



# Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)  
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 58 - 66  
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2021

## PENGARUH PENERAPAN METODE LATIHAN *UPHILL* TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS V SDN 007 BENGKONG KOTA BATAM

Andi Awal<sup>1</sup> Iska Noviardila<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai,  
<sup>2</sup>Program Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: [andiawal0701@gmail.com](mailto:andiawal0701@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi karena latihan *Uphill* di SDN 007 Bengkong belum pernah dilakukan sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Uphill* terhadap prestasi lari sprint 60 meter SDN 007 Bengkong Metode dalam penelitian ini adalah *one group pretest and posttest* design. Populasi dan sampel penelitian ini adalah siswa SDN 007 Bengkong yang berjumlah 20 peserta. Instrumen yang digunakan adalah tes lari *sprint* 60 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (paired sample t-test). Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan antara metode latihan *uphill* terhadap prestasi lari sprint 60 meter SDN 007 Bengkong. Hasil uji-t diperoleh nilai  $t_{(42,400)} > t_{tabel} (2,093)$  dan  $P (0,000) > \alpha (0,05)$  maka terdapat perbedaan yang signifikan pada prestasi lari sprint. Persentase peningkatan tersebut sebesar 7,4 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *uphill* terhadap prestasi lari sprint 60 meter SDN 007 Bengkong.

**Kata Kunci** : *Uphill*, latihan lari *sprint*.

## Abstract

The background of this research is that the Uphill exercise at SDN 007 Bengkong has never been done before. This study aims to determine the effect of Uphill exercise on the achievement of the 60 meter sprint at SDN 007 Bengkong. The method in this study was a one group pretest and posttest design. The population and sample of this study were students of SDN 007 Bengkong, totaling 20 participants. The instrument used is a 60-meter sprint test. The data analysis technique used in this study was the t-test (paired sample t-test). The results of data analysis showed that there was a significant effect between the uphill training method on the 60 meter sprint running achievement at SDN 007 Bengkong. The results of the t-test obtained values  $(42,400) > (2,093)$  and  $P(0,000) > (0,05)$  so there is a significant difference in sprint running performance. The percentage increase was 7.4%. Thus, it can be said that there is a significant effect between the uphill training method on the 60 meter sprint running achievement at SDN 007 Bengkong.

**Keywords:** Uphill, sprint practice

## PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam proses pembelajaran sesungguhnya ditentukan oleh beberapa unsur, diantaranya Sebagian ditentukan oleh kemampuan peserta didik itu sendiri, tenaga pendidik dan lingkungan. Guru selalu dihadapkan pada berbagai hal yang memerlukan pengambilan keputusan sehubungan dengan tugasnya baik sebelum, selama maupun sesudah terjadinya proses pembelajaran. Guru harus mengambil keputusan-keputusan tentang apa, bagaimana, kapan, untuk apa serta situasi dan kondisi belajar yang perlu diciptakan. Termasuk mengambil keputusan mengenai pelaksanaan rencana yang sudah dibuat, dan berhasil tidaknya pelaksanaan rencana yang telah dibuat. Berhasil tidaknya pelaksanaan pembelajaran dapat diketahui setelah diadakannya proses evaluasi. Hasil dari proses evaluasi dapat digunakan sebagai masukan dalam penyusunan dan pelaksanaan program pembelajaran selanjutnya.

Program dan penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan kemampuan peserta didik. Menurut prinsip *Developmentlly Appropriate Practises* (DAP), yang dikutip oleh Zalfendi, dkk, 2010;128 “maksudnya adalah tugas ajar yang memperhatikan perubahan kemampuan anak dan tugas ajar yang dapat mendorong perubahan tersebut.” Selain tugas ajar dalam penyelenggaraan pendidikan jasmani harus sesuai dengan tingkat perkembangan anak didik yang sedang belajar dan tugas ajar pun harus mampu mengakomodasi perubahan dan perbedaan karakteristik setiap individu serta mendorongnya ke arah perubahan yang lebih baik. Pengajaran langsung pada pendidikan jsmani memandang bahwa guru melakukan kontrol yang penuh terhadap apa yang peserta didik pelajari dan bagaimana prosesnya berlangsung.

