

**Pengaruh Latihan *Run Through Rest Ratio* 1:5 Dan Latihan *Run Through Rest Ratio* 1:8 Terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017**

**Muhammad Ridwan Lubis, Arif Yanuar Musrifin**  
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FPOK IKIP Mataram  
Email: tabis\_one@yahoo.com

**Abstract:** The students of SMP Islam Montong Kubur always suffered defeat on the 100 meters sprint due to the lack of speed. This study aims to determine the Effect of Run Through Rest Ratio 1: 5 training and Run Through Rest Ratio 1: 8 training toward the achievement of 100 Meters Sprint on students of SMP Islam Montong Kubur in 2016/2017 academic year. The research design used experimental method to find the influence among 3 variables in one unity that allows the occurrence of influence, and to review the factor influencing in certain data. The Instrument in the implementation of this research is a pre-test of 100 meters sprint followed by run through rest ratio 1: 5 and run through rest ratio 1: 8 training, and finally carry out the post-test of 100 meters sprint. In this research, the method used to obtain the data is observation, documentation, and performance test. The population is the students of SMP Islam Montong Kubur and the sampling technique used cluster random sampling technique. The data analysis method used statistical analysis using T-Test formula as test of research hypothesis. The results of the analysis resulted t-score > t-table i.e. 6.915 > 2.093 at 5% significance level. It can be concluded that there is Effect of Run Through Rest Ratio 1: 5 training and Run Through Rest Ratio 1: 8 training toward the achievement of 100 Meters Sprint on students of SMP Islam Montong Kubur in 2016/2017 academic year.

**Kata Kunci :** Latihan *Run Through Rest Ratio* 1:5, Latihan *Run Through Rest Ratio* 1:8, Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter

## PENDAHULUAN

Olahraga didefinisikan sebagai segala aktivitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial (Maksum, 2009:04). Sedangkan menurut Made Pramono (2003), olahraga adalah aktivitas yang memiliki akar eksistensi ontologis sangat alami, yang dapat diamati sejak bayi dalam kandungan sampai dengan bentuk-bentuk gerakan terlatih.

Jadi olahraga adalah segala bentuk aktifitas fisik yang dilakukan dengan sengaja dan sistematis baik dalam bentuk permainan atau gerakan-gerakan yang terlatih yang bertujuan untuk mengembangkan kesegaran jasmani, rohani dan sosial untuk diri sendiri, orang lain dan alam sekitar. Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai peran penting untuk menunjang perkembangan gerak anak ke arah gerakan cabang olahraga atletik. Hal ini sesuai pendapat Aip Syarifuddin (1992 :18) bahwa, "pembentukan gerak dasar khususnya pembentukan gerak dasar atletik adalah suatu

dorongan dalam usaha mengalihkan bentuk-bentuk gerakan yang telah dimiliki anak sebelum memasuki sekolah menjadi bentuk-bentuk gerakan dasar yang mengarah pada gerakan dasar atletik. Dalam Olahraga Atletik yang dipertandingkan dibagi kedalam 3 (tiga) macam diantaranya :

- a. Lari
  - Lari Jarak Pendek : putra: 100 m, 200 m, dan 400 m dan putri; 100 m, 200 m, dan 400 m
  - Lari Jarak Menengah : Putra : 800 m, 1500 m,, dan 3000 m (*special Chose*), Putri: 800 m, 1500 m, dan 3000 m
  - Lari Jarak Jauh, Putra dan Putri 5000 dan 10000 m.
  - Lari Estafet
  - Lari Gawang
  - Lari Marathon, Putra/Putri 42.195 m.
- b. Lompat yaitu lompat tinggi, lompat jauh, lompat galah, lompat jangkit.
- c. Lempar, Dalam atletik ada dua jenis nomor lempar yang dipertandingkan diantaranya lempar lembing dan lempar cakram.

