

PENINGKATAN KEMAMPUAN LARI CEPAT SISWA MELALUI PENDEKATAN LATIHAN AKSELERASI DAN HOLLOW SPRINT KELAS XI IPA SMA NEGERI 1 CIPATAT

Asep T.M. Hidayat

SMA Negeri 1 Cipatat

Jalan Desa Ciptaharja no 35 Cipatat Kabupaten Bandung Barat

Email : a.toepmh@gmail.com

(Naskah Diterima Tanggal 05 September 2018—Direvisi Akhir Tanggal 09 Oktober 2019—Disetujui Tanggal 21 Oktober 2019)

DOI: <https://doi.org/10.35880/simpuljuara.v1i1.4>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keberhasilan tindakan latihan akselerasi dan hollow sprint terhadap kemampuan lari cepat siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Cipatat. Metode penelitian yang digunakan adalah tindakan kelas yang dilaksanakan dalam 2 siklus. Siklus pertama fokus pada penerapan latihan akselerasi dan siklus kedua pada latihan hollow sprint. Pada kegiatan inti latihan siswa diberikan latihan teknik dasar lari 100 meter :start, gerakan lari, dan memasuki garis finish. Selain teknis dasar lari 100 meter siswa latihan dilakukan melalui variasi dan kombinasi acceleration sprint. Untuk membantu pengamatan peneliti dibantu oleh tiga guru pengajar Pendidikan Jasmani lain. Perilaku siswa yang diamati meliputi pengembangan teknik latihan akselerasi sprint yang meliputi kesesuaian teknik, gerakan, jarak, dan waktu kecepatan. Hasil latihan pendekatan teknik akselerasi diperoleh jumlah siswa tuntas sebesar 68,09%. Sedangkan melalui pendekatan teknik hollow diperoleh siswa yang dapat menuntaskan materi sebanyak 82,11%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lari cepat 100 meter melalui pendekatan latihan hollow sprint siswa Kelas XI IPA cukup baik.

Kata Kunci : latihan akselerasi, hollow sprint, lari cepat, pendidikan jasmani

PENDAHULUAN

Sampai saat ini masih banyak ditemukan kesulitan-kesulitan yang dialami siswa dalam mempelajari pendidikan jasmani terutama kemampuan atletik yang merupakan salah satu cabang olahraga tertua dan induk dari berbagai cabang olahraga. Kesulitan tidak hanya dialami siswa tetapi juga oleh guru pengajar mata pelajaran ini, terutama guru yang baru menjalani profesi sebagai guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan. Guru baru

umumnya kesulitan dalam menentukan metode pengajaran dan merencanakan penugasan (Shoval, Erlich, & Fejgin, 2010).

Gerak dasar atletik yang terdiri dari jalan, lari, lempar, dan lompat dijumpai hampir pada setiap cabang olahraga. Gerakan dasar atletik juga merupakan gerakan yang dilakukan setiap hari. Secara alamiah dan kehidupan sehari-hari setiap orang melakukan gerakan jalan, lari, lempar atau lompat. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan mulai dari Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah tingkat Atas. Riyadi (1985)

menyatakan bahwa atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat penting, sebab mengandung gerakan-gerakan dasar dari hampir semua cabang olahraga yang dikenal.

Untuk memperoleh kecepatan yang maksimal harus memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan lari, antara lain faktor *keturunan, waktu reaksi, kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal, teknik, serta konsentrasi dan motivasi* (Bompa & Buzzichelli, 2018).

Lari 100 meter sebagai nomor lari jarak pendek yang merupakan salah satu nomor lari cepat. Lari jarak pendek mengharuskan atlet menempuh seluruh jarak atau sepanjang jarak yang ditempuh dengan kecepatan semaksimal mungkin atau dengan kecepatan penuh (Syarifuddin, 1992).

Banyak jenis metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari, yaitu, latihan interval, *sprint training* dan *acceleration sprint* (Foss & Keteyian, 1998). Bentuk metode latihan anaerobik atau latihan lari cepat yang juga dapat digunakan untuk mengembangkan kecepatan lari, menurut Harsono (1988) adalah: interval *training*; lari akselerasi, mulai lambat makin lama makin cepat; lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi; *uphill*, lari naik bukit; *downhill*, lari menuruni bukit.

