



The Effect of Uphill Training on 60-Meter Sprint Speed in Male Students of SMK Negeri 2 Sigi

Christofel Paili^{1*}, Andi Saparia², Delvi Kristanti Lilo³, Christian Kungku⁴

* christofelpaili16@gmail.com

^{1,2,3,4}Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako

ABSTRACT

Physical education plays a crucial role in developing students' physical abilities and sports skills, one of which is through the athletics event of short-distance running. The sprint performance in the 60-meter run of male students at SMK Negeri 2 Sigi is still relatively low, necessitating an effective training method. This study aims to determine the effect of uphill running training on the 60-meter sprint speed of male students at SMK Negeri 2 Sigi. The research method used is an experiment with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 male students selected using purposive sampling technique. The research instrument was a 60-meter sprint test conducted before and after the treatment. Data analysis was performed using the Kolmogorov-Smirnov normality test and t-test. The results showed an improvement in the average running time from 9.421 seconds to 9.279 seconds, with a t-value of 5.973 and a significance level of $0.001 < 0.05$. Therefore, it can be concluded that uphill running training significantly affects the improvement of 60-meter sprint speed in male students at SMK Negeri 2 Sigi.

Keywords: 60-Meter Sprint Speed, Uphill Running Training, Male Students

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani, seperti permainan atau olahraga. Untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, mencakup fisik, mental, sosial, dan emosional. Menurut Gianjar (2018) Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang digunakan dalam proses pendidikan yang merupakan bagian dari kurikulum. Oleh karena itu, kurikulum dalam pendidikan jasmani dirancang untuk memperkuat kompetensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan secara utuh. Pendidikan jasmani bukan hanya untuk mengasah kompetensi motorik, atau terbagi menjadi pengetahuan tentang kesehatan dan keterampilan berolahraga (Kemendikbud, 2014).

Pendidikan jasmani mencakup beberapa cabang olahraga yang dimasukkan dalam kurikulum pendidikan jasmani. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan pada kelas pendidikan jasmani. Atletik adalah aktifitas jasmani yang kompetitif atau dapat dilombakan, meliputi beberapa nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia, seperti berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Atletik dapat dikatakan sebagai cabang olahraga tertua. Hal ini karena sejak zaman purba manusia telah melakukan gerak berjalan, berlari, melempar, dan melompat yang semua itu merupakan gerakan alami yang di lakukan sehari-hari. Atletik juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga, karena setiap cabang olahraga memerlukan unsur yang terdapat dalam atletik, seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelenturan, kordinasi, dan lain-lain.



Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sukirno (2011:1) yang juga mengemukakan bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik yang berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan kita sehari-hari. Hal tersebut menimbulkan pertanyaan, mengapa atletik merupakan suatu mata pelajaran yang wajib diberikan disetiap sekolah? Jawaban yang logis untuk menjawab pertanyaan tersebut adalah atletik merupakan ibu dari sebagian besar cabang olahraga (*mother of sport*). Menurut Gyulai (dalam Sukirno, 2011:1) yang menjelaskan bahwa “cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki keistimewaan, dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya. Lebih dari lima puluh juta masyarakat di dunia melibatkan diri pada kegiatan atletik dengan memilih lebih dari seratus ribu *club* atletik yang terlibat dalam kegiatan kompetisi”.

Lari sprint 60 meter merupakan nomor lari jarak pendek yang termasuk dalam cabang olahraga atletik. Lari sprint 60 meter adalah lari yang diusahakan atau dilakukan dengan secepat-cepatnya (kecepatan maksimal) mulai dari *start* sampai *finish* dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk menempuh jarak 60 meter menggunakan kecepatan maksimal. Yudha M Saputra (2001) lari sprint adalah suatu kemampuan yang ditandai proses memindahkan posisi tubuhnya, dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat, melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai atau jogging. Lari cepat sprint terdiri dari tiga jenis keterampilan yaitu, lari cepat, lari gawang, dan lari estafet.

Prestasi di bidang olahraga cabang atletik terutama lari sprint 60 meter di SMK Negeri 2 Sigi saat ini masih tergolong rendah. Permasalahan yang terdapat, yaitu program pembinaan latihan yang kurang tepat, kurangnya kecepatan lari sprint pada siswa, metode latihan yang belum tepat dalam meningkatkan kecepatan lari siswa itu sendiri serta prestasi lari sprint 60 meter yang masih belum maksimal. Ria Lumintuaro (21;2013) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah tempat atau bergerak pada seluruh tubuh dalam waktu yang singkat. Dalam hal ini pentingnya bentuk-bentuk latihan untuk menambah kecepatan lari dalam program latihan lari sprint 60 meter bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari sprint.

