
**PENGARUH METODE LATIHAN *HOLLOW SPRINT* DAN *SPEED TRAINING PARACHUTE*
TERHADAP HASIL KECEPATAN LARI 100 METER**

***THE EFFECT OF HOLLOW SPRINT AND PARACHUTE SPEED TRAINING METHODS TOWARD
THE SPRINT 100M RESULT***

Afzal Khan¹, Arif Setiawan²

¹²Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.
official.afzalkhan@students.unnes.ac.id

Received: 23 June 2022; Revised: 26 February 2023; Accepted: 30 March 2023

Abstrak

Penelitian ini tentang metode latihan hollow sprint dan speed training parachute. Merupakan metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari. Tujuan penelitian untuk mengetahui: pengaruh metode latihan hollow sprint dan speed training parachute terhadap hasil kecepatan lari 100 meter, perbedaan pengaruh metode latihan hollow sprint dan speed training parachute, metode latihan yang berpengaruh terhadap hasil kecepatan lari 100meter antara hollow sprint dan speed training parachute. Jenis penelitian kuantitatif. Dengan metode eksperimen menggunakan desain MS. Populasi 19 siswa. Sampel penelitian 10 siswa laki-laki dengan pengambilan data menggunakan teknik sampling purposive. Pengambilan data instrumen tes kecepatan 100 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi ganda. Hasil penelitian diperoleh Fhitung: 1) nilai hollow sprint diperoleh nilai signifikansinya $0,004 > 0,05$, artinya berpengaruh, 2) nilai speed training parachute diperoleh nilai signifikansinya $0,001 > 0,05$ artinya berpengaruh, 3) nilai test selisih antara latihan hollow sprint dan speed training parachute adalah signifikansinya $0,002 > 0,05$ artinya ada perbedaan, 4) nilai metode speed training parachute memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan hollow sprint. Simpulan penelitian: bahwa metode Hollow Sprint dan Speed Training Parachute berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100meter, dan terdapat perbedaan antara keduanya. Metode Speed Training Parachute dampak yang lebih signifikan.

Kata Kunci: *Hollow sprint, Speed training parachute, Kecepatan.*

Abstract

This research is about the method of hollow sprint training and speed training parachute. Is an exercise method to increase running speed. The research objectives are to find out: the effect of the hollow sprint training method and speed training parachute on the results of 100 meter running speed, the difference in the effect of the hollow sprint training method and the speed training parachute, training methods that affect the results of 100 meter running speed between hollow sprint and speed training parachute. Types of quantitative research. With the experimental method using the MS design. Population 19 students. The research sample was 10 male students with data collection using purposive sampling technique. Data retrieval of 100meter speed test instrument. The data analysis technique used is multiple regression. The results of the study obtained Fcount: 1) the value of the hollow sprint obtained a significance value of $0.004 > 0.05$ meaning that it has an effect, 2) the value of speed training parachute obtained a significance value of $0.001 > 0.05$ meaning that it has an effect, 3) the test value of the difference between the hollow sprint exercise and the speed training parachute is the significance $0.002 > 0.05$ meaning there is a difference, 4) the value of the speed training parachute method has a greater effect than the hollow sprint method. Research conclusions: that the Hollow Sprint and Speed Training Parachute methods have an effect on increasing the 100-meter running speed, and there is a difference between the two. The Speed Training Parachute method has a more significant impact.

Keywords: *Hollow Sprint, Speed training parachute, Speed.*

How To Cite: Khan, A. Setiawan, A. (2023). PENGARUH METODE LATIHAN *HOLLOW SPRINT* DAN *SPEED TRAINING PARACHUTE* TERHADAP HASIL KECEPATAN LARI 100 METER. *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (1), 59-63.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Lari 100 Meter menurut Munasifah (2008:13) merupakan nomor lari jarak pendek atau lari cepat (sprint). Lari sendiri terdiri jarak pendek, menengah, dan jauh. (Purnomo dan Dapan 2017:1). Untuk memiliki kecepatan dalam lari 100 Meter di perlukan latihan secara konsisten. dari mulai kondisi fisik maupun teknik, secara fisik harus memiliki daya tahan yang tinggi, daya tahan otot serta bentuk tubuh. Penerapan metode latihan yang relevan dan selaras dengan pemanfaatan perkembangan bidang teknologi dan ilmu pengetahuan dibutuhkan dalam peningkatan kualitas pembinaan olahraga. serta masih banyaknya pembinaan olahraga cabang atletik di daerah yang masih menggunakan atau acuan dari pengalaman pelatih saat menjadi atlet dulu.

