
**PENGARUH METODE LATIHAN NAIK TURUN TANGGA DAN UPHILL
TERHADAP MENINGKATKAN KECEPATAN LARI SPRINT**

Ciko Firdaus¹⁾, Dicky Reva Apriana Sanga Dwi²⁾

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

Info Artikel

Abstract

Sejarah Artikel:

Diterima (Agustus) (2023)

Disetujui (September) (2023)

Dipublikasikan (Oktober)
(2023)

Keywords:

Running, training.

This study aims to determine the effect of up and down stairs and uphill training methods in increasing students' sprint running speed. This study uses an experimental method with an experimental class and a control class. The population of this research is 45 students of SMP Bustanul Falah Bandungsari. The sample was determined as many as 33 students including 14 students of class VIII as the experimental class and 19 students of class IX as the control class. The sampling technique used is simple random sampling, by taking samples from members of the population that are carried out randomly without paying attention to the strata in the population. The instrument used is a sprint assessment format. Data analysis using t test and F test. With the title of the research method of up and down stairs and uphill exercises gives a very good influence in increasing the sprint speed of class VIII students of SMP Bustanul Falah Bandungsari.

© 2023 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

PENDAHULUAN

Lari sprint atau lari cepat adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Jadi dalam nomor lari ini 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. Kemampuan yang harus dilakukan oleh seorang sprinter adalah beragam sesuai dengan event-nya, namun kebutuhan dari semua lari sprint yang paling nyata adalah kecepatan (Munasifah:13).

Latihan naik turun tangga merupakan latihan alternatif dan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada siswa guna meningkatkan performa, karena mampu memberikan efek yang baik pada kecepatan seorang pelari serta masih dalam aturan dan prinsip-prinsip latihan. Saat melakukan latihan naik turun tangga maka kaki pelari seperti diberikan beban yang cukup berat sehingga pelari berusaha untuk lari naik turun tangga.” (Pratama dkk., 2021). “Latihan uphill merupakan bentuk latihan lari yang bertujuan untuk meningkatkan frekuensi dan panjang langkah, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan sehingga diperoleh hasil yang maksimal” (Pratama dkk., 2021). Sehingga, latihan uphill merupakan salah satu bentuk latihan dengan berlari di tanjakan dengan kecepatan sedang sampai kecepatan penuh untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, frekuensi dan panjang langkah yang dibutuhkan dalam melakukan teknik dasar dalam lari jarak pendek (sprint).

Latihan uphill bermanfaat untuk meningkatkan frekuensi langkah tanpa harus mengurangi panjang langkah atau juga sebaliknya dapat meningkatkan panjang langkah dengan tidak mengurangi frekuensi langkah dan meningkatkan kecepatan maksima yang dibutuhkan dalam meningkatkan kecepatan lari jarak pendek (sprint)”. Sehingga uphill merupakan salah satu bentuk latihan dengan berlari ditanjakan dengan kecepatan sedang sampai kecepatan penuh untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan, daya tahan, frekuensi dan panjang langkah yang dibutuhkan dalam melakukan teknik dasar dalam lari cepat sprint. Dengan memperhatikan permasalahan diatas maka penulis ingin meneliti

dengan berjudul: “Pengaruh Metode Latihan Naik Turun Tangga dan Uphill terhadap Meningkatkan kecepatan Lari Sprint”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pada penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelas eksperimen dan kelas kontrol. Untuk kelas eksperimen mendapatkan perlakuan (*treatment*) sedangkan untuk kelas kontrol tanpa melakukan perlakuan (*treatment*). Pada penelitian dilakukan pengukuran hasil lari sprint, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 30 meter. Dalam penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif yang merupakan suatu pendekatan di dalam penelitian untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji data statistik yang akurat. Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan dalam penelitian ini menggunakan *pretest-posttest*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini uji prasyarat (uji reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas serta uji hipotesis).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok eksperimen yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan naik turun tangga dan *uphill* terhadap meningkatkan kecepatan lari *sprint* selama 17 kali pertemuan.. Berikut merupakan hasil *pretest* dan *posttest* pada siswa kelas VIII SMP Bustanul Falah.

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pretest* Dan *Posttest* Latihan Untuk Kecepatan Lari *Sprint* 30 Meter

Statistics			
		Pretest	Posttest
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		7.4314	5.9550
Median		6.6150	5.2150
Std. Deviation		2.12510	1.25667
Minimum		4.84	4.80
Maximum		11.78	8.50

Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* latihan naik turun tangga dan *uphill* dalam meningkatkan lari siswa kelas VIII SMP Bustanul Falah Bandungsari, didapat nilai minimal = 4,84 nilai maksimal = 11,78 ,rata-rata (mean) = 7,43 ,dengan simpangan baku (std. Deviation) = 2,13 ,sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 4,80 ,nilai maksimal = 8,50 ,rata-rata (mean) = 5,96 ,dengan simpangan baku (std. Deviation) = 1,26.

