

**ANALISIS LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*)
ATLET ATLETIK PADA TINGKAT SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN
PANDEGLANG**

Oleh :

Muhammad Ivan Miftahul Aziz^a, Dayan Hendriana^b dan Ahmad Muhardi^c

^{abc}Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi,
Sekolah Tinggi Ilmu Pendidikan Mutiara Banten

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis dengan menguji pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* atlet atletik pada tingkatan sekolah dasar. Metode penelitian yang akan dipergunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SDIT Irsaydul Ibad Pandeglang yang mengikuti ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 24 siswa. Penelitian ini menggunakan desain "*The Matching Only-Pretest-Posttest Control Group Design*". Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah *60 Metre Speed Test*. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan, terjadi pengaruh yang signifikan dari model latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *sprint* atlet dengan taraf signifikansi 0.00, kemudian terdapat perbedaan peningkatan antara model latihan *shuttlerun* dibandingkan dengan model latihan konvensional, dengan taraf signifikansi 0.03 dengan nilai *Gain Shuttle Run* = 0,357 > Nilai *Gain Konvensional* = 0,311.

Abstract

The purpose of this study was to determine and analyze by testing the effect of shuttle run training on increasing the sprint speed of athletic athletes at the elementary school level. The research method that will be used in this research is the experimental research method. The population in this study were students of SDIT Irsaydul Ibad Pandeglang who took part in athletic extracurriculars, totaling 24 students. This study uses the design "The Matching Only-Pretest-Posttest Control Group Design". The instrument used in the study was the 60 Meter Speed Test. Based on the results of data analysis carried out, there was a significant effect of the shuttle run training model on the athlete's sprint running speed with a significance level of 0.00, then there was an increase in the difference between the shuttlerun training model compared to the conventional training model, with a significance level of 0.03 with the value of Gain Shuttle Run = 0.357 > Conventional Gain Value = 0.311.

Kata kunci : lari jarak pendek, *sprint*, *shuttlerun*, ekstrakurikuler atletik

Pendahuluan

Program pembelajaran pendidikan jasmani disekolah juga terlibat dalam pengembangan keterampilan kecabangan olahraga, tetapi dengan penekanan pada pengembangan keterampilan motorik umum dan menyeluruh (Rukmana 2011). Sedangkan Dalam Undang-undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 ayat 1 dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Sedangkan Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah yang berfungsi untuk mewadahi dan mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa salah satunya adalah olahraga (Wibowo and Andriyani 2015). Kegiatan ini dapat juga dalam bentuk kelompok atau klub yang kegiatan ekstrakurikulernya dikembangkan atau berkenaan dengan konten suatu mata pelajaran, misalnya klub olahraga seperti futsal, sepak bola, bola voli, bulu tangkis, pencak silat, dan lain-lain (Permendikbud 2016).

Dalam upaya mengembangkan potensi, minat dan bakat siswa dibidang olahraga ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan olahraga lari yaitu kemampuan fisik, teknik, dan psikis. Hal-hal tersebut harus ditingkatkan secara seimbang agar mendapatkan hasil yang maksimal saat kompetisi. Latihan adalah salah satu cara untuk bisa memaksimalkan hal hal tersebut dalam upaya untuk mendapatkan hasil yang terbaik saat berkompetisi.

Latihan sebagai suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisi materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai pada waktunya. Dapat dikatakan bahwa pelatih yang sangat mengerti akan prinsip dan teori latihan akan memiliki kesempatan lebih besar untuk mengembangkan rencana pelatihan yang lebih efektif yang berdampak pada kualitas atlet yang lebih baik. *“The coach who understands the bioenergetic properties of physical activity and sport as well as the impact of the timing of the presentation of*

training stimuli on the timeline for physical adaptation will have a greater chance of developing effective training plans” (Bompa 2009).

