

PENERAPAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* PADA ATLET LARI JARAK PENDEK DI CLUB LINGGAU RUNNERS

Amanda Fransiska¹, Muhammad Suhdy², Wawan Syafutra³
Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan-PGRI Lubuklinggau^{1,2,3}
fransiskaamanda81@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan *shuttle run* pada atlet lari jarak pendek di club Linggau Runners. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan tes yaitu tes awal dan tes akhir guna mengetahui peningkatan kemampuan lari jarak pendek. Teknik analisis menggunakan uji z. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji-z pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan, rata-rata peningkatan atlet lari jarak pendek sebesar 6,50 dan berdasarkan kriteria pengujian $Z_{hitung} 10,16 \geq Z_{tabel} 1,64$ dinyatakan meningkat. Simpulan, kemampuan atlet lari jarak pendek setelah diterapkan latihan *shuttle run* secara signifikan meningkat.

Kata Kunci: Lari Jarak Pendek, *Shuttle Run*

ABSTRACT

This study aimed to determine the application of shuttle run training to short-distance runners at the Linggau Runners club. This research method is quantitative. The data collection technique used a test, namely the initial test and the final test to determine the improvement of short-distance running ability. The analysis technique uses the z test. The collected data were analyzed using the z-test at a significant level of = 0.05. The results showed that the average increase in short-distance running athletes was 6.50 and based on the test criteria $z_{count} 10.16 > z_{table} 1.64$ was declared increased. In conclusion, the ability of athletes to run short distances after the shuttle run exercise was applied significantly increased.

Keywords: *Shuttle Run, Short Distance Run*

PENDAHULUAN

Olahraga yang mampu menjadi bagian dari masyarakat akan semakin mempermudah lahirnya anggota masyarakat yang sehat dan bugar. Calon-calon atlet yang berpotensi dan berkualitas tinggi juga akan lahir di tengah-tengah masyarakat yang gemar berolahraga. Bila olahraga dikenal dan dilakukan bahkan menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat sehari-hari, baik melalui klub olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan oleh sekolah, akan membangkitkan minat berolahraga sejak usia dini.

Kegiatan olahraga ini diatur dalam Undang-undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 menyebutkan bahwa Sistem keolahragaan nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang saling terkait secara

terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pengelolaan, pembinaan, pengembangan, pengawasan, untuk mencapai keolahragaan nasional.

Salah satu cabang olahraga yang ada di Undang-undang Republik Indonesia Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Tahun 2005 yaitu atletik yang didalamnya adalah lari. Lari merupakan olahraga dasar yang dapat dilakukan oleh semua orang, baik dari usia anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Saat ini olahraga lari sudah berkembang menjadi lebih baik di kalangan masyarakat luas (Presiden, 2005). Banyak kompetisi ataupun kegiatan yang diselenggarakan oleh berbagai pihak dengan bantuan berbagai sponsor dan memiliki tempat serta waktu yang tepat bagi masyarakat, terutama di kalangan remaja dan dewasa. Semangat masyarakat untuk berolahraga lari sangat tinggi. Hal tersebut terbukti dengan banyaknya terbentuk club-club para penggemar aktivitas lari untuk semua kalangan. Club-club tersebut sudah terbentuk di setiap daerah dan memiliki anggota yang cukup banyak. Berdasarkan hal tersebut, terlihat jelas bahwa olahraga lari sudah banyak diminati oleh masyarakat, karena olahraga sudah menjadi gaya dan kebutuhan bagi mereka. Olahraga lari sudah menjadi suatu hal yang mudah masyarakat lakukan tanpa beban karena tidak memerlukan peralatan khusus yang sulit didapatkan oleh masyarakat.

Lari merupakan cabang olahraga atletik yang sangat terkenal sejak dulunya. Lari sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Lari dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Menurut sejarahnya lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan sudah dikenal oleh bangsa Mesir Purba pada tahun 1500 SM, sedangkan bangsa Assyria Purba dan Babilonia di Mesopotamia pada tahun 100 SM (Wiarso, 2013).

