

IMPROVE SPRINTS SKILL THROUGH THE LOADING EXECISE METHOD

(Action Research In Sprint Athletes Sriwijaya Sport School of Palembang)

DENY HADIWIJAYA

ABSTRACT

This study aims to improve skill of sprinting through loading exercise method sprinter athletes of Sriwijaya Sport School Palembang. The method used is action research. The subjects in this study were sprint athletes of Sriwijaya Sport School Palembang totaling 8 athlete.

Research in cycle 1 done 8 times of meetings, starting from the initial tests to measure athletes abilities before the given action. After the act of exercise undertaken, researchers gave a final test on the athletes and the result is a complete athletes as many as 3 athletes with a percentage of completeness 37.50%, if compared with the success criteria specified actions, namely 80% of the study conducted in cycle 1 can't be said to be successful , The study was continued to cycle 2 with slight changes and additions to the previous exercise of each action and the second cycle will be carried out as many as 8 times of meeting. The final test in cycle 2 showed excellent improvement as many as all athletes get finished with a percentage of 100%. in other words, this study also no longer need to be continued because it is in accordance with the criteria of success.

Based on the results of this study can be concluded that With a loading exercise methods can improve the sprint result on a sprint athlete Sriwijaya Sports School of Palembang.

Keywords: Improving Sprint Skill, Loading Exercise Method.

MENINGKATKAN KETERAMPILAN LARI JARAK PENDEK MELALUI PENDEKATAN METODE PEMBEBANAN

**(*Action Research* pada Atlet Lari Jarak Pendek Sekolah Olahraga Negeri
Sriwijaya Palembang)**

DENY HADIWIJAYA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek melalui pendekatan metode latihan pembebanan atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Sriwijaya Palembang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan. Subyek dalam penelitian ini adalah atlet lari jarak pendek sekolah olahraga negeri sriwijaya Palembang yang berjumlah 8 atlet.

Penelitian pada siklus 1 dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan, dimulai dari tes awal untuk mengukur kemampuan atlet sebelum diberikan tindakan. Setelah tindakan latihan dilaksanakan, peneliti memberikan tes akhir pada atlet dan hasilnya adalah siswa yang tuntas sebanyak 3 atlet dengan presentase ketuntasan 37.50 %, Jika Dibandingkan dengan kriteria keberhasilan tindakan yang telah ditentukan yaitu 80% maka latihan yang dilaksanakan pada siklus 1 ini belum bisa dikatakan berhasil. Penelitian pun dilanjutkan ke siklus 2 dengan sedikit perubahan dan penambahan pada tiap tindakan latihan sebelumnya dan pada siklus 2 ini akan dilaksanakan sebanyak 8 pertemuan. Tes akhir pada siklus 2 menunjukkan peningkatan yang sangat baik yaitu seluruh atlet memperoleh nilai tuntas dengan presentase sebesar 100%. dengan kata lain penelitian ini pun tidak perlu lagi dilanjutkan karena sudah sesuai dengan kriteria keberhasilan.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Dengan metode latihan pembebanan dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek pada atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang.

Kata Kunci: Meningkatkan Keterampilan Lari Jarak Pendek, Metode Latihan Pembebanan.

PENDAHULUAN

Bila dilihat dari arti atau istilah “Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti “lomba atau perlombaan/pertandingan (Edy Purnomo, 2011 : 1). Sedangkan negara Amerika dan sebagian Negara lain sering memakai istilah *Track and Field*.

Atletik yang merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis yaitu jalan, lari, lempar dan lompat dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dengan istilah *Mother of Sport*. Alasannya adalah karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan sehari-hari karena jalan, lari, lempar, dan lompat sering kita lakukan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Perkembangan atletik nasional itu sendiri saat ini dirasa semakin maju, hal ini dapat dilihat bagaimana atletik telah diajarkan di sekolah-sekolah mulai dari sekolah dasar sampai dengan sekolah menengah atas dimana pembelajaran atletik selalu masuk ke dalam kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Tidak hanya itu perlombaan atletik pun selalu menjadi nomor lomba yang wajib dilombakan di setiap event olahraga. Untuk event Atletik itu sendiri bisa dikatakan hampir dari semua kategori umur diadakan mulai dari kejuaraan Kids Atletik, kejuaraan pelajar (pra remaja dan remaja) kejuaraan junior dan senior sampai dengan kejuaraan veteran. Selain itu minat masyarakat terhadap olahraga atletik khususnya lari juga cukup tinggi, ini tidak lepas dari dukungan dari pemerintah dan BUMN serta Swasta dengan mengadakan *Car Free Day* dan juga acara-acara 10k yang menarik minat masyarakat untuk berolahraga lari, ini dapat terlihat bagaimana *Car Free Day* dan acara 10k selalu ramai yang berpartisipasi didalamnya baik dari kalangan atlet maupun masyarakat.

