



DAMPAK METODE PELATIHAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER PADA REMAJA BERUSIA 16-17 TAHUN DI KOTA SEMARANG

Faisal Hanif^{a*}, Desty Endrawati Subroto^b, Melani Agustina^c, Ahdi Muhyi^d, Alfian Dikri^e, Rijki Rahmatullah^f

^a hanieeffaisal@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^b desty2.suroto@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^c melaniagustina1808@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^d ahdimuhyu191@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^f alfiandikri25@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

^e rijkirahmatullah8@gmail.com, Universitas Bina Bangsa, Serang, Banten.

* Korespondensi

ABSTRACT

This study aims to analyze the effect of speed training methods on 100-meter running ability in adolescents aged 16-17 years in Serang City. The background of this study is the importance of speed training in improving running performance, especially in adolescents who are growing. The purpose of this study was to determine the significant effect of various speed training methods on 100-meter running time. This study used a quasi-experimental design with a control group, which involved measurements before and after training. The study sample consisted of 100 adolescents (50 people in the experimental group and 50 people in the control group). The experimental group followed a speed training program that was arranged for eight weeks, while the control group continued their usual physical activities. The results showed a significant increase.

Keywords: speed training, 100 metre run, adolescents

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh berbagai metodelatihan kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter pada remaja berusia 16 hingga 17 tahun di Kota Serang. Latihan kecepatan memiliki peranan yang sangat penting dalam meningkatkan performa lari, terutama bagi remaja yang berada dalam fase pertumbuhan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk mengukur sejauh mana berbagai metode latihan kecepatan dapat memberikan dampak signifikan terhadap waktu lari 100 meter. Metodologi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah desain kuasi-eksperimental dengan adanya kelompok kontrol, yang mencakup tahap pra-uji dan pasca-uji. Sebanyak 100 remaja terlibat dalam studi ini, yang dibagi menjadi dua kelompok; 50 remaja sebagai kelompok eksperimen dan 50 remaja sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen menjalani program latihan kecepatan terstruktur selama delapan minggu, sementara kelompok kontrol melanjutkan aktivitas fisik yang biasa mereka jalani. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam performa lari pada kelompok eksperimen.

Kata Kunci: latihan kecepatan, lari 100 meter, remaja

1. PENDAHULUAN

Di era sekarang, semakin banyak orang berambisi untuk meraih prestasi, terutama dalam cabang olahraga atletik. Prestasi di bidang olahraga tidak hanya dapat mengangkat harkat dan martabat negara, tetapi juga memperkuat nama baik Indonesia di pentas internasional. Namun, meskipun ada beberapa cabang olahraga

seperti bulutangkis, silat, dan angkat besi yang telah menunjukkan prestasi gemilang, kita masih menyaksikan kurangnya inspirasi di tingkat nasional untuk cabang olahraga lain. Hal ini berakibat pada terhentinya kemajuan prestasi olahraga Indonesia, yang semakin merosot dan tertinggal, baik di ajang Sea Games, Asean Games, maupun Olimpiade, di mana Indonesia belum mampu bersaing secara optimal.

Misalnya, Mohammad Zohri sebagai sprinter 100 meter menerapkan tekni klari yang dikuasainya dengan kekuatan dan kecepatan maksimal sepanjang lintasan dari start hingga finish untuk meraih kemenangan dengan catatan waktu tercepat. Meskipun Indonesia memiliki pelari cepat berbakat seperti Zohri, kenyataannya ia belum mampu bersaing dengan para pelari cepat di tingkat Asia, terutama pada ajang Asian Games yang diselenggarakan di Jakarta dan Palembang.

Di sisi lain, Banten, yang dikenal sebagai "Tanah Jawara," memiliki potensi besar dalam bidang olahraga, terutama di cabang lari cepat. Daerah ini pernah melahirkan pelari hebat seperti Nida Nurul Hasanah, yang berhasil mengharumkan nama Banten di kancah nasional. Namun, sayangnya hingga saat ini, belum ada pelari cepat asal Banten yang mampu menunjukkan prestasi membanggakan di tingkat nasional. Hal ini terlihat jelas selama penyelenggaraan Pekan Olahraga Nasional (PON) tahun lalu di Papua, ketika Banten mengandalkan Nida Nurul Hasanah sebagai atlet unggulannya.