Berhubung luasnya pembahasan mengenai lari tersebut, maka dapat penelitian ini penulis hanya menekankan pada lari jarak pendek. Lari jarak pendek atau *sprint* adalah salah satu jenis olahraga lari yang dilakukan dengan mengandalkan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari start hingga finish. Lari jarak pendek (*sprint*) adalah berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh atau jarak yang telah ditentukan (Nurhayati, 2018).

Sebagai salah satu cabang olahraga, lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter merupakan salah satu cabang atletik yang memerlukan kecepatan tinggi. Dalam lari jarak pendek 100 meter ini termasuk lari anaerob, artinya tidak memerlukan O₂ yang banyak tetapi harus diselesaikan secepat mungkin (Widhiyanti, 2016). Berhubung jarak tidak jauh maka mulai start pelari harus sudah mampu berlari dengan kecepatan yang tinggi.

Pencapaian batas yang diinginkan memerlukan teknik berlari *sprint*. Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil yang maksimal. Setelah melakukan gerak start dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan gerak cepat. Dalam berlari gerakan kaki melangkah harus lebar dan

kaki mencengkram kuat pada lintasan. Cengkraman ini bertujuan untuk mendapatkan reaksi dari lintasan agar dapat melayang di udara dan kecepatan (Wiarso, 2013).

Pelari jarak pendek biasa disebut *sprinter*. Nomor lari jarak pendek antara lain 100 meter, 200 meter dan 400 meter Untuk mendapatkan kemenangan, seorang pelari jarak pendek membutuhkan reaksi yang cepat, kecepatan yang baik, lari yang efisien dan ketepatan saat melakukan start, serta berusaha mempertahankan kecepatan dari awal hingga mencapai garis finish. Lari *sprint* membutuhkan waktu 10-15 detik dan termasuk olahraga yang tergolong anaerobik, karena semakin tinggi kecepatannya semakin besar juga sumber energi *aerobiknya* (Nurhayati, 2018).

Club lari, juga dikenal di Kota Lubuklinggau sebagai kelompok lari, adalah lembaga olahraga yang bersifat pada lari dan berorientasi pada olahraga dan rekreasi lari atau lintasan dan lapangan. Club dapat berlatih dan berkompetisi dalam lintas alam, lari jalan raya, lari jauh, trek dan lapangan beberapa klub bahkan bercabang menjadi olahraga multi disiplin.

Sejak awal 2010-an, club atau kelompok lari alternatif telah muncul di Kota Lubuklinggau dan keberadaannya berbeda dari klub lari tradisional karena fokusnya adalah lari perkotaan di jalanan kota. Salah satu kelompok yang secara luas dianggap sebagai yang pertama adalah Linggau Runners yang dibentuk oleh bapak Al Ayubi di Kota Lubuklinggau pada tahun 2014. Pada tahun 2016, Linggau Runners di Lubuklinggau yang telah berkembang menjadi beberapa ratus orang yang bertemu setiap hari Minggu, dan telah menyebabkan Linggau Runners menerima penghargaan atas dedikasinya untuk mendirikan komunitas lari. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada tanggal 15 dan 16 September 2020 di Lapangan Kodim 0406 Lubuklinggau pada pukul 15.00 WIB sampai dengan selesai atau bertepatan pada saat latihan. Wawancara dilakukan dengan bapak Silahuddin Al Ayubi selaku pelatih di Klub Linggau Runner bahwa saat kegiatan Linggau Runners yang dilakukan tiga kali dalam seminggu.

Diketahui bahwa anggota club Linggau Runners yang mengikuti latihan tepatnya dalam lari jarak pendek atau *sprint* diketahui bahwa kemampuan lari jarak pendek anggota club Linggau Runners masih rendah. Dimana jarak tempuh anggota club Linggau Runners dalam melakukan lari jarak pendek belum mencapai hasil yang maksimal. Hal ini terlihat dari kecepatan dan kelincahan anggota club yang masih belum mencapai waktu yang ditentukan yaitu dengan rata-rata 12.72-12.92 yang merupakan ketentuan yang ditetapkan di club Linggau Runners untuk dicapai oleh atlet. Sehingga perlu diadakan latihan untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek anggota club Linggau Runners mencapai waktu yang ditentukan. Guna meningkatkan kemampuan anggota club dalam melakukan lari jarak pendek atau *sprint*, maka langkah yang dilakukan adalah dengan melakukan latihan *shuttle run* dengan tujuan agar kemampuan dalam melakukan lari jarak pendek dapat meningkat.