Salah satu nomor atletik yang paling populer adalah nomor lari jarak pendek. Dalam lari jarak pendek itu sendiri yang diperlukan adalah kecepatan mencapai garis finish. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat singkatnya (Widiastuti, 2011:16). Kecepatan merupakan faktor penting dalam tiap nomor dalam atletik, misalnya nomor lompat jauh, lari, dan sebagainya dan tenaga lompat adalah faktor dalam menentukan jarak lompatan. Kecepatan adalah kemampuan berpindah tempat/bergerak pada seluruh tubuh atau bagian dari tubuh dalam waktu yang singkat.

Metode latihan pembebanan merupakan metode latihan pemberian beban latihan, dimana atlet diberikan beban latihan disesuaikan dengan kondisi latihan itu sendiri. latihan pembebanan merupakan pemberian rangsang motorik yang diberikan pelatih untuk memperbaiki kualitas fungsional tubuh atlet dalam bentuk latihan jasmani dan rohani. Dalam lari jarak pendek itu sendiri ada beberapa aspek keterampilan, yaitu ayunan tangan, ayunan kaki, kecondongan badan, keterampilan start, akselerasi, phase berlari, dan memasuki garis finish. Dengan menggunakan metode pembebanan ini aspek aspek keterampilan lari jarak pendek tersebut dapat secara maksimal diberikan tentunya dengan pembebanan yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet itu sendiri.

Metode latihan pembebanan pada prinsipnya dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan lari jarak pendek. Dari permasalahan diatas menjadi latar belakang peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “ Meningkatkan Keterampilan lari Jarak Pendek Melalui Pendekatan Metode Latihan Pembebanan” (Action Research pada Atlet Lari Jarak Pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang) .

KAJIAN TEORITIK

Penelitian tindakan merupakan salah satu varian dari penelitian terapan (*applied research*) dan termasuk dalam tipe penelitian evaluasi (*evaluation research*) yang dimaksudkan untuk mendekatkan atau menghilangkan gap antara teori (*espoused theory*) dengan praktik (*theory in use*) (Uhar Suharsaputra, 2014 : 23).

Penelitian tindakan merupakan satu cara ilmiah dalam memecahkan suatu permasalahan yang terjadi pada proses latihan dilapangan. Penelitian tindakan sering juga disebut dengan istilah lain seperti *Practitioner research*, *insider research*, atau *self-study*, yang semua ini pada dasarnya menunjukkan suatu penelitian yang berbasis praktisi, baik dilakukan secara sendiri maupun secara bersama.

Latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya (Harsono dalam James Tangkudung, 2012:42). Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan kian hari semakin berat beban kerjanya sering dinyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkat guna meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (latihan teknik).

Skill is the consistent production of goal-oriented movements which are learned and specific to the task (Terry McMorris, 2004:2). Yang berarti

keterampilan adalah hasil konsisten berorientasi pada tujuan gerakan, yang mana dipelajari dan secara khusus untuk menyelesaikan tugas.. Keterampilan kecabangan olahraga hanya dapat dicapai melalui proses latihan, yaitu dengan memahami pola gerakan, yang selanjutnya harus diikuti dengan latihan gerakan yang ingin dikuasai secara kontinu dan berulang. Penguasaan keterampilan kecabangan olahraga memerlukan proses latihan yang memakan waktu. Semakin sering latihan keterampilan dilakukan maka semakin mahir juga seseorang dalam menguasai keterampilan kecabangan olahraga yang ditekuni.

Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lontar martil. Namun demikian, tidaklah sesederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba, start jongkok, dalam lomba lari sprint, pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang dan halang rintang yang semuanya membuat tuntutan teknik para atlet harus dipersiapkan. Mengapa disebut lari sprint atau lari cepat? Karena jarak yang ditempuh sangat dekat sehingga dalam lari sprint ini yang lebih diutamakan adalah kecepatan yang maksimal dari start sampai finish (Giri Wiarso, 2013:9).

Latihan pembebanan berkaitan dengan pemberian beban latihan kepada atlet. Beban latihan merupakan rangsang motorik (gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Menurut Giri Wiarso Beban latihan atau *loading* adalah suatu bentuk latihan jasmani dan rohani atlet guna mencapai prestasi olahraga (Giri Wiarso, 2013:174). Seorang pelatih tentunya harus pintar-pintar menentukan beban latihan terhadap atlet agar memenuhi target yang ingin dicapai. Pada permulaan berlatih dengan

beban latihan yang lebih berat, pasti atlet akan menemui kesulitan kesulitan, akan tetapi apabila latihan dilakukan terus menerus dan berulang ulang beban latihan (yang lebih berat) akan terasa semakin ringan.