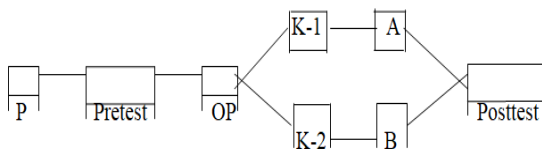
Lari cepat 100 meter atau *sprint* merupakan salah satu nomor bergengsi dalam cabang olahraga atletik. Lari cepat 100 meter merupakan gerakan lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh dari garis *start* sampai garis *finish*. Berdasarkan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) SMP bahwa, lari cepat 100 meter merupakan salah satu nomor lari jarak pendek yang harus diberikan pada siswa tingkat SMP. Upaya meningkatkan kemampuan lari cepat 100 meter siswa di sekolah dibutuhkan latihan yang sistematis dan kontinyu. Dalam masalah ini peneliti memilih salah satu metode latihan *run through*.

Latihan *Run Through* adalah termasuk dalam jenis latihan *plyometric*. Dalam latihan *plyometric* dianggap sebagai salah satu cara latihan yang paling efektif untuk meningkatkan daya ledak otot, baik pada pelari jarak pendek (Nala,1998 : 59).

Berdasarkan latar belakang diatas itulah yang mendorong penelitian ini dilakukan, untuk lebih memfokuskan diri pada cabang olahraga lari sprint 100 meter. Dan berdasarkan uraian tersebut diatas, maka penulis bermaksud melakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Run through Rest Ratio* 1 : 5 Dan Latihan *Run Through Rest Ratio* 1 : 8 Terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017”.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen yaitu penelitian dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variable-variabel (Maksum, 2008:10).salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan pada subyek atau obyek penelitian. Kuantitatif adalah suatu penelitian dicirikan oleh pengujian hipotesis dan digunakannya instrument tes yang standar (Maksum, 2008:10). Dengan desain penelitian *Two Groups Pretest-Posttest Design*



Gambar. 3.1. desain Penelitian (Sugiyono, 2007: 32)

Keterangan :

- P : Populasi penelitian
- Pretest : Tes awal kecepatan lari (lari sprint 100 meter)
- OP : Ordinal pairing
- K-1 : Kelompok eksperimen 1
- K-2 : Kelompok eksperimen 2
- A : Latihan run through rest ratio 1 : 5
- B : Latihan run through rest ratio 1 : 8
- Posttest : Tes akhir kecepatan lari (lari sprint 100 meter)

Dalam penelitian ini populasi adalah sekumpulan dari individu sejenis yang menempati suatu ruangan dan waktu tertentu (Suharsimi, 2013:173). Jadi populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMP Islam Montong kubur dengan jumlah 110 siswa. Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2013:174). Tehnik sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling* yaitu sampel yang dipilih secara kelompok yang kemudian diundi secara acak, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelas VIII B.

**HASIL PENELITIAN**

1. Tabel kerja latihan *run through rest ratio* 1:5 dan latihan *run through rest ratio* 1:8

NO	NAMA	XI	XII	D (XII-XI)	D <sup>2</sup>
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	Muh. Ibrahim	292	305	13	169
2	M. Miskan Ariadi	260	282	22	484
3	Ahmad Nopi Irawan	260	282	22	484
4	M. Khaerul Hafiz Alfarobi	210	230	20	400
5	M. Hidayatullah	200	210	10	100
6	M. Irwan	94	109	15	225
7	Bq. Komari Hadini	82	88	6	36
8	Yulia Safitri	72	82	10	100
9	Nuraini	62	67	5	25
10	Ita Novianti	19	30	11	121
11	Ardian rohman	272	282	10	100
12	Dedi Kurniawan	272	282	10	100
13	Tommi Amzani	260	272	12	144
14	Hairul Izam Febrianto	210	260	50	2500
15	M. Paozan aziban	155	173	18	324
16	Wahyu Ilham Jayadi	101	127	26	676
17	Eliza Mazlin	82	94	12	144
18	Nurhayani	77	94	17	289
19	Lina Soraya	62	77	15	225
20	Lovi Herayanti	19	24	5	25
	Σ	3061	3370	ΣD =309	ΣD <sup>2</sup> =6671

Keterangan :

- XI = Nilai *pre test* ( tes awal) lari *sprint* 100 meter
- XII = Nilai *post-test* (tes akhir) lari *sprint* 100 meter
- D = selisih antar *post test* dan *pret test*