Agar dapat mencapai hasil yang maksimal, maka perlu latihan yang tepat, salah satu yang dapat dilakukan adalah latihan *shuttle run*. *Shuttle run* adalah salah satu jenis latihan paling populer yang mengutamakan kecepatan, daya tahan, dan ketepatan.

Latihan *shuttle run* juga ditujukan untuk melatih kelincahan, kontrol tubuh dan akselerasi saat berlari dengan mengubah arah atau posisi. Latihan *shuttle run* adalah gerakan lari bolak-balik pada satu jarak yang sama yang sudah ditetapkan, atau seseorang dapat mengubah jaraknya sesuai dengan jenis latihannya. *Shuttle run* adalah latihan kardiovaskular yang menargetkan otot paha depan, betis, glute, pangkal paha, paha belakang, pinggul dan paha luar. Jadi, hampir seluruh otot di tubuh akan bekerja dalam latihan *shuttle run* ini.

Menurut Budiawan (2013) penerapan latihan *shuttle run* terhadap kecepatan dan kelincahan bahwa *shuttle run* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan pada siswa putra kelas VIII SMP N 3 Tampaksiring tahun pelajaran 2015/2016, pelatihan *Shuttle run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra kelas VIII SMP N 3 Tampaksiring tahun pelajaran 2015/2016.

Kegiatan latihan *shuttle run* dilakukan selama 5 minggu dengan perencanaan dan kegiatan yaitu tahap pertama yaitu mencatat kemampuan anggota club Linggau Runners dalam melakukan lari jarak pendek dan mencari solusi permasalahan yang ada. Tahap kedua, melakukan teknik latihan *shuttle run* agar ada peningkatan kemampuan anggota club Linggau Runners dalam melakukan lari jarak pendek atau *sprint* dengan beberapa kali pengulangan. Tahap ketiga yaitu mengadakan evaluasi dengan tujuan agar terlihat perbedaan kemampuan anggota club dalam melakukan lari jarak pendek anggota club Linggau Runners telah mengalami peningkatan atau tidak. Tahap keempat melakukan target yang diinginkan atau perubahan yaitu anggota club Linggau Runners dapat melakukan lari jarak pendek sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Hal ini sejalan dengan pendapat Lutan yang menjelaskan bahwa dalam menempuh jarak 100 meter Usain Bolt ditempuh dengan waktu 9,58 sec, dengan interval waktu 0,83 sec yang menghasilkan kecepatan rata-rata tertinggi 12,35 m/s dengan panjang langkah tertinggi 2,77 m dengan sudut 125° diraih pada jarak 80 m, dan rata-rata panjang langkah 2,65m sehingga menghasilkan total frekuensi langkah 41 steps. Penelitian ini diharapkan nantinya kecepatan rata-rata tertinggi 12,39 m/s dengan nilai yang diterapkan yaitu 80 (Astuti, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa dalam melakukan lari jarak pendek diperlukan latihan yang tepat yaitu latihan *shuttle run* yang bertujuan untuk memperbaiki permasalahan yang dialami anggota club Linggau Runners yang mengikuti Linggau Runners. Maka dilakukan kajian mengenai penerapan latihan *shuttle run* pada atlet lari jarak pendek di club linggau runners.

KAJIAN TEORI

Lari jarak pendek disebut juga dengan istilah *sprint* atau lari cepat. *Sprint* merupakan suatu perlombaan lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Jadi, dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (*start*) sampai akhir lari (*finish*). Mengingat dalam

lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan (Rumini *et al.*, 2012).

Lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang ditempuh. Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah cara lari dimana atlet harus menempuh keseluruhan dengan kecepatan semaksimal mungkin (Henjilito, 2017).