Dari hasil observasi diperoleh data bahwa berkurangnya minat peserta didik dalam cabang olahraga atletik pada *event-event* seperti Pekan olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) tingkat kecamatan, sehingga menyebabkan menurunnya prestasi atlet lari 60meter atau *sprint*. Rendahnya minat dan kemampuan peserta didik di SDN 007 Bengkong kota Batam dalam hal lari jarak 60 meter atau *sprint* tersebut disebabkan selain kurangnya sarana dan prasarana di sekolah juga didukung oleh kurangnya teknik mengajar yang tepat dalam pembelajaran lari 60 meter atau *sprint*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh metode latihan *uphill* terhadap kecepatan lari *sprint*60 meter pada peserta didik kelas V SDN 007 Bengkong Kota Batam?”.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan *uphill* terhadap kecepatan lari *sprint*60 meter pada peserta didik kelas V SDN 007 Bengkong Kota Batam.

### **a. Sejarah Atletik**

Seperti yang dikutip dari *Encyclopedia Britannica*, sejarah atletik diperkirakan berawal dari peradaban Mesir sekitar 3000 Sebelum Masehi (SM). Kemudian disebutkan juga di awal tahun 1829 SM, digelar *Tailteann Games* di Festival Lugnasad. Termasuk berbagai bentuk perlombaan trek dan lapangan. Olimpiade kuno di Yunani yang dimulai 776 SM, selama 11 abad lamanya mempertandingkan beberapa cabang atletik. Namun, sejarah atletik modern seperti yang dipertandingkan hingga kini dimulai dan berkembang di Inggris pada 1154 M.

### **b. Nomor-nomor Atletik**

Seperti dilansir buku *Pandai Mengajar dan Melatih Atletik* karya Pungki Indarto S.Pd, M.Or dkk cabang olahraga atletik terdiri atas:

- a. Nomor jalan terdiri dari jarak 5 kilometer (km), 10 km, 20 km, dan 50 km
- b. Nomor lari dalam atletik terdiri dari :
- c. Lari jarak pendek (sprint) : 100 meter (m), 200 m, dan 400 m.
- d. Lari jarak menengah : 800 m dan 1500 m.
- e. Lari jarak jauh : 3.000 m, 5.000 m, dan 10.000 m.
- f. Lari marathon
- g. Lari gawang 100 m, 110 m, dan 400 m serta lari halang rintang 3.000 m.
- h. Nomor lempar : lempar lembing, lempar cakram, martil, dan tolak peluru
- i. Nomor lompat : lompat jauh, jangkit, tinggi. Selain itu dalam atletik ada pula nomor lompat tinggi galah

### **c. Uphill**

*Up hill* adalah lari menuju bukit yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Sebagaimana teori uphill bahwa: “Lari naik bukit untuk meningkatkan *dynamic strength* dan tungkai “ dalam suatu proses berlari tungkai mempunyai peran sebagai alat penumpu saat berlari atau berperan untuk meningkatkan dan mendorong tubuh kedepan sehingga memungkinkan untuk berlari dengan cepat. Bila mana otot tungkai tidak kuat maka otomatis tumpuan akan lemah, sehingga langkah akan lambat dan pendek. Metodlatihan *up hill* merupakan bentuk latihan lari cepat yang dilakukan pada lintasan naik atau menaiki bukit.

## **Jenis Penelitian**

Metode penelitian adalah cara yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006:160). 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 pembandingan. Desain ini membandingkan tes awal dan terakhir yang dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O1 \rightarrow X \rightarrow O2$$

Keterangan :

O1: Pretest

X :Treatment/ perlakuan

O2: Posttest

### **Lokasi dan Waktu Penelitian**

Tempat penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 007 Bengkong Kota Batam. Waktu penelitian waktu penelitian ini dilaksanakan bulan Juni – Juli Tahun 2021.

### **Teknik dan Pengumpulan Data**

pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada testi untuk mengurangi resiko cedera saat melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh testi agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Item tes dilakukan sebanyak dua kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja. Dalam tes Lari 60 meter dapat diambil tiga data sekaligus, yaitu kecepatan lari cepat 60 meter, frekuensi langkah dan panjang langkah. Jadi siswa hanya melakukan tes lari cepat 60 meter sebanyak dua kali. Dalam pengambilan data ini testi melakukan tes berangkaian dengan satu kali melakukan secara bergantian, setelah semua selesai dilakukan lagi untuk tes yang kedua dimulai dari nomor awal lagi.

