



## Pengaruh Latihan Interval terhadap Kecepatan Lari 100 Meter pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading

Tri Mugiarti<sup>1</sup>, Didi Muhtarom<sup>2\*</sup>, Bobby Agustan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: [karom@umpk.ac.id](mailto:karom@umpk.ac.id)<sup>2</sup>, [bobyagustan@umpk.ac.id](mailto:bobyagustan@umpk.ac.id)<sup>3</sup>

\*Korespondensi penulis: [karom@umpk.ac.id](mailto:karom@umpk.ac.id)

**Abstract.** *This research was conducted because of the complaints that some students were less enthusiastic about learning about running. (2) Some female students tend to be less active, when they are learning sports they get bored quickly and just sit on the side of the field. (3) The lessons given have not been packaged in modifications so that students are found who are less enthusiastic, bored and lazy to move. (4) Facilities and infrastructure such as balls, there are only two standard balls, one of which is leaky and the other is very hard when kicked. (5) The field used is made of paving. For this reason, the problem formulation can be drawn: How does Interval Training influence the 100 meter running speed of Class VIII students at SMP Negeri 2 Ampelgading? This research method is development research which refers to the development model from Borg & Gall. (1) carry out product analysis to be developed from the results of field observations and literature review. (2) developing the initial product form. (3) expert evaluation using one physical education expert and two junior high school physical education learning experts. (4) small group trials (10 students) using questionnaires and evaluation sheets which were then analyzed. (4) initial product revision. (5) large-scale trial (28 students). (6) revision of the final product after conducting large-scale field trials. (7) final results of the learning development model using interval techniques through revision of large-scale field trials. The data analysis technique uses the percentage description technique.*

**Keywords:** *Interval Training, Running Speed, Students.*

**Abstrak.** Penelitian ini dilakukan karena adanya keluhan dari beberapa orang siswa kurang bersemangat dalam pembelajaran olahraga lari. (2) Beberapa siswa putri cenderung kurang aktif, mereka pada saat pembelajaran *olahraga* merasa cepat bosan dan hanya duduk ditepi lapangan. (3) Pelajaran yang diberikan belum dikemas dalam modifikasi sehingga dijumpai siswa yang kurang antusias, bosan dan malas untuk bergerak. (4) Sarana dan prasarana seperti bola hanya terdapat dua buah bola standart yang salah satunya bocor dan satunya sangat keras apabila ditendang. (5) Lapangan yang digunakan terbuat dari paving. Untuk itu dapat ditarik rumusan masalah : Bagaimana pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading? Metode penelitian ini adalah penelitian pengembangan yang mengacu pada model pengembangan dari Borg & Gall. (1) melakukan analisis produk yang akan dikembangkan dari hasil observasi lapangan dan kajian pustaka. (2) mengembangkan bentuk produk awal. (3) evaluasi ahli menggunakan satu ahli penjas dan dua ahli pembelajaran penjas SMP. (4) uji coba kelompok kecil (10 siswa) dengan menggunakan kuesioner dan lembar evaluasi yang kemudian dianalisis. (4) revisi produk awal. (5) uji coba skala besar (28 siswa). (6) revisi produk akhir setelah melakukan uji coba lapangan skala besar. (7) hasil akhir model pengembangan pembelajaran melalui teknik interval melalui revisi uji coba lapangan skala besar. Teknik analisis data menggunakan teknik deskripsi presentase.

**Kata Kunci:** Latihan Interval, Kecepatan Lari, Siswa.

## **1. PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan 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 merupakan 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 ketahanan 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 (2020:8-10) 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.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Riyandi, Ramadi dan Slamet pada tahun 2022 dengan judul “pengaruh latihan interval 50 meter terhadap kecepatan lari 100 meter siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam”. 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 SMAN 2 Batam. Secara garis besar kecepatan (speed) dan daya tahan (endurance) adalah salah satu komponen fisik yang berperan penting dalam cabang olahraga lari jarak menengah. Maka melihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya bahwa metode latihan interval training dapat meningkatkan kecepatan yang dapat diaplikasikan dalam lari jarak menengah.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, bahwa 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. Untuk meningkatkan kecepatan lari dapat menggunakan metode latihan interval, sprint training, dan acceleration sprint.