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SDIT Irsyadul Ibad Kabupaten Pandeglang pada cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek (*sprint*) pada sebagian besar atlet SDIT Irsyadul Ibad Kabupaten Pandeglang belum mampu menyelesaikan lari jarak pendek (*sprint*) dengan waktu yang baik, dan kurang tertarik dan termotivasi dalam melakukan aktivitas fisik saat lari jarak pendek (*sprint*). Peneliti menggunakan metode latihan shuttle run karena latihan *shuttle run* merupakan latihan alternative dan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada atlet guna meningkatkan performa karena menyenangkan saat latihan dan mampu memberikan efek yang baik pada kecepatan seorang pelari serta masih dalam aturan dan prinsip-prinsip latihan. Atas dasar inilah peneliti melakukan penelitian ini dalam upaya mampu meningkatkan kemampuan lari sprint dengan metode latihan shuttle run.

Prinsip dan Teori Latihan

Training is a process by which an athlete is prepared for the highest level of performance possible (Bompa 2009), latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang memenuhi tuntutan tugasnya dalam hal ini adalah kemampuan lari jarak pendek (sprint).

Latihan adalah suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat. Proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus tetap, berkelanjutan dan bersifat progresif, latihan diberikan dari yang sederhana hingga yang kompleks (Wiarto, 2013, hlm. 153).

Lari Jarak Pendek (Sprint)

Rapid movement of the body from one place to another is required in many sport activities and especially in sprint running (Mero, Komi, and Gregor 1992). Kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat dari satu tempat ke yang lain diperlukan dalam

banyak kegiatan olahraga dan terutama dalam lari sprint.

Lari *sprint* atau lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 60 meter sampai dengan jarak 400 m, serta dalam melakukan lari pendek atau *sprint* menggunakan blok *start*. Ialah alat yang digunakan untuk tumpuan saat melakukan start pada lari pendek. Kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan.

Kecepatan (Speed)

The ability to accelerate rapidly and reach high sprinting speeds is a vital component of many sports or events (Suchomel, Nimphius, and Stone 2016). Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain secepat mungkin (Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki 2019). Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dengan cepat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam lintasan lurus garis merupakan bagian yang tidak bisa dipisahkan berbagai macam cabang olahraga. *Speed is the ability to cover a distance quickly. The ability to move quickly in a straight line is an integral component of successful performance in*

a wide variety of sport (Bompa 2009).

Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien, sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Shuttle run

Latihan *shuttle run* merupakan latihan alternative dan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada atlet guna meningkatkan performa karena menyenangkan saat latihan dan mampu memberikan efek yang baik pada kecepatan seorang pelari serta masih dalam aturan dan prinsip-prinsip latihan.

Shuttle run exercises are done as fast as possible starting from one point to another by covering a certain distance (Fathoni and Rachman 2020). Latihan *shuttlerun* dilakukan dengan berlari secepat mungkin dari satu titik ke titik lain dengan menempuh jarak tertentu. Metode latihan *shuttle run* disini digunakan atau diadopsi pada latihan kelincahan ini dengan harapan untuk dapat meningkatkan kecepatan lari atlet pada proses latihan yang dijalankan

Ekstrakurikuler di Sekolah

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kurikulum standar sebagai perluasan dari kegiatan kurikulum dan dilakukan di bawah bimbingan sekolah dengan tujuan untuk mengembangkan kepribadian, bakat, minat, dan kemampuan peserta didik yang lebih luas atau di luar minat yang dikembangkan oleh kurikulum (Permendikbud 2016).

Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui bakat dan minat peserta didik serta jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diminati oleh peserta didik termasuk kegiatan seni dan olahraga (Tanika 2009). Secara spesifik mengenai kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah suatu kegiatan latihan cabang olahraga tertentu yang diakomodir oleh sekolah. Pelaksanaannya berlangsung di sekolah dan waktu pelaksanaan dilakukan di luar jam sekolah (Wibowo and Andriyani 2015).

Metode

Metode penelitian Metode digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *Quasi Experimental Design*. Desain digunakan dalam

penelitian ini adalah *Pretest-Posttest Control Group Design* (Fraenkel and Wallen 2013).

