

## PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN LARI 1000 METER KELAS VII SMP NU LEKOK

Samsul Arifin<sup>1</sup>, Sudari<sup>2</sup>, Purwaning Budi Lestari<sup>3</sup>  
[samsular469@gmail.com](mailto:samsular469@gmail.com)<sup>1</sup>, [sudarielyusufi@gmail.com](mailto:sudarielyusufi@gmail.com)<sup>2</sup>  
Universitas Insan Budi Utomo Malang<sup>12</sup>,

### ABSTRAK

Samsul Arifin, 2024. Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Insan Budi Utomo. (dibimbing oleh Bapak Sudari, S.Ag. M.Pd). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 25 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah : 1. Lapangan untuk area lari, 2. Peluit untuk menandai start, 3. Stopwatch untuk mengukur hasil lari 1000 meter dalam satuan menit, 4. Lembar penilaian untuk mencatat hasil tes. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang membandingkan latihan interval dengan kelompok latihan konvensional. Secara teknik pengukuran hasil instrument tersebut yang dilakukan terhadap semua sampel melalui pretest dan posttest, untuk kemudian dilakukan uji normalitas, uji homogenitas, serta uji- T amatan ulangan (paired sample T-Test) menggunakan aplikasi SPSS dan aplikasi Ms.Excel. Berdasarkan hasil analisis data, maka peneliti menyimpulkan bahwa : 1. Ada pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan lari 1000 meter Siswa kelas VII di SMP NU Lekok. 2. Ada pengaruh latihan konvensional terhadap kecepatan lari 1000 meter Siswa kelas VII di SMP NU Lekok. 3. Ada perbedaan pengaruh latihan interval dan latihan konvensional terhadap kecepatan lari 1000 meter atlet Siswa kelas VII di SMP NU Lekok, pengaruh latihan interval lebih baik daripada latihan konvensional.

**Kata Kunci :** Latihan Interval, Latihan Konvensional, Kecepatan Lari 1000 meter.

### PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu kegiatan yang dapat menyehatkan diri dari dalam tubuh maupun luar tubuh yang bisa disebut sehat jasmani dan rohani, salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh manusia, tidak hanya membuat tubuh menjadi sehat, dengan berolahraga secara teratur akan membuat pola hidup secara tidak langsung menjadi lebih bermanfaat dan meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai pembelajaran, kompetisi dan juga prestasi dalam setiap individu atau kelompok. Olahraga memiliki peran yang penting dan strategis di era modern.

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu, dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kesegaran jasmani. Olahraga juga dipandang sebagai kegiatan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan jasmani saja, melainkan sudah meluas fungsinya pada dimensi sosial, mental, moral, intelektual, dan dimensi spiritual. Di era modern saat ini masyarakat banyak menyalurkan hobi, bakat, dan cita-citanya melalui kegiatan olahraga salah satunya cabang olahraga atletik.

Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu atlon, atlon yang berarti pertandingan atau perjuangan. Atletik adalah suatu cabang olahraga yang mempertandingkan lari, lompat, jalan, dan lempar. Salah satu nomor lari dalam cabang atletik adalah lari jarak menengah. Lari jarak menengah adalah salah satu nomor pada cabang perlombaan atletik yang harus didukung dengan kekuatan dan kecepatan tinggi karena membutuhkan daya tahan kecepatan atau speed endurance yang kuat, mulai start sampai finish.

Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Setelah melakukan gerakan start dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan lari cepat. Untuk mencapai sasaran kegiatan ini dibutuhkan latihan yang tekun, kontinyu dan cermat dalam menetapkan jadwal latihan agar tujuan tercapai. Oleh karena itu untuk memperoleh keberhasilan pencapaian prestasi olahraga diperlukan proses berlatih dan melatih olahraga yang melibatkan atlet, pelatih dan unsur- unsur pendukung lainnya.

Riadi (2010:8-10) menyebutkan bahwa terdapat 10 macam kondisi fisik, yaitu: kekuatan (strength), daya tahan (endurance), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), koordinasi (coordination), keseimbangan (balance), ketepatan (accuracy), kecepatan reaksi (speed reaction). Dari 10 komponen kondisi fisik, kecepatan (speed) dan daya tahan (endurance) adalah yang paling berpengaruh dalam lari jarak menengah. Terdapat banyak model latihan yang diberikan kepada atlet, adapun salah satu jenis metode latihan untuk meningkatkan kecepatan (speed) dan daya tahan (endurance) adalah metode Interval Training.