Salah satu yang menentukan dalam kecepatan lari ialah unsur kecepatan, kekuatan dan power (Ambara 2011). Peningkatan kecepatan lari sangat diperlukan latihan yang intensif, program latihan yang sesuai dan metode latihan yang benar. Selain itu diperlukan metode latihan yang sifatnya khusus atau disesuaikan dengan karakteristik nomor lari cepat.

Ada beberapa metode Latihan dalam melatih 100 meter, ialah hollow sprint, speed training, interval training dan lainnya. semua metode latihan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing dalam kontribusi peningkatan kecepatan lari. Menurut Permendikbud (2014:62) Ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan.

SMK Negeri 3 Kota Tegal memiliki ekstrakurikuler atletik namun dari hasil observasi prestasi di khususnya di nomor 100meter putra belum memiliki prestasi yang signifikan di tingkat kota, krasidenan maupun provinsi. ditambah kondisi setelahpandemi. karena itu saya ingin membuat penelitian di ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 3 Kota Tegal. Melihat kondisi yang sudah dilihat sebelumnya, maka peneliti memberikan solusi untuk meneliti berkaitan dengan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan hasil kecepatan lari. dari berbagai metode latihan yang sudah dikemukakan, saya berminat dan tertarik pada 2 metode latihan untuk peningkatan kecepatan lari yaitu metode latihan hollow sprint dan speed training parachute.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain MS. Metode penelitian eksperimen digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (treatment) tertentu (Sugiyono 2016:72). Desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan desain matched by subject. dalam design ini sampel akan di pretest atau pengukuran awal terlebih dahulu, kemudian dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan Matched subject ordinal pairing, kemudian diberikan treatment, dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (posttest). Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Instrumen Tes Kecepatan 100 meter.

Penelitian ini dilaksanakan 9 Mei – 11 Juni 2022 di Ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 3 Kota Tegal. Populasi pada penelitian ini yaitu 19 siswa yang terdiri dari 6 perempuan dan 13 putra ekstrakurikuler SMK Negeri 3 Kota Tegal. Dalam penelitian ini populasi ditentukan

berdasarkan karakteristik nomor lari 100 meter, maka untuk memperoleh jumlah sampel ditentukan dengan siswa putra yang mengambil nomor lari. Penelitian ini menggunakan 10 sampel siswa putra dinomor lari 100 meter 4 siswa, 200 meter 4 siswa dan 400 meter 2 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling Purposive.

Teknik analisis data menggunakan analisis Uji Paired Sample T test dan uji F dengan menggunakan rumus sebagai berikut;

$$t = \frac{M_k - Me}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}}$$

(Hadi 2017:243)

Keterangan:

- MK = Mean dari kelompok eksperimen 1
- ME = Mean dari kelompok eksperimen 2
- $\sum b^2$ = Jumlah deviasi dari mean perbedaan
- N = Jumlah subjek (Hadi 2017:243)

HASIL

Setelah data *pretest-posttest* didapatkan, selanjutnya data diolah menggunakan SPSS22 dengan rumus Uji *Paired Sample T test*.

Tabel 4.1 Rangkuman Statistika Deskriptif Metode latihan *Hollow Sprint*

Hasil	Pre test	Post test
Mean	13,466	12,920
Median	13,600	13,320
Std. Deviation	0,813	1,048
Minimum	12,31	11,50
Maximum	14,39	14,15
Range	2,08	2,65
Sum	67,33	64,60
Count	5	5

Tabel 4. 1 Rangkuman Statistika Deskriptif Metode latihan *Speed Training Parachure*

Hasil	Pre test	Post test
Mean	13,442	12,824
Median	13,630	13,270
Std. Deviation	0,808	1,048
Minimum	12,37	11,48
Maximum	14,42	13,97
Range	2,05	2,49
Sum	67,21	64,12
Count	5	5

Tabel 4. 2 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Variabel	Satistik	df	Signifikansi	Keterangan	
<i>Hollow Sprint</i>	Nilai <i>Pretest</i>	0,976	5	0,913 > 0,05	Normal
	Nilai <i>Posttest</i>	0,950	5	0,738 > 0,05	Normal
<i>Speed Training Parachute</i>	Nilai <i>Pretest</i>	0,976	5	0,911 > 0,05	Normal
	Nilai <i>Posttest</i>	0,925	5	0,564 > 0,05	Normal

Tabel 4. 3 Rangkuman Perhitungan Uji Homogeitas data

Variabel	Levene Satistic	df1	df2	Signifikansi	Keterangan	
<i>Hollow Sprint</i>	Nilai <i>Pretest - Posttest</i>	0,616	1	8	0,455 > 0,05	Sama
<i>Speed Training Parachute</i>	Nilai <i>Pretest - Posttest</i>	0,718	1	8	0,421 > 0,05	Sama

