

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR LARI CEPAT 100 METER
MELALUI METODE LATIHAN AKSELERASI PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI TITL SMK N 1 RAO SELATAN KABUPATEN PASAMAN**

Taufik Hidayat

SMK Negeri 1 Rao Selatan, Pasaman, Indonesia

E-mail: taufiklankitank@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak cepat 100 meter peserta didik dengan menerapkan metode latihan akselerasi. Latihan akselerasi sprint adalah suatu latihan yang di dalamnya berangsur-angsur adanya suatu kreasi atau selang lari cepat dari jogging untuk jalan diakhiri dengan lari cepat. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus (perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi). Subjek penelitian siswa kelas XI TITL SMKN 1 Rao Selatan Kabupaten Pasaman. Metode Akselerasi berpengaruh dalam peningkatan prestasi lari 100 meter pada siswa XI SMK N 1 Rao Selatan Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman dengan hasil tes awal kelompok A = 0,83. Sebelum perlakuan anak mempunyai kriteria lari 100 meter pada siswa XI SMK N 1 Rao Selatan Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman, tes awal kelompok B = 0,82. Berdasar reabilitas dan Manthaw 0,80-0,85 termasuk kategori cukup. Kesimpulan penelitian adalah pengaruh Latihan Akselerasi baik untuk peningkatan prestasi lari 100 meter untuk para pemula. Latihan Akaselerasi berpengaruh terhadap prestasi lari 100 meter pada tingkat pemula tetapi dilihat dari hasil % dan korelasi tersebut diatas.

Kata Kunci: Metode Latihan Akselerasi, Lari Sprint

Abstract

This study aims to improve the learning outcomes of students' 100 meter sprinting by applying the acceleration training method. Sprint acceleration training is an exercise in which there is a gradual creation or interval of sprinting from jogging to walking, ending with a sprint. This research is a Classroom Action Research (CAR) in two cycles (planning, implementing action, observing, and reflecting). The research subjects were class XI TITL students of SMKN 1 Rao Selatan, Pasaman Regency. The acceleration method has an effect in increasing the achievement of running 100 meters in XI students of SMK N 1 Rao Selatan, Rao Selatan District, Pasaman Regency with the initial test results for group A = 0.83. Before the treatment, the child had 100 meter running criteria in XI students of

SMK N 1 Rao Selatan, Rao Selatan District, Pasaman Regency, the initial test for group B = 0.82. Based on reliability and Manthaw from 0.80 to 0.85, it was categorized as sufficient. The conclusion of the study is the effect of good acceleration training to increase the 100 meter running achievement for beginners. Acceleration training affects the achievement of running 100 meters at the beginner level but it is seen from the % results and the correlation mentioned above.

Keywords: *Acceleration Training Method, Running Sprint*

Introduction

Belajar yang efektif dapat membantu siswa untuk meningkatkan kemampuan yang diharapkan sesuai dengan tujuan instruksional yang ingin dicapai. Untuk meningkatkan prestasi belajar yang baik perlu diperhatikan kondisi internal dan eksternal. Kondisi internal adalah kondisi atau situasi yang ada dalam diri siswa, seperti kesehatan, keterampilan, kemampuan dan sebagainya. Kondisi eksternal adalah kondisi yang ada di luar diri pribadi manusia, misalnya ruang belajar yang bersih, sarana dan prasarana belajar yang memadai. Pengetahuan, pengalaman dan keterampilan yang diperoleh akan membentuk kepribadian siswa, memperluas kepribadian siswa, memperluas wawasan kehidupan serta meningkatkan kemampuan siswa.