Bertolak dari uraian di atas, maka penulis bermaksud untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai peningkatan kecepatan lari 100 m pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Ampekgading, dengan menggunakan teknik interval. Adapun hasilnya akan dilaporkan ke dalam bentuk skripsi dengan judul, “**Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari**

## 100 Meter pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Ampelgading”.

### 2. KAJIAN PUSTAKA

#### Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan keseluruhan dan juga digunakan sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan umum pendidikan nasional. Untuk mencapai tujuan yang dimaksud diperlukan peningkatan pembelajaran penjas sehingga semakin efektif pelaksanaannya. Semakin efektifnya pembelajaran penjas maka akan mempermudah pengelolaan pendidikan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang berkualitas baik dalam akademik maupun unggul dalam keterampilan serta sehat jasmani dan rohani.

Kedudukan mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) di dalam kurikulum pendidikan sangatlah penting. Karena mata pelajaran ini digunakan sebagai salah satu kelompok bidang studi penting yang harus diajarkan sejak sekolah dasar sampai sekolah menengah pertama. Peraturan Pemerintah Nomer 19 Tahun 2005 tentang Standart Nasional Pendidikan pasal 6 ayat (1) menyatakan bahwa kurikulum untuk jenis pendidikan umum, kejuruan dan khusus pada jenjang pendidikan dasar dan menengah salah satu diantaranya adalah kelompok mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan

Pada dasarnya, anak usia sekolah cenderung aktif bergerak dan bermain. Melalui Penjasorkes diharapkan menjadi media bagi siswa sekolah untuk melakukan berbagai bentuk gerak agar memperoleh berbagai keterampilan. Menurut Ateng yang dikutip oleh Ade Mardiana dkk. (2009:1.4) Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani yang bertujuan mengembangkan individu secara *organic*, *neiroskuler*, *intelektual* dan *emosional*. Penjas diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari aktifitas jasmani. Bucher dalam Sukinta (1992:10), berpendapat bahwa pendidikan jasmani itu merupakan bagian dari proses pendidikan umum, yang bertujuan untuk mengembangkan jasmani, mental, emosi dan sosial anak menjadi baik dengan aktifitas jasmani sebagai wadahnya.

Pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktifitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan. Sebagai bagian *integral* dari proses pendidikan dari proses pendidikan keseluruhan, pendidikan jasmani merupakan usaha yang bertujuan untuk mengembangkan kawasan *organic*, *neuromaskuler*, *intelektual* dan *social* (Abdulkadir Ateng,

1992: 4).

### **Tujuan Tujuan Pendidikan Jasmani**

Tujuan yang ingin dicapai melalui pendidikan jasmani mencakup pengembangan individu secara menyeluruh. Artinya, cakupan penjas tidak semata-mata pada aspek jasmani saja tetapi aspek mental dan sosial. Cakupan pendidikan jasmani adalah sebagai berikut :

- 1) Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktifitas-aktifitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- 2) Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna.
- 3) Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan mengintegrasikan keseluruhan pengetahuan tentang penjas ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembang pengetahuan, sikap dan tanggung jawab siswa
- 4) Perkembangan sosial. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Adang Suherman, 2020: 22-23).

### **Pengertian Latihan**

Budiwanto (2022:16) menjelaskan bahwa “latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”.

Menurut Bompa & Haff (2019:2) “latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi”.

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2021:6) “Istilah latihan dalam bahasa Inggris berarti training yang artinya latihan. Latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga dimana berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, aturan pelaksanaan dengan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan dengan terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya”.

Dari pernyataan beberapa ahli, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, berisikan

teori, metode, prinsip, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan. atlet dan membantu para pelaku olahraga dalam mencapai prestasi.

