

PENGARUH LATIHAN ACCELERATION SPRINT DAN INTERVAL SPRINT DRILL TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA ATLET JUNIOR PUTRA KLUB BINTANG MUDA KOTA MEDAN

Dony Anggreawan Wardana¹, Mahmuddin²

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan Indonesia

Email: donyanggreawanwardana@gmail.com¹, mahmuddin@unimed.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan acceleration sprint dan interval sprint drill terhadap kecepatan lari sprint 100 meter atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025. Jumlah populasi sebanyak 8 orang dan jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang. Waktu penelitian dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan, yang mana pertemuan akan dilakukan 4 kali dalam seminggu pada hari selasa, rabu, kamis, sabtu pukul 16.00 – 18.00 WIB. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (pre-test) kemudian sampel diberikan perlakuan (treatment) berupa latihan acceleration sprint dan interval sprint drill dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian setelah kurang lebih 5 minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan tes akhir (post-test). Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t berpasangan diperoleh thitung sebesar 257,5. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai ttabel dengan $dk = n-1$ ($6-1 = 5$) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ adalah 1,48 dengan demikian $thitung > ttabel$ ($257,5 > 1,48$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka kesimpulannya penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Acceleration Sprint dan Interval Sprint Drill terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

Keywords: *Atletik, Kecepatan lari sprint 100 meter*

PENDAHULUAN

Aktivitas jasmani merupakan sebuah aktivitas tubuh yang bisa menjaga kesegaran badan supaya terus maksimal. Melalui pemajuan aktivitas fisik yang tepat, kondisi tersebut bisa berdampak pada banyak sisi hidup kita harian. Aktivitas jasmani pun dapat dijalankan di berbagai tempat, tak perlu memakai perlengkapan berbiaya tinggi maupun lokasi eksklusif, semuanya dilakukan dengan maksud guna mempertahankan kebugaran badan individu. Aktivitas fisik pun amat bermanfaat untuk vitalitas, sebab bisa memperbaiki mutu kehidupan serta meningkatkan level kesegaran terhadap seseorang.

Tipe kegiatan jasmani yang kerap kita pahami merupakan latihan dalam bidang atletik. Atletik adalah salah satu disiplin latihan yang paling kuno, yang sudah dijalankan oleh manusia sejak era purbakala sampai kini. Rangkaian gerak yang terdapat di dalam disiplin olahraga atletik merupakan fondasi dari cabang latihan lainnya, sebab hampir seluruh bidang olahraga sangat membutuhkan tenaga, ketangkasan, stamina, serta percepatan yang seluruhnya ada pada atletik. Maka dari itu, tidaklah berlebihan bila catatan sejarah menyebut bahwa atletik adalah asal-usul dari seluruh jenis olahraga (*Mother of Sport*) (Aip Syarifuddin, 1992).

Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari kombinasi beberapa jenis aktivitas fisik, seperti berlari, berjalan, melompat, dan melempar. Menurut (Yudha, 2001) menyatakan bahwa atletik adalah jenis olahraga fisik yang memanfaatkan jalur dan lapangan, seperti berjalan, berlari, lompat jauh, dan lempar lembing.

Berlari merupakan kapasitas perorangan dengan tingkat waktu tertentu saat berlari dalam keadaan melayang (Djumidar, 2004). Sprint adalah melaju dengan laju tinggi untuk melewati jarak yang sudah ditetapkan. Dalam pergerakan lari jarak pendek, secara teknis hal tersebut mirip. Apabila ada perbedaan, itu hanya berada pada efisiensi tenaga akibat adanya variasi panjang lintasan yang ditempuh. Maka dari itu, bisa ditarik kesimpulan bahwa