Tabel Metode Latihan Pembebanan Lari Jarak Pendek yang Digunakan

No	Jenis latihan	Cara melakukan	Pembebanan	Alokasi waktu
1	Pemanasan	Jogging 2-3 keliling, streaching dan senam	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme pelan 	15 menit
1	Running ABC menggunakan tahanan dipinggang dan lengan	Atlet melakukan gerakan Running ABC menggunakan tahanan di pinggang dan lengan yang ditarik dari belakang.	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme sedang - cepat • Intensitas 70%-90% • Repetisi : 2 kali • Set : 1 • Volume : 10-20 meter • Rest pergerakan 1 menit 	15 menit (rest 5 menit ke latihan selanjutnya)
2	Running ABC menggunakan tahanan dipinggang dan kaki	Atlet melakukan gerakan Running ABC menggunakan tahanan di pinggang dan kaki yang ditarikk dari belakan dengan jarak yang telah ditentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme sedang - cepat • Intensitas 70%-90% • Repetisi : 2 kali • Set : 1 • Volume : 10-20 meter • Rest pergerakan 1 menit 	15 menit (rest 5 menit ke latihan selanjutnya)
3	Reaksi start	Atlet secara berpasangan melakukan posisi start yang diinstruksikan, setelah mendengar tepuk tangan atau	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme cepat • Intesitas 95%-100% • Volume 10- 20 meter • Repetisi 4-5 kali • Set :1 	10 menit (rest 5 menit ke latihan selanjutnya)

		peluit atlet berlari	<ul style="list-style-type: none"> • Rest per repetisi 1-2 menit 	
4	Lari cone	Atlet berlari melewati cone tanpa menyentuhnya dengan intensitas dan jarak yang ditentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme cepat • Intensitas 80-90% • Volume: 20-30 meter • Repetisi 3-4 kali • Rest per repetisi 2-3 menit 	10 menit (rest 5 menit ke latihan selanjutnya)
5	Latihan speed	Atlet berlari dengan jarak dan intensitas yang telah ditentukan	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme cepat • Intensitas 80%-100% • Volume 30-80 meter • Repetisi 1-2 kali • Set 1-2 • Rest per set 2-4 menit 	20 menit
7	Pendinginan	Jogging ringan 2 keliling, streaching dan senam senam	<ul style="list-style-type: none"> • Rytme pelan 	15 menit

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan dengan pilihan desain Kemmis dan Taggart. Penelitian tindakan pada Kemmis dan Taggart menggunakan siklus yang mana dalam satu siklus terdapat empat tahap yang harus dilalui diantaranya perencanaan, tindakan, observasi dan refleksi. Dalam perencanaan yang sesuai dengan prosedur penelitian tindakan Kemmis and Taggart yaitu secara umum bahwa penelitian tindakan dalam satu siklus terdapat beberapa langkah yaitu: perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi atau pengamatan, refleksi. Dalam satu siklus peneliti akan melaksanakan 8 kali pertemuan. Namun sebelum melakukan peneliti ini, peneliti melakukan observasi awal terlebih dahulu dikarenakan satu siklus

tujuan dari penelitian ini belum tercapai maka peneliti akan melanjutkan ke siklus kedua.

Pengumpulan data dilakukan disetiap siklus sejak perencanaan, pelaksanaan, observasi hingga refleksi untuk komponen data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kisi kisi instrumen yang dibuat sesuai dengan berdasarkan kajian teoritik, diantaranya rangkaian gerakan lari jarak pendek, yaitu start, akselerasi, gerakan lari, memasuki garis finish. Tes digunakan untuk mendapatkan data kuantitatif berupa penilaian yang menggambarkan pencapaian target kompetensi. Tes berupa tes lari 60 meter yang dilakukan sebelum tindakan siklus I dan setelah tindakan siklus II.