Bertolak dari hal tersebut maka siswa yang aktif melaksanakan kegiatan dalam pembelajaran akan memperoleh banyak pengalaman. Siswa yang aktif dalam pembelajaran akan banyak pengalaman dan prestasi belajarnya meningkat. Sebaliknya siswa yang tidak aktif akan minim/sedikit pengalaman sehingga dapat dikatakan prestasi belajarnya tidak meningkat atau tidak berhasil. Prestasi olahraga cenderung akan lebih meningkat dimasa-masa yang akan datang, seperti halnya peningkatan dan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang semakin canggih dan modern. Penemuan dibidang olahraga melalui latihan dari hasil penelitian, sehingga sangat mempengaruhi peningkatan prestasi, tidak kalah hanya olahraga dapat menjalin serta meningkatkan rasa persatuan dan kesatuan bangsa, dan didalam olahraga itu sendiri masih dibagi lagi jenis nomor masing-masing diantaranya yaitu atletik, senam, renang, beladiri dan olahraga permainan masing-masing cabang tersebut masih dibagi nomor dan menurut, Sukiyo (1998) tujuan yang ingin dicapai dalam olahraga dapat dibedakan menjadi (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga prestasi, (3) olahraga rekreasi, (4) olahraga rehabilitasi, olahraga yang tujuannya untuk usaha-usaha rehabilitasi.

Prestasi belajar dapat diukur melalui tes yang sering dikenal dengan tes prestasi belajar. Saifudin Anwar (2005) mengemukakan tentang tes prestasi belajar bila dilihat dari tujuannya yaitu mengungkap keberhasilan seseorang dalam

belajar. Testing pada hakikatnya menggali informasi yang dapat digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan. Tes prestasi belajar berupa tes yang disusun secara terencana untuk mengungkap performansi maksimal subyek dalam menguasai bahan-bahan atau materi yang telah diajarkan. Dalam kegiatan pendidikan formal tes prestasi belajar dapat berbentuk ulangan harian, tes formatif, tes sumatif, dan ujian-ujian masuk perguruan tinggi. Pengertian prestasi belajar adalah sesuatu yang dapat dicapai atau tidak dapat dicapai. Untuk mencapai suatu prestasi belajar siswa harus mengalami proses pembelajaran. Dalam melaksanakan proses pembelajaran siswa akan mendapatkan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan.

Gerakan-gerakan yang ada pada cabang atletik. Nomor atletik, Soegito (1992) terdiri: Nomor lompatan, nomor jalan atau lari, nomor lempar, didalam hal ini yang akan diteliti adalah nomor lari khususnya pada lari 100 meter. Aktivitas lari yang digunakan atau dilakukan secara terprogram dengan beban kerja tertentu akan menghasilkan daya tahan *aerobic* atau *anaerobic*. Daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* ini merupakan salah satu unsur yang dibutuhkan untuk meningkatkan prestasi di setiap cabang olahraga, termasuk pada cabang atletik khususnya nomor lari 100 meter.

Nomor lari dalam cabang atletik sangat banyak dari nomor lari jarak pendek (100 meter, 200 meter, 400 meter) lari jarak menengah (800 meter), sampai dengan 1.500 meter). Lari jarak jauh (3000 meter, 5000 meter, 10000 meter). Termasuk pada lari marathon (42,195 km). Atlet yang menekuni olahraga tertentu yang sesuai dengan cabang yang ditekuni, pelari jarak pendek atlet akan sulit berprestasi pada nomor lari jarak menengah atau lari jarak jauh, demikian sebaliknya daya tahan *aerobic* yang lebih baik dibanding dengan daya tahan *anaerobic*. Tetapi ada pelari yang memiliki daya tahan *aerobic* dan *anaerobic* yang hampir seimbang, seperti pelari jarak menengah, karena atlet ditentukan cepat juga ditentukan untuk tahan sampai di garis *finish*.

