

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP LARI 3200 METER

Mahesta¹, Wahyu Eko Widiyanto², Ali Usman³

Universitas Muhammadiyah Jember, mahestaping0410@gmail.com

ABSTRAK : Tujuan penelitian untuk mengetahui adanya pengaruh latihan interval terhadap atlet lari 3200 meter. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (Quasi Eksperimental Design). Desain eksperimen semu mempunyai kelas eksperimen dan kelas kontrol, namun kelas kontrol tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Prosedur pengambilan data terbagi 3 gelombang yaitu pretest, perlakuan (*treatment*) dan *posttest*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 kasus di Binsik Candipuro. Adapun kriteria dalam pengambilan sampel pada penelitian ini adalah sebagai berikut : Sampel yang digunakan merupakan atlet lari 3200 meter, terdaftar di Binsik Candipuro, bersedia menjadi subjek peneliti, umur maksimal 22 tahun. Penelitian ini instrumen yang digunakan yaitu : Lapangan untuk area lari, Peluit untuk menandai start, Stopwatch untuk mengukur hasil lari 3200 meter dalam satuan menit, dan Lembar penilaian untuk mencatat hasil tes. Untuk menganalisis data hipotesis pertama menggunakan uji-t, uji normalitas, uji homogenitas. Berdasarkan hasil uji t pada table 4.5, pada peningkatan kecepatan lari dengan latihan interval diperoleh nilai t hitung (9.309) > t table (2.262) dan nilai sig. (2-tailed) 0.000 < dari 0.05, dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan interval pada peningkatan kecepatan lari pada siswa binsik. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan interval dan latihan daya tahan tubuh terhadap kecepatan lari 3200 meter.

Kata kunci : lari, latihan, kecepatan

ABSTRACT : The aim of the study was to determine the effect of interval training on athletes running 3200 meters. This study used a quasi-experimental research method (Quasi Experimental Design). The quasi-experimental design has an experimental class and a control class, but the control class cannot fully function to control external variables that affect the implementation of the experiment. The data collection procedure was divided into 3 waves, namely pretest, treatment (*treatment*) and *posttest*. Sampling in this study using a purposive sampling technique. The population used in this study were 20 chassis at Binsik Candipuro. The criteria for taking samples in this study are as follows: The sample used is a 3200 meter sprint athlete, registered at the Candipuro Binsik, willing to become a research subject, maximum age 22 years. For this research the instruments used are: Field for running area, Whistle for marks the start, Stopwatch to measure the results of running 3200 meters in minutes, and Score Sheet to record test results. To analyze the first hypothesis data using t-test, normality test, homogeneity test. Based on the results of the t test in table 4.5, when increasing running speed with interval training, the t count (9,309) > t table (2,262) and the sig. (2-tailed) 0.000 < 0.05, thus it can be interpreted that there is an effect of interval training on increasing running speed in noisy students. So it can be concluded that interval training and endurance training for 3200 meter running speed.

Keywords : run, exercise, speed

PENDAHULUAN

Menurut Harsono (2018:17) latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya. Kemudian menurut Bompa (1994 : 3) mengemukakan pendapatnya bahwa “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat mengembangkan keterampilan dan membantu olahragawan untuk mencapai puncak prestasi. Latihan merupakan suatu proses kegiatan yang sistematis dalam waktu yang relatif lama makin meningkat dan meningkatkan potensi individu yang bertujuan membentuk fungsi psikologi yang fisiologi manusia untuk memenuhi persyaratan tugas. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek, waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, di antaranya seperti kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincihan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga. Kelincihan adalah produk dari kompleks kombinasi antara kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, dan kekuatan (Kusnanik, dkk. 2019). Saat latihan perlunya tujuan target yang jelas agar hasil yang diinginkan dapat tercapai seperti yang direncanakan. Dengan penentuan tujuan latihan diharapkan akan membantu olahragawan dalam upaya meraih puncak prestasi.

