

Application of the Hollow Sprint Method to the Results of the 100 Meter Run for Class X Students at SMAN 9 Seluma

Penerapan Metode Hollow Sprint Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas X Di SMAN 9 Seluma

Nozi Fitrawan¹⁾; Feby Elra Perdima²⁾; Supriyanto³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author :

¹⁾nozifitrawan1901@gmail.com

How to Cite :

Fitrawan, N., Perdima, F. E., Supriyanto. (2023). Application of the Hollow Sprint Method to the Results of the 100 Meter Run for Class X Students at SMAN 9 Seluma. *Sinar Sport Jurnal*, 3(1). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv3i1>

ARTICLE HISTORY

Received [2 Juni 2023]

Revised [5 Juni 2023]

Accepted [25 Juni 2023]

KEYWORDS

Hollow Sprint, 100m Run, Relay, Sports

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh penerapan metode hollow sprint terhadap hasil lari 100 meter pada siswa kelas X di SMAN 9 Seluma. Dalam penelitian ini digunakan metode penelitian adalah metode eksperimen. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XA di SMAN 9 Seluma sebanyak 32 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian adalah metode tes, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan pada penelitian kuantitatif menggunakan pedoman penilaian lari 100 meter. Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan pengaruh penerapan metode hollow sprint memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari 100 meter siswa dengan hasil uji t-tes pada kelas yang diteliti baik pada pelaksanaan observasi maupun penerapan metode hollow sprint. Hasil observasi diperoleh nilai t hitung atau t hitung 11,41 > t tabel 1,695. Dan setelah dilaksanakan penerapan metode hollow sprint diperoleh hasil uji t adalah t hitung atau t hitung 16,95 > t tabel 1,695, sehingga diperoleh hipotesis yang menyatakan bahwa penerapan metode hollow sprint pengaruhnya terhadap hasil lari 100 meter pada siswa kelas XA SMAN 9 Seluma dapat diterima kebenarannya.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of the application of the hollow sprint method on the results of the 100 meter run in class X students at SMAN 9 Seluma. In this study, the research method used is the experimental method. The subjects of this study were students of class XA at SMAN 9 Seluma as many as 32 students. Data collection techniques used in the research are test, observation and documentation methods. Analysis of the data used in quantitative research using the 100 meter running assessment guidelines. The conclusion of this research is the application of the effect of the application of the hollow sprint method has a significant influence on the results of the student's 100 meter run with the results of the t-test in the class studied both in the implementation of observations and the application of the hollow sprint method. The results of the observations obtained the value of t count or t count 11.41 > t table 1.695. And after the implementation of the hollow sprint method, the results of the t test are t count or t count 16.95 > t table 1.695, so that the hypothesis which states that the application of the hollow sprint method has an effect on the results of the 100 meter run in class XA SMAN 9 Seluma is acceptable. the truth.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan dengan aktivitas jasmani yang di desain dengan tujuan untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani, pengembangan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat serta aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosional. Penerapan pendidikan jasmani dalam lingkungan sekolah baik jenjang sekolah dasar hingga jenjang sekolah menengah atas memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui berbagai aktivitas jasmani.

Latihan dan berlatih merupakan factor yang sangat penting dalam upaya mengasah bakat olahraga bagi peserta didik. Selain itu, melalui latihan intensif yang berkesinambungan dengan memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan yang benar dan terprogram serta strategi latihan akan menciptakan peserta didik yang memiliki jasmani yang bugar. Kualitas kerja, produktifitas kerja dan kesehatan mental yang baik dimulai dari unit paling kecil seperti keluarga untuk melakukan kebiasaan hidup sehat dengan cara berolahraga, dimulai dari usia dini di sekolah melalui kegiatan gemar berolahraga bersama murid dan guru, tentu ini akan memberi efek positif pada kebugaran masyarakat dan kebugaran suatu negara (Mutohir, Muhyif, Fenemlampir, 2011: 9).