Lari mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, maka ditentukan atau diperlakukan metode, program dan strategi pendekatan latihan yang lain pula. Seperti lebih dikemukakan sebelumnya bahwa nomor lari jarak pendek lebih dominan memerlukan daya tahan *anaerobic* dari pada daya tahan mengarah pada terciptanya daya tahan *anaerobic* yang tinggi. Lari merupakan aktivitas yang digunakan hampir semua cabang olahraga sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas yang dilakukan dengan beban tertentu akan menghasilkan daya tahan baik *aerobic* dan *anaerobic*. Sepengetahuan peneliti pada siswa Kelas XI TITL SMK N 1 Rao Selatan tersebut prestasi lari 100 meter sangat menurun sekali, oleh karena itu peneliti ingin meningkatkan prestasi lari 100 meter dengan menggunakan latihan akselerasi.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti sebelum dilaksanakan tindakan kelas didapat bahwa proses belajar mengajar masih dilaksanakan dengan model konvensional. Guru masih sebagai pusat pembelajaran, guru masih menggunakan metode ceramah. Siswa hanya berperan sebagai pendengar dan pencatat ketika guru menerangkan di depan barisan. Setelah guru selesai menerangkan guru selalu memberikan tugas dan siswa diminta untuk mengerjakan tugas.

Analisis kolaboratif menyimpulkan akar permasalahan rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran PJOK sebagai berikut: 1) kebosanan siswa, karena dalam pembelajaran hanya diposisikan sebagai pendengar, 2) proses pembelajaran yang monoton dan kurang menarik dan 3) rendahnya penguasaan siswa terhadap materi pelajaran PJOK kompetensi dasar lari 100 meter.

Berdasarkan ulangan harian lari jarak cepat 100 meter peserta didik kelas XI TITL SMK Negeri 1 Rao Selatan pada tahun ajaran 2019/2020, diperoleh beberapa keterangan atau gambaran bahwa dari sejumlah 30 peserta didik, yang telah memenuhi kriteria 12.60 detik 4 orang, sedangkan lainnya masih belum memenuhi kriteria. Hasil selengkapnya di dapat dilihat pada Tabel 1 Nilai UH Lari Jarak Cepat Siswa Kelas XI TITL SMK Negeri 1 Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun Ajaran 2019/2020.

Tabel 1. Nilai UH Lari Jarak Cepat Siswa Kelas XI TITL SMK Negeri 1 Rao Selatan Kabupaten Pasaman Tahun Ajaran 2019/2020.

No	Waktu	Frekuensi	Batas tuntas	Keterangan
1	13. -13.30"	26	12.60	Belum tuntas
2	12 – 12.30"	4	12.60	Tuntas
3	11 – 11.30"	0	12.60	Tuntas
4	10 -10.30"	0	12.60	Tuntas
Tingkat ketuntasan : Tuntas 4 anak (12 %) Tdk tuntas 26 anak (88%)				
Rata-rata = Prestasi Masih Rendah				

Berdasarkan nilai UH lari cepat 100 meter tersebut, diketahui bahwa kemampuan peserta didik terhadap lari 100 meter masih rendah sehingga dapat dikatakan juga prestasi peserta didik masih rendah. Salah satu metode pembelajaran dalam lari cepat yang dapat meningkatkan kecepatan lari peserta didik adalah metode latihan. Latihan yang terprogram adalah latihan yang memiliki tujuan yang jelas, materinya sesuai dengan nomor olahraga yang dilatih, waktunya juga jelas. Nomor lari dalam olahraga atletik juga memiliki metode latihan tertentu pula yang dapat digunakan dalam meningkatkan prestasi lari 100 meter. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan prestasi lari 100 meter adalah metode *acceleration* (akselerasi).

Latihan akselerasi sprint adalah suatu latihan yang di dalamnya berangsur-angsur adanya suatu kreasi atau selang lari cepat dari jogging untuk jalan diakhiri

dengan lari cepat. Untuk latihan akselerasi, sprinter dapat latihan dengan tiga perbedaan yaitu (1) latihan jogging 50 meter atau 120 yard, (2) latihan sprint 50 meter atau 120 yard, (3) latihan jalan 50 meter atau 120 yard.

