

# Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter

Linda Susila<sup>a,1,\*</sup>, Amal Fauqi<sup>b,2</sup>, Juliana Putri Mentari<sup>b,3</sup>

<sup>a</sup> STKIP Yapis Dompu, Dompu, NTB and 84213, Indonesia

<sup>b</sup> STKIP Yapis Dompu, Dompu, NTB and 84213, Indonesia

<sup>c</sup> STKIP Yapis Dompu, Dompu, NTB and 84213, Indonesia

<sup>1</sup> [susilalinda36@gmail.com](mailto:susilalinda36@gmail.com)<sup>1</sup>, [amalfauqi@gmail.com](mailto:amalfauqi@gmail.com)<sup>2</sup>, [julianaputri@gmail.com](mailto:julianaputri@gmail.com)<sup>3</sup>

## ARTICLE INFO

### Article history

Received 2022-12-08

Revised 2023-01-09

Accepted 2023-01-31

### Keywords

Interval,  
Run  
100 Meter

### Kata kunci

Interval,  
Lari  
100 M

## ABSTRACT

The problem in this study is the lack of extracurricular students' running speed of 100 meters. The purpose of this study was to find the effect of training using 30-meter interval training to increase the 100-meter running speed. The subjects of this study were 16 extracurricular students, using a saturated sampling technique from the entire population. The research method uses the One Group Pretest-Posttest Design. As for the results using the t-test, the Posttest t-count value was 4.05 while the Presttest t-table value was 2.10. Then it is stated that the Posttest results from t-count are greater than the Presttest t-table with a significant level of 5%. It can be concluded that the results of this study "there is an effect of 30-meter interval training on increasing 100-meter running speed. From the results of this study it can be suggested as follows: 1). For extracurricular students who are involved in short sprint athletic activities, they must have strong motivation and mentality so that they are motivated to participate in a systematic training program so that they can achieve maximum performance. 2). For teachers or trainers, the form of the 30-meter interval training program is very effective in being used repeatedly for novice students who are members of athletic sports development. 3). For future researchers, they can develop various forms of 30-meter interval training.

This article is open access under the CC-BY-SA license



## Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan lari 100 meter siswa ekstrakurikuler. Tujuan penelitian ini yaitu mencari pengaruh latihan menggunakan latihan interval 30 meter, untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Subjek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler berjumlah 16 orang, dengan menggunakan teknik *sampling jenuh* dari keseluruhan jumlah populasi yang ada. Metode penelitian, menggunakan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Sedangkan untuk hasil menggunakan uji-t diperoleh nilai t-hitung Posttest sebesar 4,05 sedangkan nilai t-tabel Presttest sebesar 2,10. Maka dinyatakan hasil Posttest dari t-hitung lebih besar dari pada Presttest t-tabel dengan taraf signifikan 5%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian ini "ada pengaruh latihan interval 30 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. Dari hasil penelitian ini maka dapat di sarankan sebagai berikut: 1). Untuk siswa ekstrakurikuler yang terlibat dalam kegiatan atletik lari sprint pendek harus memiliki motivasi dan mental kuat supaya terpacu dalam mengikuti program latihan secara sistematis sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal. 2). Untuk para guru ataupun pelatih bentuk program latihan interval lari 30 meter sangat efektif digunakan berulang-ulang pada siswa pemula yang yang tergabung dalam pembinaan cabang olahraga atletik. 3). Untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan bentuk latihan interval lari 30 meter secara bervariasi.

Artikel ini open akses sesuai dengan lisensi CC-BY-SA



Olahraga adalah suatu hal yang tidak bisa dihindari ketika seseorang ingin hidup sehat baik jasmani maupun rohani. Olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat pemersatu, mengingat pentingnya

peranan olahraga dalam kehidupan manusia, dalam usaha ikut serta memajukan manusia Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh semua kalangan masyarakat. Bagi kehidupan akademi kegiatan olahraga terstruktur dalam suatu rumusan yang telah tersusun sesuai dengan jenjang dan strata tertentu. Oleh karena itu sudah selayaknya sekolah mempunyai program-program yang dilaksanakan di sekolah atau di luar sekolah, sebagai wadah bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor (Pradana 2019).