2. Memasukkan data kedalam rumus

$$\text{Diketahui : } \sum d = 309$$

$$N = 20$$

$$\sum D^2 = 6671$$

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{309}{\sqrt{\frac{20 \cdot 6671 - (309)^2}{20-1}}}$$

$$t = \frac{309}{\sqrt{\frac{133420 - 95481}{19}}}$$

$$t = \frac{309}{\sqrt{\frac{37939}{19}}}$$

$$t = \frac{309}{\sqrt{1996,789}}$$

$$t = \frac{309}{44,685} = 6,915$$

3. Menguji nilai “t”

Berdasarkan hasil perhitungan di atas, diperoleh nilai t-hitung adalah sebesar 6,915, kemudian melihat nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan daya beda (db) = N-1 (20-1=19) adalah 2,093. Kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung > t-tabel yaitu 6,915 > 2,093 pada taraf signifikan 5%. maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) yang berbunyi “ Tidak Ada Pengaruh Latihan *Run Through Rest Ratio* 1:5 Dan Latihan *Run Through Rest Ratio* 1:8 Terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017” **ditolak** dan hipotesis alternative (Ha) yang berbunyi “Ada Pengaruh Latihan *Run Through Rest Ratio* 1:5 Dan Latihan *Run Through Rest Ratio* 1:8 Terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017” **diterima**.

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis t-test terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang

dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistic yang akan peneliti kaji lebih lanjut.

Sesuai dengan hasil analisis dan pengujian hipotesis yaitu latihan *run through rest ratio* 1:5 dan latihan *Run through rest ratio* 1:8 secara signifikan dapat meningkatkan prestasi lari *sprint* 100 meter pada Siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017, yang dimana hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh latihan *run through rest ratio* 1:5 dan latihan *Run through rest ratio* 1:8 terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian dan analisa data maka dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh latihan *run through Rest Ratio* 1:5 dan latihan *run through Rest Ratio* 1:8 terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada siswa SMP Islam Montong Kubur Tahun Pelajaran 2016/2017

#### SARAN

Dari hasil penelitian ini, maka penulis akan mengemukakan beberapa saran dengan harapan akan ditindak lanjuti sehingga perkembangan dan prestasi lari *sprint* 100 meter bisa lebih meningkat, adapun saran bagi semua pihak yaitu :

a. Pemerintah

Kepada pemerintah diharapkan untuk lebih memberikan ruang dan perhatian serta material kepada para mahasiswa yang sedang atau ingin melaksanakan penelitian agar peroses penelitian berjalan lancar.

b. Kepada pelatih dan guru olahraga

Diharapkan agar mampu memotivasi para atlet- atletnya dalam meningkatkan prestasi-prestasi dalam cabang olahraga lari *sprint* 100 meter dan memberikan latihan yang bervariasi seperti latihan *run through* dan latihan yang lainnya agar atlet tidak cepat merasa bosan.

c. Kepada siswa

Diharapkan melakukan latihan *run through* untuk meningkatkan kecepatan dalam berlari dan lebih semangat dalam latihan lari *sprint* 100 meter, sehingga

mampu meningkatkan rasa percaya diri dan meningkatkan kemampuan teknik dan taktik pada tiap individu dalam dalam cabang olahraga lari *sprint* 100 meter

d. Kepada peneliti lain

Agar melakukan penelitian yang lebih mendalam dan akurat tentang efektivitas dalam setiap model variasi latihan *run through* dan lain sebagainya terhadap peningkatan kecepatan dalam lari *sprint* 100 meter

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aip,Syarifuddin,. 1992. *Atletik*, Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti
- Arikunto, Suharsimi. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- IKIP Mataram, 2011 *buku pedoman penulisan karya ilmiah* :Mataram
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya
- Nala, Ngurah, 1998. *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Tesis S2. Universitas Udayana Denpasar
- Purnomo,Eddy. 2007 *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Sugiyono, (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabet.
- Sugiyono.2007. *Metode Penelitian*.bandung: Alfabeta.