Untuk teknik sprint yang perlu diperhatikan adalah (1) kecepatan berlari harus dengan langkah lebih besar atau lebih banyak langkah tiap detiknya, (2) kecepatan dapat dibagi waktu reaksi (start 20 meter pertama, 60 meter kedua dengan langkah yang ajeg, 10 sampai 20 meter terakhir langkah panjang menurun. Jadi kecepatan dapat diberikan batasan sebagai kemampuan berlari menempuh jarak yang telah ditentukan dalam waktu yang sependek mungkin.

Didik Zafar Sidik (2010) dalam kemampuan atletik hanya terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar. Kemampuan atletik merupakan gerak dasar dari setiap aktivitas olahraga pada umumnya dan sangatlah penting dikuasai. Djumidar (2007) nomor lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, yang artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah.

Lari cepat biasanya dimenangkan kurang dari satu meter atau sepersepuluh detik, maka dari itu penting sekali memiliki start yang baik. Banyak kekalahan dalam pertandingan terjadi di garis *start*, lebih pendek jarak perlombaan lebih penting lagi arti start itu. Maka perlu adanya latihan yang terus menerus, seperti yang dikemukakan oleh Cooper (1995), bahwa “latihan teknik adalah soal mengulang dan sekali mengulang, sampai berhasil menguasai satu teknik secara sempurna”. Latihan yang terus menerus akan terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam berlari cepat karena dengan mengulang dan mengulang terjadi perubahan dan kemampuan bidang fisik dan psikis dibidang lari cepat, seperti yang dikemukakan oleh Imanudin (2008).

Latihan yang dibutuhkan untuk mencapai lari cepat adalah latihan *Akselerasi balance koordinasi running*, (*abc running*) dengan latihan yang giat akan menghasilkan kemampuan siswa dalam lari cepat, sebaliknya apabila latihan malas tidak teratur akan menghasilkan lari cepat yang kurang dalam berlari. Dengan demikian jelaslah bahwa latihan *akselerasi balance koordinasi running* (*abc running*) pada siswa sangat menentukan berhasil dan tidaknya dalam mencapai lari cepat, disinilah pentingnya melakukan latihan *akselerasi balance coordination running* (*abc running*) yang terus menerus.

Latihan *akselerasi balance coordination running* (*abc running*) bagi siswa Sekolah Dasar idealnya dapat mencapai prestasi lari cepat yang tergolong baik, kenyataannya tidak sedikit siswa yang belum mampu mencapai lari cepat yang di targetkan 6 sampai 7 detik dengan jarak 40 meter. Dengan demikian jelaslah bahwa satu pihak latihan *akselerasi balance coordination running* (*abc running*) yang tergolong baik untuk mencapai kemampuan lari cepat, namun dipihak lain

kenyataan masih banyak kemampuan siswa dalam berlari cepat masih di bawah standar yaitu antara 6 sampai 7 detik dengan jarak 40 meter.

Method

Penelitian ini dirancang dalam penelitian tindakan kelas dengan mencoba menerapkan model pembelajaran untuk meningkatkan profesionalitas guru sebagai agen dan fasilitator pembelajaran melalui perubahan pelaksanaan proses belajar mengajar menjadi proses pembelajaran. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan suatu bentuk penelitian yang bersifat reflektif dengan melakukan tindakan-tindakan tertentu agar dapat memperbaiki atau meningkatkan praktek pembelajaran di kelas secara proposional. Di samping itu, penelitian diarahkan untuk meningkatkan hasil belajar lari jarak cepat 100M melalui latihan akselrasi.