Selain metode latihan di atas metode yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari yaitu metode latihan lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*), metode lari cepat hollow (*hollow sprints*), metode latihan lari cepat repetisi (*repetitions of sprints*).

Shaver, (1981) mengemukakan bahwa tipe latihan lari cepat akselerasi hampir semata-mata untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan. Latihan ini meliputi jogging 45 – 100 meter, diikuti dengan langkah cepat 45 – 100 meter, dan akhirnya lari cepat 45 – 100 meter. Selanjutnya pulih asal, dengan berjalan, dilakukan dengan jarak 45 – 100 meter. Pulih asal dalam lari cepat akselerasi dilakukan dengan aktivitas berjalan, sebab pulih asal di antara pengulangan adalah hampir sempurna.

Program latihan hendaknya dilakukan dengan metode yang tepat. Metode latihan yang tepat akan memberikan hasil sesuai dengan yang diharapkan oleh para atlet. Permasalahan yang masih sering dihadapi oleh para pelatih lari cepat, adalah bagaimana memilih dan menentukan metode latihan yang tepat bagi anak didiknya.

Latihan *acceleration sprint* dan *hollow sprint* merupakan metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi lari cepat 100 meter. Latihan *acceleration sprint* dan *hollow sprint* memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga akan memiliki pengaruh yang berbeda pula dalam meningkatkan prestasi lari cepat 100 meter. Untuk menentukan metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi lari cepat 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Cipatat perlu dilakukan penelitian dan kajian secara lebih mendalam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*). Penelitian tindakan ini berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi riil sekarang ke kondisi yang diharapkan. Penelitian dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktek pembelajaran di kelasnya (Arikunto & Supardi, 2006). Ciri-ciri penelitian tindakan pembelajaran sebagaimana yang diungkapkan Arikunto (2006) bahwa penelitian tindakan kelas bukan lagi mengetes sebuah perlakuan, tetapi sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya sesuatu perlakuan. Penelitian ini dilaksanakan dengan maksud untuk meningkatkan kemantapan rasional dari tindakan-tindakan yang dilakukan. Siklus ini terdiri atas empat komponen, yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Keempat komponen itu dipandang sebagai satu siklus. Jika siklus I nilai rata-rata belum mencapai target yang telah ditentukan, akan dilakukan tindakan siklus II.

Tindakan merupakan pelaksanaan rencana pembelajaran yang telah dipersiapkan. Tindakan yang akan dilakukan secara garis besar adalah pembelajaran praktik lari cepat

100 meter dengan menggunakan teknik latihan. Pada tahap ini, dilakukan tiga tahap proses belajar mengajar, yaitu apersepsi, proses pembelajaran, dan evaluasi. Pada tahap apersepsi, siswa dikondisikan untuk siap mengikuti proses pembelajaran. Guru memberikan penjelasan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran serta manfaat yang akan diperoleh siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Setelah siswa siap mengikuti kegiatan siswa berbaris membentuk kelompok putra dan putri secara terpisah.

Pada kegiatan inti siswa direncanakan untuk diberi penjelasan cara melakukan latihan teknik dasar lari 100 meter meliputi start, gerakan lari, memasuki garis finish dan melakukan latihan melalui variasi dan kombinasi acceleration sprint yaitu dari jarak 100 meter yang ditempuh dibagi 4 sektor garis masing –masing: gerakan lari lambat 25 meter, lari sedang 25 meter, dari cepat 25 meter dan lari sprint dengan kecepatan maksimal 25 meter. Selama kegiatan terutama beberapa tahapan lari sebelum sprint siswa dapat memperbaiki gerakan lari baik langkah panjang maupun pendek sebagai persiapan sprint di akhir tahap. Setelah dilakukan 1-2 kali frekuensi latihan maka dilakukan uji kompetensi lari cepat 100 meter sesuai peraturan.