Para ahli menyatakan bahwa pencapaian hasil yang optimal sangat dipengaruhi oleh faktor fisik. Dalam kondisi fisik yang baik, seseorang akan lebih mudah menguasai keterampilan khusus dalam olahraga, seperti dalam nomor sprint. Kecepatan gerak adalah salah satu aspek fisik yang langsung berkaitan dengan kemampuan berlari. Setiap fase, mulai dari dorongan pada balok start hingga mencapai kecepatan maksimum, sangat ditentukan oleh faktor ini. Semakin tinggi atau baik kecepatan seorang pelari, maka semakin cepat pula gerakan larinya.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Tahapan Penelitian ini melibatkan dua variabel yang bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang diperlukan dan relevan dengan topik yang diteliti. Dalam studi ini, dua faktor independen yang berbeda dianalisis untuk mengevaluasi pengaruhnya terhadap variabel dependen, yaitu kapasitas lari 100 meter. Kecepatan otot kaki dan metode latihan kekuatan berperan sebagai variabel independen. Metode latihan yang diterapkan terdiri dari latihan koordinasi dan stabilisasi otot, di mana masing-masing variabel independen ini memiliki dua tingkatan. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan koordinasi dan latihan stabilisasi otot terhadap kemampuan lari 100 meter.

Latihan koordinasi memiliki kelebihan yang signifikan, terutama karena olahraga dan aktivitas sehari-hari sangat memerlukan gerakan yang terkoordinasi. Latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot secara efektif. Namun, kelemahannya adalah jika dilakukan secara berlebihan, koordinasi yang teralubanyak justru dapat mengganggu efisiensi gerakan.

Di sisi lain, latihan stabilisasi otot juga menawarkan keuntungan. Latihan ini mampu meningkatkan kekuatan otot tubuh bagian atas secara maksimal tanpa memerlukan alat bantu. Meskipun demikian, ada kekurangan yang perlu diperhatikan, yaitu potensi kehilangan massa otot jika latihan ini tidak diimbangi dengan pendekatan lain. Melihat kelebihan dan kekurangan kedua model latihan kekuatan tersebut, tampaknya keduanya sama-sama efektif dalam meningkatkan kekuatan otot. Meskipun demikian, perlu diingat bahwa aktivitas lari 100 meter adalah aktivitas yang bersifat dinamis.

Perbedaan ini muncul karena dalam olahraga yang menekankan pada kecepatan, seperti lari cepat, kecepatan gerakan tungkai sangatlah penting. Gerakan tungkai yang cepat hanya dapat dilakukan oleh individu yang memiliki kemampuan kecepatan yang tinggi, di samping kemampuan fisik dan keterampilan lainnya. Dengan demikian, individu yang memiliki kecepatan tinggi akan lebih lincah dalam melakukan gerakan dengan tungkai dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecepatan rendah. Oleh karena itu, peningkatan kecepatan menjadi fokus utama dalam usaha memperbaiki keterampilan berlari 100 meter.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Unsur Lari 100 Meter