Subjek Penelitian Tindakan Kelas dengan judul Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari cepat ini adalah peserta didik kelas XI TITL SMK Negeri 1 Rao Selatan Kabupaten Pasaman. Penelitian tindakan kelas ini dilaksanakan selama 6 (enam) minggu, yaitu mulai dari bulan Oktober sampai dengan pertengahan bulan November 2020. Penelitian ini dilaksanakan secara daring, dimana peserta didik ditugaskan untuk membuat video lari jarak pendek dengan metode latihan akselerasi dirumahnya masing-masing.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen yaitu instrumen tes ketrampilan dalam melakukan lari cepat digunakan untuk mengetahui hasil lompat jauh dengan menggunakan alat ukur meter, serta pengamatan untuk menenukan nilai ketrampilan siswa pada saat melompat Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi.

Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam dua siklus (perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi). Secara lebih rinci mengenai penelitian ini di uraikan sebagai berikut:

a) *Perencanaan*

Setelah mengkaji hasil identifikasi observasi awal tindakan, dilakukan identifikasi masalah, kajian teori yang relevan, merumuskan fokus kajian penelitian. Selanjutnya pembuatan skenario pembelajaran, persiapan sarana dan sumber pembelajaran, persiapan instrument penelitian untuk pembelajaran lanjut. Mempersiapkan instrument yang sudah dibuat peneliti berupa lembar pengamatan, dan lembar observasi. Hasil penelitian yang didapat selanjutnya dilakukan refleksi apakah akan dilakukan perbaikan un tuk mengulang pada siklus-siklus selanjutnya sampai ditemukan formula yang tepat untuk meningkatkan hasil belajar.

b) *Pelaksanaan Tindakan*

Penentuan perencanaan mengacu pada perencanaan umum (terkait PTK) dan perencanaan khusus (terkait rancangan siklus per siklus). Direncanakan terkait pendekatan pembelajaran, metode pembelajaran, Teknik atau strtategi

pembelajaran, media atau materi pembelajaran dan hal lain yang mendukung proses kajian. Proses pembelajaran dilaksanakan mengacu pada Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP).

c) Refleksi

Tahapan ini merupakan kegiatan mengevaluasi dan meninjau kembali pelaksanaan pembelajaran dan hasil observasi yang dilakukan sebagai bahan pertimbangan untuk perbaikan atau perumusan tindakan lebih lanjut.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian tindakan kelas ini berupa hasil pengamatan melalui observasi untuk memperoleh data tentang aktivitas belajar peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran. Data yang sudah diperoleh kemudian dipaparkan dengan menggunakan statistik deskriptif yang berfungsi memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel yang selanjutnya ditarik kesimpulan.

Analisis data merupakan data dari keseluruhan sumber data yang terkumpul, baik melalui analisis secara kuantitatif maupun kualitatif pada setiap akhir siklus PTK. Komponen-komponen yang diamati atau dikaji terkait aktivitas siswa dalam kegiatan belajar dengan metode atau teknik yang dilakukan. Analisis ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu (1) menentukan nilai rata-rata. Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh peserta didik, yang selanjutnya dibagi dengan jumlah peserta didik yang ada di kelas tersebut sehingga diperoleh rata-rata tes, (2) ketuntasan belajar, ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar yaitu seorang siswa telah tuntas belajar bila telah mencapai skor 75% atau nilai 75, dan kelas disebut tuntas belajar bila di kelas tersebut terdapat 85% yang telah mencapai daya serap lebih dari atau sama dengan 75%.

Discussion

Analisis kolaboratif menyimpulkan akar permasalahan rendahnya hasil belajar siswa dalam pembelajaran Penjaskes sebagai berikut: 1) kebosanan siswa, karena dalam pembelajaran hanya diposisikan sebagai pendengar, 2) proses pembelajaran yang monoton dan kurang menarik dan 3) rendahnya penguasaan siswa terhadap materi pelajaran Penjaskes kompetensi dasar lari 100 meter.