### **Tujuan Latihan**

Tujuan dari sebuah latihan adalah untuk membantu atlet agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu meningkatkan potensi atlet untuk mencapai prestasi puncak. Harsono (2018:15) menjelaskan bahwa “tujuan dan sasaran dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. untuk mencapai prestasi tersebut seorang atlet harus memperhatikan 4 aspek, yaitu

- 1) latihan fisik
- 2) latihan tehnik
- 3) latihan taktik, dan
- 4) latihan mental.

Selain itu Mansur, dkk. (2019:173) mendefinisikan “tujuan latihan adalah harus mempunyai strategi dalam persiapan menjelang pertandingan untuk atletnya”.

Dari pendapat beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa tujuan umum dari latihan adalah untuk mempermudah pelatih menemukan potensi atlet dari setiap latihan yang dilakukan dan membantu atlet dalam meningkatkan fisik, mengembangkan potensi fisik secara khusus, menyempurnakan keterampilan teknik, menyempurnakan strategi dan pola bermain, meningkatkan kualitas hingga psikis atlet.

### **Frekuensi Latihan**

Frekuensi latihan adalah beberapa kali seseorang dalam melakukan latihan yang cukup dalam satu minggu. Pada umumnya, telah disepakati bahwa makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, makin cepat pula hasil peningkatan kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Sukadiyanto & Muluk (2021:32) “frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu (dalam satu minggu)”. Sedangkan menurut Nurhasan (2021:26) “frekuensi latihan yang efektif, sebaiknya dilakukan 3-5 kali dalam seminggu. Sedangkan kurang dari 3 kali dalam seminggu, maka tidak akan memberikan dampak pada tubuh”. Dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa tubuh akan mengalami perubahan dan dampak yang signifikan dari latihan setelah mendapatkan frekuensi pada setiap program latihan yang dilakukan dalam satu minggu, banyaknya frekuensi harus memperhatikan juga kondisi atlet untuk menghindari overtraining agar memperoleh hasil yang maksimal.

## **Lama Latihan**

Lama latihan juga dapat mempengaruhi terhadap peningkatan fisik dan keterampilan atlet. Namun kekeliruan yang dilakukan oleh pelatih adalah mereka sering memberikan latihan dalam jangka waktu yang lama dari pada memberikan penekanan pada penambahan beban pelatihan. Sebaiknya pada waktu latihan tidak terlalu lama, tetapi banyak dengan aktifitas yang bermanfaat. Untuk latihan dalam jangka waktu yang pendek, sebaiknya pelatihan harus dilakukan sesering mungkin. Nurhasan (2021:26) “lama latihan adalah jumlah waktu yang digunakan dalam setiap kali latihan. Latihan dilakukan 20 menit dan lama latihan yang optimal adalah 30-45 menit.

## **Prinsip Latihan**

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan harapan, prinsip-prinsip latihan juga memiliki peran penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Semua prinsip adalah bagian dari semua konsep serta tidak dipandang sebagai unit yang terpisah.

## **Olahraga lari sprint**

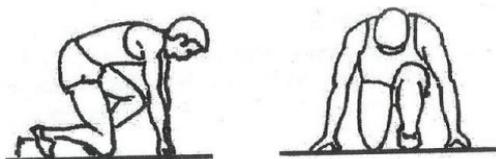
Lari sprint atau lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter, sehingga kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan. Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang diubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien yang sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Terdapat tiga teknik lari sprint 100 meter yaitu:

### **a. Teknik Start**

Teknik start merupakan persiapan awal seorang pelari untuk melakukan gerakan lari, lari jarak pendek menggunakan start jongkok (crouching start). Start jongkok merupakan tolakan pertama untuk menghasilkan dorongan penuh menuju akselerasi lari menuju kecepatan maksimal.

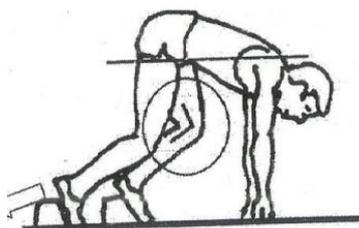
Bersedia Starter akan memberikan aba-aba “bersedia”, maka pelari segera menempatkan kedua kaki menyentuh block depan dan belakang. Lutut kaki belakang diletakkan di tanah, terpisah selebar bahu tetapi sedikit lebih dekat, jari-jari tangan membentuk V terbalik 10 dan kepala dalam keadaan mendatar dengan punggung, sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.