Tabel 4. 5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji *Paired Sample T test* untuk kelompok pretest dan posttest metode *hollow sprint* dan *speed training parachute*

Variabel	Mean	t hitung	df	Signifikansi	Keterangan
Nilai <i>Pre - Posttest (Hollow sprint)</i>	0,546	4,008	4	0,016 < 0,05	Signifikan
Nilai <i>Pre - Posttest (Speed Training Parachute)</i>	0,618	5,332	4	0,006 < 0,05	Signifikan
Nilai <i>Posttest - Posttest (Hollow sprint & Speed Training Parachute)</i>	0,96	2,913	4	0,044 < 0,05	Signifikan

Tabel 4. 6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji *ANOVA* untuk kelompok pretest dan posttest metode *hollow sprint* dan *speed training parachute*

Variabel	Mean Square	Fhitung	df	Signifikansi	Keterangan
<i>Hollow sprint</i>	4,204	65,933	4	0,004 < 0,05	Signifikan
<i>Speed Training Parachute</i>	4,077	133,87	4	0,001 < 0,05	Signifikan
<i>Hollow sprint & Speed Training Parachute</i>	2,301	450,006	4	0,002 < 0,05	Signifikan

PEMBAHASAN

Lari 100meter merupakan nomor jarak pendek dalam atletik. Salah satu komponen fisik yang dominan dalam lari 100meter yaitu kecepatan yang mempunyai ciri ditempuh dalam waktu sesingkat mungkin, untuk mendapatkan kecepatan yang maksimal salah satu aspek latihan fisik yang harus dilatih adalah kekuatan otot kaki, untuk melatih kekuatan otot kaki salah satunya adalah gerakan latihan kecepatan atau sprint. Karena gerakan latihan kecepatan atau sprint dapat memperbaiki aselerasi, reaksi, panjang langkah dan frekuensi langkah.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan pada uji F pada metode latihan hollow sprint memperoleh nilai signifikansinya sebesar $0,004 < 0,05$ yang artinya metode latihan hollow sprint berpengaruh signifikan terhadap hasil kecepatan lari 100meter. Sedangkan metode latihan speed training parachute memperoleh nilai signifikansinya sebesar $0,001 < 0,05$ yang artinya metode latihan speed training parachute berpengaruh signifikan terhadap hasil kecepatan lari 100meter. Perbedaan pengaruh antara metode latihan hollow sprint dan speed training parachute memperoleh nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ yang artinya kedua metode latihan memiliki perbedaan berpengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 100meter.

Hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan menunjukkan hasil dimana metode latihan speed training parachute memiliki pengaruh yang lebih besar dari metode latihan hollow sprint dengan nilai mean sebesar $0,618 > 0,546$. Hal ini disebabkan karena bentuk latihan dari speed training parachute yang dilakukan dengan cara berlari secepat mungkin dan sesingkat mungkin dengan diberikan pembebanan menggunakan alat parasut. Pembebanan yang dilakukan akan memperlambat laju lari dimana tubuh akan terasa lebih berat saat berlari sehingga dapat memperbaiki akselerasi, panjang langkah dan frekuensi langkah karena tubuh terbebani oleh parasut yang melawan angin. Lari dengan pembebanan parasut dengan lari tanpa beban parasut jelas terasa berbeda.

SIMPULAN

Ada pengaruh yang signifikan metode latihan hollow sprint terhadap hasil kecepatan lari 100meter siswa putra ekstrakurikuler atletik SMK Negeri 3 Kota Tegal; Ada pengaruh yang signifikan metode latihan speed training parachute terhadap hasil kecepatan lari 100meter siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri 3 Kota Tegal; Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan hollow sprint dan speed training parachute terhadap hasil kecepatan lari 100meter siswa putra ekstrakurikuler SMK Negeri Kota Tegal; Metode latihan speed training parachute lebih baik dari pada metode latihan hollow sprint terhadap hasil kecepatan lari 100meter siswa putra SMK Negeri 3 Kota Tegal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambara, I. Kayan Agus Widia. 2011. Perbandingan Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprints, Hollow Sprints, dan Repetition Sprints Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Kekuatan Otot Tungkai. Surakarta: UNS Press.
- Hadi, Sutrisno. 2017. STATISTIK. Revisi. diedit oleh S. Hadi. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Munasifah. 2008. Atletik Cabang Lari. diedit oleh T. Umum. Demak: CV. Aneka Ilmu.
- Permendikbud. 2014. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.
- Purnomo, Eddy, dan Dapan. 2017. DASAR-DASAR GERAK ATLETIK. Cetakan II. Yogyakarta: ALFAMEDIA.
- Sugiyono. 2016. METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D. Bandung: ALFABETA CV.