Berdasarkan dialog awal dengan guru mitra diperoleh beberapa keterangan atau gambaran bahwa dari sejumlah 30 siswa, yang telah memenuhi kriteria 12.60 detik 4 orang, sedangkan lainnya masih belum memenuhi kriteria karena belum terbiasa dengan latihan-latihan akselerasi Kondisi awal prestasi belajar siswa di kelas XI SMK N 1 Rao Selatan semester I Tahun 2020/ 2021 sebelum penelitian, disajikan dalam bentuk table 2 Data Kondisi Awal hasil belajar siswa kelas XI SMK N 1 Rao Selatan sebagai berikut:

Tabel 2. Data Kondisi Awal hasil belajar siswa kelas XI SMK N 1 Rao Selatan

No	Waktu	Frekuensi	Batas tuntas	Keterangan
1	13. -13-30"	26	12.60	Belum tuntas
2	12 - 12.30"	4	12.60	Tuntas
3	11 - 11.30"	0	12.60	Tuntas
4	10 -10.30"	0	12.60	Tuntas
Tingkat ketuntasan : Tuntas 4 anak (12 %) Tdk tuntas 26 anak (88%)				
Rata-rata = Prestasi Masih Rendah				

Tindakan kelas putaran I dilaksanakan pada hari Kamis, 23 Oktober 2020 mulai pukul 08.00 sampai pukul 9.20 WIB. Peserta didik yang hadir dalam putaran pertama sebanyak 30 siswa. Pada putaran ini pelaku tindakan adalah peneliti. Selain melaksanakan tindakan kelas, peneliti dan guru yaitu sebagai rekan kolaborasi juga mengadakan observasi dan monitoring selama pembelajaran berlangsung.

Dari hasil latihan pada putaran 1, hasil tes dapat diketahui bahwa siswa yang menempuh waktu 12.60 detik dari batas KKM Waktu yang ditentukan sebanyak 15 siswa. Siswa yang menempuh waktu lebih dari 14.53 detik sebanyak 1 siswa. Siswa yang menempuh waktu lebih dari 15,07 detik sebanyak 8 siswa. Siswa yang menempuh waktu lebih dari 16.12 sebanyak 4 anak, Siswa yang menempuh waktu lebih dari 17,37 detik sebanyak 2 siswa. Hasil tes pada siklus I dapat disajikan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Data hasil waktu tes pada siklus I siswa kelas XI SMK N 1 Rao Selatan

No	Nilai	Frekuensi	Batas tuntas	Keterangan
1	14-60 –15.60 detik	10	12.60	Belum tuntas
2	13.60- 14.60 detik	4	12.60	Belum tuntas
3	13.60 -13,60 detik	1	12.60	Belum tuntas
4	11.60 –12,60 detik	15	12.60	Tuntas
5	11.60- 11.60 detik	0	12.60	Tuntas
6	10.60- 10.60 detik	0	12.60	Tuntas
Tingkat ketuntasan : Tuntas 15 anak (50 %) Tdk tuntas 15 anak (50%)				
Rata-rata = Prestasi cukup				

Refleksi tindakan kelas putaran ini dilakukan peneliti sebagai guru penjaskes untuk mendiskusikan hasil tes yang telah dilakukan. Dari kegiatan refleksi ini diperoleh beberapa hal yang dapat dicatat sebagai masukan untuk perbaikan pada tindakan selanjutnya, yaitu : pada akhir siklus I masih terdapat 15 siswa yang hasil belajarnya belum mencapai ketuntasan yaitu dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM Waktu). Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman siswa terhadap latihan, kurangnya latihan, kurangnya pemahaman atau kondisi siswa pada saat mengikuti pelajaran kurang menunjukkan rasa keseriusan. Siswa tersebut enggan bertanya pada guru maupun kepada teman tentang hal-hal yang belum dipahami.