Faktor-faktor latihan meliputi pembentukan fisik, teknik, taktik, dan psikis (mental). Wuest (dalam Budiwanto 2012 : 33) dalam merencanakan program latihan harus menggunakan komponen latihan fisik diantaranya: Intensitas, Durasi, Frekuensi, dan Cara (*mode*). Kemudian Bompa (dalam Budiwanto 2012 : 33) mengemukakan, jika seorang pelatih merencanakan suatu program latihan, harus memperhatikan komponen-komponen volume, intensitas dan densitas latihan. Suharno (dalam Budiwanto 2012 : 18) menjelaskan bahwa ada enam komponen latihan, yaitu volume, intensitas, frekuensi, irama, durasi dan *recovery*. Volume latihan adalah isi beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, total waktu, jumlah melakukan, berat beban, atau jumlah set. *Recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga, waktu antara elemen latihan yang satu dengan yang lain. Faktor-faktor dasar latihan meliputi persiapan fisik, teknik, taktik, dan psikis (mental).

Latihan interval adalah latihan mengkombinasikan jarak lari, kecepatan lari, dan waktu istirahat. Latihan interval juga menggunakan prinsip penambahan beban dalam setiap latihan (Suharjana, 2013: 68). Sugiharto (2014: 54) menjelaskan bahwa latihan interval memiliki ciri-ciri adanya variasi antara kerja dan latihan. Latihan interval tidak hanya memungkinkan atlet bekerja saat intersitas tinggi tetapi atlet dapat bekerja saat latihan yang terus-menerus.

Harsono (2016: 18) menjelaskan bahwa latihan interval adalah sistem latihan yang sisipi dengan interval-interval. Latihan interval tidak perlu mengacu kepada metode latihan tertentu. Harsono (2016: 19) menjelaskan bahwa beberapa hal yang harus dipenuhi dalam menyusun latihan interval adalah : Lamanya latihan, Beban (intensitas) latihan, Ulangan (*repetition*) melakukan latihan, dan Masa istirahat (*recovery interval*) setelah repetisi latihan.

Observasi yang dilakukan peneliti pada saat kegiatan latihan kasus Peneliti tidak menemukan adanya program latihan yang mengutamakan untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan lari. Latihan hanya mengacu pada bagaimana cara berlari yang benar dan latihan drill saja. Hasil observasi tersebut peneliti memperoleh data bahwa latihan yang dilakukan kurang maksimal, maka dari itu peneliti menggunakan latihan interval sebagai program peningkatan kecepatan lari 3200 Meter. Berdasarkan hasil observasi tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul : Pengaruh Latihan Interval Terhadap Lari 3200 Meter”.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental design*). Menurut Sugiyono (2015 : 114) eksperimen semu merupakan penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan perlakuan kepada kelompok eksperimen dan menyediakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 kasus di Binsik Candipuro. Menurut Sugiyono (2015 : 116) desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Subjek diambil dari populasi tertentu dan dilakukan pretest kemudian dikenai treatment. Setelah dikenai treatment, subjek tersebut diberikan posttest untuk mengukur pengaruh perlakuan pada kelompok tersebut. Instrumen yang diberikan mengandung bobot yang sama. Pre-test merupakan pengambilan data awal dalam penelitian bertujuan untuk menjadi tolak ukur dari pemberian tindakan yang dilakukan, apakah menunjukkan hasil peningkatan.

Sedangkan post-test merupakan pengambilan data setelah diberikan tindakan penelitian bertujuan untuk melihat peningkatan dari subyek penelitian, apakah melampaui hasil dari pre-test atau tidak. Dikatakan penelitian berhasil jika data awal pre-test mengalami peningkatan setelah diberi tindakan penelitian dan melakukan post-test untuk mengetahui peningkatan tersebut. Perbedaan antara hasil pretest dengan posttest tersebut menunjukkan hasil dari perlakuan yang telah diberikan. Pedoman penilaian tes lari 3200 meter mengadopsi dari Kementerian Pertahanan RI (2018).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan data primer yang mana datanya di peroleh secara langsung melalui survei dan eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di Binsik Candipuro. Pemberian treatment diberikan sebanyak 24 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu, yaitu pada hari selasa, kamis, dan sabtu, pukul 08.00-12.00 WIB. Data deskriptif statistik pretest dan posttest hasil lari 3200 meter pada siswa Binsik Candipuro disajikan dalam bentuk Tabel sebagai berikut.