**Gambar 1. Posisi badan dalam keadaan bersedia**

b. Siap

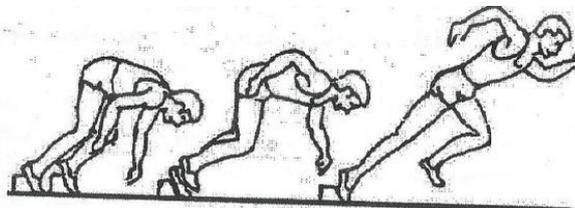
Starter memberikan aba-aba “siap”, kemudian pelari menekan lututnya ke belakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku ( $90^\circ$ ), pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu, tubuh sedikit condong ke depan, serta bahu sedikit maju ke depan dari dua tangan



**Gambar 2. Posisi dan sikap pada saat aba-aba siap**

c. Ya

Saat aba-aba “ya” atau pistol dibunyikan, maka badan pelari diluruskan dan diangkat pada saat kedua kaki menolak atau menekan keras pada block, kedua tangan diangkat dari tanah bersamaan untuk kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong lebih kuat, orongan kaki depan sedikit namun tidak lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



**Gambar 3. Menunjukkan gerakan ya**

d. Teknik Saat Berlari

Tubuh pelari saat berlari dengan cepat yaitu condong ke depan dengan lengan ditekuk  $90^\circ$  pada siku dan diayunkan ke arah lari, tangan dan otot muka dilemaskan. Masing-masing kaki diluruskan sepenuhnya dengan kuat, paha kaki yang memimpin diangkat horizontal, sedangkan pinggul tetap pada ketinggian yang sama

e. Teknik Melewati Garis Finish

Pelari mencapai garis finish atau garis akhir dengan lari terus menerus tanpa perubahan apapun, posisi dada condong kedepan karena pencatat waktu akan menghentikan stopwatch sampai dada menyentuh garis finish.

### Penelitian terdahulu

Berikut merupakan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

- 1) Nurhayati Liputo. 2020. Judul penelitian “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester I”. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester I. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan program latihan interval dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga Atletik dan diharapkan akan dapat membantu mahasiswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lari 100 meter agar dapat mencapai kecepatan maupun hasil yang lebih optimal. Populasi adalah seluruh mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester I yang berjumlah 140 orang dengan sampel sebanyak 15 orang mahasiswa. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji t. Dari pengujian hipotesis terima  $H_0$  jika:  $-t(1-\alpha) < t(1-\alpha)$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = n_1 + n_2 - 2$ . Dari hasil perhitungan diperoleh  $t$  hitung =  $-27$ , sedangkan daftar distribusi diperoleh :  $-t(1-0,025)(30+30-2) = t(0,975)(58) = 2,00$ . Ternyata harga  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  daftar atau harga  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$ . Maka hipotesis penelitian yang berbunyi. Terdapat pengaruh yang berarti dari latihan interval terhadap kecepatan lari 100 meter pada cabang olahraga Atletik mahasiswa semester I dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga

semester I. Dalam hal ini upaya peningkatan kecepatan lari 100 meter pada cabang Atletik dapat dilakukan dengan latihan yang insentif berupa latihan interval.