Banyak jenis metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan lari. Bentuk metode latihan anaerobic atau latihan lari cepat yang juga dapat digunakan untuk mengembangkan kecepatan lari, diantaranya : (1) interval training, (2) a. lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat, b. lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi, (3) a. uphill, b. downhill. 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 sprint), metode latihan lari cepat repetisi (repetitions of sprint).

Perkembangan atletik sudah semakin maju seiring perkembangan zaman. Semakin banyaknya event cabang olahraga atletik pada setiap jenjang usia semakin membuat cabang olahraga ini maju dan berkembang. Event besar seperti halnya Olimpiade atau Asian Games, atau bahkan event nasional seperti PON ataupun kejurnas, cabang olahraga atletik selalu menjadi perhatian. Banyaknya atlet-atlet yang terlahir dari event tersebut menjadi bukti dari proses pembinaan yang baik di setiap daerah.

Munculnya atlet nasional dari berbagai kalangan, menjadi bukti bahwa proses pembinaan atletik melalui kegiatan lomba sudah cukup berhasil. Salah satu contoh adalah munculnya atlet nasional yang memiliki basic seorang pelajar. Hal ini bukan suatu hal yang mustahil, karena saat ini institusi pendidikan mulai ikut serta dalam usaha memajukan olahraga di Indonesia khususnya pada cabang olahraga atletik. Event perlombaan seperti O2SN (Olimpiade Olahraga Siswa Nasional) adalah salah satu kegiatan yang rutin diselenggarakan oleh instansi Pendidikan dengan memperlombakan berbagai cabang olahraga, salah satunya adalah cabang olahraga atletik.

Dalam penelitian ini peneliti meneliti sekolah yang ada di Lekok yaitu SMP NU Lekok, sebagai lembaga pendidikan yang berupaya memberikan yang terbaik bagi peserta didiknya. Sekolah yang terletak di Jl. Kabupaten No. 72 Desa Jatirejo Kecamatan Lekok Kabupaten Pasuruan ini memberikan pelayanan yang cukup baik, selain itu, SMP NU Lekok juga menerapkan beberapa ekstrakurikuler di bidang Olahraga seperti Pencak silat, atletik dan lain sebagainya.

Dalam perlombaan O2SN yang terakhir kali dilaksanakan pada pertengahan tahun 2023 lalu, SMP NU tidak pernah mendapat penghargaan di cabang olahraga atletik pada O2SN. Sehingga peneliti ingin mengetahui apakah ada Pengaruhnya Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh tentang

“Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok”

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok.**

Setelah Pretest lari 1000 meter dilakukan pencatatan berapa waktu tempuh dalam berlari, dari hasil olah data pretest kecepatan lari dari tabel 4.2 diperoleh mean = 5,49. Setelah pretest maka dilakukan pemberian metode latihan interval kepada kelompok latihan interval selama 1 bulan dengan frekuensi 12 kali pertemuan dan intensitas 3 kali seminggu. Setelah menjalani proses latihan, semua responden akan diberikan posttest berupa pengukuran kecepatan lari dengan jarak yang sama. Dari hasil posttest kecepatan lari dari Tabel 4.2 diperoleh mean = 5,49.

diantaranya : (1). Interval training, (2). a.lari akselerasi mulai lambat makin lama makin cepat, b.lari akselerasi dengan diselingi oleh lari deselerasi, (3). a.uphill, b.downhill. Selain metode latihan diatas, metode yang dapat untuk meningkatkan kecepatan lari yaitu metode latihan lari cepat akselerasi (acceleration sprints), metode lari cepat hollow (hollow sprint), metode latihan lari cepat repetisi (repetitions of sprints). Metode latihan interval cukup baik untuk meningkatkan daya tahan, khususnya daya tahan anaerobic atau daya tahan kecepatan. Dengan peningkatan daya tahan anaerobic ini, maka kemampuan pelari dalam melakukan kerja dapat meningkat . Daya tahan adalah kemampuan melakukan gerak organ tubuh dalam jangka waktu tertentu.