Dari hasil pembelajaran pada siklus II, hasil tes dapat diketahui bahwa siswa yang menempuh waktu 12.00 – 13.60 detik sebanyak 25 siswa. Siswa yang menempuh waktu 14.00- 15.30 sebanyak 5 siswa. Siswa yang menepuh waktu 11- 11.30 sebanyak 0 siswa. Siswa yang mendapat menempuh waktu 10-10.30 sebanyak 0 siswa. Hasil tes pada siklus II dapat disajikan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Data hasil tes pada siklus II siswa kelas XI SMK N 1 Rao Selatan

No	Waktu	Frekuensi	Batas tuntas	Keterangan
1	13''- 13.30'	5	12.60 detik	Belum tuntas
2	12'-12.60'	25	12.60 detik	Tuntas
3	11'- 11.30'	0	12.60 detik	Tuntas
4	10'- 10.30'	0	12.60 detik	Tuntas
Tingkat ketuntasan : Tuntas 25 anak (75 %) Tdk tuntas 5 anak (1,5%)				
Rata-rata = Target ketuntasan tercapai				

Data kumulatif hasil belajar siswa kelas XI pada pokok bahasan latihan kecepatan pada lari 100 meter pada cabang atletik menunjukkan peningkatan yang baik yakni pada siklus I dengan rata – rata 12 % meningkat menjadi 13 % pada akhir siklus II. Kenaikan tersebut menunjukkan keberhasilan pembelajaran siklus I dan siklus II yang telah dilaksanakan oleh guru dengan *latihan akselerasi*. Dengan kata lain *latihan akselerasi* dapat meningkatkan prestasi olahraga siswa dalam Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) pada Kompetensi Dasar 1.3 Mempraktikan variasi gerak dasar kedalam modifikasi atletik, serta nilai semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran pada siswa kelas XI SMK N 1 Rao Selatan semester I Tahun 2020/ 2021.

Berdasarkan hasil refleksi putaran II maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa kegiatan latihan telah mengalami peningkatan keaktifan dari hasil latihan siswa. Dengan mengamati perubahan-perubahan perilaku yang terjadi setelah dua putaran ke arah yang lebih baik yaitu adanya peningkatan-peningkatan yang cukup signifikan seperti peningkatan keaktifan dan hasil latihan, maka peneliti tidak melakukan revisi maupun tindakan lapangan berikutnya.

Conclusion

Metode Akselerasi berpengaruh dalam peningkatan prestasi lari 100 meter pada siswa XI SMK N 1 Rao Selatan Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman dengan hasil tes awal kelompok A = 0,83. Berdasar kriteria koefisien reabilitas dari Manthaw 0,80-0,85 termasuk kategori cukup, sedangkan hasil akhir tes dari kelompok A = 0,97 kriteria dari Manthaw 0,90—0,99 termasuk tinggi. Sehingga mempunyai koefisien reabilitas yang tinggi, peningkatannya 6,79%. Sebelum perlakuan anak mempunyai kriteria lari 100 meter pada siswa XI SMK N 1 Rao Selatan Kecamatan Rao Selatan Kabupaten Pasaman, tes awal kelompok B =

0,82. Berdasar reabilitas dan Manthaw 0,80-0,85 termasuk kategori cukup. Berdasarkan hasil penelitian peneliti menyimpulkan pengaruh Latihan Akselerasi baik untuk peningkatan prestasi lari 100 meter untuk para pemula. Latihan Akaselerasi berpengaruh terhadap prestasi lari 100 meter pada tingkat pemula tetapi dilihat dari hasil % dan korelasi tersebut diatas.

Reference

- Anwar, Saifudin. (2005). *Metode Penelitian*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Cooper, Fketcher, J., Gilbert, D., & Wanhill, S. (1995). *Tourism, Principles and Prantice*. London: Logman
- Didik Zafar Sidik. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Rosdakarya.
- Djumidar. (2007). *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: Rajawali Sport.
- Imanudin, Iman. (2008). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Soegito. (1992). *Atletik I*. Surakarta: UNS Press.
- Sukiyo. (2008). *Asas-Asas Pendidikan Keolahragaan*. Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.