pelaksanaan sprint harus memiliki kecepatan melebihi rata-rata agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Lari termasuk ke dalam kategori kemampuan pergerakan berulang. Pola aktivitas berlari secara menyeluruh merupakan susunan aktivitas yang meliputi: permulaan, gerakan melaju, dan garis penutup. Tujuan utama dari kompetisi lari adalah menyelesaikan jarak yang sudah ditetapkan dalam durasi tercepat. Lari jarak dekat atau sprint mencakup seluruh pertandingan berlari di mana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jalur lintasan yang wajib dilewati. (Muhajir, 2004) menyatakan bahwa sprint atau lari jarak pendek adalah ajang perlombaan berlari di mana peserta melaju dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Peningkatan capaian olahraga di Indonesia saat ini merupakan sebuah tanggung jawab bagi lembaga olahraga, khususnya para pelatih, ahli olahraga, serta para atlet, dan semuanya harus mampu menjalin kerja sama guna menghasilkan sesuatu yang berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga. Minimnya hasil riset dalam upaya peningkatan dan perkembangan prestasi atletik, khususnya pada cabang lari jarak pendek (*sprint*), menjadi perhatian. Oleh karena itu, beberapa aspek fisik menurut Harsono (2017:40) antara lain meliputi: (1) kekuatan otot, (2) ketahanan, (3) daya ledak, (4) kecepatan, (5) fleksibilitas, (6) stabilitas, (7) kelincahan, (8) kekuatan otot maksimal, (9) daya tahan sistem kardiovaskular.

Berdasarkan (Syarif Hidayat, 2014), pencapaian suatu kesuksesan di ranah latihan jasmani secara umum merupakan buah perpaduan dari berbagai unsur yang menopang tercapainya kemampuan unggul. Terdapat banyak aspek yang sangat berpengaruh terhadap terwujudnya kemenangan dalam bidang olahraga. Maka, untuk menjadi seorang juara, seorang atlet harus menjadi kompetitor yang tangguh dalam meraih pencapaian. Untuk menjadi sosok pembela, dibutuhkan tingkat kepercayaan diri yang besar, ketahanan, fokus penuh, serta mentalitas konstruktif lainnya. Dari berbagai jenis bidang olahraga yang ada, selain berguna untuk menambah kesejahteraan dan vitalitas tubuh, kegiatan fisik juga memiliki peran dalam memperoleh keberhasilan di berbagai kompetisi, baik di tingkat daerah, negara, maupun internasional.

Berdasarkan hasil studi dari (Purnomo & Eddy, 2011) disebutkan bahwa jenis-jenis perlombaan dalam cabang atletik yang sering dipertandingkan meliputi: cabang jalan, seperti jalan cepat untuk wanita dengan jarak 10 atau 20 km, dan pria dengan jarak 20 km serta 50 km. Untuk cabang lari, jika ditinjau dari jarak tempuh, terbagi menjadi lari jarak pendek (*sprint*) mulai dari 100 meter hingga 400 meter, lari jarak menengah (*middle distance*) yaitu 800 meter dan 1500 meter, serta lari jarak jauh (*long distance*) dari 3000 meter hingga 42,195 meter.

Tentunya dalam sebuah tim ada aktivitas latihan untuk membina prestasi yang memuaskan. Latihan itu sendiri merupakan suatu tahapan melatih diri dalam melakukan tindakan spesifik yang dijalankan secara terus-menerus guna meraih pergerakan yang diharapkan. Dalam tahapan latihan tersebut ada berbagai jenis metode yang perlu dikuasai dan dimengerti oleh olahragawan, di antaranya beberapa langkah metode dasar berlari yaitu latihan inti percepatan (*acceleration sprint*) dan latihan *sprint interval (interval sprint drill)*, yang ditujukan untuk memajukan keterampilan dasar berlari serta meningkatkan penyelarasan pergerakan lari.

Latihan permulaan untuk pemula bisa dimulai dengan memperkenalkan gerakan dasar melalui aktivitas seperti *sprint* percepatan, latihan jeda sprint, drill teknik, latihan daya tahan, dan latihan tenaga. Umumnya, dalam sebuah klub, instruktur akan merancang program pelatihan secara terstruktur agar target latihan dapat tercapai dengan efisien. Sprint percepatan dan latihan jeda sprint dilakukan secara bertahap, dimulai dari gerakan sederhana dengan intensitas rendah, lalu meningkat ke tempo sedang hingga cepat. Serangkaian latihan tersebut bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pada fase awal lari, sekaligus

menyempurnakan koordinasi antara langkah kaki dan ayunan tangan, sehingga keseluruhan teknik berlari dapat menjadi lebih baik dan maksimal saat diterapkan dalam situasi nyata.