Tindakan yang akan dilakukan secara garis besar adalah pembelajaran praktik lari cepat 100 meter yang sebelumnya dilakukan latihan *hollow sprint* yang dilakukan pada tiga tahap pembelajaran. Pada tahap apersepsi, siswa dikaitkan dengan pembelajaran sebelumnya dan menjelaskan perbedaan teknik *hollow* dengan teknik akselerasi sebelumnya. Guru memberikan penjelasan kepada siswa mengenai tujuan pembelajaran serta manfaat yang akan diperoleh siswa setelah mengikuti kegiatan pembelajaran. Setelah siswa siap mengikuti kegiatan, maka siswa berbaris sesuai kelompok pertemuan sebelumnya.

Pada kegiatan inti pembelajaran dilakukan dengan diawali penjelasan ulang tentang cara melakukan latihan teknik dasar lari 100 meter yang dilakukan perorangan dan berkelompok. Sekaligus direncanakan untuk

mempraktikkan latihan variasi melalui variasi teknik dasar lari dengan teknik latihan *hollow sprint*, lari sprint 25meter, sprint 25meter, kemudian jalan 25meter (perorangan dan berkelompok) dengan frekuensi 1-2 kali untuk kemudian uji kompetensi lari cepat 100meter.

Instrumen penelitian ini menggunakan bentuk instrumen tes dan nontes. Instrumen bentuk tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan pembelajaran secara umum melalui pretes dan postes. Penilaian dilakukan menggunakan rubrik yang dirancang untuk setiap aspek pembelajaran: kognitif, afektif dan psikomotor. Penilaian terhadap hasil kemampuan lari cepat diukur dengan memberikan skor terhadap capaian waktu yang ditempuh.

Tabel 1 Skor Penilaian Hasil

Waktu		Skor Akhir	Klasifikasi
Putera	Puteri		
... < 13 detik	... < 14 detik	> 90%	Sangat Baik
13 - 15 detik	14 - 16 detik	80-90%	Baik
16 - 18 detik	17 - 18 detik	70-79%	Cukup
19 - 21 detik	19 - 21 detik	50-69%	Kurang
... > 21 detik	... > 21 detik	< 50%	Kurang Sekali

Teknik non-tes yang digunakan adalah melalui observasi. Observasi digunakan untuk mengungkap data pengembangan teknik latihan acceleration maupun hollow. Observasi penelitian dilakukan oleh peneliti dibantu teman sejawat. Selanjutnya untuk keseluruhan prestasi pembelajaran yang didapatkan dikategorikan dengan kriteria penilaian sebagai berikut:

Tabel 2 Skor Penilaian

Rentang Skor	Kategori
81-100	Sangat Baik
70-80	Baik
60-69	Cukup
50-59	Kurang
< 50	Buruk

Untuk mengetahui berhasil tidaknya tindakan yang telah dilaksanakan dengan

berdasarkan pada rencana tindakan yang ditetapkan, maka kriteria yang digunakan bersumber dari tujuan atau misi dilakukannya tindakan dengan kriteria yang dijadikan tolak ukur keberhasilan tindakan dimaksud adalah pencapaian ketuntasan belajar minimal 85% siswa memiliki nilai minimal 65,0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur pembelajaran dilakukan dengan membagi siswa Kelas XI IPA sebanyak 47 orang menjadi 8 kelompok siswa: 7 kelompok siswa putri dan 1 kelompok siswa putra. Pembelajaran melalui latihan dibagi pada dua siklus. Siklus pertama teknik latihan yang dikembangkan adalah *acceleration sprint* dengan tahapan: langkah jalan, lari lambat, lari cepat, sprint. Sedangkan pada siklus kedua dilakukan tindakan teknik *hollow sprint* dengan tahapan variasi: sprint, lari lambat, lari cepat, langkah jalan. Setiap tahapan terukur sesuai rentang jarak 25/100 meter. Analisis observasi terbagi pada tiga rasio *sprinting*, lari cepat, lari lambat.

Pada latihan *acceleration sprint* siswa melakukan gerakan lari dengan meningkat ke arah kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Pada pelaksanaannya seringkali terjadi sampai jarak terakhir yang ditempuh kecepatan maksimal belum tercapai, sehingga dapat menyebabkan kecepatan gerak siswa kurang berkembang. Pada latihan *acceleration sprint* perlu teknik pengaturan kecepatan yang baik. Bagi siswa yang kurang memahami cara mengatur kecepatan lari, menyebabkan tujuan yang diharapkan tidak tercapai dengan baik.

Lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*) adalah percepatan secara bertahap dari joging, ke langkah cepat (*striding*), kemudian diikuti lari cepat (*sprinting*). Fox, Bowers, Foss, & Mathews (1981) mendefinisikan bahwa lari cepat akselerasi (*acceleration sprints*) adalah peningkatan secara bertahap pada kecepatan lari dari joging, ke langkah cepat, kemudian lari cepat di dalam bagian yang berjarak 45 – 110 meter.

Hasil Pembelajaran Lari cepat 100 Meter Tindakan Latihan Akselerasi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3 Hasil Pembelajaran Latihan Akselerasi

Aspek	Indikator					Nilai
	1	2	3	4	5	
Psikomotor	71,4	63,7	61,3	-	-	65,3
Afektif	70,6	74,6	72,2	71,4	66,7	69
Kognitif	77	73	73	68,3	61,9	67,7
Mean						67,4
Median						66,6
Min						61,3
Max						77,0

Skor aspek psikomotor dengan indikator kompetensi: teknik start sebesar 71,4; gerakan lari 63,7 dan teknik finish 61,3 dengan skor rata-rata aspek psikomotor sebesar 65,3 dan tergolong kategori kurang. Pada aspek afektif: indikator kerja sama diperoleh skor 70,6; kejujuran 74,6; toleransi 72,2; kerja keras 71,4; dan percaya diri 66,7. Rata-rata skor afektif sebesar 69,0 dengan kategori kurang. Sedangkan pada aspek kognitif indikator macam-macam teknik dasar lari 77; menyebutkan teknik start 73; menjelaskan sikap badan saat lari 68,3; menjelaskan cara kaki menapak 68,3; dan menjelaskan sikap badan saat lari 61,9. Skor rata-rata aspek kognitif sebesar 67,7 termasuk kategori kurang.

Observasi keterampilan Teknik latihan akselerasi dilakukan dengan memberikan nilai pada setiap tahapan model latihan akselerasi. hasil observasi penerapan latihan teknik akselerasi indikator: lari lambat sebesar 75,0; lari cepat 58,3; sprint 66,7 didapatkan nilai rata-rata 62,5 dengan kategori kurang.

Tabel 4 Hasil Penilaian Teknik Akselerasi

No	Indikator	Nilai Observer			Total %
		1	2	3	
1	Teknik Lari Lambat	3	3	3	75,0
2	Teknik Lari Cepat	3	2	2	58,3
3	Teknik Sprint	2	3	3	66,7

Pencapaian keterampilan pada kelompok lari 100 meter tergolong kategori cukup. Sejumlah 20 dari 42 siswa putri memiliki kemampuan sebesar 47.6% dengan rata-rata kecepatan lari 19.2 detik. Pencapaian waktu antara 16-23 detik dapat dikategorikan kurang. Pada kelompok putra, 80% siswa termasuk kategori kurang dengan rata-rata kecepatan lari 16,6 detik.

Latihan hollow sprint merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan berselang. Latihan hollow sprint merupakan bentuk latihan lari. Hollow sprint merupakan penggunaan dua sprint dengan adanya periode selang lekukan kecepatan (hollow) dengan jogging atau berjalan (Fox et al., 1981). Bentuk latihan misalnya sprint sepanjang 30meter, jogging atau jalan 30 meter, lalu sprint lagi 30 meter, kemudian jalan 30 meter.

Dari penelitian dapat dilihat bahwa hasil pembelajaran lari cepat 100 meter: aspek psikomotor 81, aspek afektif 84,1, aspek kognitif 74,1, dengan rata-rata 79,9, antara 70,6-85,7 termasuk kategori cukup baik.

Tabel 5 Hasil Pembelajaran Latihan Hollow

Aspek	Indikator					Nilai
	1	2	3	4	5	
Psikomotor	82,1	79,8	81,0	-	-	81,0
Afektif	81,7	84,1	84,1	85,1	82,5	84,1
Kognitif	80,2	82,5	81,0	70,6	70,6	74,1
Mean						79,9

Hasil observasi penerapan latihan teknik hollow sprint: indikator lari lambat sebesar 91,7; lari cepat 83,3; sprint 91,7 didapatkan nilai rata-rata 87,5 termasuk kategori baik.

