



Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Hasil Lari 1500 Meter Mahasiswa PJKR UNSUR

Muhamad Guntur Gaos Sungkawa¹, Muhamad Syamsul Taufik²

Keywords:

Interval Training, 1500 Meter Run, Physical Education

Correspondensi Author

¹ Universitas Suryakencana

Email: gunturgs@unsur.ac.id

² Universitas Suryakencana,

Email: syamsul@unsur.ac.id

Article History

Received: 13-07-2021;

Reviewed: 19-07-2021;

Accepted: 27-07-2021;

Published: 10-09-2021

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of interval training on the results of the 1500meter run. This study used an experimental method with interval running training as the treatment variable, while the dependent variable was the 1500 meter run. The research sample was 23 Physical Education students who were taken by stratified random sampling through the matching paired technique. From the data above, it can be seen that the significance value for the pretest and posttest experimental data is 0.00, which means the hypothesis is accepted. Likewise, the pretest and posttest data for the control group was 0.003, which means the hypothesis was accepted. The results of this study concluded that interval training had an effect on the 1500-meter run or in other words, there was a significant effect on the 1500-meter run. Strength also played a role. which is very important in protecting and minimizing sports practitioners, especially athletes from the possibility of injury that can hinder the athlete's own achievement.

Keywords: *Interval Training, 1500 Meter Run, Physical Education*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap hasil lari 1500 meter. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan variabel perlakuan latihan lari interval, sedangkan variabel terikat adalah lari 1500 meter. Sampel penelitian 23 orang mahasiswa Penjas yang diambil secara stratified random sampling melalui teknik matching paired. Dari data diatas dapat terlihat bahwa nilai signifikansi untuk data pretest dan post test eksperiment sebesar 0,00 yang berarti hipotesis diterima. Begitu pula dengan data pretest dan post test kelompok control sebesar 0,003 yang berarti hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Latihan interval berpengaruh terhadap hasil lari 1500 meter atau dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan Latihan interval terhadap hasil lari 1500 meter. Kekuatan juga memegang peranan yang sangat penting dalam melindungi dan meminimalisir praktisi olahraga khususnya atlet dari kemungkinan terjadinya cedera yang dapat menghambat prestasi atlet itu sendiri.

Keywords: *Latihan interval, Lari 1500 M, Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan juga sebagai salah satu cara untuk mengurangi tingkat kejenuhan bagi sebagian individu. Saat ini pula olahraga telah berkembang pesat di seluruh dunia sudah menjadi suatu keperluan prestisius. Dalam kehidupan manusia olahraga juga telah menjadi kebutuhan setiap lapisan elemen masyarakat. Baik untuk kesehatan bagi dirinya sendiri, hiburan maupun berpengaruh terhadap gengsi sebuah Negara. Demikian pula dengan olahraga atletik yang merupakan induk dari segala cabang olahraga. Secara lebih spesifik lagi dikatakan bahwa ciri khas dari kegiatan olahraga adalah peragaan keterampilan fisik untuk mencapai kemenangan atau kemampuan terbaik (Latuheru, 2020). Atletik itu sendiri berasal dari bahasa Yunani *Athlon* yang memiliki makna bertanding atau berlomba. Istilah atletik yang digunakan di Indonesia berasal dari bahasa Inggris yakni *athletic* yaitu cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar, hampir semua gerakan – gerakan tersebut kita lakukan dalam aktivitas sehari – hari baik yang dilakukan secara sengaja ataupun tidak. Oleh karena itu gerakan dalam cabang olahraga atletik terdapat dalam hampir semua cabang olahraga, maka dari itu atletik disebut sebagai induk dari semua cabang olahraga.