Berdasarkan (Amneus et al., 2012), untuk dapat memperluas keterampilan percepatan lari cepat, ada tiga aspek utama yang perlu dilakukan. Ketiga hal tersebut mencakup: (a) Menyimak metode pada fase percepatan, (b) Menambah daya kekuatan umum maupun khusus serta kapasitas kekuatan ledak olahragawan, dan (c) Berlatih sistem saraf dan otot (NMS). Lari percepatan merupakan bentuk pelatihan lari yang bertujuan untuk memperbaiki percepatan pada tahap awal berlari, sementara latihan interval sprint adalah latihan lari yang ditujukan untuk meningkatkan kelajuan melalui metode interval yang dipadukan dengan teknik drill. Salah satu jenis pelatihan yang digunakan untuk mempertinggi laju kecepatan berlari adalah lari dengan interval. Latihan interval itu sendiri merupakan jenis kegiatan pembelajaran yang diselingi dengan waktu break berupa istirahat (Karjono, 2010). Di mana jika lama kerja singkat, maka akan melibatkan aktivitas reaksi tubuh tanpa oksigen, sehingga dengan latihan lari interval yang terencana dapat memperkuat jaringan otot dan mendorong perbaikan waktu tempuh dalam berlari.

Klub Bintang Muda (KBM) adalah salah satu klub atletik yang berada di kota Medan, yang dimana berlatih di lapangan Atletik Pusat Pendidikan dan Pelatihan Olahraga Pelajar (PPLP), jalan SMA N 15, Kec Medan Sunggal, Sumatra Utara. Klub Bintang Muda merupakan milik dari bapak Dumpang Parluhutan Siregar, S.Pd., AIFO yang dimana juga sebagai pelatih utama dari Klub Bintang Muda (KBM), yang banyak melahirkan berbagai atlet yang berprestasi dan juara di cabang atletik mulai dari kejuaraan-kejuaraan, Porwilsu, Porkot Medan, Kejurda dan Student Atheletic Champion (SAC). Berdasarkan dari hasil observasi penelitian pada tanggal 30 september 2024 peneliti melakukan pengamatan dari adanya jadwal latihan yang di laksanakan di Klub Bintang Muda mempunyai waktu latihan 4 kali dalam seminggu, yaitu disetiap hari Selasa, Rabu, Kamis dan Sabtu. Klub Bintang Muda yang dimana saat peneliti melakukan ovservasi peneliti mencoba mengambil tes lari 100 meter, dan pada saat itu peneliti melihat ada kekurangan saat atlet melakukan lari, Dimana kekurangan tersebut berada pada percepatan fase awal (akselerasi) nya saat memulai start dan kecepatan penuh nya saat berlari. Akan tetapi, pelatihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* masih jarang diterapkan, bahkan belum pernah dilakukan sebelumnya. Oleh karena itu, para atlet baru perlu mengerti lebih dulu prinsip-prinsip cara terkait penyelarasan antara tungkai, lengan, dan tubuh yang masih belum sejalan dengan tindakan yang benar, seperti pergerakan lengan yang kurang terangsang ke arah belakang, posisi kaki atas yang belum terangkat penuh, sehingga jejak kaki masih terlalu pendek, laju lari belum stabil, serta berbagai elemen lain yang mengakibatkan pencapaian lari belum mencapai tingkat terbaik.

Dari observasi tes awal di klub Atletik Bintang Muda Kota Medan didapat hasil berikut:

Tabel 1. Hasil Observasi

No	Nama	Usia	Catatan Waktu 100 Meter	Kategori
1	Bagas	17	13.26 Detik	Kurang
2	Cristian	16	12.67 Detik	Sedang
3	Eka	17	12.28 Detik	Sedang
4	Danu	16	13.69 Detik	Kurang
5	Naufal	16	13.06 Detik	Kurang
6	Zidan	16	12.50 Detik	Sedang