Tabel 6 Pengembangan Model Latihan Hollow

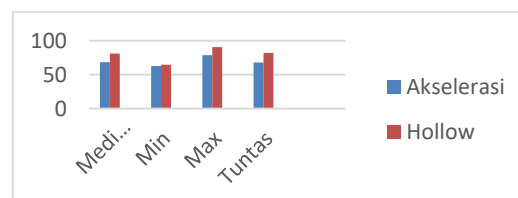
No	Indikator	Nilai Observer			Total %
		1	2	3	
1	Teknik Lari Lambat	4	4	3	91.7
2	Teknik Lari Cepat	3	4	3	83.3
3	Teknik Sprint	4	4	3	91.7
Mean					87.5

Pada penggunaan teknik hollow didapatkan hasil yang lebih baik dibandingkan teknik sebelumnya di siklus pertama. Pada kelompok lari 100meter sebagian besar kemampuan lari 24 dari 42 siswa sebesar 57.1% dengan rata-rata kecepatan lari 16.7detik antara 15-28 detik kategori baik. Pada kelompok putra 80% siswa mencapai rata-rata kecepatan lari 14,4 detik. Capaian waktu antara 13-15 detik ini tergolong kategori baik.

Tabel 7 Kemampuan Melalui Latihan Hollow

Kecepatan	f	%	Kecepatan	f	%
14 – 16	18	42.9	13 - 15	1	20.0
17 – 18	24	57.1	16 - 18	4	80.0
19 – 21	0	0	19 - 21	0	0
... > 21	0	0	... > 21	0	0
Puteri	42	100.0	Putera	5	100
Rata-rata	16,7 detik		Rata-rata	14,4 detik	
Min-maks	15 – 28 detik		Min-maks	13 – 15 detik	

Dari beberapa siklus pembelajaran yang telah dilakukan dapat diketahui berhasil tidaknya tindakan pembelajaran yang telah dilakukan dijelaskan pada diagram ketuntasan sebagai berikut :



Gambar 1 Perbandingan Hasil Pembelajaran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan lari cepat 100 meter melalui

pendekatan latihan akselerasi sprint siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Cipatat Tahun Pelajaran 2017/2018 sebesar 67,8 termasuk kategori kurang.

Pencapaian hasil belajar melalui pendekatan akselerasi sprint ternyata kurang optimal. Hal ini dibuktikan masih kurangnya komponen pembelajaran meliputi aspek psikomotor, siswa kurang dapat melakukan teknik gerakan lari cepat dengan baik yaitu sebagian besar siswa melakukan sikap tolakan yang tidak tepat terhadap blok sikap badan, badan yang kurang condong ke depan sehingga dorongan telapak kaki lemah dan sikap tangan sebagian siswa kurang rileks, ada siswa yang tangannya terbuka dan persendiannya tidak menyudut yang berdampak kecepatan lari tidak maksimal. Secara umum dalam melakukan teknik start siswa cukup baik, akan tetapi pada finish sebagian besar siswa kurang menerapkan teknik finish dengan baik, di mana penekanan kecepatan maksimal berkurang mendekati 100 meter akibat posisi badan tegak tidak adanya bagian tubuh yang dijatuhkan pada garis finish.

Rendahnya kemampuan siswa juga dipengaruhi oleh kurangnya perilaku (aspek afektif) dimana siswa kurang percaya diri dalam meraih kemenangan yang merupakan faktor keragu-raguan mereka dalam memaksimalkan kecepatan. Sedangkan pada indikator afektif lainnya meliputi kerja sama, kejujuran, toleransi, dan kerja keras secara umum cukup.

Pada aspek kemampuan pengetahuan yang telah diajarkan didapatkan secara umum cukup baik, akan tetapi sebagian besar siswa kurang dapat menjelaskan cara kaki menapak pada lari cepat 100 meter juga kurang dapat menjelaskan cara melakukan gerakan tersebut. Keadaan ini membuktikan bahwa kurangnya keterampilan mereka dalam berlari ditunjukkan kurangnya pengetahuan mereka mengenai cara melakukan gerakan lari cepat sesuai teknik yang benar.