Bentuk data dalam penelitian ini adalah bentuk kuantitatif (angka) dan kualitatif (skor) .

a) penilaian gerak keterampilan teknik lari 60 meter

Analisis yang digunakan adalah deskriptif dengan tujuan untuk mengetahui penilaian psikomotor. Maka rumus yang digunakan adalah.

$$Nilai = \frac{Jumlah\ skor}{Skor\ total} \times 100\%$$

b) Penyajian hasil analisis data

Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data, maka data yang sudah didapatkan dalam bentuk *T-Score*. Rumus *T Score* untuk lari jarak pendek dengan satuan waktu, semakin sedikit waktu yang dibutuhkan semakin bagus hasil yang di peroleh. Adapun rumus *T-Score* sebagai berikut:

$$T\text{-score} = 50 + \left(\frac{\bar{X} - X}{SD} \right) * 10$$

Keterangan : \bar{X} = Rata rata waktu

: X = Waktu tes

: SD= Standar Deviasi

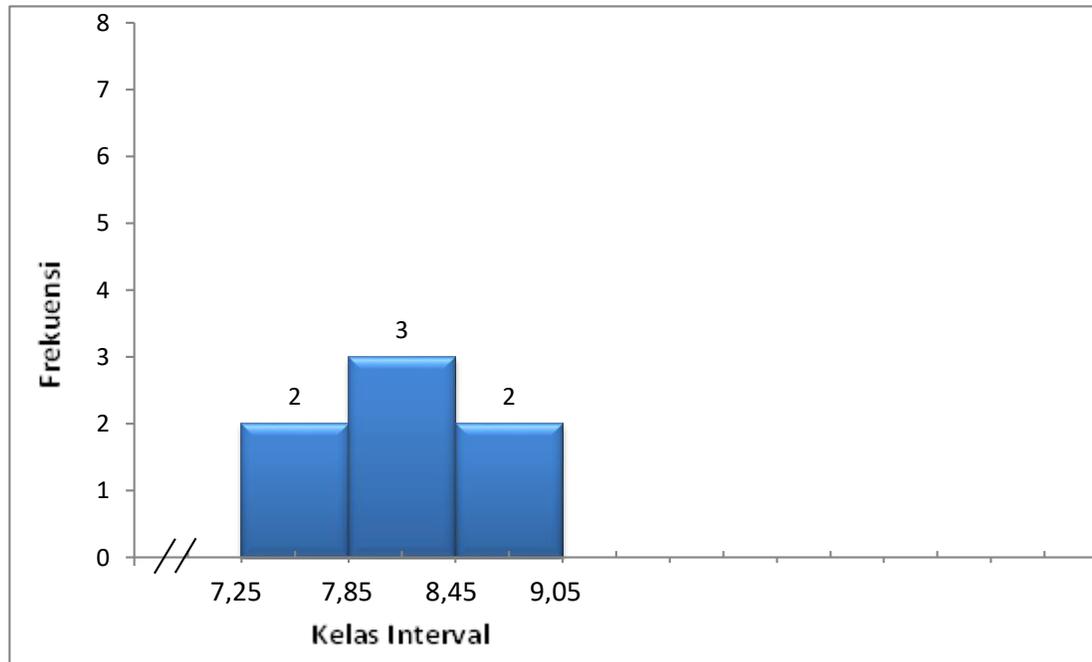
Selanjutnya setelah memperoleh T-Score dilanjutkan melakukan Uji Normalitas dan Uji t menggunakan SPSS.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan tindakan, peneliti melakukan tes awal (prasiklus) terlebih dahulu untuk mengetahui kemampuan atlet pada lari jarak pendek. Dibawah ini adalah deskripsi data yang diambil dari tes awal keterampilan lari jarak pendek, diantaranya:

Tabel Distribusi Frekuensi Hasil tes awal lari 60 meter

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
7,3 – 7,8	7,25	7,85	7,55	3	37,5
7,9 – 8,4	7,85	8,45	8,15	3	37,5
8,5 – 9,0	8,45	9,05	8,75	2	25



Grafik Histogram Hasil tes awal lari jarak pendek 60 meter

Waktu tercepat pada tes awal adalah 7,4 detik dan paling lambat yaitu 8,9 detik dengan rata rata waktu tempuh yaitu 8,12 detik.