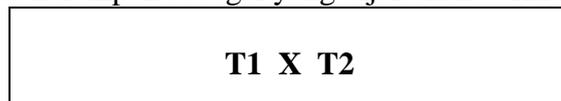
Dari hasil observasi ini peneliti memasukan hasil dari lari 100 meter dengan norma tes yang ada. Dari hasil yang diketahui hasil lari 100 meter masih banyak yang dikategorikan nilainya kurang. Menurut pemahaman tersebut peneliti beranalisis bahwa dalam usaha meningkatkan kecepatan lari jarak pendek diperlukan akselerasi yang baik.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan eksperimen dan menggunakan teknik pengumpulan data melalui pelaksanaan tes dan pengukuran, dengan tujuan untuk secara sistematis dan akurat menggambarkan fenomena yang sedang diteliti. Tempat penelitian dilaksanakan di lapangan SMK N 2, Jl. STM No. 12A, Sitirejo II, Kec. Medan Amplas, Kota Medan, Sumatera Utara. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari sampai Maret tahun 2025. Selama 18 kali pertemuan (5 minggu) dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu yaitu pada hari Selasa, Rabu, Kamis, dan Sabtu dari pukul 16.00- 18.00. Populasi terdiri dari 8 atlet lari sprint putra yang berasal dari Klub Bintang Muda Kota Medan pada tahun 2025. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang yang telah memenuhi syarat sebagai berikut : yaitu (1) atlet bergabung sebagai anggota Klub Bintang Muda, (2) berjenis kelamin laki-laki dan atlet harus benar-benar atlet nomor lari sprint, (3) latihan minimal dua bulan, (4) bersedia menjalankan sesuai proses penelitian dari awal hingga akhir. Dari total 8 atlet, 2 yang tidak berpartisipasi dalam latihan, sehingga total sampel yang digunakan 6 atlet.

Desain penelitian yang di adopsi yaitu desain *pre-test* dan *post-test One Group Design*, satu kelompok sebagai metodologi yang digunakan. Pelaksanaan dalam waktu selama 18 kali pelatihan (5 minggu) dengan volume latihan 4 kali dalam 1 minggu.

Menurut (Sugiyono 2013), penelitian ini mengikuti pola desain metode *pre-test* hingga *post-test* satu kelompok sebagai yang dijelaskan berikut :



T1= Nilai *pre-test* (tes awal)

X = Perlakuan (*Latihan acceleration sprint dan interval sprin drill*)

T2= Nilai *post-test* (tes akhir)

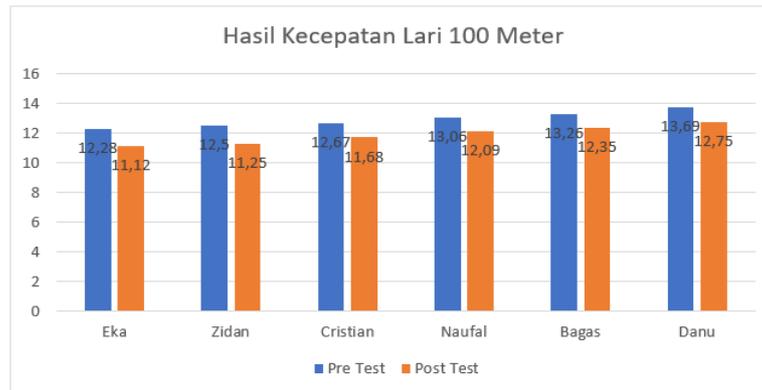
Tabel 1. Bentuk Desain Penelitian

<i>Pre-tes</i>	<i>Perlakuan (X)</i>	<i>Post-test</i>
T1	<i>Aceleration sprint dan Interval sprint drill</i>	T2

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Acceleration Sprint* dan *Interval Sprint Drill* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter di Klub Bintang Muda (KBM) Kota Medan Tahun 2025. Perlakuan yang diberikan yaitu latihan *Acceleration Sprint* dan *Interval Sprint Drill* dimana latihan tersebut diberikan setelah melakukan *pre test* lari *sprint* 100 meter. Post test lari *sprint* 100 meter dilakukan setelah perlakuan atau program latihan selesai dilakukan. Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan selama 5 minggu dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipoteis yang telah di ajukan. Hasil tes dan pengukuran menunjukkan grafik data pre test dan post test sebagai berikut:



Gambar 4.1 Data *Pre Test* Dan *Post Test* Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Junior Putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025

Analisis statistic dari data yang diperoleh dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesis yang telah diajukan. Hasil test pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistic mennunjukkan deskripsi data *pre test* dan *post test* sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data *Pre-test* dan *Post-Test* Hasil Kecepatan lari Sprint 100 Meter Atlet Junior Putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025