Lari jarak pendek (*sprint*) adalah semua jenis lari yang sejak *start* hingga *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal. Menurut Bompa dalam (Malasari, 2019), lari *sprint* membutuhkan waktu 10-15 detik dan termasuk olahraga yang tergolong anaerobik, karena semakin tinggi kecepatannya semakin besar juga sumber energi aerobiknya.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelangsungan gerak pada *sprint*, baik lari 100 m, 200 m, maupun 400 m, secara teknis semua sama. Kalau ada perbedaan hanyalah terletak pada penghematan penggunaan tenaga, karena perbedaan jarak yang harus ditempuh. Semakin jauh jarak yang harus ditempuh, maka semakin membutuhkan keuletan atau daya tahan. Lari dengan jarak 400 m membutuhkan daya tahan yang besar, maka ada yang menamakannya dengan istilah "*endurance sprint*", artinya lari cepat disertai dengan daya tahan (Nurhayati, 2018).

Pada lari *sprint* 100 meter, dalam kejuaraan atletik dunia Usain Bolt pelari asal Jamaika adalah pemegang rekor dunia lari 100 meter dan 200 meter putra sampai saat ini. Dengan catatan waktu 9,58 detik untuk 100 meter putra, dan 19,19 detik untuk 200 meter putra yang diciptakannya pada Kejuaraan Atletik Dunia tahun 2009. Kedua rekor tersebut memecahkan rekor lama yang juga dipegangnya (9,69 detik untuk 100 meter, dan 19,30 detik untuk 200 meter) yang diciptakannya pada Olimpiade Beijing tahun 2008.

Rekor Olimpiade Beijing itu sendiri memecahkan rekor sebelumnya yang juga ia pegang (9,72 detik untuk 100 meter) pada Kejuaraan *Reebok New York* pada 31 Mei tahun 2008. Pada peringkat dua dalam lari 100 meter diraih oleh Tyson Gay berasal dari tim Amerika, prestasi terbesarnya adalah pada kejuaraan dunia di Osaka pada tahun 2007 diraih dengan catatan waktu 9,69 detik.

Pada peringkat tiga rekor dunia dalam lari 100 meter diraih oleh Asafa Powell pelari asal tim Jamaika, prestasi tertingginya dengan memecahkan rekor pada saat kejuaraan IAAF pada tahun 2007 dengan catatan waktu 9.74 detik. Ketiga nama pelari 100 meter yang telah dijelaskan diatas mempunyai rekor dunia lari 100 meter putra pertama kali yang diakui oleh Federasi Atletik Internasional (IAAF) pada tahun 1912 (Pristiwan, 2016).

Dalam lari jarak pendek atau *sprint*, teknik dan pengaturan unsur-unsur lari haruslah sempurna, karena kesalahan sedikit saja akan mengurangi hasil waktu yang dicapai. Sesuai dengan yang diungkapkan Harsono dalam (Nurhayati, 2018) bahwa

kecepatan (*speed*) adalah hal yang dibutuhkan untuk semua nomor lari jarak pendek memang sangat dibutuhkan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Berdasarkan permasalahan yang akan diteliti, maka penelitian ini menggunakan pre experimental design. *Pre experimental design* seringkali dipandang sebagai eksperimen yang tidak sebenarnya. Berdasarkan uraian tersebut, maka desain atau rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test dan post-test group. Desain penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan

O_1 = Nilai tes awal (pre-test)

O_2 = Nilai tes akhir (post-test)

X = Treatment (Latihan *shuttle run*)

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah latihan *shuttle run*, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan lari jarak pendek. Penelitian dilaksanakan di Linggau Runners bertempat di Kodim 0406 Kelurahan Taba Pingin Kecamatan Lubuklinggau Selatan I Kota Lubuklinggau pada saat kegiatan lari dengan waktu penelitian selama 5 minggu, pada tanggal 30 Januari-5 Maret 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet lari jarak pendek di club Linggau Runners yang keseluruhan anggotanya berjumlah 10 atlet yaitu anggota pemula berkisaran antara umur 16 – 18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh. Sampel jenuh adalah pengambilan sampel secara keseluruhan tidak membedakan-bedakan antara jenis kelamin, dan lamanya bergabung di club linggau runners. Sampel penelitian ini sebanyak 10 orang.

Adapun kisi-kisi dalam penilaian mengenai lari jarak pendek (*sprint*) ini sebagai berikut, a) posisi dalam melakukan start; b) pencapaian garis finish; c) Waktu yang ditempuh.