Olahraga sebagai salah satu pelajaran yang digemari oleh peserta didik memiliki manfaat yang positif dalam mengembangkan kreativitas dan produktivitas peserta didik menuju pada pembentukan tubuh dan mental yang sehat. Pelaksanaan pendidikan jasmani didalam lingkungan pendidikan melalui pendidikan jasmani adalah bidang atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga salah satu cabang atletik adalah lari. Menurut Muhtar (2011: 12) lari adalah lompatan yang berturut-turut, didalamnya terdapat suatu phase dimana kedua kaki tidak menginjak atau menumpu pada tanah. Dalam lari jarak pendek (sprint) ada tiga nomor yang sering diajarkan di sekolah dan sering diperlombakan diantaranya sprint 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) adalah suatu kemampuan seseorang dalam memindahkan posisi tubuhnya dari satu tempat ke tempat lainnya secara cepat melebihi gerak dasar pada keterampilan lari santai (jogging) (Simon dan Saputra, 2007: 71).

SMAN 9 Seluma sebagai sala satu Sekolah Menengah Atas yang telah menerapkan Kurikulum 2013 dalam pelaksanaan pembelajarannya. Atletik khususnya lari jarak pendek 100 meter (sprint) diajarkan dalam pelajaran pendidikan jasmani di SMAN 9 Seluma. Tujuan diajarkkan lari sprint atau jarak pendek 100 meter yaitu supaya siswa mengetahui dan memahami bagaimana aktivitas lari 100 meter yang baik dan benar. Selanjutnya siswa dapat mengetahui peraturan-peraturan lari jarak pendek 100 meter sebagai salah satu lari yang dapat diikuti dalam perlombaan. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi, siswa SMAN 9 Seluma dalam melakukan kegiatan olahraga lari jarak pendek 100 meter (sprint) terlihat masih rendahnya hasil lari jarak pendek 100 meter siswa tersebut. Adapun penyebab rendahnya hasil lari pendek 100 meter diantaranya yaitu: a) kurangnya pengetahuan siswa pada materi jarak pendek 100 meter dan b) belum adanya upaya penerapan metode pembelajaran oleh guru terhadap olahraga lari 100 meter, c) kurangnya waktu yang digunakan untuk latih olahraga lari 100 meter. Berdasarkan pertimbangan dari permasalahan tersebut, maka penelitian ini berkaitan dengan penggunaan metode hollow sprint dalam pembelajaran lari jarak pendek 100 meter. Pelatihan hollow sprint merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri dari dua periode lari cepat yang diselingi dengan periode jogging atau jalan (Wirayuni, 2012: 4)

LANDASAN TEORI

Waluyo dan Rahayu (2012) menyatakan bahwa lari merupakan salah satu gerakan dasar manusia yang memegang peranan penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam olahraga. Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari adalah sama. Lari adalah gerakan berpindah dengan kaki dari satu tempat ke tempat lain untuk mencapai tujuan. Sedangkan lari jarak pendek atau sprint adalah suatu cara dimana seorang atlet harus menempuh jarak dengan kecepatan

semaksimal mungkin. Selanjutnya yang dimaksud lari jarak pendek menurut Hilman (2014) adalah semua jenis lari yang sejak start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Bempa dalam Pristiwan (2016) bahwa, " Lari jarak pendek atau lari cepat (sprint) membutuhkan waktu 10-15 detik dan termasuk olahraga yang tergolong anaerotik, karena semakin tinggi kecepatannya semakin besar pula juga sumber energi aerobiknya.

Menurut Sarjiyanto dan Sujarwadi (2010 : 26) bahwa dalam perlombaan lari jarak pendek, kunci yang menjadi keberhasilan pelari ada tiga yaitu cara melakukan start, cara berlari dan cara memasuki garis finish. Ketiga hal tersebut merupakan cara pokok yang harus dikuasai oleh pelari jarak pendek. Pendapat lain dikemukakan oleh Suherman, Saputra dan Hendrayana (2001:97), yang menyatakan bahwa "Pelari pada dasarnya menggunakan tiga bentuk dasar posisi dalam melakukan start, dalam pelaksanaan start ini jaraknya bervariasi. Dalam pelaksanaan pengambilan start hendaknya disesuaikan dengan panjang tungkai, kekuatan tungkai dan koordinasi. Start dalam sprint sendiri dibagi menjadi tiga macam diantaranya start panjang (longated start), menengah (medium start), dan start pendek (bunched start)