No	Nama	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
1.	Eka	12.28	11.12
2.	Zidan	12.50	11.25
3.	Christian	12.67	11.68
4.	Naufal	13.06	12.09
5.	Bagas	13.26	12.35
6.	Danu	13.69	12.75
Jumlah		77.46	71.24
Rata-rata		12.91	11.87
Nilai Maksimal		13.69	12.75
Nilai Minimum		12.28	11.12
Rentang		1.41	1.63
Varians		0.26	0.40
Standart Deviasi		0.50	0.63

Dari data pre-test hasil analisis deskripsi kemampuan hasil kecepatan lari 100 meter pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 dimana diperoleh jumlah sebesar 77,46 dengan nilai rata-rata 12,91, nilai maksimal 13,69, dan nilai minimum 12,28. Sehingga rentang 1,41. Diperoleh varians 0,26 dan simpangan baku atau standart deviasi sebesar 0,50. Dari data post-test hasil analisis deskripsi kemampuan hasil kecepatan lari 100 meter pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 dimana diperoleh jumlah sebesar 71,24 dengan nilai rata-rata 11,87, nilai maksimal 12,75, dan nilai minimum 11,12. Sehingga rentang 1,63. Diperoleh varians 0,40 dan simpangan baku atau standart deviasi sebesar 0,63.

Pengujian Persyaratan Analisis Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah variable-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran data berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan pada data *pre-test* dan *post-test* hasil tes kemampuan lari 100 meter yang menggunakan latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan. Perhitungan uji normalitas menggunakan uji lilifors. Hipotesis penelitian sebagai berikut.

H_0 = Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H_a = Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Berikut hasil uji normalitas untuk data pre-test dan post-test hasil kecepatan lari 100 meter dengan latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 :

Tabel 3 Uji Normalitas Data

Variabel Terikat	Rata-rata & simpangan baku		L_o	L_{ta}	α	Ke t
Hasil Kecepatan Lari Sprint 100 Meter.	<i>Pre-test</i>	$X_i = 12,91$ $S = 0.50$	0.1844	0.319	0.05	Normal
	<i>Post-test</i>	$X_i = 11,87$ $S = 0.63$	0.1665	0.319	0.05	Normal

Pengujian normalitas data dengan menggunakan uji lilifors, dari kolom daftar pre-test kecepatan lari 100 meter atlet putra junior Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 didapat $L_o = 0,1844$ dan $L_{table} 0,319$ dengan $n=6$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$. Karena $L_{hitung} < L_{table}$ dapat disimpulkan bahwa sample berasal dari populasi yang normal. Dari kolom data post-test kecepatan lari 100 meter atlet putra junior Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 didapat $L_o = 0,1665$ dan $L_{table} 0,319$ dengan $n=6$ dan taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{hitung} < L_{table}$ dapat disimpulkan bahwa sample berasal dari populasi yang normal.

Uji Homogenitas

Uji keseragaman (Test of Homogeneity of Variance) digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian memiliki keseragaman atau tidak. Tujuan utama dari uji ini adalah untuk memeriksa apakah sampel yang diambil memiliki variasi yang seragam antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. Dalam konteks penelitian ini, uji keseragaman dilakukan untuk memeriksa apakah ada perbedaan variasi antara uji awal (pre-test) dan uji akhir (post-test) pada kemampuan lari 100 meter, yang melibatkan latihan acceleration sprint dan interval sprint drill pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan. Uji keseragaman ini menggunakan uji Fisher untuk memastikan apakah kedua kelompok memiliki tingkat variasi yang serupa. Hipotesis yang diajukan dalam uji ini akan dijelaskan lebih lanjut sebagai berikut.

Tabel 4.3 Uji Homogenitas Data

Uji Homogenitas	F hitung	F tabel	α	dk (n-1)	Ket
Data Hasil Kecepatan Lari Sprint 100 Meter	1,69	5,05	0,05	5	Homogen

Uji Homogenitas data *pre-test* dan data *post-test* kecepatan lari 100 meter atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 didapat $F_{hitung} 1,69$ bahwa $n1 = 6, v1 = 6-1 = 5$ sedangkan $n2 = 6, v2 = 6-1 = 5$ sehingga didapat $F_o 5 (5,5) = 5,05$ pada taraf nyata $\alpha = 0.05$, maka $F_{hitung} < F_{tabel} (1,69 < 5,05)$. Jadi dapat disimpulkan penyebaran dari data *pre-test* dan *post-test* kecepatan lari atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 adalah homogen.