Sukadiyanto (5;2005) menyatakan *training* adalah proses penyempurnaan dari kemampuan berolahraga menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Uphill running merupakan salah satu latihan yang yang di harapkan dapat meningkatkan kecepatan lari sprint 60 meter. *Uphill running* dilakukan dengan cara latihan lari menaiki bukit. Berlari menggunakan lintasan naik dapat meningkatkan kekuatan otot kaki sehingga mencapai kecepatan lari yang maksimal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Harsono (219;1988) dijelaskan bahwa *uphill running* adalah latihan lari dengan menaiki bukit yang bertujuan dalam mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tugkai yang bisa juga dikembangkan dengan lari di air yang dangkal, di pasir, salju, atau lapangan yang empuk. Kemiringan yang dipakai antara 20-30 derajat. Pengukuran ketinggian lintasan diukur dengan cara jarak lintasan dengan ketinggian yang ada sekitar lebih kurang 30 meter dengan kemiringan sekitar 20 ± 30 derajat, dimulai dari bidang datar ketinggian dari jarak tersebut dijadikan dasar untuk mengetahui sudut lintasan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok lain sebagai pembanding. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa putra SMK Negeri 2 Sigi sebanyak 10 siswa. Pada penelitian di lakukan pengukuran kemampuan lari sprint, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*)



maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 60 meter. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian(*posttest*). Analisis data dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *uphill* terhadap kemampuan lari sprint siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK Negeri 2 Sigi. Data yang dihasilkan berupa skor pretest dan post test. Tahap analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama melakukan uji prasyarat alisis yang terdiri dari uji normalitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diperoleh dari sampel peserta didik putra SMK Negeri 2 Sigi. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest*.

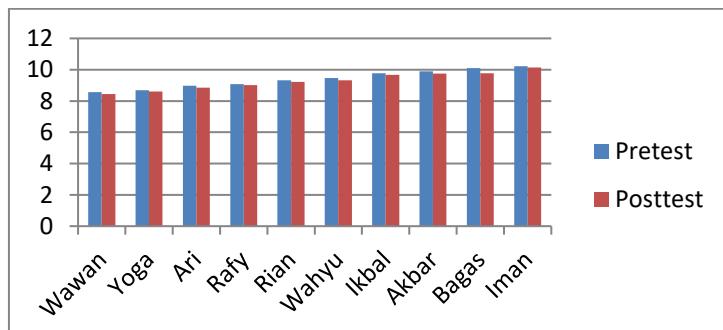
Tabel 1. Data Hasil Pretest Dan Posttest Serta Kenaikan Waktu Lari Sprint 60 Meter

NO	Subjek Penelitian	Pretest	Posttest	Kenaikan
1	Wawan	8,56	8,45	0,11
2	Yoga	8,69	8,60	0,09
3	Ari	8,98	8,86	0,12
4	Rafy	9,08	9,01	0,07
5	Rian	9,32	9,21	0,11
6	Wahyu	9,47	9,33	0,14
7	Ikbal	9,78	9,66	0,12
8	Akbar	9,89	9,76	0,13
9	Bagas	10,10	9,78	0,32
10	Iman	10,23	10,13	0,1

Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* kemampuan lari siswa putra SMK Negeri 2 Sigi dapat dideskripsikan sebagai berikut.

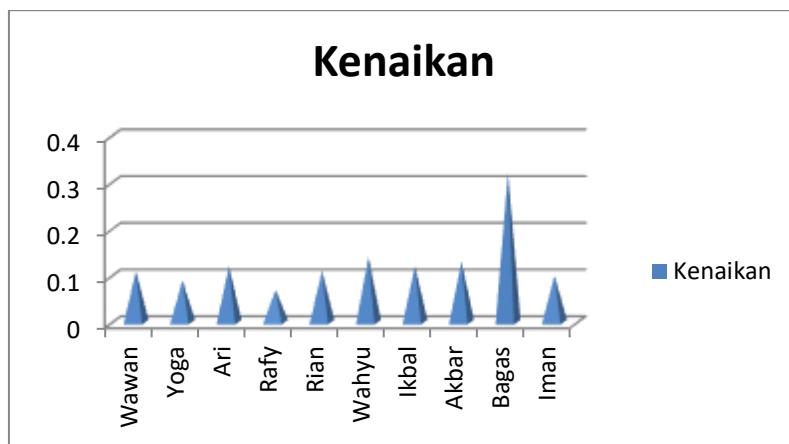
Tabel 2. Deskripsi Statistik Pretest Dan Posttest Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Siswa Putra SMK Negeri 2 Sigi