Dari hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa pelatihan interval berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan atlet. Perubahan fisiologi pasca melakukan latihan interval training adalah :

1. Perubahan anaerobik
  - a) Persendian system phosphagen (ATP- PC) meningkat,
  - b) Pemrosesan anaerobic glikolisis, yaitu perubahan asam laktat menjadi energy semakin efektif,
  - c) Kenaikan kapasitas glikolitik,
2. Perubahan pada serabut otot,
  - a) Perubahan kapasitas glikolitik,
  - b) Hipertopi otot yang selektif,
3. Perubahan- perubahan pada system kardiorespirasi perubahan pada besarnya jantung.

Hal ini dapat diketahui dari prinsip kekhususan yaitu dimana pelatihan interval merupakan pelatihan yang mempersiapkan otot-otot tungkai dan organ-organ tubuh untuk kerja efisien dan untuk penampilan yang lebih baik. Pelatihan ini bertujuan untuk mengembangkan kecepatan, kekuatan, daya tahan yang banyak diperlukan oleh atlet untuk memperbaiki hasil waktu yang terbaik.

Selain ditentukan oleh pemberian metode latihan yang cocok oleh pelatih, kecepatan lari juga ditentukan oleh kemampuan internal individu tersebut. Salah satu factor internal yang berhubungan langsung dengan proses kecepatan lari yaitu mulai dari saat start hingga mendapatkan kecepatan maksimal. Semakin besar daya ledak yang dimiliki, maka kecepatan maksimal dapat dicapai, dan sebaliknya daya ledak yang kurang akan sulit mencapai kecepatan maksimal.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Riyandi, Ramadi dan Slamet pada tahun 2012 dengan judul “pengaruh latihan interval 50 meter terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP NU LEKOK”. Dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan interval sprint 50 meter (X) dengan kecepatan lari 100 meter (Y). Latihan interval sprint 50 meter berpengaruh terhadap kecepatan lari yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat

melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMP NU LEKOK.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan interval dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan dan daya ledak yang akan berpengaruh terhadap kecepatan lari atlet.

### **Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok.**

Setelah Pretest lari 1000 meter dilakukan pencatatan berapa waktu tempuh dalam berlari, dari hasil olah data pretest kecepatan lari dari tabel 4.2 diperoleh mean = 5,49. Setelah dilaksanakan Pretest maka dibentuklah kelompok latihan konvensional yang berlatih seperti pada umumnya tanpa perlakuan khusus. Setelah menjalani proses latihan, semua responden akan diberikan posttest berupa pengukuran kecepatan lari dengan jarak yang sama. Dari hasil posttest kecepatan lari dari Tabel 4.2 diperoleh mean = 5,49.

Dari latihan yang dilakukan secara rutin dan berulang-ulang, tentunya memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari 1000 meter siswa kelas VII SMP NU Lekok. Dari hasil olah data Posttest kelompok latihan konvensional, kecepatan lari dari tabel 4.6 diperoleh mean = 5,49. Dari hasil data pretest tersebut diketahui peningkatan kecepatan lari 1000 meter siswa kelas VII SMP NU Lekok.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan interval dapat digunakan untuk meningkatkan daya tahan yang akan berpengaruh terhadap kecepatan lari atlet.

### **Adakah Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok.**

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terdapat Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok.

Berdasarkan pada hasil tersebut diatas, hingga senada dengan apa yang dikemukakan oleh Riyandi, Ramadi dan Slamet kalau Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok.

Menurut Riyandi, Ramadi dan Slamet latihan interval akan jadi lebih berpengaruh apabila dilakukan dengan rutin dan berulang-ulang.

Dari sebagian komentar para tokoh di atas, bila dihubungkan dengan hasil penelitian yang mengukur regresi linier sederhana antara latihan interval serta kecepatan lari siswa yang menciptakan persamaan garis  $Y = 15,433 + 0,682 X$ . konstanta sebesar 15,433, menampilkan tidak mengalami perubahan variabel latihan interval (X) hingga kecepatan lari siswa (Y) merupakan sebesar 15,433, sebaliknya koefisien variabel latihan interval (X) sebesar 0,682 menampilkan kalau tiap terjalin peningkatan variabel latihan interval (X) sebesar satu satuan hingga variabel uraian kecepatan lari siswa (Y) hendak bertambah sebesar 0,682.

Bunyi hipotesis yang diajukan merupakan "X mempengaruhi terhadap Y". Bersumber pada analisis regresi linear sederhana dikenal kalau koefisien regresi dari variabel X (b) merupakan sebesar 0,682 ataupun bernilai positif, sehingga bisa dikatakan kalau X mempengaruhi positif terhadap Y.