### **Analisis data**

Data diperoleh dari sampel peserta didik kelas V SDN 007 Bengkong tahun 2021. Sampel diberikan perlakuan berupa metode latihan *Uphill* sebanyak 4 kali.

Table 4.1

Data hasil *pre-test* dan *postes* lari *sprint* 60 meter peserta didik kelas V SDN 007 Bengkong. (sumber:hasil penelitian juni 2021)

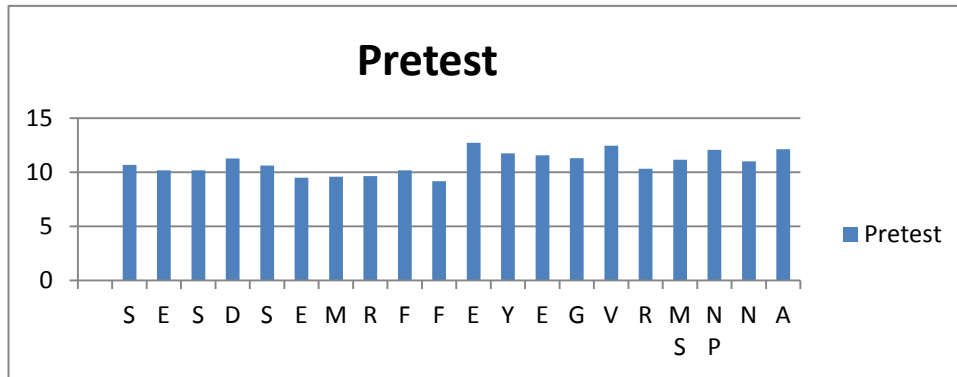
No	Nama	Jenis Kelamin	Hasil Test	
			Pretest	Posttest
1	S	Laki-laki	10,69	10
2	E	Laki-laki	10,18	9,88
3	S	Laki-laki	10,18	9,76
4	D	Laki-laki	11,28	10,12
5	S	Laki-laki	10,62	10,05
6	E	Laki-laki	9,5	8,4
7	M	Laki-laki	9,57	8,43
8	R	Laki-laki	9,64	8,5
9	F	Laki-laki	10,16	9,55
10	F	Laki-laki	9,18	8,6
11	E	Perempuan	12,72	11,64
12	Y	Perempuan	11,74	10,65
13	E	Perempuan	11,55	10,77
14	G	Perempuan	11,29	10,12
15	V	Perempuan	12,46	11,88
16	R	Perempuan	10,31	9,73
17	M S	Perempuan	11,15	10,23
18	N P	Perempuan	12,05	11,18
19	N	Perempuan	11	10,32
20	A	Perempuan	12,13	11,79

Tabel 4.1 mendeskripsikan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*postes*) terhadap kemampuan lari *sprint* 60 meter peserta didik SDN 007 bengkong Kota Batam.

Data prites diperoleh dari peserta didik SDN 007 Bengkong sebelum para peserta didik mendapatkan metode latihan *uphill*

Table 4.2  
Deskripsi data hasil *pre-test* lari *sprint* 60 meter. (Sumber: SPSS 20)

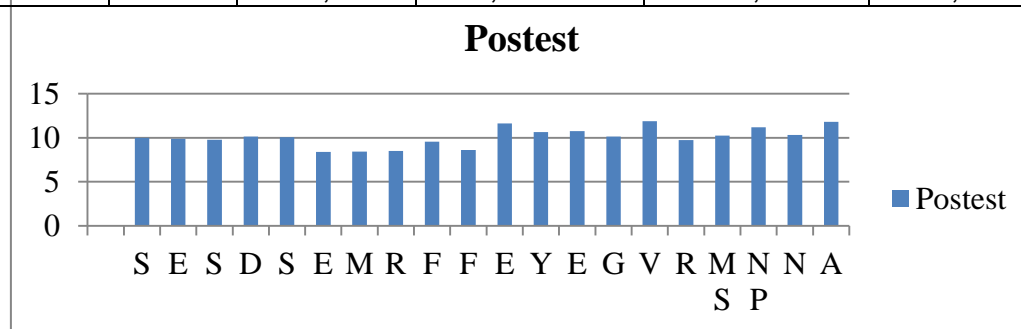
	N	Mean	Std. Devition	Minimum	Maximum
<i>pre-test</i>	20	10,87	1,03594	9,18	12,72