Statistik	Nilai	
	Pretest	Posttest
N	10	10
Mean	9,421	9,279
Median	9,395	9,27
Std. Deviation	0,58330	0,55330
Maksimum	10,23	10,13
Minimum	8,56	8,45



Grafik 1. Data Catatan Waktu Pretest Dan Posttest Lari Sprint 60 Meter Putra SMK Negeri 2 Sigi





Gambar 2. Data Peningkatan Lari Sprint 60 Meter Putra SMK Negeri 2 Sigi

Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan bab sebelumnya yaitu ada tindaknya pengaruh latihan *uphill* terhadap kemampuan lari *sprint* 60 meter pada siswa putra SMK Negeri 2 Sigi. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah yang pertama melakukan uji normalitas, dan yang kedua uji hipotesis. Hasil dari uji normalitas dan uji hipotesis dapat dilihat di bawah ini;

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji Kolmogorov-Smirnov merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keteran dalannya (Agus Irianto, 2009: 272). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov- Smirnov dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 21 for Windows. Kriterianya adalah jika nilai Asymp. Sig > 0,05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai Asymp. Sig < 0,05 maka hipotesis ditolak.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

No	Data	Asymp.sig	Kesimpulan
1	Pretest kemampuan lari 60 meter	0,200	signifikansi > 0,05 = Normal
2	Posttest kemampuan lari 60 meter	0,200	signifikansi > 0,05 = Normal

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen menurut Santoso (Nurjanah, 2015:64). Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model pretest posttest design adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*). Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *one sample T-Test* menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 21 for Windows. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *Analyze*, *Compare Means* kemudian *One Sample T-Test* (Muhammad Nisfianno, 2009: 112).

Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *uphill* terhadap kemampuan lari *sprint* siswa putra di SMK Negeri 2 Sigi. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan

diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *uphill* terhadap kemampuan *lari sprint* siswa putra di SMK Negeri 2 Sigi.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Pretest – Postest	Df	T (0,05) (9)	T Hitung	P
Kemampuan Lari Sprint 100 Meter	9	2,09	5,973	0,001

DF: Derajat Kebebasan(jumlah sampel-1 = 9)

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} (5,973) > t_{(0,05)(9)} (2,09)$ dan $P(0,001) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka H_a : diterima dan H_a ditolak. Jika H_a diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan motode latihan *uphill* terhadap kemampuan lari *sprint* 60 meter pada siswa putra SMK Negeri 2 Sigi”.

Pembahasan

Cabang olahraga lari khususnya lari jarak pendek atau *sprint* perlu dilatih secara teratur dan berkelanjutan agar menghasilkan prestasi waktu yang terus meningkat. Pada penelitian dilakukan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan lari *sprint* siswa putra di SMK Negeri 2 Sigi melalui latihan lari *uphill*.

Peserta didik dilatih untuk melakukan latihan dasar dan serangkaian program latihan yang dilaksanakan di area jalan menanjak untuk meningkatkan prestasi waktu mereka sehingga memberikan manfaat yang baik bagi yang melakukannya. Manfaat dari latihan lari dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan lari *sprint*, sehingga atlet dapat berpacu untuk meningkatkan kemampuannya. Secara tidak langsung, dengan para atlet melakukan latihan lari *uphill* dapat menjadi suatu tambahan beban lari ketika mereka melakukannya di jalan menanjak, sehingga ketika berlari di lintasan yang sesungguhnya, maka langkah lari akan terasa lebih ringan dan mampu menciptakan hasil prestasi waktu yang lebih baik.

Setelah dilakukan penelitian ternyata terdapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan kemampuan lari *sprint* siswa putra di SMK Negeri 2 Sigi. Latihan *uphill* dapat meningkatkan kekuatan tungkai sehingga atlet mampu menciptakan waktu tempuh yang lebih baik. Faktor lain yang mendukung peningkatan kemampuan lari *sprint* para atlet yaitu jenis program latihan yang dilaksanakan. Selain latihan *uphill*, ada beberapa jenis program latihan yang diberikan juga menjadi tambahan beban yaitu seperti latihan dasar ABC, lari fartlek, dan lain-lain. Hal tersebut menjadi pendukung meningkatnya kemampuan lari para atlet. Pada penelitian ini menguji ulang teori-teori tersebut dan hasilnya adalah bahwa ternyata teori-teori program latihan tersebut mampu memberikan efek peningkatan pada kemampuan lari *sprint* para atlet.