Tabel 1

The Matching Only-Pretest-Posttest Control Group Design (**Fraenkel & Wallen, 2013**)

<i>Treatment Group</i>	<i>M</i>	<i>O1</i>	<i>X</i>	<i>O2</i>
<i>Control Group</i>	<i>M</i>	<i>O1</i>	<i>C</i>	<i>O2</i>

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SDIT Irsyadul Ibad Kabupaten Pandeglang. Sampel penelitian diperoleh dengan *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel yang berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu seperti sifat-sifat populasi ataupun ciri-ciri yang sudah diketahui sebelumnya yaitu yang mengikuti ekstrakurikuler SDIT Irsyadul Ibad Kabupaten Pandeglang.

Instrument Penilaian

Untuk memperoleh data yang akurat maka peneliti melakukan tes untuk mengetahui kemampuan awal dan kemampuan akhir sampel dalam hal kemampuan lari atlet. Alat ukur yang digunakan disini *60 Metre Speed Test*.

- **Tujuan :** *The objective of this test is to monitor the development of the athlete's acceleration* (Mackenzie 2008), Tujuan dari tes ini adalah untuk memantau perkembangan kecepatan atlet .
- **Alat :** Lintasan lari, pluit, bendera, star blok, dan stop watch.
- **Pelaksanaan :** Test melakukan sikap siap, pada aba-aba “ya’ atau bunyi pluit dan kibaran bendera testee lari secepat mungkin sampai menempuh jarak 60 meter. Kesempatan melakukan test sebanyak 3 kali tes berjarak 60 meter.
- **Penilaian :** Skor waktu yang berhasil dicapai selama menempuh jarak 60 meter, selama 3 kali melakukan test waktu yang terbaik yang diambil. Pencatatan waktu yang dilakukan sejak aba-aba “ya’ atau bunyi pluit dan bendera, hingga dada peserta menyentuh garis finish.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data penelitian yang sudah terkumpul adalah teknik uji t-test dengan $p\text{-value} \leq 0,05$. Teknik analisis ini digunakan untuk

mengetahui pengaruh dari latihan *shuttlerun* terhadap kemampuan lari jarak pendek (sprint) atlet dengan menggunakan *Paired Sample t-test* dan ingin menguji seberapa besar perbedaan peningkatan latihan *shuttle run* dibandingkan dengan latihan konvensional menggunakan *Independent Sample t-test*.

Hasil

Pada pengujian pertama terdapat hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa:

- 1) Terdapat pengaruh latihan *Motor Coognitive Coordination Training* terhadap kemampuan *Attention* penderita *Schizophrenia*.

Tabel 1.1 Ringkasan hasil perhitungan uji Paired Sample t-test metode latihan *shuttlerun*

Kelo mpok data	Pre Test		Post Test		ga in	t	p
	x	sd	x	sd			
<i>shuttle run</i>	5 8, 5	1 0, 9	7 4, 8	4, 98	0, 35	2, 19	0 . 0 0

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $2,194 > 1,209$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi *probability* $0,00 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a

diterima, berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari *Sprint* atlet.

- 2) Terdapat perbedaan peningkatan antara kelompok latihan *shuttlerun* (*experiment*) dan kelompok konvensional (*control*) pada kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) atlet.

Tabel 1.2 Ringkasan hasil perhitungan uji *Independent Sample t-test*, perbedaan peningkatan latihan *shuttle run* dibandingkan dengan latihan konvensional

<i>t-test for Equality of Means</i>			
T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
2,194	26	,037	4,57143
2,194	23,595	,038	4,57143

Kelompok data	Pre Test x	Post Test x	gain n	t	p	ket .
<i>shuttlerun</i>	58,5	74,8	0,35	2,19	0.0	sig
konvensional	56,5	71	0,31	4,57	0.0	sig

Dari tabel 1.2 dapat terlihat nilai sig 0.037 < 0.05 maka H_0 ditolak, maka

dapat disimpulkan terdapat Perbedaan antara Model Latihan *Shuttle Run* dan Model Konvensional terhadap Hasil Kemampuan Kecepatan Lari *Sprint* pada siswa.