Muhajir (2007) lari jarak pendek atau sprint adalah perlombaan lari yang seluruh pelarinya menggunakan kecepatan sangat penuh dengan menempuh jarak 100 m, 200 m, atau 400 m dalam melakukan lari jarak pendek atau lari cepat, bahwa "posisi badan lari cepat harus dipertahankan tetap menghadap ke depan dan agak condong ke depan. Sikap badan seperti ini memungkinkan titik berat badan selalu berada didepan. Selanjutnya menurut Purnomo (2007: 23) bahwa saat melaksanakan lari cepat, " badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorong kebelakang terhadap tanah. Gaya maju ini dan efisiensi penggunaannya merupakan kunci kecepatan yang dapat dikembangkan oleh pelari". Dalam berlari badan dicondongkan ke depan kurang lebih 20 derajat untuk mengatasi hambatan udara dan cenderung dapat memelihara letaknya titik berat badan selalu ke depan

Metode latihan Hollow sprint adalah lari cepat yang terdiri dari lari cepat berselang dilakukan dengan lari secepat-cepatnya (sprint) kemudian lari pelan (jogging atau jalan) dan dilanjutkan dengan lari secepat-cepatnya (sprint) dimana dilakukan dua kali periode lari cepat yang diselingi dengan periode jogging atau jalan. Jogging atau berjalan sebagai fase recovery.

Pelatihan hollow sprint merupakan suatu bentuk latihan yang terdiri dari dua periode lari cepat yang diselingi dengan periode jogging atau jalan (Hazeldine dalam Wirayuni, 2012: 4). Pelatihan hollow sprint dengan lari secepat-cepatnya (sprint) kemudian lari pelan (jogging atau jalan) dan dilanjutkan dengan lari secepat-cepatnya (Kanca dalam Wirayuni, 2012:4). Pada latihan hollow sprint yang di tekankan adalah melatih banyaknya frekuensi langkah. Hollow sprint selain menghasilkan perubahan-perubahan positif pada kemampuan motorik juga memperbaiki secara serempak daya tahan dari tubuh, kekuatan otot, kecepatan dan kelentukan.

Pada pelatihan hollow sprint yang ditekankan adalah melatih banyaknya frekuensi langkah. Dalam usaha meningkatkan kualitas fisik pada tingkat yang lebih tinggi, perlu mempunyai pengetahuan yang cukup tentang efek pelatihan terhadap organ tubuh dan perototan. Pengembangan kondisi fisik sebagai efek pelatihan tergantung dari pada bentuk pelatihan serta beban yang diberikan untuk memperoleh efek pelatihan yang maksimal, pelatihan harus spesifik sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni (Ambara, 2011: 63).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen. Menurut Arikunto (2010) Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari "sesuatu" yang dikenakan pada subjek selidik. Dengan kata lain penelitian eksperimen mencoba meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada siswa kelas XA di SMAN 9 Seluma dengan jumlah sebanyak 32 orang siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan tes pengukuran dan observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan penerapan metode hollow sprint di laksanakan pada kelas X A SMA Negeri 9 Seluma. Pada pelaksanaan pembelajaran tersebut, peneliti melakukan observasi terhadap kelas yang diteliti. Selanjutnya pada pertemuan berikutnya siswa diberikan materi lari 100 meter dengan menggunakan metode hollow sprint dalam pelaksanaannya pembelajarannya. Berdasarkan pengamatan dan penilaian hasil penelitian yang telah dilaksanakan pada kelas XA SMA Negeri 9 Seluma sebagai kelas X A SMA Negeri 9 Seluma dengan penerapan metode hollow Sprint terhadap materi lari 100 meter yang menjadi objek penelitian, diperoleh data waktu yang dibutuhkan dan beda pretest dan post-test.