Data Catatan waktu prites lari 60 meter peserta didik SD Negeri 007 Bengkong  
 Data prites diperoleh dari peserta didik SDN 007 Bengkong sebelum para  
 peserta didik mendapatkan metode latihan *uphill*

Table 4.4  
 Deskripsi data hasil *posttest* lari *sprint* 60 meter. (Sumber:SPSS 20)

	N	Mean	Std. Devition	Minimum	Maximum
<i>Posttest</i>	20	10,08	1,06318	8,4	11,88



Data catatan waktu postes lari 60 meter peserta didik SD Negeri 007 Bengkong

## 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 peserta di SDN 007 Bengkong 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* peserta didik di SDN 007 Bengkong. Latihan *uphill* dapat meningkatkan kekuatan tungkai sehingga atlet mampu menciptakan waktu tempuh yang lebih baik. Faktor lain yang berpengaruh terhadap kemampuan lari *sprint* para peserta didik yaitu jenis. Dalam penelitian ini peneliti melakukan metode latihan *uphill* dengan cara peserta didik diminta melakukan lari menanjak dengan kemiringan 20-30 derajat. Pengukuran ketinggian lintasan diukur dengan cara jarak lintasan dengan ketinggian yang ada sekitar lebih kurang 30 meter, dengan kemiringan sekitar  $20 \pm 30$  derajat, dimulai dari bidang datar ketinggian dari jarak tersebut dijadikan untuk mengetahui sudut lintasan. Selain itu, peneliti juga memberikan intensitas latihan kepada pesertadidik dari ringan ke berat, seperti: lima menit pertama meminta peserta didik lari jogging menanjak kemudian meminta turun dengan berjalan. Lima menit selanjutnya meminta kembali lari menanjak dengan menambah kecepatan dan kembali turun dengan berjalan santai. Kemudian memberi waktu istirahat selama 5 menit. Pada 20 menit sisa waktu pembelajaran melakukan *sprint* menanjak dengan satu persatu anak. 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 peserta didik. 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 peserta didik.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (12,045)  $> t_{tabel}$  (2,093) dan  $P$  (0,000)  $< \alpha$  (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan probabilitas signifikansi kurang dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa  $H_0$ : diterima dan  $H_a$ : ditolak. Jika  $H_0$  diterima maka hipotesisnya berbunyi "Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *uphill* terhadap kemampuan lari *sprint* peserta



didik di SDN 007bengkong Kota Batam.” Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan bahwa metode latihan lari *uphill* memiliki pengaruh terhadap kemampuan lari sprint. Metode latihan *uphill* berpengaruh signifikan dalam penelitian ini setelah persentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif yaitu sebesar 7,3%.

## **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dibahas pada bab sebelumnya, didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap metode latihan *uphill* pada kemampuan lari *sprint* siswa peserta didik SDN 007 Bengkong. Hal ini sesuai dengan hipotesis yang dipaparkan oleh peneliti pada Bab III dalam skripsi ini, yang berbunyi, “Ada pengaruh metode latihan *up hill* terhadap kecepatan lari *sprint* 60 meter ;pada siswa V SD Negeri 007 Bengkong, Kota Batam”.

Selain itu, metode latihan *uphill* dapat meningkatkan kemampuan lari *sprint* peserta didik di SDN 007 Bengkong Kota Batam sebesar 7,3 % dibandingkan sebelum diberikan *treatment*.

## **Daftar Pustaka**

- Zalfendi, dkk. (2010). *Strategi Pembelajaran*, Padang: Sukabina Prestasi.
- Arikunto Suharsimi. 1996. prosedur penelitian. Jakarta : Rineka Cipta
- Sugiyono. 2007. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Alfabeta