Kelebihan teknik latihan akselerasi siswa dapat mengembangkan kecepatan murni, kekuatan kecepatan, dan daya tahan kecepatan. Latihan *acceleration sprint* lebih banyak mengembangkan unsur-unsur yang diperlukan dalam lari cepat 100 meter. Tetapi kekurangannya

kekurangannya cukup besar berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa:

1. Seharusnya siswa melakukan gerakan lari dengan meningkat ke arah kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu, tetapi pada pelaksanaannya seringkali terjadi sampai jarak terakhir yang ditempuh kecepatan maksimal belum tercapai, sehingga dapat menyebabkan kecepatan gerak siswa kurang berkembang.
2. Untuk meningkatkan kecepatan perlu teknik pengaturan kecepatan yang baik, tetapi bagi siswa yang kurang memahami cara pengaturan kecepatan lari akan menyebabkan tujuan yang diharapkan tidak tercapai dengan baik.
3. Siswa harus mengubah irama larinya pada jarak tertentu, hingga harus membagi konsentrasinya, maka anak jadi kesulitan untuk melaksanakannya.

Berdasarkan hasil pengamatan tersebut maka observer dan peneliti melakukan analisis bahwa kemampuan lari cepat setelah dilakukannya teknik latihan akselerasi tidak membuahkan hasil dibuktikan dengan kecepatan lari siswa rata-rata kelompok puteri 19,2 detik antara 16-23 detik kategori kurang dan kelompok putera 16,6 detik antara 15-18 detik kategori kurang. Refleksi yang diajukan untuk persiapan pertemuan berikutnya mencoba penerapan pendekatan latihan hollow sprint yang diharapkan berhasil meningkatkan kecepatan waktu lebih baik.

Hasil pembelajaran setelah dilakukan latihan hollow kemampuan lari cepat 100 meter siswa mengalami peningkatan. Hal ini dibuktikan pada aspek psikomotor siswa telah dapat menguasai teknik start, gerakan saat lari maupun finish yang baik sesuai teknik, aspek afektifpun tumbuh nilai kerja sama dalam kelompok, kejujuran, toleransi menang dan kalah, dan kerja keras maupun tingkat kepercayaan diri. Hal ini diketahui terdapat peningkatan pengetahuan siswa dalam menyebutkan macam-macam teknik dasar lari, menyebutkan teknik start dan sikap badan saat lari, walaupun demikian masih ditemukan siswa yang masih kurang mengetahui cara

menapakkan kaki dan cara melakukan gerakan lari 100. Tetapi secara umum memadai.

Kelebihan teknik latihan hollow berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa:

1. Latihan yang dilakukan siswa cukup sederhana sehingga lebih mudah untuk melakukannya.
2. Siswa melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal, jogging dan jalan selanjutnya lari cepat maksimal lagi secara berulang-ulang.
3. Siswa dituntut untuk langsung berlari dengan kecepatan maksimal, peningkatan kecepatan lari dapat tercapai.
4. Sprint yang dilakukan secara berulang-ulang dapat menyebabkan tubuh toleran, sehingga kemampuannya melakukan kerja daya tahan kecepatan meningkat.
5. Lebih mengembangkan kecepatan 85% dan daya tahan kecepatan 15%, bagi siswa atau atlet pemula untuk melakukan lari cepat menempuh jarak 100 meter membutuhkan daya tahan kecepatan yang lebih besar.

Kekurangan latihan hollow ditemukan bahwa hollow sprint cukup berat, sehingga bagi siswa yang motivasi dan daya tahannya kurang memadai dapat menjadikan anak malas berlatih. Gerakan lari pada latihan hollow sprint dari awal sudah maksimal, maka perbaikan bentuk lari dan teknik langkah panjang tidak dapat dilaksanakan dengan baik. Tidak begitu mengembangkan teknik langkah. Dengan keadaan tersebut, latihan ini memiliki kelemahan, terutama yaitu teknik langkah panjang kurang dan bentuk lari yang baik kurang berkembang.