Bersumber pada hasil analisis yang ada pada hipotesis diperoleh t hitung sebesar 3,710. Nilai ini lebih besar dari tabel (3,710 > 2,774) serta nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari (0,05). Perihal ini membuktikan kalau H<sub>0</sub> ditolak serta H<sub>a</sub> diterima, ataupun terdapat terdapat Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok.

Bisa dilihat dari hasil pengujian yang dilaksanakan menciptakan nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) sebesar 0,420. Makna dari koefisien ini merupakan kalau sumbangan

relative yang diberikan oleh variabel X terhadap Y merupakan sebesar 42% sebaliknya sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

### KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil penelitian tentang terdapat Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1000 Meter Di Kelas VII SMP NU Lekok, hingga bisa disimpulkan jika:

1. Tingkatan Kreativitas guru Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di SMP Nahdlatul Ulama Lekok meyakinkan bahwa kreativitas guru dalam pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi ini memperoleh hasil yang sangat besar dengan prosentase sebesar 66,00 %.
2. Tingkatan prestasi belajar siswa di SMP Nahdlatul Ulama Lekok bisa diketahui bahwa prestasi belajar siswa sebanyak 52% dan masuk kategori mengerti. Sehingga dapat dikatakan prestasi siswa di SMP Nahdlatul Ulama Lekok sangat bertambah.
3. Ada pengaruh kreativitas Guru dalam pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi terhadap prestasi belajar siswa di SMP Nahdlatul Ulama Lekok khususnya di kelas VII. Bersumber dari uji regresi linier sederhana yang sudah dicoba bisa diketahui dari jumlah konstanta sebesar 15, 433 dan koefisien regresi sebesar 0, 682. Sehingga bisa menciptakan persamaan garis  $Y = 15, 433 + 0, 682 X$ . konstanta sebesar 15, 433, menampilkan tidak mengalami perubahan variabel kreativitas guru(X) hingga prestasi belajar siswa (Y) merupakan sebesar 15, 433,

Sebaliknya koefisien variabel kreativitas Guru (X) sebesar 0, 682 menunjukkan jikatiapi peningkatan variabel kreativitas guru (X) sebesar satu satuan hingga variabel prestasi belajar (Y) hendak bertambah sebesar 0, 682. Bersumber pada pengujian Hipotesis (UjiT) yang sudah dicoba dikenal kalau thitung 3, 710 tabel 2, 774, ini menampilkan kalau  $H_0$  ditolak serta  $H_a$  diterima, ataupun terdapat pengaruh kreativitas guru dalam pembelajaran PJKR terhadap prestasi belajar siswa. Bersumber pada dari koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang sudah dicoba dikenal kalau nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,420. Makna dari koefisien ini merupakan kalau sumbangan relative yang diberikan oleh variabel X terhadap Y merupakan sebesar 42% sebaliknya sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

### SARAN

Berdasarkan pada hasil dari penelitian hingga peneliti membagikan anjuran atau saran kepada sebagian pihak yang ada, antara lain:

1. Untuk SMP Nahdlatul Ulama Lekok, pendidik diharapkan untuk tingkatkan kreativitas dalam media pendidikan buat memaksimalkan prestasi belajar siswa.
2. Untuk Kepala Sekolah supaya lebih kerap melaksanakan penilaian kepada dewan guru khususnya guru PJKR supaya lebih inovatif dan kreatif lagi.
3. Untuk peneliti lain, supaya bisa melaksanakan kajian yang lebih mendalam terkasit dengan pengaruh kreativitas guru dalam pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dalam tingkatkan prestasi belajar siswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. Produser Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Renika Cipta.
- Bahagia, Yoyo. 2013. Pembelajaran Atletik. Departemen Pendidikan Nasional.
- Bompa, T.O & Haff, G.G. 2009. Periodization Theory and Methodology of Training. United States: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. 2012. Metode Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Carr, Gerry A. 2003. Atletik Untuk Sekolah. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek- aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Iptek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Pendidikan.
- Harsono. 2015. Periodisasi Program Latihan. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

- Harsuki & Elias, S. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Irianto, P.D. 2006. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Irwansyah. 2006. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Grafindo Media Pratama
- Khomsin. 2010. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Semarang: FIK UNS.
- Mu'arifin. 2009. Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Guthrie, Mark. 2008. Sukses Melatih Atletik. Sleman: Pustaka Insan Madani.