Jika dilihat dari tabel gain, nilai $\text{Gain Shuttle Run} = 0,357 > \text{Nilai Gain Konvensional} = 0,311$, berarti dengan menunjukkan terdapat peningkatan atau pengaruh Model *Shuttle Run* dari pada Model Konvensional.

Kesimpulan & Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan pengaruh model Latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan Kecepatan Lari *Sprint* siswa. Hasil kemampuan Kecepatan Lari *Sprint* siswa merupakan kemampuan yang sangat penting untuk dikuasai. Kecepatan dapat menjadi faktor penentu dalam beberapa nomor cabang atletik, khususnya pada nomor-nomor lari (Qorry Armen Gemaël dan Febi Kurniawan 2020).

Latihan *shuttle run* merupakan latihan alternative dan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada atlet guna meningkatkan performa karena menyenangkan saat latihan dan

mampu memberikan efek yang baik pada kecepatan seorang pelari serta masih dalam aturan dan prinsip-prinsip latihan. Saat melakukan latihan *shuttle run* maka kaki pelari seperti diberi beban yang cukup berat sehingga pelari berusaha untuk lari secepat mungkin. Usaha untuk lari secepat mungkin akan meningkatkan kekuatan otot tungkai kaki dan power tungkai. Korelasi besarnya antara kekuatan dan *sprint* menunjukkan hubungan substansial (Suchomel, Nimphius, and Stone 2016).

Latihan beban bila dilakukan dengan benar dapat mengembangkan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan yang merupakan faktor-faktor yang penting bagi setiap atlet. Sehingga peningkatan kemampuan dan keterampilan dapat meningkat (Setyo Budiwanto 2012). Dalam Kecepatan Lari *Sprint* dengan model pembelajaran latihan *shuttle run* dan *Resistance Sprint* merupakan model yang dapat memudahkan siswa untuk menerima Kecepatan Lari *Sprint* siswa yang lebih baik.

Daftar Pustaka

Bompa, T.O. 2009. *Periodization: Theory and Methodology of*

Training. 4th Ed. Champaign, Ill. : Human Kinetics;

Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki, Anton Komaini. 2019. *TES DAN PENGUKURAN OLAHRAGA*. 1st ed. Vol. 1. Raja Grafindo Persada.

Fathoni, Amirudin, and Hari Amirullah Rachman. 2020. "Effect of Sprint Training Exercise, Shuttle Run and Prevention on Base Softball Running Speed Among High School Students." *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae* 60 (1): 32–43. <https://doi.org/10.2478/afepuc-2020-0003>.

Fraenkel, Jack R., and Norman E. Wallen. 2013. "How to Design and Evaluate Research in Education." *Journal of Chemical Information and Modeling* 53 (9): 1689–99. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Mackenzie, Brian. 2008. *101 Tests D'Évaluations*.

Mero, A., P. V. Komi, and R. J. Gregor. 1992. "Biomechanics of Sprint Running: A Review." *Sports Medicine* 13 (6): 376–92.

- <https://doi.org/10.2165/00007256-199213060-00002>.
- Permendikbud. 2016. "Panduan Teknis Kegiatan Ekstrakurikuler Di Sekolah Dasar," 92.
- Qorry Armen Gemaël dan Febi Kurniawan. 2020. "Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Sudut Tapak Kaki Dengan Kecepatan Lari 50 Meter." *Pendidikan Kepelatihan Olahraga* 12 (2): 41–47.
- Rukmana, Anin. 2011. "Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar." *JURNAL, Pendidikan Dasar* 9 (1): 4.
- Setyo Budiwanto. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Suchomel, Timothy J., Sophia Nimphius, and Michael H. Stone. 2016. "The Importance of Muscular Strength in Athletic Performance." *Sports Medicine* 46 (10): 1419–49. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0486-0>.
- Tanika, Lisa. 2009. *Panduan Teknis* *Jardiknas*.
- Wibowo, Yuyun Ari &, and Fitria Dwi Andriyani. 2015. "Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah." *Yogyakarta: UNY Press*, 38–39. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/198305092008121002/penelitian/pengembangan-ekstrakurikuler-olahraga-sekolah.pdf>.