Pengujian Hipotesis

Guna menyelesaikan permasalahan yang dirumuskan dan sasaran riset yaitu keberadaan atau ketiadaan dampak pembelajaran akselerasi lari cepat dan latihan sprint dengan interval pada kemajuan laju berlari jarak 100 meter olahragawan muda pria Tim Bintang Muda Kota Medan, oleh karena itu dilakukan pengujian hipotesis dengan uji t

sampel berpasangan memakai informasi dari tes awal sebelum diberikan perlakuan dan informasi dari tes akhir sesudah diberikan perlakuan sebagai berikut:

Berikut hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* pada data *pre-test* dan *post-test* kemampuan lari 100 meter dengan latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan.

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Hasil Kecepatan Lari Sprint 100 Meter (Uji-t)

Variabel Bebas	tes	rata-rata	Bed	Simpangan Baku	T hitung	T tabel
Acceleration Sprint & Interval Sprint Drill	re-test	1,03	6,22	0,01	2,57,5	1,48
	post-test					

Mengacu pada hasil kalkulasi yang dilaksanakan pada pengujian hipotesis dengan memakai uji-t berpasangan, diperoleh thitung sebesar 257,5. Selanjutnya, angka tersebut diperbandingkan dengan angka ttabel dengan derajat kebebasan (dk) = n-1 (6-1 = 5) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang bernilai 1,48. Dengan demikian, thitung > ttabel (257,5 > 1,48), yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat dampak yang signifikan dari latihan Acceleration Sprint dan Interval Sprint Drill terhadap peningkatan kecepatan berlari sprint 100 meter olahragawan muda pria Tim Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

Pembahasan

Pada ulasan temuan kajian informasi riset guna memudahkan dalam menarik rumusan temuan riset, sementara itu ulasan mengenai temuan riset yang dilaksanakan adalah ada dampak yang substansial dari pembelajaran Akselerasi Lari Cepat dan latihan sprint dengan interval pada kemajuan laju berlari cepat jarak 100 meter olahragawan muda pria Tim Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

Latihan acceleration sprint merupakan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari jarak pendek, terutama dalam fase akselerasi dan kecepatan maksimal. Sehingga dapat membantu meningkatkan kecepatan pada hasil lari jarak pendek. Latihan acceleration sprint merupakan latihan dengan melakukan lari secara bertahap mulai dari jogging 50 meter dilanjutkan sprint 50 meter lalu berjalan sekalian mengatur nafas sejauh 50 meter.

Lari jarak pendek merupakan gerakan lari yang secepat cepatnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya yang di lakukan dengan kecepatan maksimal terutama pada saat akselerasi berlari. Laju adalah kapabilitas untuk meraih suatu panjang dan durasi yang sebisa mungkin singkat. Laju, pengembangan daya dan energi otot optimal adalah metode bagi seseorang pelari cepat untuk mempertinggi pencapaian laju awal dan laju penuh saat berlari. Karena tanpa adanya kecepatan, tidak mungkin seorang atlet mendapatkan waktu yang baik dalam lari jarak pendek. Tujuan ini bisa diraih melalui beragam metode pelatihan dan rangsangan dalam sarana beban yang mencukupi, didukung oleh sesi-sesi lari percepatan guna memperbaiki kecepatan awal ketika berlari. Oleh karena itu, program ini berkontribusi signifikan dalam mengoptimalkan performa akselerasi saat menempuh lari cepat sejauh 100 meter.

Sprint atau kerap dikenal sebagai lari cepat merupakan kompetisi lari di mana atlet berlari dengan kecepatan tertinggi sepanjang lintasan yang harus dilalui. Pola gerakan dalam sprint secara teknis serupa, walaupun perbedaan utamanya terletak pada efisiensi pemakaian energi, disebabkan oleh variasi jarak yang harus dilalui. Maka dari itu latihan interval sprint drill dapat meningkatkan daya tahan kecepatan seorang atlet sprint karena bentuk pelaksanaan

latihan nya yang dilakukan dengan berlari 100 meter secara berulang ulang. Dengan itu seorang atlet mampu meningkatkan kecepatan nya mulai dari percepatan awal hingga kecepatan maksimal. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa melalui penerapan latihan acceleration sprint dan interval sprint drill terhadap peningkatan hasil kecepatan lari 100 meter di Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