Di Indonesia sendiri atletik dikenal sejak zaman penjajahan Belanda melalui sekolah dan militer, sedangkan organisasi atletik yang pertama berdiri yaitu *Nederland Indische Athletiek Unie* (NIAU) pada tanggal 21 Juli 1917. Atletik di Indonesia semakin berkembang dengan munculnya perkumpulan-perkumpulan di berbagai kota besar seperti Jakarta, Bandung, Surabaya, Solo, Yogyakarta, Semarang dan Medan. Pada tanggal 3 September 1950, Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI) didirikan di Semarang, yang dilanjutkan dengan menyelenggarakan kejuaraan atletik nasional pertama di Bandung. Hampir satu abad lamanya induk organisasi atletik ini berdiri. Dari situlah cabang olahraga atletik mulai dikembangkan dan dikenalkan pada masyarakat di seluruh dunia. Kejuaraan-kejuaraan atletik baik yang bertahap regional maupun internasional diadakan. Kejuaraan-kejuaraan ini sangat membantu kemajuan dan perkembangan prestasi Untuk meningkatkan prestasi yang tinggi, maka atlet harus berlatih dengan keras dan tekun, bimbingan oleh pelatih yang profesional (Guntur Gaos, 2018) mengemukakan Latihan adalah “proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Kemudian Salah satu tujuan pembinaan dan pengembangan olahraga adalah untuk meningkatkan kemampuan fisik secara khusus sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan. (Wahyuddin et al., 2019)

Menurut (Tudor O. Bompa & Buzzichelli, 2018) latihan adalah “proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi”. Setiawan, (T.O. Bompa & Buzzichelli, 2019) “Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang dan bebannya kian hari kian meningkat”. Menurut (James tangkudung, 2020) latihan adalah “proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, seperti jenis latihan, intensitas latihan, Latihan merupakan suatu proses yang sistematis untuk meningkatkan kualitas fisik dan bertujuan untuk meningkatkan penampilan olahraga (Ulfah & Walton, 2019) lama latihan dan frekuensi latihan yang tujuannya meningkatkan kapasitas latihan”. Sedangkan, menurut (T. Bompa & Buzzichelli, 2015) Latihan adalah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik).

Daya tahan merupakan kemampuan atlet untuk mempertahankan kemampuan otot dalam berkontraksi memerlukan sistem cardiovascular (daya tahan jantung) dan respiratory (pernapasan) yang cukup. Sistem ini harus dikembangkan sehingga bisa menghasilkan, menyalurkan, dan menggunakan oksigen yang berfungsi untuk memperpanjang waktu agar tidak cepat merasa lelah. Kelelahan dapat menghindarkan atlet dari cedera melalui penggunaan sistem otot yang efektif atau sistem respon pada cedera dari situasi yang memungkinkan cedera. Latihan interval menurut (Handayani, 2015) adalah selang istirahat (lari cepat diselingi dengan jogging atau jalan). Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam latihan interval, yaitu jarak lari yang akan ditempuh, kecepatan yang akan ditempuh, jumlah atau ulungannya, lama periode istirahat, dan jenis atau sifat istirahat.

Dalam lari interval terdapat faktor-faktor yang harus diperhatikan di antaranya: jarak lari,

intensitas (beban kerja), ulangan (repetisi), lamanya waktu istirahat tiap repetisi. (Puji et al., 2019) Jika istirahat berlangsung lebih lama, misalnya 3-4 menit, efek dari interval training berkurang banyak dan jika berlangsung lebih lama dari 5 menit di antara tiap-tiap pembebanan kerja, maka proses-proses fisiologi tidak berarti sama sekali, sehingga tidak dapat dikatakan metode interval training lagi. Latihan interval mempunyai pengaruh terhadap fungsi fisiologi dengan terjadinya ekonomisasi pada jantung, peredaran darah, pernafasan, otot, dan pengembangan kemampuan daya tahan aerobik. “Lari interval adalah himpunan lari latihan (Sets of Run) atau usaha untuk kecepatan tempuh, jarak, dan interval istirahat. (Kalajas-Tilga et al., 2019) Latihan interval dapat dibagi dalam dua tipe yaitu ekstensif dan intensif.” (Ulum, 2014) Latihan interval termasuk dalam latihan daya tahan umum. Daya tahan umum adalah daya tahan aerobik, dimana kerja jantung berpengaruh dalam latihan tersebut. Oleh karena itu dalam latihan perlu ditunjang oleh program latihan interval sehingga dapat meningkatkan daya tahan, khususnya pelari 1500m, dan membantu dalam melakukan peningkatan prestasi lari 1500m.