Tabel T-score tes awal

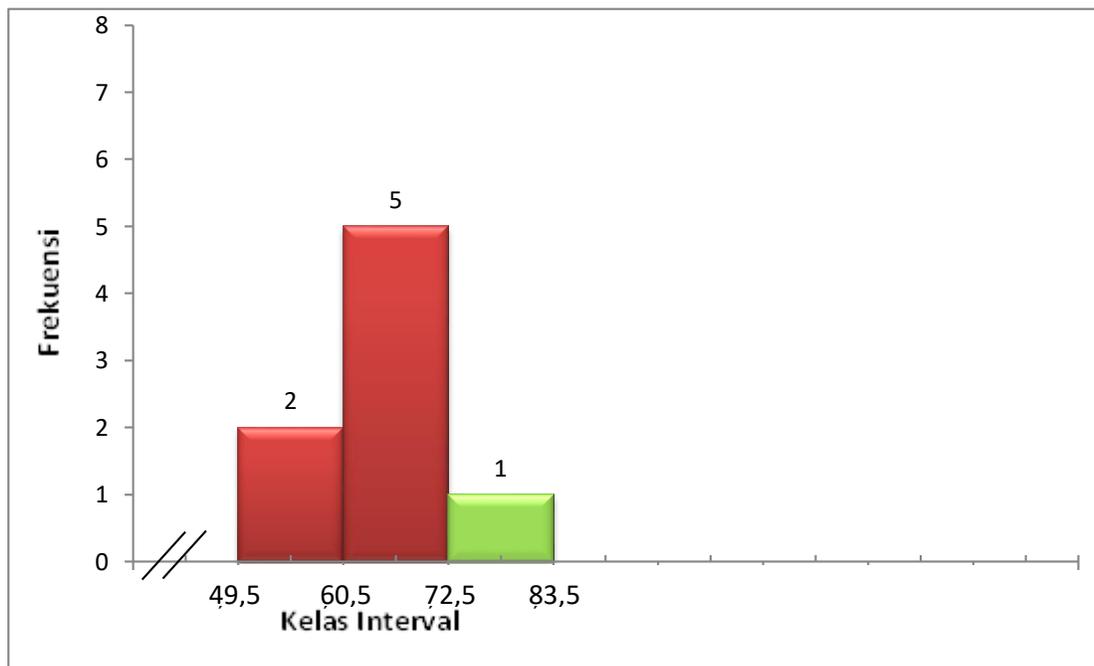
No	Nama Atlet	Tes Awal	T_ tes awal
1	Ahmad Arif	7,4	512.7193
2	Aiman Fikri	7,7	507.4561
3	Apriani Aphot	8,0	502.193
4	Divah	8,4	495.1754
5	Febiana Ulfa	8,3	496.9298
6	Meta rosmita	8,8	488.1579
7	Sisca April	8,9	486.4035
8	Yongki Priadi	7,5	510.9649
Σ		65	
Rata rata		8,125	

Selanjutnya dibawah ini merupakan data keterampilan lari jarak pendek sejauh 60 meter pada tes awal.

Tabel 4.4 Distribusi tes awal keterampilan lari jarak pendek

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
50 – 60	50,5	60,5	55	2	25
61 – 71	60,5	71,5	66	5	62,5
72 – 82	71,5	82,5	77	1	12,5

Grafik Histogram Hasil tes awal keterampilan lari jarak pendek



Tabel Kategori keberhasilan rata – rata kelompok

Nilai	Kategori	Keterangan
$\geq 80 \%$	Lulus	Latihan berhasil
$< 80 \%$	Tidak Lulus	Latihan tidak berhasil

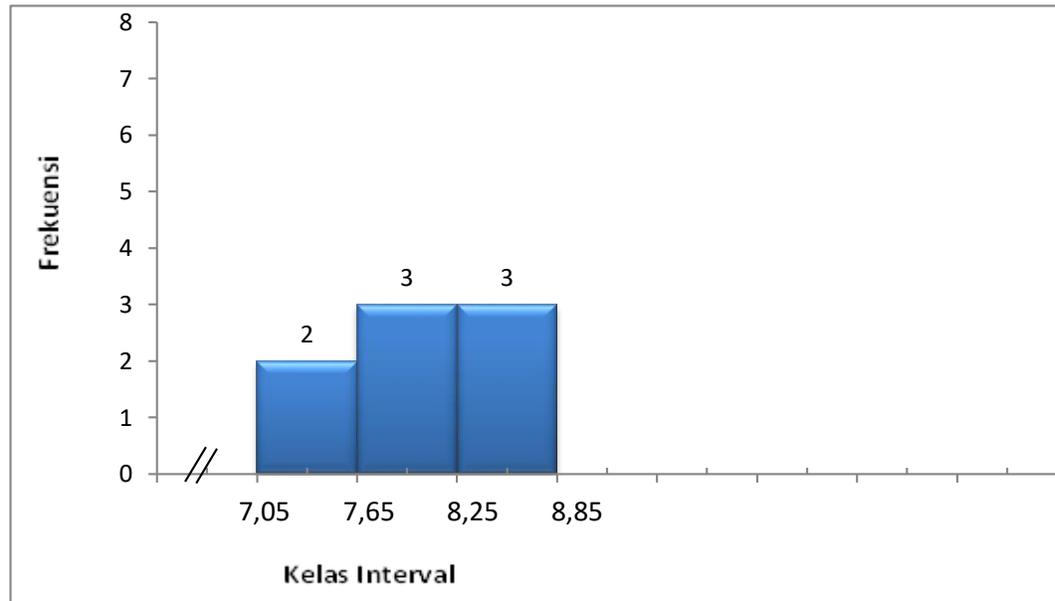
Data diatas menunjukkan bahwa keterampilan lari jarak pendek atlet lari jarak pendek sama sekali belum memenuhi harapan ataupun kriteria kelulusan. Nilai tertinggi pada tes awal keterampilan lari jarak pendek dari semua atlet adalah 81,25 berjumlah satu orang dan yang lain di bawah 80 yang berarti hanya ada satu atlet yang berhasil lulus dari standar dari kriteria keberhasilan latihan.