Tabel 1. Data Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Control	10	15.10	23.00	18.7880	3.05684
Posttest Control	10	13.07	17.58	15.0180	1.36769
Pretest Eksperimen	10	15.09	22.56	18.1870	2.82774
Posttest Eksperimen	10	11.44	15.30	13.0210	1.22541
Valid N (listwise)	10				

Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa *pre test control* memiliki nilai minimum sebesar 15.10, nilai maksimum 23.00, nilai mean sebesar 18.7880, dan nilai standar deviasi sebesar 3.05684. Dilihat dari tabel diatas menunjukkan bahwa *post test control* memiliki nilai minimum sebesar 13.07, nilai maksimum 17.58, nilai mean sebesar 15.0180, dan nilai standar deviasi sebesar 1.36769. *pre test eksperimen* memiliki nilai minimum sebesar 15.09, nilai maksimum 22.56. *post test eksperimen* memiliki nilai minimum sebesar 11.44, nilai maksimum 15.3

Apabila nilai yang tercantum pada Sig. lebih besar daripada nilai $\alpha = 0,05$ maka data yang digunakan dianggap memenuhi syarat normalitas dan layak untuk di uji. Selain itu, penelitian ini menggunakan fasilitas untuk mengetahui kenormalan residu dari model regresi. Untuk lebih jelasnya simak tabel dibawah ini :

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Hasil Lari	Pre test Control	.175	10	.200*	.888	10	.159
	Post Test Control	.150	10	.200*	.969	10	.882
	Pre Test Eksperimen	.146	11	.200*	.960	11	.768
	Post Test Eksperimen	.171	9	.200*	.967	9	.868

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Lari	Based on Mean	.030	1	18	.865
	Based on Median	.010	1	18	.921
	Based on Median and with adjusted df	.010	1	17.121	.921
	Based on trimmed mean	.038	1	18	.848

Berdasarkan hasil analisis statistik uji homogenitas yang telah dilakukan didapatkan nilai signifikan pada *Based on Mean* sebesar $0.865 > 0.05$. Dapat dikatakan bahwa populasi penelitian ini memiliki kesamaan varian maupun homogen.

**Tabel 4. Hasil Uji-t
Paired Samples Test**

Pair	Mean	Std. Deviation	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Std.	Std.Error	Lower	Upper			
			Mean	Mean					
Pair 1	Pretest Eksperimen – Posttest Eksperimen	5.16600	1.75487	.55494	3.91064	6.42136	9.309	9	.000
Pair 2	Pretest Control - Posttest Control	3.77000	1.89771	.60011	2.41246	5.12754	6.282	9	.000

Dapat dilihat dari tabel diatas bahwa berdasarkan hasil analisis uji t pada latihan interval diperoleh nilai t hitung ($9.309 > t$ table (2.262)) dan nilai sig. (2- tailed) $0.000 <$ dari 0.05 , hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan interval ada pengaruh signifikan pada lari 3200 meter. Sedangkan hasil analisis uji t pada latihan daya tahan tubuh diperoleh nilai t hitung ($6.282 > t$ tabel (2.262)) dan nilai sig. (2- tailed) $0.000 <$ dari 0.05 , hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan interval ada pengaruh signifikan pada lari 3200 meter.

Tabel 5. Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
F	Sig.	t	df	Sig.(2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference			
							Lower	Upper		
Hasil Lari	Equal variances assumed	.030	.865	3.439	18	.003	1.99700	.58071	.77698	3.21702
	Equal variancesnot assumed			3.439	17.787	.003	1.99700	.58071	.77593	3.21807

Berdasarkan hasil analisis uji Independent Sample Test jika nilai Sig $P < 0,05$ atau nilai t hitung $> t$ tabel berarti ada beda atau ada peningkatan. Maka diperoleh nilai t hitung (3.439) $> t$ table (2.22814) dan nilai Sig. (2-tailed) $0.003 < 0.05$ hasil tersebut menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata hasil lari antara latihan interval dengan latihan daya tahan tubuh. Untuk lebih jelasnya mengetahui rata-rata posttest kelas eksperimen dan kelas control dilihat pada tabel statistic berikut ini :

**Tabel 6. Hasil Uji-t
Group Statistics**

	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Lari	Kelas Control	10	15.0180	1.36769	.43250
	Kelas Eksperimen	10	13.0210	1.22541	.38751

