maksimal, nilai minimal, varians (S_1), standar deviasi (S).

Data hasil yang diperoleh siswa terhadap kecepatan lari sprint melalui tes dalam bentuk *pretest* (X1) dan *post test* (X2), dapat disajikan pada tabel 4.1:

Tabel 1. Rata-rata dan standar deviasi kecepatan lari sprint (*pre test*) dan kecepatan lari sprint (*post test*)

STATISTIK	KECEPATAN LARI SPRINT DALAM SATUAN WAKTU (S)	
	<i>PRE TEST</i> (X1)	<i>POST TEST</i> (X2)
	Mean	13,66
Skor Maksimum	16,02	14,39
Skor Minimum	11,87	11,08
Standar Deviasi	1,25	0,90
Varians	1,12	0,95

Berdasarkan tabel 4.1 maka dapat dikatakan:

- Rata-rata *pre test* kecepatan lari sprint adalah 13,66 detik dengan standar deviasi 1,25 dan jumlah varians 1,12
- Rata-rata *post test* kecepatan lari sprint adalah 12,74 detik dengan standar deviasi 0,90 dan jumlah varians 0,95
- Kemampuan maksimum *pre test* 16,02 detik dan nilai minimumnya 11,87 detik
- Kemampuan maksimum *post test* 14,39 detik dan nilai minimumnya 11,08 detik

Uji kecepatan lari sprint (*pre test*)

Melihat distribusi *pre test* dapat diperoleh hasil sebagaimana tercantum pada tabel 4.2 berikut ini:

Tabel 2. Hasil uji kecepatan lari sprint (*pre test*)

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE (%)
11,87 - 12,57	5	20%
12,58 - 13,27	4	16%
13,28 - 13,97	6	24%
13,98 - 14,67	5	20%
14,68 - 15,37	4	16%
15,38 - 16,07	1	4%
Total	25	100%

Uji kecepatan lari sprint (*post test*)

Melihat distribusi *post test* dapat diperoleh hasil sebagaimana tercantum pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Hasil uji kecepatan lari sprint (*post test*)

INTERVAL	FREKUENSI	PRESENTASE(%)
11,08 – 11,58	3	12%
11,59 – 12,08	5	20%
12,09 – 12,58	5	20%
12,59 – 13,08	2	8%
13,09 – 13,58	3	12%
13,59 – 14, 39	7	28%
Total	25	100%

Uji Prasyarat Homogenitas varians Data *Pre-test* dan *Post-test*

Tabel 4. Uji homogenitas

Hasil Statistik	S ₁	S ₂	t _{hit} (t hitung)
<i>Pre-test</i>	1,25	1,12	1,18
<i>Post-test</i>	0,90	0,95	

Oleh karena T-hitung = 1,18 < t_{tabel} = 1,96 maka data antara *pre-test* dan *post-test* adalah homogen sehingga memenuhi syarat untuk dilanjutkandengan uji t.

Tabel 5. Rangkaian uji T pada saat *pre-test* dan *pos-test*

Pelaksanaan	Hasil uji t	t _{table}
<i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i>	3,54	2,064

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa :

- a) $t_{hitung} < t_{tabel}$, maka Ho diterima dan Ha ditolak
- b) Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka Ho ditolak dan Ha diterima

Pada rangkuman uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} 3,54 > t_{tabel} 2,064$ dan distribusi nilai uji-t yaitu taraf signifikan 0,05 = 2,064 terbukti bahwa terdapat pengaruh signifikan hasil pengaruh latihan *one leg bound sprint* terhadap kecepatan lari sprint

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *One leg bound sprint* terhadap kecepatan lari sprint. Dalam pelaksanaan penelitian ini menggunakan rancangan *randomized pre-test post-test one group design*. Dalam rancangan ini menunjukkan bahwa sampel diambil secara random (acak) artinya dari semua populasi memiliki peluang yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Pelaksanaan *pre-test* dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan awal subyek sebelum diberikan perlakuan, sedangkan *post-test* dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan subyek sesudah diberikan perlakuan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 siswa yang ditarik dengan teknik *purposive random sampling*, yaitu dari jumlah keseluruhan siswa SMA Negeri 1 Kabawo kelas XI IPS yang berjumlah 125 siswa, kemudian di seleksi berdasarkan variable kendali sehingga

diperoleh 64 siswa yang berjenis kelamin laki-laki, Selanjutnya dari jumlah 64 siswa tersebut dilakukan *random*, sehingga diperoleh sampel yang diinginkan yaitu 25 orang.