Pada siklus pertama waktu tercepat yaitu 7,2 detik dan waktu terendah adalah 8,7 detik dengan rata rata waktu lari 60 atlet 8,037 detik.

Tabel Distribusi hasil lari 60 meter siklus I

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
7,1 – 7,6	7,05	76,5	7,35	2	25
7,7 – 8,2	7,65	8,25	8,05	3	37,5
8,3 – 8,8	8,25	8,85	8,55	3	37,5

Grafik Histogram Hasil tes siklus I akhir lari jarak pendek 60 meter



Tabel T-score Siklus I

No	Nama Atlet	Tes Siklus I	T_Siklus I
1	Ahmad Arif	7,2	515.7925
2	Aiman Fikri	7,7	506.3585
3	Apriani Aphot	8,1	498.8113
4	Divah	8,3	495.0377
5	Febiana Ulfa	8,2	496.9245
6	Meta rosmita	8,6	489.3774
7	Sisca April	8,7	487.4906
8	Yongki Priadi	7,5	510.1321
Σ		64,3	
Rata rata		8,037	

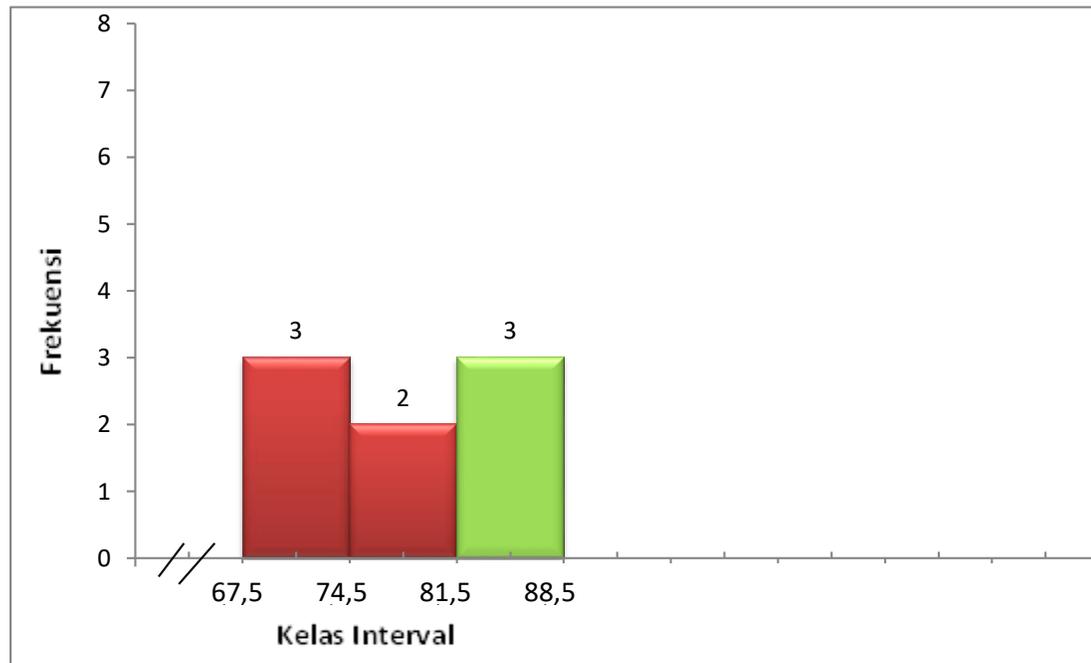
Tabel Signifikan uji t siklus I

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 t_tes_awal - t_SiklusI	.00943	1.90733	.67434	-1.58514	1.60400	.014	7	.989

Dari table diatas dapat dilihat taraf signifikan uji t siklus I yaitu 0,989, yang berarti lebih besar dari taraf kepercayaan 95% yaitu $0,989 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan waktu hasil tes siklus I dibandingkan dengan hasil tes awal lari 60 meter.