**Tabel 2. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Pretest	Posttest
N		14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	7.3957	6.0264
	Std. Deviation	2.10065	1.23626
Most Extreme Differences	Absolute	.253	.245
	Positive	.253	.245

	Negative	-.112	-.161
Kolmogorov-Smirnov Z		.945	.917
Asymp. Sig. (2-tailed)		.333	.370
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (sig.) $> 0,05$, maka variabel berdistribusi normal. Dikarenakan semua data berdistribusi normal, maka analisis data dapat dilanjutkan

Tabel 3. Uji Linieritas

ANOVA ^a						
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
	Regression	12.402	1	12.402	19.931	.001 ^b
1	Residual	7.467	12	.622		
	Total	19.869	13			
a. Dependent Variable: Posttest						
b. Predictors: (Constant), Pretest						

Dari table 3 diketahui bahwa nilai $F_{hitung} = 19,931$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,01 < 0,05$, maka model regresif dapat dipakai untuk memprediksi variabel partisipasi atau dengan kata lain ada pengaruh variabel bebas (pretest) terhadap variabel terikat (posttest).

Tabel 4. Uji Korelasi

Correlations			
		Pretest	Posttest
Pretest	Pearson Correlation	1	.790**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	14	14
Posttest	Pearson Correlation	.790**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	14	14

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat diinterpretasikan dengan merujuk pada ke-3 dasar pengambilan keputusan dalam analisis korelasi bevariabel pearson di atas yaitu berdasarkan nilai signifikansi sig. pada tabel diketahui nilai sig. antara pretest dengan posttest adalah sebesar $0,001 < 0,05$, yang berarti terdapat korelasi yang signifikan antara variabel pretest dengan posttest. Berdasarkan nilai r hitung (*pearson correlations*) untuk pretest dengan posttest adalah sebesar $0,790 > r_{tabel} 0,532$, maka dapat disimpulkan bahwa ada korelasi antara variabel pretest dengan posttest. Karena r hitung (*pearson correlations*) dalam analisis ini bernilai positif maka hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif. Berdasarkan nilai r hitung (*pearson correlations*) yaitu $0,790$ yang diperoleh maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel pretest dengan posttest mempunyai hubungan yang kuat.

Tabel 5. Deskripsi Statistik Uji t

Coefficients ^a					
Model	Unstandardized		Standardized	T	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	2.588	.799	3.240	.007
	Pretest	.465	.104	.790	.001

a. Dependent Variable: Posttest

Sesuai dengan table di atas yaitu hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi pretest terhadap Iposttest adalah $0,001 < 0,05$ dan nilai thitung $4,464 >$ nilai ttabel $1,782$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh dari pretest terhadap posttest secara signifikan.

Tabel 6. Deskripsi Statistik Uji F

ANOVA ^a						
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	12.402	1	12.402	19.931	.001 ^b
	Residual	7.467	12	.622		
	Total	19.869	13			

a. Dependent Variable: Posttest

b. Predictors: (Constant), Pretest

Sesuai dengan table 11 di atas dapat diketahui nilai signifikansi untuk pengaruh pretest terhadap posttest adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan Fhitung $19,931 >$ nilai Ftabel $4,75$. Hal tersebut membuktikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh pretest terhadap posttest secara signifikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan terdapat adanya pengaruh metode latihan naik turun tangga dan uphill terhadap peningkatan kecepatan lari sprint siswa, terbukti kebenaran hasil perhitungan nilai thitung $4,464 >$ nilai ttabel $1,782$ dan nilai Fhitung $19,931 >$ nilai Ftabel $4,75$. Kemudian dari hasil nilai pretest memiliki rerata $7,43$ dan pada posttest memiliki nilai rerata $5,96$. Terdapat peningkatan dengan selisih sebesar $1,47$ detik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Dosen Pembimbing Bapak Dicky Reva Apriana Sanga Dwi, M.Pd, Kepada SMP Bustanul Falah, dan seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, R. W. (2019). PENGARUH LATIHAN SPRINT NAIK TANGGA TERHADAP HASIL LARI SPRINT SISWA KELAS 7 SMP NEGERI 1 PARAKAN. 2, 89.
- Fardede pujiansyah ismail, arwin, tono sugihartono. (2017). Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1 (1) 2017. 1(1), 6–13.
- Munasifah:13. (n.d.). Hubungan Daya Tahan Kecepatan Terhadap Hasil Lari 400 Meter Pada Atlet Atletik Putra Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (Pasi) Riau. Neliti.Com, 5, 1–12.

- Pratama, D. Y., Dwi, D. R. A. S., & Dedi Iskandar. (2021). PENGARUH METODE LATIHAN UP HILL & RUBBER TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI SPRINT. *Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Sugiyono. (2015). Metode penelitian. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 21–39.
- SUTRISNO. (2020). PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP HASIL LARI 300 METER PADA ATLET LARI KLUB SPARTAN ATLETIK.*
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga. Tes dan Pengukuran Olahraga*, 261.