Kemudian dari beberapa penelitian yang ada keterbaruan penelitian ini peneliti mencoba bahwa latihan interval bisa lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan lari 1500 meter yang di terapkan kepada mahasiswa PJKR Universitas Suryakencana Cianjur Latihan tersebut, merupakan latihan yang biasa dilakukan oleh atlet lari jarak menengah dan lari jarak jauh, untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, sebagai salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki pelari menengah dan jauh. Terkait dengan kajian pendahuluan, maka penulis bermaksud mengkaji tentang dampak dari latihan tersebut, adapun fokus telaahan penelitian adalah “Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Hasil Lari 1500 m”.

METODE PENELITIAN

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen menggunakan Pretest-Posttest Control Grup Design. Penelitian ini dilakukan dengan 3 tahap masing – masing yaitu, yang pertama berupa tes awal 1500meter yang dilaksanakan di lintasan stadion mini FKIP UNSUR Cianjur, dari Mahasiswa PJKR tingkat 1 semester 1. Dengan jumlah keseluruhan Populasi 45 orang mahasiswa tingkat 1 sebagai sampel penelitian. Untuk membagi ke-45 orang mahasiswa tersebut ke dalam dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan cara stratified random sampling melalui teknik matching paired. Menjadi membagi dua sampel dari jumlah populasi Teknik pelaksanaannya adalah dengan mempertimbangkan data dari hasil tes awal untuk dibagi secara seimbang antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Artinya yang cepat dan kurang cepat akan sama jumlahnya untuk masing-masing kelompok secara seimbang. Instrumen Penelitian dalam penelitian ini menggunakan teknik pre- test dan post-test menggunakan bleep test. Kemudian menggunakan Teknik analisis data menggunakan SPSS 16 dengan paired sampel T test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut Hasil uji statistika dengan SPSS 16 didapatkan hasil deskripsi dan uji hipotesis untuk mengetahui hasil Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Hasil Lari 1500 Meter dan hasil lapangan di dapat dari hasil treatment yang berdirikan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_eksperimen	11.5522	23	2.84094	.59238
	Posttest_eksperimen	9.3909	23	2.23768	.46659
Pair 2	Pretest_control	11.7359	22	2.95690	.63041
	Posttest_control	10.0877	22	3.67075	.78261

Berdasarkan Hasil data statistika spss deskripsi data nilai pre-test dan posttest eksperimen dengan sampel 23 orang kedua nya adalah Pre- Test Keperimen mendapatkan Mean sebesar 11,552 dengan nilai Std Deviation 2.84094 dan Std Error Mean 0.59238 Kemudian Post-Eksperimen Mean sebesar 9.3909 dengan nilai Std Deviation 2.23768 dan Std Error Mean 0.46659 Kemudian Pada Data Hasil Sampel Control dengan jumlah 22 orang Pre- Test Keperimen mendapatkan Mean sebesar 11,552 dengan nilai Std Deviation 2.84094 dan Std Error Mean 0.59238 Kemudian Post-Eksperimen Mean sebesar 9.3909 dengan nilai Std Deviation 2.23768 dan Std Error Mean 0.46659

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_eksperimen & Posttest_eksperimen	23	.784	.000
Pair 2	Pretest_control & Posttest_control	22	.772	.000

Pengolahan uji hipotesis ini menggunakan paired samples test. Hipotesis diterima jika nilai signifikansi lebih kecil dari alfa (dengan alfa 0,05). Dari data diatas dapat terlihat bahwa nilai signifikansi untuk data pretest dan post-test eksperimen sebesar 0,00 yang berarti hipotesis diterima. Begitu pula dengan data pretest dan post-test kelompok control sebesar 0,003 yang berarti hipotesis diterima. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Latihan interval berpengaruh terhadap hasil lari 1500meter atau dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan Latihan interval terhadap hasil lari 1500 meter.