Tabel Distrbusi Keterampilan Lari Jarak Pendek Siklus I

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
68 – 74	67,5	74,5	71	3	37,5
75 – 81	74,5	81,5	78	2	25
82 – 88	81,5	88,5	85	3	37,5



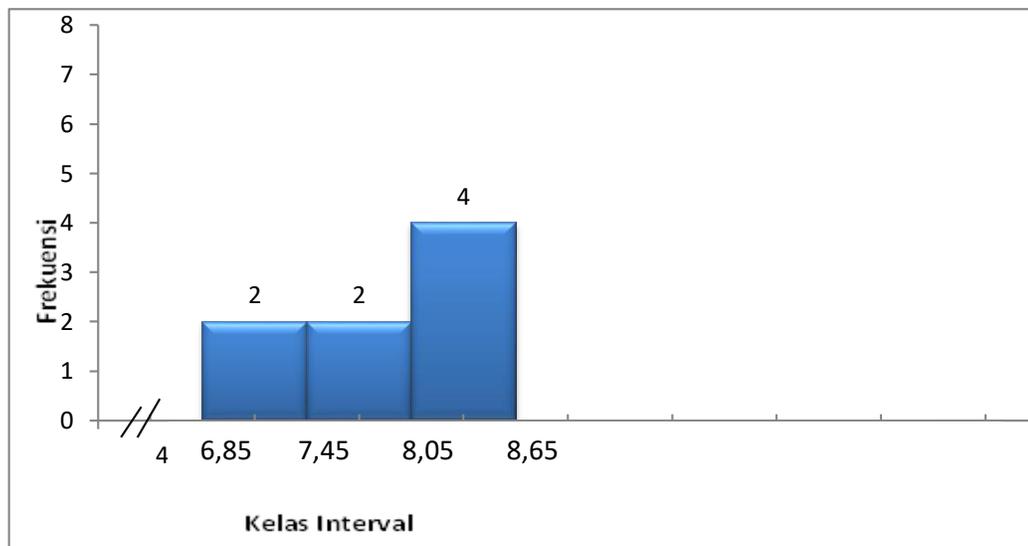
Grafik Histogram Keterampilan Lari 60 Meter Siklus I

Setelah melaksanakan latihan dan menghitung data yang diperoleh dari tes akhir pada siklus I dapat dilihat atlet yang tuntas berjumlah 3 orang, peneliti dan kolaborator melakukan refleksi serta diskusi guna membahas masalah yang ada pada tindakan di siklus I. Masalah terjadi dikarenakan kekurangan dari pelatih maupun dari atlet itu sendiri. maka peneliti memutuskan untuk melanjutkan latihan ini ke siklus II dengan sedikit memodifikasi tindakan sebelumnya agar tujuan dari latihan lari jarak pendek dengan pendekatan metode Pembebanan ini dapat tercapai.

Tabel distribusi hasil lari jarak pendek siklus II

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
6,9 – 7,4	6,85	7,45	7,15	2	25
7,5 – 8,0	7,45	8,05	77,5	2	25
8,1 – 8,6	8,05	8,65	83,5	4	50

Grafik Histogram Hasil Tes Lari Jarak Pendek 60 Meter



Pada Siklus II ini terdapat peningkatan waktu dimana tercepat yaitu 7,0 detik dan waktu terlambat yaitu 8,6 detik dengan rata rata 7,912 detik. Berikut data hasil uji t siklus II.

Tabel T-score Siklus II

No	Nama Atlet	Tes Siklus II	T-Siklus II
1	Ahmad Arif	7,0	515.7241
2	Aiman Fikri	7,5	507.1034
3	Apriani Aphot	8,0	498.4828
4	Divah	8,2	495.0345
5	Febiana Ulfa	8,2	495.0345
6	Meta rosmita	8,5	489.8621
7	Sisca April	8,6	488.1379
8	Yongki Priadi	7,3	510.5517
Σ		63,3	
Rata rata		7,912	