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji-t bahwa peningkatan kecepatan lari dengan latihan interval diperoleh nilai t hitung (9.309) $> t$ table (2.262) dan nilai sig. (2- tailed) $0.000 < 0.05$, dengan demikian dapat diartikan ada pengaruh latihan interval pada peningkatan kecepatan lari pada siswa binsik. Setelah Pre-test lari 3200 meter dilakukan pencatatan berapa waktu tempuh dalam berlari, dari hasil olah data pre-test kecepatan lari diperoleh mean = 18.1870. Setelah pre-test maka dilakukan pemberian metode latihan interval kepada kelompok latihan interval selama 2 bulan dengan frekuensi 24 kali pertemuan dan intensitas 3 kali seminggu. Setelah menjalani proses latihan, semua responden akan diberikan post-test berupa pengukuran kecepatan lari dengan jarak yang sama. Dari hasil post-test tersebut bahwa kecepatan lari diperoleh mean = 13.0210. Berdasarkan hasil analisis uji t pada latihan interval diperoleh nilai t hitung (9.309) $> t$ table (2.262) dan nilai sig. (2- tailed) $0.000 < 0.05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan interval ada pengaruh signifikan pada lari 3200 meter.

Dony dan Jasri (2018) melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Interval Training Terhadap Kecepatan". Di peroleh hasil pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pemain di SSB BBC Batung Taba Kota Padang. dengan taraf kepercayaan yang berarti interval training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pemain dengan disimpulkan sebagai berikut: Penerapan interval training dapat meningkatkan kecepatan. Rochim (2021) yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan VO2 Max Atlet Nomor Lari 5000". Diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan interval training terhadap tingkat VO2 Max pada atlet lari 5000 meter PASI Gunungkidul. Saputra (2019) melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1500 Meter Atlet Kodam Xiv Hasanuddin". Berdasarkan hasil analisis data, maka peneliti menyimpulkan bahwa : 1. Ada pengaruh metode latihan interval terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet Kodam XIV Hasanuddin. 2. Ada pengaruh latihan konvensional terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet kodam XIV Hasanuddin. 3.

Ada perbedaan pengaruh latihan interval dan latihan konvensional terhadap kecepatan lari 1500 meter atlet Kodam XIV Hasanuddin, pengaruh latihan interval lebih baik daripada latihan konvensional.

Berdasarkan pembahasan diatas bahwa Siswa Binsik melakukan latihan interval yang mana siswa mendapatkan energi pada fase istirahat dalam melaksanakan latihan interval, dan sewaktu kembali melakukan latihan, kondisi siswa tetap stabil dan tidak terlalu kelelahan. Dan apabila siswa tersebut telah memiliki kecepatan yang baik maka akan bisa lolos tes Jasmani samapta A. 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 siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian data dalam penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan interval terhadap kecepatan lari 3200 meter siswa Binsik Candipuro.
2. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh dari latihan daya tahan tubuh terhadap kecepatan lari 3200 meter siswa Binsik Candipuro.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara pemberian latihan Interval dan pemberian latihan daya tahan tubuh terhadap kecepatan lari 3200 meter siswa Binsik Candipur

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, O., Tudor. (1994) Terjemahan Buku Theory And Methodology Of Training. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.
- Bompa, T., & Carrera, M. (2015). Conditioning Young Athletes. In Journal of Chemical Information and Modeling.
- Budiwanto, Setyo. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Harsono. (2016). Latihan kondisi fisik. Bandung: Rosdakarya.
- Harsono. (2018). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Remaja Rosda Karya.
- Kementerian Pertahanan RI Sekretariat Jenderal. (2018, November 30). Pedoman Penilaian Tes Kompetensi Bidang Subtansi Kementerian Pertahanan RI. Diakses pada 10 April 2023, dari [https://www.kemhan.go.id/ropeg/wp-content/uploads/2018/12/Pedoman Penilaian SKB CPNS Kemhan 2018.pdf](https://www.kemhan.go.id/ropeg/wp-content/uploads/2018/12/Pedoman_Penilaian_SKB_CPNS_Kemhan_2018.pdf).
- Kusnanik, N.W., Widiyanto, W. E., Bird, S. P., (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Reaktif Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Mahasiswa Indonesia. *The Journal of Social Sciences Research*. 5 (8), Hal. 3-5
- Rahmat, Zikrur. (2015). Atletik Dasar dan Lanjutan. Banda Aceh : STKIP Bina Bangsa Getsempena.
-

- Sugiharto. (2014). Fisiologi olahraga teori dan aplikasi pembinaan olahraga. Malang :Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharno. (1985). Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta. Sukadiyanto. (2010). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik . Yogyakarta:Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wuest, J.B., 1985. Physiological Basis of Medical Practice, Eleven edition, London: Williams & Wilkins.