Dalam penelitian ini latihan acceleration sprint dan latihan interval sprint drill mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan. Penelitian ini dilakukan selama 5 minggu dengan 20 kali pertemuan, yang dimana dalam 1 minggu 4 kali pertemuan, ditambah dengan 1 kali pengambilan pre-test dan 1 kali pengambilan post-test. Dimana, seluruh sampel yang ditentukan oleh peneliti mengalami peningkatan. Latihan acceleration sprint dan interval sprint drill telah di berikan perlakuan kepada sampel dan dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025. Hal ini dikarenakan adanya pemberian program latihan yang tersusun secara sistematis dan terprogram dapat membantu sampel dalam peningkatan kecepatannya saat melakukan lari sprint 100 meter.

Pada penelitian memiliki 2 bentuk latihan yang di rancang untuk meningkatkan kecepatan awal dan kecepatan penuh saat melakukan lari sprint. Dari ke 2 bentuk latihan tersebut hasilnya berpengaruh signifikan yang dimana ditandai dengan H_0 ditolak dan H_a diterima dari hasil uji hipotesis. Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 diantaranya yaitu latihan yang teratur, disiplin waktu, menjalankan program latihan dengan baik dan ada beberapa faktor pendukung lainnya yang dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025 pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan hasil pengujian hipotesis yang di lakukan dapat disimpulkan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan acceleration sprint dan interval sprint drill terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip, S. (1992). *Atletik*. Departemen Penelitian dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan. Jakarta
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Amneus, J., Babbit, D., Baker, B., Buchicchio, M., & Coleman, E. (2012). *LA84 Foundation Track and Field Coaching Manual (2012 ed.)*, Derse E, Hansen J, O'Rourke T, Stolley S, ed. Los Angeles, CA: LA84-Foundation.
- Bahagia, Y. (2012). Pembelajaran atletik. *Pembelajaran Atletik*, Departemen Pendidikan Nasional, 2–94.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. Human kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: UM Press.
- Djumidar, M., & Widya, A. (2004). *Belajar berlatih gerak-gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Ermral, E. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Kencana.
- Harsono, H. (2015). *Kepelatihan olahraga, teori dan metodologi*. Jakarta: Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan olahraga teori dan metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 47–54.
- Khomsin. 2011: 6. *Atletik*. Semarang Unnes Press.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *HISTORIS: Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/historis>
- Martasari, D. P. (2019). Pengaruh metode latihan Acceleration Sprint terhadap kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Gatak Sukoharjo tahun pelajaran 2019/2020.
- Maulana, A. (2022). Pengaruh Latihan Run Stride Dan Interval Sprint Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Di Klub Atletik Tri Lomba Juang Semarang. Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR).
- Muhajir, M. (2017). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan SM/MTs Kelas VII: buku guru*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nur, A., Lam Akhmady, A., & Bakar, A. (2022). Pengaruh Latihan Interval Sprint Dan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Sprint 200 Meter. *Babasal Sport Education Journal*, 2(1), 2.
- Rahman, A., & Sugiarto. (2015). Kecepatan, Meningkatkan Meter, Lari Latihan, Dengan Banding, Interval Banding, D A N. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 04(1), 1–6.
- Samsudin, M. P. (2019). *Model Pembelajaran Atletik*.
- Siswa, P., Kelas, P., Sma, X. I. I., & Tawang Sari, N. (2015). *Theo Sanjaya 1*, Slamet Widodo 2.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Syarifudin, A. (1992). *Atletik*.(nd): direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Depdikbud.
- Wiaro, G. (2013). *Fisiologi dan olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 169–172.
- Yulianti, M., Irsyanty, N. P., & Irham, Y. (2018). Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Tahun Akademik 2017/2018 Universitas Islam Riau. *Journal Sport Area*, 3(1), 55. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(1\).157](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(1).157)
- Yulmardani, Y. (2019). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(1), 50. <https://doi.org/10.29210/02364jpgi0005>
- Yuwono, T., & Pramono, M. (2019). Analisis Faktor Kondisi Fisik Yang Paling Mempengaruhi Sprint 100 Meter Pada Sprinter Pasi Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 85–92.