Tabel 1. Data Pre-test dan Post-test.(Hollow Spint)

No.	Nama Siswa	Hasil Pengamatan			
		Pre-test	Post-Test	D ₁	D ₂
1	ARM	17.65	16.8	0.85	0.72
2	ABH	19.57	17.38	2.19	4.80
3	AHS	20.31	17.25	3.06	9.36
4	ADJ	29.75	25.62	4.13	17.06
5	AKA	25.73	21.06	4.67	21.81
6	AHS	22.47	17.74	4.73	22.37
7	BSL	20.41	18.96	1.45	2.10
8	DMY	23.45	20.05	3.4	11.56
9	DEE	24.33	19.75	4.58	20.98
10	EFN	23.32	19.89	3.43	11.76
11	EJN	21.32	18.91	2.41	5.81
12	FBL	23.42	17.65	5.77	33.29
13	FDA	19.67	17.21	2.46	6.05
14	GSH	20.48	19.56	0.92	0.85
15	IDP	21.73	18.9	2.83	8.01
16	JNA	22.68	19.04	3.64	13.25
17	KER	19.48	17.19	2.29	5.24
18	MAP	20.71	18.62	2.09	4.37
19	MIH	19.21	17.27	1.94	3.76
20	MRP	20.47	18.21	2.26	5.11
21	MAF	21.55	19.54	2.01	4.04
22	MRP	21.75	18.55	3.2	10.24
23	NLA	21.53	16.55	4.98	24.80
24	NDF	20.48	19.9	0.58	0.34
25	OPK	21.71	18.04	3.67	13.47
26	RMB	18.24	17.62	0.62	0.38
27	RSR	23.68	22.1	1.58	2.50
28	RVL	23.68	20.19	3.49	12.18
29	SDH	19.87	18.26	1.61	2.59
30	SFJ	24.56	19.54	5.02	25.20
31	SJH	20.76	18.89	1.87	3.50
32	TJA	20.46	18.45	2.01	4.04
Jumlah		694.43	604.69	89.74	311.54
Mean		21.70	18.90	2.80	9.74

Tabel 2. Data Pre-test dan Post-test.(Hollow Spint)

No.	Nama Siswa	Hasil Pengamatan			
		Pre-test	Post-Test	D ₁	D ₂
1	ARM	17.65	15.48	2.17	4.71
2	ABH	19.57	16.03	3.54	12.53
3	AHS	20.31	15.95	4.36	19.01
4	ADJ	29.75	23.32	6.43	41.34
5	AKA	25.73	19.76	5.97	35.64
6	AHS	22.47	16.44	6.03	36.36
7	BSL	20.41	17.66	2.75	7.56
8	DMY	23.45	18.75	4.70	22.09
9	DEE	24.33	18.45	5.88	34.57
10	EFN	23.32	17.86	5.46	29.81
11	EJN	21.32	17.61	3.71	13.76
12	FBL	23.42	16.35	7.07	49.98
13	FDA	19.67	15.91	3.76	14.14
14	GSH	20.48	17.26	3.22	10.37
15	IDP	21.73	17.60	4.13	17.06
16	JNA	22.68	17.74	4.94	24.40
17	KER	19.48	15.89	3.59	12.89
18	MAP	20.71	17.32	3.39	11.49
19	MIH	19.21	14.97	4.24	17.98
20	MRP	20.47	16.91	3.56	12.67
21	MAF	21.55	18.24	3.31	10.96
22	MRP	21.75	17.25	4.50	20.25
23	NLA	21.53	15.25	6.28	39.44
24	NDF	20.48	18.60	1.88	3.53
25	OPK	21.71	16.74	4.97	24.70
26	RMB	18.24	15.32	2.92	8.53
27	RSR	23.68	20.80	2.88	8.29
28	RVL	23.68	17.89	5.79	33.52
29	SDH	19.87	16.96	2.91	8.47
30	SFJ	24.56	18.24	6.32	39.94
31	SJH	20.76	18.59	2.17	4.71
32	TJA	20.46	17.15	3.31	10.96
Jumlah		694.43	558.29	136.1	641.6824
Mean		21.70	17.45	4.25	20.05