- 2) Weny Jayanti. 2020. Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari Sprint Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Indralaya Utara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval Intensif terhadap kecepatan lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan rancangan pretestposttest one group design. Variabel bebas adalah latihan interval intensif, variabel terikat adalah kecepatan lari sprint. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Indralaya Utara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah tes lari sprint. Perlakuan pada penelitian ini berupa metode latihan interval intensif, setelah diberikan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan statistik uji t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  didapat thitung (6,8) sedangkan ttabel (1,70), maka thitung > ttabel maka  $H_a$  di terima dan  $H_0$  ditolak. Dengan demikian  $H_a$  dapat diajukan dapat diterima, bahwa metode latihan interval intensif berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan
- 3) Risky Aulia Nurbaiti. 2022. Pengaruh Latihan Interval Dan Speed Play Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kecepatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan Interval dan Speedplay terhadap peningkatan daya tahan kecepatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain penelitian two group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik SMP Pangalengan dan mengikuti club. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh siswa yang berjumlah 14 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument tes RAST (Running-based Anaerobic Sprint Test). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal kepada 2 kelompok eksperimen yang di berikan treatment dengan metode latihan interval dan speedplay, selanjutnya diberikan tes akhir. Teknik pengolahan data dilakukan dengan analisis statistic deskriptif dan uji perbandingan. Dilihat dari uji perbandingan hasil latihan dari kedua kelompok di dapat hasil bahwa kedua metode dapat meningkatkan daya tahan kecepatan. Kedua metode dapat meningkatkan daya tahan kecepatan secara signifikan. Akan tetapi kedua metode tersebut tidak menunjukkan perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Interval dengan Latihan Speedplay.

## **Kerangka Berpikir**

Penulis membuat kerangka berpikir sebelum penulis membuat Hipotesis Kerangka berpikir merupakan titik tolak dalam sebuah penelitian yang mendukung terhadap hipotesis di rancang secara baik, efektif dan sistematis.

Menurut Widya (2020:13) mengemukakan bahwa lari adalah frekuensi langka yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Sedangkan lari 100 meter adalah suatu nomor perlombaan atletik yang termaksud dalam lari jarak pendek. Yang dimaksud dengan lari cepat adalah semua perlombaan lari dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh (Basuki, 1976:57). Dalam melakukan sprint atau lari 100 meter seorang atlet harus menguasai teknik-teknik jarak pendek. Teknik-teknik tersebut adalah teknik melakukan start dan teknik memasuki garis finis.

Cart (2023:13) mengatakan bahwa sprint yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik dan jenis lari yang efisien. Oleh karena itu atlet juga harus mengembangkan start sprint yang baik dan mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin. Sprint sebagai salah satu kategori cabang lomba mencakup semua jarak mulai dari 100 meter hingga 400 meter, dimana 400 meter diklasifikasikan sebagai sprint panjang. Selanjutnya Widya (2024:13) menegaskan bahwa dalam gerakan-gerakan dasar lari (untuk lari jarak pendek) adalah sebagai berikut : a)gerakan menginjak-nginjak tanah gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak, b)gerakan mengangkat ujung kaki satu persatu ke depan lurus setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan sikap permulaan jinjit, c)gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan berganti-ganti dengan frekuensi yang cepat, d)gerakan mengangkat lutut setinggi pangkal paha dengan frekuensi yang cepat tidak boleh kaku dan harus rileks, e) hopping artinya gerakan melompat dengan kaki ayun ditahan/ditekuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan berganti-ganti tumpuan, f)hop jump atau jengklek dilakukan gerakan tersebut dengan tumpuan satu kaki dengan mengangkat lutut bergerak ke depan dengan frekuensi yang cepat dilakukan berganti-ganti kaki.

## **Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan sementara yang perlu diuji terlebih dahulu keberannya berdasarkan rumusan masalah, kajian teori dan kerangka berpikir yang telah di kemukakan. Berdasarkan kerangka berfikir maka Pada penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai

berikut.

- 1) Jika siswa kelas VIII SMPN 2 Ampelgading diberikan latihan interval secara rutin dan sistematis, maka akan dipastikan meningkat prestasinya.
- 2) Jika siswa kelas VIII SMPN 2 Ampelgading diberikan latihan secara konvensional secara rutin, maka akan meningkat prestasinya.
- 3) Jika siswa kelas VIII SMPN 2 Ampelgading diberikan latihan interval dan latihan secara konvensional, maka akan meningkat prestasinya.