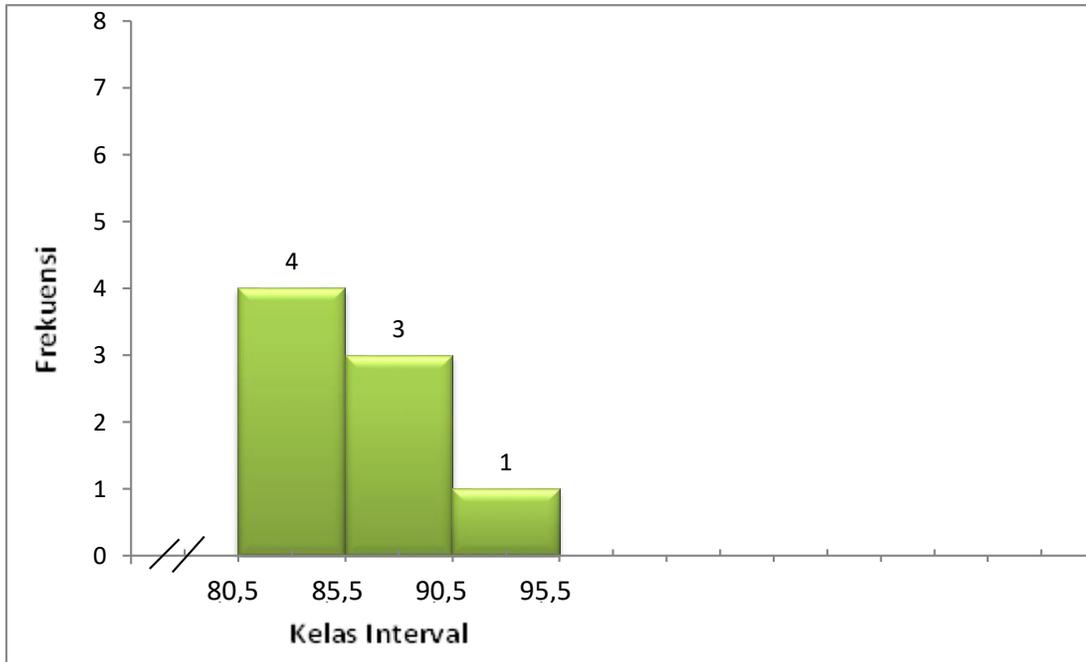
Tabel Signifikan uji t Siklus II

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 t_SiklusI - t_SiklusII	-.00081	.85105	.30089	-.71231	.71068	-.003	7	.998

Signifikan uji t siklus II lebih besar dari taraf kepercayaan 95% yaitu $0,998 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan tes akhir Siklu II dibandingkan dengan tes Siklus I lari 60 meter.

Tabel Distribusi hasil tes keterampilan lari jarak pendek Siklus II

Kelas Interval	Batas Bawah	Batas Atas	Nilai Tengah	Frekuensi Absolut (F)	Frekuensi Relatif (Fr)%
81 – 85	80,5	85,5	83	4	50
86 – 90	85,5	90,5	88	3	37,5
91 – 95	90,5	95,5	93	1	12,5



Grafik Histogram Hasil tes akhir siklus II lari jarak pendek

Data diatas menunjukkan bahwa pada siklus II ini atlet yang tuntas mencapai 8 atlet dengan presentase ketuntasan sebesar 100%. Jika dirata – ratakan maka jumlah nilai dari seluruh atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya Palembang pada latihan melalui pendekatan metode pembebanan adalah 85.16.

Dari hasil data diatas, maka latihan lari jarak pendek melalui pendekatan metode pembebanan pada atlet lari jarak pendek Sekolah Olahraga Negeri Sriwijaya telah berhasil dan dapat dikatakan tuntas, yang berarti hasil yang didapat memenuhi target dari latihan ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, dari latihan dengan menggunakan metode latihan Pembebanan dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan pendekatan metode latihan Pembebanan dapat meningkatkan keterampilan lari jarak pendek.

Berdasarkan hasil dan penemuan penelitian, Implikasi penelitian ini dapat diproyeksikan untuk dapat diterapkan pada sebagian cabang olahraga individu lain dalam upaya untuk meningkatkan prestasi atlitnya melalui:

- 1) Melakukan analisis terhadap pola gerak dominan cabang olahraga yang tepat dan benar yaitu penguasaan keterampilan dasar dari suatu cabang olahraga.
- 2) Penerapan metode metode latihan yang tepat yang disesuaikan dengan priodisasi latihan secara lazim pada pelatihan olahraga.
- 3) Meningkatkan hasrat pelatih-peneliti dalam dunia penelitian sehingga meningkatkan prestasi olahraga.

Beberapa saran yang perlu diperhatikan oleh pelatih cabang olahraga, antara lain:

1. Pelatih cabang olahraga harus terus mengasah sisi kreatifitas yang dimiliki sehingga dapat memberikan warna dalam model model latihan seperti memodifikasi alat alat yang digunakan dalam latihan.
2. Pelatih cabang olahraga harus bisa mengerti dengan kebutuhan ataupun kemampuan atlet dalam melaksanakan kegiatan latihan dikarenakan karakter setiap individu itu berbeda sehingga diperlukan metode metode

latihan yang tepat. Penerapan teknologi dalam proses latihan juga diperlukan untuk meningkatkan kualitas proses latihan itu sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- McMorris, Terry. *Acquisition and Performance of Sport Skill*. England : Jonh Wiley & Son, 2004.
- Purnomo, Edy. *Dasar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta : Alfabedia, 2011.
- Suharsaputra, Uhar. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung : Refika Aditama, 2014.
- Wiarso, Giri. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013.
- *Melatih Atletik*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2013.
- Tangkudung, James. *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya, 2006.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Raja Grafindo persada, 2011.