Berdasarkan perhitungan data tersebut diperoleh nilai $t_{\text{hitung}} (5,973) > t_{(0,05)(9)} (2,09)$ dan $P(0,001) < \alpha (0,05)$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai t hitung lebih besar daripada t tabel dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05 maka H_a : diterima dan H_a ditolak. Jika H_a diterima maka hipotesisnya berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan motode latihan *uphill* terhadap kemampuan lari *sprint* 60 meter pada siswa putra SMK Negeri 2 Sigi”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap metode latihan *uphill*



terhadap kemampuan lari *sprint* siswa peserta didik putra SMK Negeri 2 Sigi. Metode latihan *uphill* dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra di SMK Negeri 2 Sigi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, P., & Alzazair, E. P. (2018). Pengaruh Latihan *Uphill Running* terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 60 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Swadaya Pangkalpinang. *Sport, Pedagogic, Recreation, and Technology*, 1(1), 22-28.
- Arikunto, s (2006). Prosedur penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cholid Narbuko dan H.M. Idrus (2007). Metodologi Penelitian: Memberikan Bekal Teoritis pada Mahasiswa Tentang Metodologi Penelitian dan Diharapkan Dapat Melaksanakan Penelitian dengan Langkah-langkah yang Benar. : Jakarta: Bumi Aksara.
- Edi (2013). Pengaruh Latihan Lari Di Pantai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter. Universitas Tadulako. Jurnal Olahraga. Untad.
- Feby Kurniawan (2019). Ilmu Kepelatihan Dasar. Alfabeta, Cv. Bandung.
- Ginanjar, A. (2018). *The Tactical Games Models and Motivation Learning of Physical Fitness The Vocational School Students*. Jurnal Kependidikan Penelitian Dan Inovasi Pembelajaran, 2(2), 409–419. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v2i2.10746>.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan *Ladder Drills* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepak bola Jajag Kabupaten Banyuwangi. Jurnal Pendidikan Jasmani, 26(1).
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Aktif. PT Remaja Rosdakarya. Bandung.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek- aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: CV. Irwan.
- Ihsan, N. Suwirman. (2018). Sumbangan Konsentrasi terhadap Kecepatan Tendangan Pencak Silat. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang. Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 8.
- Kardiyono. (2017). Pengaruh Latihan *Uphill* Terhadap Hasil Akselerasi 30 Meter Club Atletik Gelagah Wangi Demak. Sosio Dialektika (Jurnal Sosial Humaniora), 2(1), 57–64.
- Kemendikbud. (2014). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (SMA/MA/SMK/MAK Kelas XI Semester 1) (1st ed.). Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Lumintuарso, Ria. 2013. Teori Kepelatihan Olahraga. Jakarta: Olahraga. Pemuda dan
- M. Saputra, Yudha. 2001. Dasar-Dasar Keterampilan Atletik.. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Muhammad Nisfianno (2009). Pendekatan Statistika Moderen Untuk Ilmu Sosial. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.



- Muhtar, T., & Irawati, R. (2009). Atletik. UPI Sumedang Press.
- Petrus, Y. (2023). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lempar Lembing Menggunakan Media Modifikasi Alat Pada Siswa Kelas XI IPS Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sengah Temila Kabupaten Landak (Doctoral Dissertation, Ikip Pgri Pontianak).
- Rahmat, Z. (2015). Atletik dasar dan lanjutan. Atletik Dasar dan Lanjutan.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kuantitatif R& D. Bandung: Alfabet
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. UNY. Yogyakarta: FKIP
- Sukendro, S., & Yuliawan. E. (2019). Dasar-Dasar Atletik.
- Sukirno. (2012). Dasar-dasar atletik dan latihan fisik. Palembang: universitas sriwijaya
- Sulistyastuti (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk Administrasi Publik, Dan Masalah-Masalah Sosial. Metode Penelitian Kuantitatif, Untuk Administrasi Publik, Dan Masalah-Masalah Sosial. Gaya Media. Yogyakarta.
- Sutrisno. 2020. Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Hasil Lari 300 Meter Pada Atlet Lari Klub Spartan Atletik. UNJA.
- Wahyu Puji Nugroho, & Eddy Purnomo. 2019. Pengaruh Latihan *Uphill Running* Terhadap Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMA Wonosobo Kabupaten Wonosobo. PJKR, FIK, UNY.