Analisis data kemampuan atlet lari jarak pendek diperoleh setelah latihan *shuttle run* dilakukan berdasarkan pedoman waktu tes kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) dan dikualifikasikan menggunakan pedoman kriteria. Tes yang dilaksanakan adalah tes lari jarak pendek (*sprint*), penilaian ketahanan kecepatan untuk atlet 100 meter

Untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat yang berjarak 100 meter dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang atlet. Peralatan yang dibutuhkan berupa, a) jalur 100 meter; b) peluit; c) stopwatch; d) tiang atau kun; e) seorang asisten; d) tabel.

Petunjuk Pelaksanaan berupa tes terbagi menjadi 100 meter dari start berdiri. Asisten harus mencatat waktu yang diperlukan atlet untuk berlari 100 meter. Karena

simpangan baku populasi tidak diketahui, dan jika data berdistribusi normal, maka uji hipotesis menggunakan uji-z dengan rumus:

$$Z_{hitung} = \frac{d}{\frac{sd}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

z = Nilai z yang dihitung

d = perbedaan pretes dan postes

sd = simpangan baku dari $\hat{\sigma}$

n = jumlah anggota sampel

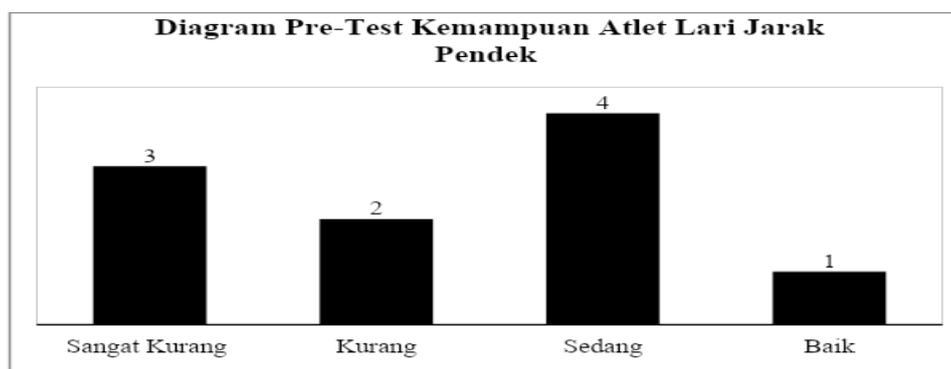
HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dimulai dengan memberi tes awal, melaksanakan latihan *Shuttle run* dan diakhiri dengan pemberian tes akhir. Adapun pelaksanaan latihan dengan langkah-langkah yaitu atlet lari jarak pendek terlibat aktif dalam interaksi melalui latihan, semua atlet di Klub memiliki kemampuan lari yang lumayan baik, maka kemampuan dasar yang dimiliki atlet di klub akan dapat memiliki kemampuan yang lari jarak pendek menjadi lebih baik, Berdasarkan hasil uji-z dengan Z Hitung $10,16 \geq Z$ Tabel 1,64 maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan derajat kebebasan $dk = n - 1 = 10 - 1 = 9$ dengan nilai rata-rata peningkatan 6,50 dan simpangan baku = 4,11.

Kemampuan Awal Atlet Lari Jarak Pendek

Kemampuan awal atlet di klub Linggau Runners yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan awal yang dimiliki atlet sebelum diberi latihan dengan menggunakan *Shuttle run* pada tanggal 30 Januari 2021. Skor tes awal (pretes) yang merupakan kemampuan awal Atlet lari jarak pendek sebelum mengikuti latihan *Shuttle run*.

Dari 10 orang yang menjadi sampel dalam penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 3 orang (30%) dengan keterangan sangat kurang, 2 orang (20%) dengan keterangan kurang, sebanyak 4 orang (40%) dengan keterangan sedang, sebanyak 1 orang (10%) dengan keterangan baik. Waktu tercepat ditempuh yaitu 12.40 dengan nilai 80 yaitu keterangan baik, sedangkan waktu terlama yaitu 12.93 dengan nilai 65 yaitu keterangan sangat kurang. Dari keseluruhan dapat dikatakan tes awal lari jarak pendek dikatakan kurang dengan rata-rata 71,5. Nilai tertinggi yang dicapai adalah 80 dengan keterangan baik sebanyak 1 orang dan nilai terendah adalah 65 dengan keterangan sangat kurang sebanyak 2 orang. Diagram pre-test kemampuan atlet lari jarak pendek ditunjukkan pada Gambar 1., berikut:



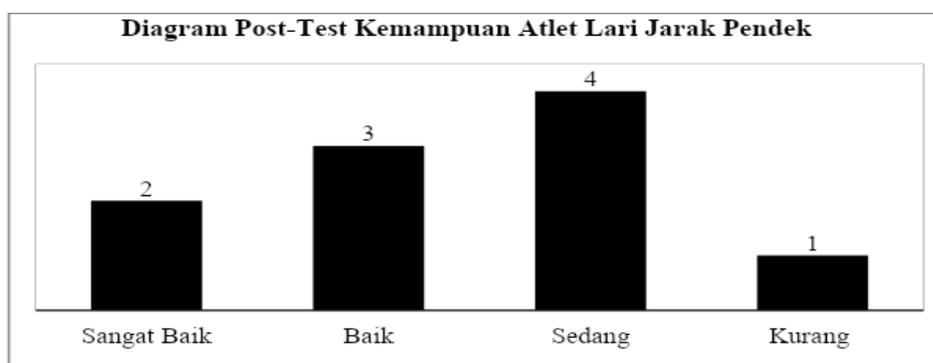
Gambar 1. Diagram Pre-Test Kemampuan Atlet Lari Jarak Pendek

Treatment Menggunakan *Shuttle Run*

Penerapan dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Tujuan pelaksanaan treatment ini untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari jarak pendek atlet lari jarak pendek di Club Linggau Runners. Melalui penerapan ini diharapkan akan diketahui adanya peningkatan kemampuan menjadi lebih baik. Pelaksanaan menggunakan latihan *shuttle run* terdapat perubahan selama 12 kali pertemuan. Hasil treatment menggunakan latihan *shuttle run* mengalami perubahan menjadi lebih baik dari sebelumnya. Setelah dilakukan latihan *shuttle run* maka hasil postes menjadi lebih baik daripada hasil pre-test.

Post-Test Lari Jarak Pendek

Pada post-test akhir mengenai kemampuan lari jarak pendek diketahui bahwa sebanyak 2 orang (20%) dengan kriteria sangat baik, sebanyak 3 orang (30%) dengan kriteria baik, sebanyak 4 orang (20%) dengan kriteria sedang dan sebanyak 1 orang (10%) dengan kriteria kurang. Waktu tercepat ditempuh yaitu 12.35 dengan nilai 85 yaitu kriteria sangat baik, sedangkan waktu terlama yaitu 12.78 dengan nilai 70 yaitu kriteria sedang. Dari hasil tersebut dapat dikategorikan sedang. Nilai tertinggi yang diperoleh adalah 85 dengan keterangan sangat baik sebanyak 2 orang dan nilai terendah adalah 70 dengan keterangan kurang sebanyak 1 orang. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada Gambar 2., berikut:



Gambar 2. Diagram Post-Test Kemampuan Atlet Lari Jarak Pendek

Data peningkatan maka dilakukan hipotesis dalam atlet Linggau Runners setelah diberikan latihan *shuttle run* secara signifikan. Sebelum hipotesis diuji data dianalisis dengan menggunakan uji hipotesis dengan menggunakan uji normalitas. Chi kuadrat $\chi^2_{hitung} = 2,2662$ dan chi kuadrat $\chi^2_{tabel} = 9,488$ maka distribusi statistik 10 atlet Linggau Runner dapat dinyatakan berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Lari merupakan cabang olahraga atletik yang sangat terkenal sejak dulunya. Lari sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Lari dalam istilah olahraga sebagai gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah. Menurut sejarahnya lari sebagai olahraga dalam bentuk perlombaan sudah dikenal oleh bangsa Mesir Purba pada tahun 1500 SM, sedangkan bangsa Assyria Purba dan Babilonia di Mesopotamia pada tahun 100 SM (Astuti, 2019).

Berdasarkan hasil analisis uji-z mengenai kemampuan akhir Atlet lari jarak pendek (*postes*) menunjukkan bahwa Atlet lari jarak pendek Linggau Runners adalah tuntas, karena $z_{hitung} (10,16) > z_{tabel} (1,64)$. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan diterima kebenarannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *Shuttle run* atlet lari jarak di club Linggau Runners adalah sedang.