### 3. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan menghasilkan produk berupa Teknik pembelajaran pada olahraga lari 100 m melalui teknik interval bagi siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

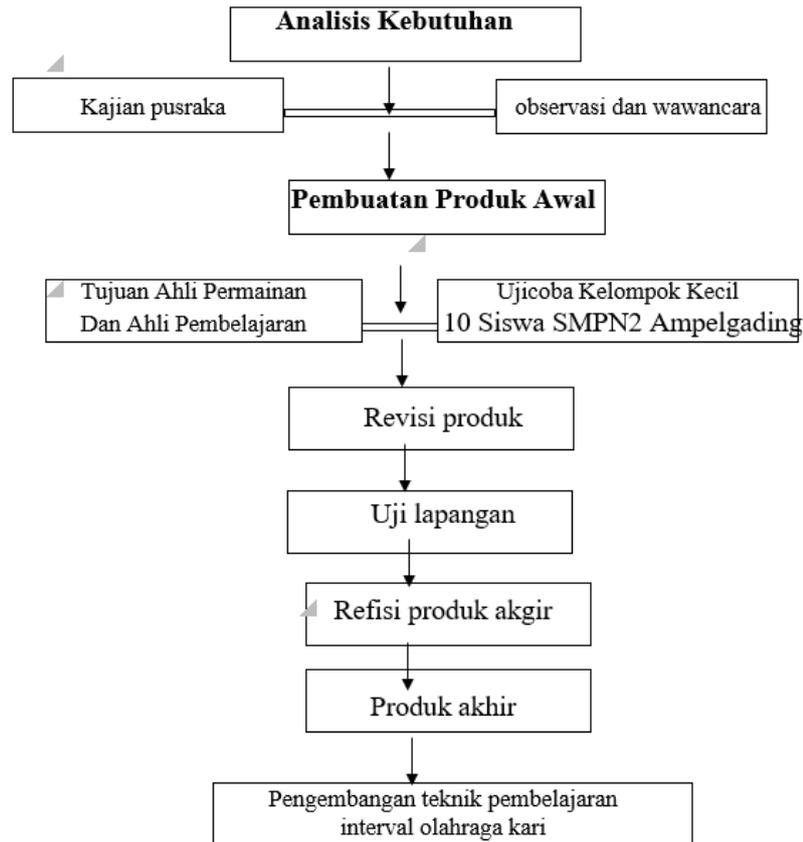
Menurut Borg dan Gall dalam Punaji (2010: 194), Penelitian dan pengembangan merupakan metode yang digunakan untuk mengembangkan atau memvalidasi produk-produk yang digunakan dalam pendidikan dan pembelajaran.

Langkah yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tujuh langkah yang utama, yaitu:

- 1) Melakukan penelitian pendahuluan dan pengumpulan informasi. Termasuk observasi lapangan dan kajian pustaka
- 2) Mengembangkan bentuk produk awal
- 3) Evaluasi para ahli dengan menggunakan satu ahli Penjas dan dua ahli pembelajaran, serta uji coba kelompok kecil, dengan menggunakan kuesioner dan konsultasi serta evaluasi yang kemudian dianalisis
- 4) Revisi produk pertama, revisi produk berdasarkan hasil dari evaluasi ahli dan uji coba kelompok kecil.
- 5) Uji coba lapangan.
- 6) Revisi produk akhir dilakukan berdasarkan hasil uji coba lapangan.
- 7) Hasil akhir pembelajaran olah raga lari 100 m yang dilakukan dengan menggunakan teknik interval siswa yang dihasilkan melalui revisi uji lapangan.

#### Prosedur Penelitian

Pada modifikasi permainan ini, dilakukan melalui beberapa tahap. Padagambar akan disajikan tahap-tahap dari prosedur pengembangan teknik pembelajaran pada olahraga lari 100 m melalui melalui teknik interval.



**Gambar 4. Prosedur Pengembangan penelitian**

### Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2016: 160).

Instrumen yang digunakan dalam pengembangan produk menggunakan angket dan kuesioner. Angket digunakan untuk menjangkau informasi secara sistematis dari ahli. Sedangkan kuesioner digunakan untuk mengetahui tingkat kelayakan produk. Alasan memilih kuesioner adalah jumlah subjek relatif banyak.