Pembahasan

Dari Pembahasan diatas bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan interval terhadap kemampuan berlari 1500 meter dilihat dari hasil penelitian yang di berikan kemudian di lihat dari penelitian sebelumnya bahwa latihan interval sangat berpengaruh dan signifikan yaitu Pengaruh Interval Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal (Radif & Aryanti, 2019). Kemudian penelitian selanjutnya yaitu Effects of High Intensity Interval Training on Increasing Explosive Power, Speed, and Agility (Fajrin et al., 2018) dan yang terakhir yaitu penelitian dari Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Perubahan Kapasitas Aerobik Pada Anak Tahap Multilateral Disekolah Sepak Bola (Ibrahim et al., n.d.) dari penelitian di atas menunjukan bahwa latihan interval sangat efektif dan baik digunakan kemudian penelitian menemukan kebaruan dalam lari 1500 meter lebih cepat meningkat kemampuannya dengan metode latihan interval dilihat dari hasil yang di dapatkan oleh seorang peneliti.

KESIMPULAN

Dari hasil pengolahan data dan analisis data yang dikemukakan di atas yaitu mengenai pengaruh latihan lari Interval terhadap hasil lari 1500 meter, maka penulis menarik kesimpulan bahwa Latihan lari Interval menunjukan pengaruh yang signifikan terhadap hasil lari 1500 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).
- Bompa, Tudor O., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. In *Human Kinetics*.

- Fajrin, F., Kusnanik, N. W., & Wijono. (2018). Effects of High Intensity Interval Training on Increasing Explosive Power, Speed, and Agility. *Journal of Physics: Conference Series*, 947(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/947/1/012045>
- Guntur Gaos, M. (2018). Model Latihan Strength Untuk Panjat Tebing Pada Atlet Usia Remaja. *Maenpo*, 8(1), 14. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.913>
- Handayani, D. (2015). *Pengaruh Latihan Interval Dan 10 Minute Triangle Run Terhadap Indeks Kelelahan*.
- Ibrahim, M. U., Rini, I., & Nawir, D. A. (n.d.). *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Perubahan Kapasitas Aerobik Pada Anak Tahap Multilateral Disekolah Sepak Bola*
- James tangkudung, D. (2020). SPORT COACHING. In *Sport Coaching* (muhamad Sy, p. 346).
- Kalajas-Tilga, H., Koka, A., Hein, V., Tilga, H., & Raudsepp, L. (2019). Motivational processes in physical education and objectively measured physical activity among adolescents. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 462–471. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.06.001>
- Latuheru, R. V. (2020). Pengaruh Latihan Half Squat Jump Dan Latihan Alternate Leg Bound Terhadap Kemampuan Lompat Tinggi Pada Rata-Rata Daya Ledak Yang Sama. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 60. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17178>
- Puji, S., Wibowo, K., Widyah, N., & Wiriawan, O. (2019). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler , Kecepatan , dan Kelincahan pada Usia 13-15 Tahun. *JOSSAE (Journal Of Sport Science And Education)*, 4(2), 79–84.
- Radif, M., & Aryanti, S. (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap Volume Oksigen Maksimal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *JOSSAE (Journal Of Sport Science And Education)*, 4(1), 1–5. <http://journal.unesa.ac.id/index.php/jossae/index%0APengaruh>
- Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 89. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.8492>
- Ulum, M. F. (2014). *Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negeri 16 Surabaya Universitas Negeri Surabaya*. 02(01), 1–12.
- Wahyuddin, W., Tahir, H., & Suyuti, A. (2019). Pengaruh Latihan Leg Press Dan Leg Extension Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Karate Sulawesi Selatan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 2(2), 95. <https://doi.org/10.26858/sportive.v2i2.9507>