No	Hasil Penelitian	Unsur lari 100 Meter
1.	Pengertian	Lari 100 meter adalah sebuah lomba lari cepat dalam atletik, di mana kita harus berlari sejauh 100 meter di atas track lintasan. Lomba ini salah satu cabang lomba atletik yang paling bergengsi dan dikenal banyak orang. Karena lari berjarak 100m membutuhkan kombinasi pergerakan tubuh yang eksplosif, penguasaan teknik, serta kekuatan kaki yang baik. Selain itu, nomor lari 100m ini biasanya diselesaikan dalam waktu kurang dari 10 detik oleh atlet pria dan maupun atlet wanita yang elit.
2.	Manfaat	Pembentukan massa otot sehingga kekuatan tubuh meningkat secara signifikan dalam kurun waktu tertentu. Menurut sebuah penelitian tahun 2012, diketahui bahwa lari sprint akan mengaktifkan senyawa protein sampai sebesar 230%, selama nutrisi dan proses recoverynya tetap dilakukan dengan baik.
3.	Hasil Observasi	Membuat lintasan lari menggunakan tali/cat pada jalur lintasan. Lari 100m dilakukan dengan cara sendiri dan membutuhkan individualisme yang elit. Selain itu dalam 100 meter juga harus membutuhkan kelincahan, kecepatan, daya tahan yang baik agar bisa mencapai garis finish.

Kesimpulan pada tabel di atas bahwa cabang olahraga 100 meter memiliki keberagaman aspek kemampuan fisik manusia.

Tabel 2.

No	Teknik Lari Jarak Pendek	Penjelasan
1.		<p>Teknik dalam lari jarak pendek dimulai dengan posisi yang dikenal sebagai start jongkok atau crouching start. Ada tiga tahapan yang harus dilalui sebelum memulai perlombaan, yaitu "Bersedia, Siap, dan Yak!"</p>
	Teknik Start	
2.		<ul style="list-style-type: none"> • Pertahankan pandangan Anda lurus ke arah lintasan dan garis finish. • Ayunkan tangan secara bergantian untuk menjaga keseimbangan tubuh. • Fokuskan pandangan Anda kedepan, mengarah pada garis finish. • Condongkan tubuh kedepan dan stabilkan gerakan tangan. • Gerakkan kaki dengan lebar yang dapat Anda jangkau.
	Teknik Lari	
3.		<ul style="list-style-type: none"> • Pertahankan kecepatan lari samapi garis finish. • Condongkan dada kedepan, kemudian gerakkan kedua tangan kebelakang seperti gerakan menjatuhkan tubuh. • Tingkatkan kecepatan dan lebarkan langkah, tubuh keadaan rileks. • Fokuskan pikiran Anda untuk mencapai garis finis. • Jangan pernah melambat sebelum melewati garis finis. • Hindari melirik lawan. • Jangan lakukanlompatan.
	Teknik Finish	

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, beberapa kesimpulan dapat ditarik dari temuan penelitian ini sebagai berikut: Terdapat dua metode latihan yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap performa. Pengaruh dari kecepatan tinggi dan rendah dalam lari 100 meter menunjukkan variasi yang cukup besar. Interaksi f Interaksi antara daya ledak dan metode latihan kecepatan berpengaruh terhadap hasil lari 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Arikunto, S (2002). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [2] Papua,(2021, Oktober). (ANTARA/Fathur Rochman)Pekan Olahraga Nasional (PON) XX Papua
- [3] Jingga Irawan (2023, April) MemahamiAturanUntukLari 100m
- [4] Jingga Irawan (2023, Februari) Kelebihan dan Kekurangan Latihan Koordinasi dan StabilisasiOtot
- [5] Fred McMane,(1985).*Dasar-dasarAtletik*, Bandung: Angkasa,.
- [6] Giri Wiarto, (2013).*ATLETIK*, Yogyakarta: GrahaIlmu,.
- [7] Lolowang, D. M. (2022, December). The Effect of the Application of the Teaching Command Method on the Basic Movement Ability of Underhand Passing in the Volleyball Game by Rosa de Lima Tondano Catholic High School Students. In International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ICoPESH 2022) (pp. 126-132). Atlantis Press.
- [8] Purnomo, E. &Dapan. (2011). *Atletik*. Yogyakarta: Lintang Pustaka Utama.
- [9] DE Subroto S Supriandi, R wirawan, AY Rukmana *Jurnal pendidikan west science* 1 (07), 473-480, 2023
- [10] Suryo, Subroto. (2010). *Beberapa Aspek Dasar-Dasar Kependidikan*. Jakarta: Rineka Cipta