Shuttle run merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kecepatan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Kerru, 2015). Latihan ini adalah latihan dasar bagi berbagai jenis cabang olahraga seperti basket, sepak bola, bulu tangkis, dan lain-lain. Selain itu, *shuttle run* adalah latihan kardiovaskular yang menargetkan otot paha depan, betis, glute, pangkal paha, paha belakang, pinggul dan paha luar. Jadi, hampir seluruh otot di tubuh akan bekerja dalam latihan *shuttle run* ini.

Sebelum diberikan penerapan menggunakan latihan *Shuttle run* nilai rata-rata kemampuan lari jarak pendek Atlet lari jarak pendek Linggau Runners adalah 71,5. Setelah diberikan penerapan latihan *Shuttle run* nilai rata-rata kemampuan atlet lari jarak pendek di Club Linggau Runners adalah 78. Hal ini menunjukkan ada peningkatan kemampuan Atlet lari jarak pendek setelah diterapkan pembelajaran latihan *Shuttle run*.

Dalam menerapkan latihan *Shuttle run* peneliti menemukan hambatan-hambatan yang peneliti temui dalam pelaksanaan latihan yaitu, a) dari faktor internal yaitu masih ada atlet lari jarak pendek yang kurang fokus mendengarkan penjelasan karena gangguan teman mereka; b) faktor cuaca dikarenakan cuaca yang tidak menentukan, terkadang saat latihan hujan; c) faktor tempat latihan karena berbagi dengan pihak lain yang juga menggunakannya; d) faktor tempat tinggal atlet lari jarak pendek yang berbeda-beda, sehingga terkadang ada atlet lari jarak pendek ada yang terlambat pada saat latihan

Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengatakan bahwa hasil analisis data penelitian dengan menggunakan uji-t independent menunjukkan untuk data kecepatan diperoleh nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai α ($\text{Sig} < 0,05$) yaitu

sebesar 0,000. Sedangkan untuk data kelincahan diperoleh nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai α ($\text{Sig} < 0,05$) yaitu sebesar 0,000. Dari hasil penelitian menyimpulkan: 1) pelatihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan pada siswa putra kelas VIII SMP N 3 Tampaksiring tahun pelajaran 2015/2016, 2) pelatihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa putra kelas VIII SMP N 3 Tampaksiring tahun pelajaran 2015/2016 (Marjana *et al.*, 2014).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* dapat meningkatkan atlet lari jarak pendek di Club Linggau Runners. Setelah diberikan latihan *shuttle run* secara signifikan meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, H. W. (2019). Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-Zag dan Shuttle Run terhadap Kelincahan Pemain Futsal di Merapi Futsal Club. *Skripsi*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Yogyakarta
- Budiawan, M. (2013). Doping dalam Olahraga. *Seminar Nasional FMIPA UNDIKSHA III*, 330–335. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/semnasmipa/article/view/2726>
- Henjilito, R. (2017). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70-78. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).595](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).595)
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Marjana, W., Sudiana, I., & Budiawan, M. (2014). Pengaruh Pelatihan *Shuttle Run*. *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, 1, 1-6. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/download/2831/2340%0A>
- Nurhayati, C. D. L., & Widodo, A. (2018). Analisis Gerak Nomor *Sprint* 100 Meter Putra Cabang Olahraga Atletik (Studi Kasus pada Usain Bolt di Kejuaraan *International athletics Federation Association Of Athletics Federation* Berlin Tahun 2009). *E-Journal*, 6(2), 173–181. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/25130>
- Presiden, RI. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. <https://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf>
- Pristiwan, Y. (2016). Pengembangan Sistem Talent *Scouting* Atletik Nomor Lari *Sprint* Berbasis *Online*. *Skripsi*. Universitas Negeri Medan. Medan
- Rumini, R., KS, S., Lumintuarso, R., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 42-49. <https://doi.org/10.15294/miki.v2i1.2554>
- Wiarso, G. (2013). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Widhiyanti, K. A. T. (2016). Masase General sebagai Pemulihan Pasif dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 19 – 26.
<https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/download/157/132/303>