Kuesioner yang digunakan untuk ahli berupa sejumlah aspek yang harus dinilai kelayakannya. Faktor yang digunakan dalam kuesioner berupa kualitas dari pengembangan teknik pembelajaran pada olahraga lari melalui teknik interval. Serta komentar dan saran umum jika ada. Rentangan evaluasi mulai dari “tidak baik” sampai dengan “sangat baik” dengan cara dengan memberi tanda “√” pada kolom yang tersedia.

Berikut ini adalah faktor, indikator, dan jumlah butir kuesioner yang akan digunakan pada kuesioner ahli:

**Tabel 1. Faktor Indikator, Jumlah Kuesioner**

No	Faktor	Indikator	Jumlah
	Kualitas teknik	Kualitas produk terhadap standart kompetensi, Motifasi siswa, keaktifan siswa, efektifitas metode pembelajaran dan kelayakan untuk diajarkan pada SD	15

Kuesioner yang digunakan siswa berupa sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa dengan jawaban “Ya” dan “Tidak”. Faktor yang digunakan dalam kuesioner meliputi aspek Kognitif, Afektif, dan Psikomotor. Cara pemberian skor pada jawaban sebagai berikut

**Tabel 2. Skor Jawaban Kuesioner “Ya” dan “Tidak”.**

Alternatif Jawaban	Positif	Negatif
Ya	1	0
Tidak	0	1

Berikut adalah faktor-faktor indikator dan jumlah kuesioner yang akandigunakan pada siswa.

**Tabel 3. Faktor, Indikator dan Jumlah Kueioner.**

No	Faktor	Indikator	Jml
1	Kognitif	Kemampuan siswa memahami pengetahuan , unsur-unsur teknik dasar latihan dan manfaat latihan olahraga lari	10
2	Afektif	Menampilkan sikap keaktifan dan motifasi gerak dalam modifikasi latihan pada olahraga lari.	10
3	Psikomotor	Kemampuan siswa mempraktekkan gerak pmodel efektifitas latihan olahraga lari	10

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian pengembangan ini adalah menggunakan teknik analisis deskriptif berbentuk persentase. Sedangkan data berupa saran dan alas an memilih jawaban dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif.

Dalam pengolahan data, presentase diperoleh dengan rumus dari Muhamad Ali (1987:184) yaitu :

Teknik analisis yang digunakan adalah prosentase untuk menganalisis dan penilaian subyek pengembangan dalam menilai tingkat kelayakan, kualitas dan keterterimaan produk terhadap produk pengembangan.

Adapun rumus yang digunakan dalam pelenitian ini adalah indeks persentase yaitu:

$$n = \frac{NP}{N} \times 100 \text{ ———}$$

Keterangan:

NP: Nilai dalam %

n: nilai yang diperoleh

N: jumlah seluruh nilai / jumlah seluruh data

Dari hasil persentase yang diperoleh kemudian diklasifikasikan untuk memperoleh kesimpulan data. Pada tabel akan disajikan klasifikasi persentase

**Tabel 4. Klasifikasi Persentase**

Persentase	Klasifikasi	Makna
0 – 20%	Tidak baik	Dibuang
20,1 – 40%	Kurang baik	Diperbaiki
40,1 – 70%	Cukup baik	Digunakan
70,1 – 90%	Baik	Digunakan
90,1 – 100%	Sangat baik	Digunakan

Sumber: Guilford (dalam Faqih, 2016:57)

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2020). *Produser penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Renika Cipta.
- Bahagia, Y. (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. (2022). *Metode latihan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Carr, G. A. (2013). *Atletik untuk sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Guthrie, M. (2018). *Sukses melatih atletik*. Sleman: Pustaka Insan Madani.
- Harsono. (2015). *Periodisasi program latihan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Iptek Pengembangan Lembaga Pendidikan dan Tenaga Pendidikan.
- Harsuki, & Elias, S. (2023). *Perkembangan olahraga terkini*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Irianto, P. D. (2016). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Irwansyah. (2016). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Grafindo Media Pratama.
- Khomsin. (2020). *Tes kebugaran jasmani Indonesia*. Semarang: FIK UNS.
- Mu'arifin. (2019). *Dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.