Walaupun terdapat kekurangan akan tetapi tidak berarti, karena yang di harapkan adalah kemampuan kecapaian lari yang cukup optimal. Hal ini dibuktikan dari hasil kecepatan lari siswa lebih cepat dibandingkan pertemuan sebelumnya yaitu kecepatan lari rata-rata kelompok putri 16,7 detik antara 15-18 detik kategori cukup baik dan kelompok putra 14,4 detik antara 13-15 detik kategori baik.

Hasil analisis pengamatan observer dan peneliti maka disimpulkan bahwa melalui model teknik latihan hollow kecepatan lari siswa dalam lari cepat 100meter lebih

meningkat, tetapi masih terdapat kekurangan yang direfleksikan agar penambahan frekuensi latihan yang lebih sering dengan mengantisipasi faktor lainnya berupa karakteristik siswa yang berkaitan erat dengan perbedaan tungkai siswa dan kekuatan fisik lainnya yang berfungsi memaksimalkan kemampuan lari cepat 100 meter.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan tindakan latihan akselerasi dan hollow sprint terhadap kemampuan lari cepat siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Cipatat Tahun Pelajaran 2017/2018 sebesar 68,09% pada siklus pertama dan mengalami peningkatan 17,02 poin pada siklus kedua sebesar 85,11% termasuk kategori tuntas.

Tercapainya hasil pembelajaran ini berdasarkan hasil observasi ditemukan bahwa pada siklus pertama masih ada siswa dengan kemampuan lari cepat yang kurang sebanyak 15 dari 47siswa (31,9%). Hal ini terjadi akibat kelemahan siswa secara fisik yang kurang relevan dalam melakukan latihan akselerasi sehingga hasil kecepatan kurang maksimal. Untuk kemudian pada siklus kedua teknik diganti dengan menggunakan latihan hollow ternyata didapatkan hanya sebanyak 7 dari 47 siswa (14,9%) siswa yang kurang lebih sedikit dibandingkan pada siklus pertama

KESIMPULAN

Kemampuan lari cepat siswa melalui pendekatan latihan akselerasi sprint siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Cipatat Tahun Pelajaran 2017/2018 termasuk kategori kurang, dengan kecepatan waktu lari kelompok putri 19,2 detik antara 16-23 detik kategori kurang dan kelompok putra 16,6 detik antara 15-18 detik kategori kurang.

Kemampuan lari cepat siswa melalui pendekatan latihan hollow sprint termasuk kategori cukup baik, dengan kecepatan waktu lari kelompok putri 16,7 detik antara 15-18 detik kategori cukup baik dan kelompok putra 14,4 detik antara 13-15 detik kategori baik.

Tindakan latihan akselerasi dan hollow sprint terhadap kemampuan lari cepat siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Cipatat Tahun

Pelajaran 2017/2018 sebesar 68,09% pada siklus pertama dan mengalami peningkatan 17,02 point pada siklus kedua sebesar 85,11% termasuk kategori tuntas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.*
- Arikunto, S., & Supardi, S. (2006). Penelitian tindakan kelas. *Jakarta: Bumi Aksara.*
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization-:Theory and Methodology of Training.* Human Kinetics.
- Foss, M. L., & Keteyian, S. J. (1998). *Fox's physiological basis for exercise and sport.* William C. Brown.
- Fox, E. L., Bowers, R. W., Foss, M. L., & Mathews, D. K. (1981). *The physiological basis of physical education and athletics.* Saunders College Pub.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.* Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Riyadi, T. (1985). Petunjuk atletik. *Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.*
- Shaver, L. G. (1981). *Essentials of Exercise Physiology: Larry G. Shaver; [artwork, Genesis 2 Inc.; Illustration and Cover Art, Genesis 2 Inc.]*. Burgess publishing company.
- Shoval, E., Erlich, I., & Fejgin, N. (2010). Mapping and interpreting novice physical education teachers' self-perceptions of strengths and difficulties. *Physical Education and Sport Pedagogy, 15*(1), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/17408980902731350>
- Syarifuddin, A. (1992). *Atletik.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.