Menurut Fox (1993), menyatakan bahwa lama latihan dan intensitas latihan sangat berkaitan, sehingga kedua faktor tersebut harus diperhitungkan karena belum ada kesepakatan mengenai lamanya latihan yang optimal. latihan yang dilakukan 6 atau 8 minggu dengan frekuensi 3 atau 4 minggu sekali sudah menunjukkan tanda-tanda perubahan pada tubuh.

Latihan *One leg boundsprint* yang diberikan pada prinsipnya memberikan beban pada otot-otot tungkai. Latihan ini juga memberikan keistimewaan dalam memberi rangsangan dan merespon motor unit otot serta memperkuat tendon golgi, tendon archiles yang disebabkan oleh kontraksi otot yang bersifat eksplosive, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kekuatan, kecepatan dan power otot tungkai, (Donal Achu, 1996).

Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara membandingkan nilai t_{hitung} dengan t_{tabel} dengan ketentuan :

- Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak
- Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima

Berdasarkan hasil uji-t *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *one leg bound sprint* terhadap kecepatan lari sprint dimana $t_{hitung} = 3,54 > t_{tabel}(24:0,05) = 2,064$. Hasil ini menunjukkan bahwa antara *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan kecepatan lari sprint.

Peningkatan kecepatan lari sprint merupakan akibat dari program latihan *one leg boundsprint* yang memperkuat daya ledak otot tungkai. Latihan *one leg boundsprint* menuntut pergerakan otot tungkai sehingga perlakuan terhadap otot tersebut yang dilakukan dengan sesuai prinsip-prinsip latihan yang termuat dalam program latihan akan dapat meningkatkan kemampuan siswa khususnya dalam melakukan lari sprint.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Harsono (1989), bahwa latihan fisik pada prinsipnya adalah sesuatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Ia juga mengemukakan bahwa dengan memiliki kemampuan fisik yang memadai seseorang atlet akan mudah melakukan dan menguasai teknik gerakan dalam melakukan aktifitas olahraga. Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan diatas, serta dukungan dari pakar maka hasil penelitian ini telah memenuhi syarat secara ilmiah karena telah dibuktikan kebenarannya baik secara statistika dan juga dukungan oleh teori yang ada.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan 0,05, maka penelitian ini disimpulkan bahwa pada siswa SMA Negeri 1 Kabawo yang diberikan perlakuan, ada pengaruh latihan *oneleg boundsprint* terhadap peningkatan kecepatan lari sprint, dimana $t_{hitung} = 3,54 > t_{tabel} = 2,064$ pada kelompok perlakuan. Penelitian ini membuktikan bahwa dengan memberikan latihan *one leg bound sprint* secara teratur dapat meningkatkan kecepatan lari sprint.

Sarannya: bagi para guru pendidikan jasmani di sekolah-sekolah hendaknya lebih banyak memberikan latihan One Leg Bound untuk meningkatkan

kecepatan lari sprint dan kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan untuk mengadakan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar.

DAFTAR PUSTAKA

- A Chu, Donla, 1996. *Tenis tenaga (Terjemahan) Dhahara Prize Bandung.*
- Ahmad Asrif, 1989. *Pengaruh Latihan Beban Half Squat dan Rompi Terhadap Kecepatan Lari sprint, Tesis, Pasca Sarjana Universitas Airlangga.*
- Anthony, Catherine Parker and Gary A. Thibodeau. 2006. *Textbook of Anatomy and Physiology.* USA: Elsevier.
- Balesteros JM, 1978. *Manual Didaxto de Atletico (Terjemahan) PASI DKI Jaya.*
- Bompa OT, 1994. *Teory and Methodology of training, the Key to Atheltic Performance. Ed, Iowa, Kendal/Hunt Publishing Company.*
- Fox E, Bowers RW, Foss ML, 1993. *The physiologis Basis of Physical Education and and Athletics.* Philadelphia, New York: W.B. Saunder Colege Publishing.
- Hadisasmata, Yusuf dan Aip Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Jakarta: Depdiknas.
- Harsono. 1988. *Choaching dan Aspek-Aspek Psyscologis dalam Olahraga.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono, 1989. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching.* Jakarta. Depdikbud, DirjenDikti, Proyek Pengembangan LPTK.
- Harsono. 1991. *Jurnal Keolahragaan.* Bandung: ITB
- Harsono.(2004). *Latihan Kondisi Fisik.* Bandung: Senerai Pustaka
- Jonath, Ulrich and Krempel, Rolf *.Konditionstraining.* Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, 1981.
- Kuntjoro 1981. *Pengaturan Kapasitas Maksimal Aerob pada Olahraga Jawa Timur,* Depdikbud. Proyek Pembinaan Kesegaran Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jakarta.
- Muhajir 2006. *Pendidikan jasmani teori dan praktik 1.* Jakarta : Erlangga.