Dari hasil analisis data observasi melalui pre-test dengan data ttabel dengan penerapan metode latihan hollow sprint diperoleh thitung=11,41 kemudian dikonsultasikan nilai t tabel dengan derajat kebebasan (dk)=N-1=32-1=31. Dari konsultasi ini diperoleh harga ttabel=1,695 dengan taraf nyata $\alpha=0,05$ atau dengan taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian harga ttabel yang diperoleh dari tabel tersebut lebih kecil daripada thitung atau thitung $11,41 > ttabel 1,695$. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa perbedaan terdapat antara pre-test dan post-test pada penerapan metode hollow sprint terhadap hasil lari 100 meter siswa kelas XA SMAN 9 Seluma dengan a taraf nyata $\alpha=0,05$. Dengan demikian hipotesis pertama yang berbunyi: "penerapan metode hollow sprint berpengaruh terhadap lari 100 mater siswa" terbukti dan dapat diterima

Selanjutnya dari hasil pre-test dan post-test setelah dilakukan penerapaman metode hollow sprint tersebut diperoleh thitung=16,95 kemudian dikonsultasikan nilai ttabel dengan derajat

kebebasan ($dk=N-1=32-1=31$). Dari konsultasi ini diperoleh harga $t_{tabel} = 1,695$ dengan taraf nyata $\alpha=0,05$ atau dengan taraf kepercayaan 95%. Dengan demikian harga t_{tabel} yang diperoleh dari tabel tersebut lebih kecil daripada t_{hitung} atau $t_{hitung} > t_{tabel}$ 1,695. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi: "Terdapat pengaruh penerapan metode hollow sprint terhadap hasil lari 100 meter siswa kelas XA SMAN 9 Seluma" terbukti dan dapat diterima. Penerapan metode hollow sprint ternyata dapat memberikan rangsangan dan menunjang kecepatan yang lebih baik dan efektif dalam peningkatan lari 100 meter. Selanjutnya dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa pengaruh penerapan metode hollow sprint pengaruhnya terhadap kecepatan hasil lari 100 meter pada siswa kelas XA SMAN 9 Seluma dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bahwa ada pengaruh penerapan metode hollow sprint terhadap hasil lari 100 meter pada siswa kelas XA SMAN 9 Seluma. Hal tersebut dapat dilihat dari peroleh hasil pengolahan analisis data dimana hasil penerapan metode hollow sprint berdasarkan hasil uji t diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$ 1,695. Dan berdasarkan hasil uji t menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan hasil lari 100 meter siswa setelah dilakukan penerapan metode hollow sprint.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, W. 2011. Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Dan Repetition Sprints Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Ditinjau Dari Power Otot Tungkai. Thesis. Program pasca sarjana. Program studi ilmu keolahragaaan universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Hilman, Nurul Ulfah. 2014. Skripsi : Hubungan Kemampuan Lari Kecepatan Maksimal Dengan kemampuan Candencepada atlet Sprint. Bandung : UPI
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas 1. Jakarta : Erlangga.
- Muhtar, Tatang. 2011. Atletik. Bandung: CV. Warli Artika.
- Mutohir, T.Cholik, Muhammad Muhyi, Albertus Fenanlampir, & M. Muttaqien.2011. Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter (Olahraga Membangun Karakter Bangsa). Surabaya: Sport Media
- Pristiwan, Yunanda. 2016. Skripsi: Pengembangan Sistem Talent Scoutingatletik Nomor Lari Sprint Berbasis Online. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Sanjaya, O., Anggara, D., & Banat, A. . (2022). Efforts in Improving Squat Style Long Jump Skills Using the Rubber Exercise Method for Grade VIII A of MTSN 1 Seluma. SINAR SPORT JOURNAL, 2(1), 7-14. <https://doi.org/10.53697/ssj.v2i1.614>
- Sarjiyanto, Dwi dan Sujarwadi. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VIII SMP/MTs. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Simon, R., dan Saputra, Y. 2007. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung. UPI PRESS.
- Suherman, Adang. Saputra, Yudha M. dan Hendrayana. 2001. Pembelajaran Atletik; Pendekatan Permainan & Kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK. Jakarta: Depdiknas, Dirjen Dikdasmen Bekerjasama dengan Dirjen OlahragaWirayuni, Ni Wayan . 2012. Pengaruh pelatihan hollow sprint terhadap kecepatan dan kekuatan otot tungkai Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahragadan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja
- Waluyo, M., & Rahayu, S. 2012. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. Journal of Sport Sciences and Fitness.