Atletik merupakan salah satu olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan Olimpiade moderen. Cabang atletik dilaksanakan disemua negara karena nilai-nilai pendidikan yang terkandung didalamnya, memegang peranan yang sangat penting dalam pengembangan kondisi fisik, sering pula menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan dapat diperhitungkan sebagai suatu ukuran kemajuan suatu negara. Selain dapat digunakan sebagai kegiatan usaha meningkatkan taraf kesegaran jasmani dan prestasi seseorang, atletik menyediakan arena kegiatan penelitian dan percobaan-percobaan tentang manusia dengan keuntungan bahwa yang berhubungan dengan olahraga atletik ini menjadi sangat luas dan sangat beraneka ragam (Rahman and Sugiarto 2015). Dan Atletik merupakan salah satu cabang berolahraga tertua yang dipraktikkan orang semenjak era kuno sampai dikala ini. Apalagi bisa dikatakan..kalau olahraga atletik telah ada di muka bumi ini semenjak era manusia ada, sebab gerakan- gerakan yang ada dalam olahraga semacam jalan, lari, lompat serta lempar ialah gerakan yang dilakukan manusia dalam kehidupan sehari- hari. Ini merupakan komponen dari gerakan dasar seluruh olahraga, itulah sebabnya atletik dianggap sebagai ibu dari seluruh olahraga.(Fajar, Ayu, and Gustiawati 2023).

Metode latihan *interval training* merupakan bentuk latihan yang diselingi oleh periode istirahat-istirahat diantara repetisi dan set. Latihan interval training dengan istirahat aktif telah banyak dipakai oleh seorang pelatih dalam meningkatkan kecepatan atletnya (Pradana 2019).Metode latihan lari interval adalah suatu atau bentuk latihan lari dimana jarak yang telah ditentukan ditempuh dengan berulang-ulang dan diselingi dengan penghentian atau periode istirahat yang tidak sampai pada pemulihan sepenuhnya serta pelaksanaannya dilakukan dengan kecepatan tinggi atau beban mendekati maksimal. Latihan lari interval ini terjadi berangsur-angsur dari pengiramaan kerja latihan, dimana jarak yang telah ditentukan tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, tetapi jarak itu dibagi menjadi beberapa jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat (sprint) serta diselingi dengan periode istirahat pasif (jalan di tempat) yang dibatasi waktunya dan terkontrol (Pradana 2019).

Pada kenyataannya bahwa cabang olahraga atletik, jarang sekali diminati oleh masyarakat, yang dimana masyarakat lebih berdominan pada peminatan olahraga permainan. padahal cabang olahraga atletik ini tergolong olahraga prestasi, yang meliputi beberapa nomor lari yang diperlombaan dalam berbagai kejuaraan. Bagi yang memiliki bakat setidaknya harus ada pembinaan khusus untuk mencapai prestasi maksimal yang diinginkan. Pembinaan cabang olahraga atletik, tidak hanya

terfokus pada olahraga prestasi, melainkan terlibat dalam dunia pendidikan disekolah untuk meningkatkan kesegaran jasmani. Dalam hal ini yang ditemui oleh peneliti dilapangan bahwa target yang di inginkan untuk siswa peserta ekstrakurikuler masih rendah kemampuan kecepatan lari sprint pendeknya, mengakibatkan tidak bisa mengikuti perlombaan antar sekolah. Maka guru penjaskes wajib mempersiapkan siswanya untuk mengikuti pelatihan khusus pada cabang olahraga atletik dinomor lari jarak pendek , oleh karena itu kemampuan siswa dalam menguasai teknik-teknik cabang olahraga sangat tergantung pada kemampuan guru penjaskes dalam menguasai metode latihan yang digunakan. Metode latihan yang digunakan yang tetap untuk meningkatkan kecepatan lari sprint pendek adalah metode latihan interval. Karena metode interval training ini adalah salah satu metode latihan dari sekian banyak metode-metode latihan yang telah banyak dikenal oleh kalangan olahraga dan guru-guru pendidikan jasmani. Akan tetapi mereka mengistilahkan saja. Belum banyak dilakukan dan diprogramkan oleh pelatihan guna meningkatkan kemampuan kecepatan lari jarak pendek.

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal. Pengertian lain menurut (Iqbal 2019), mengatakan “Latihan merupakan kegiatan atau aktivitas yang terjadwal dan memiliki suatu program yang harus dijalankan untuk mencapai suatu prestasi”. Latihan memberikan Banyak faktor yang dapat menentukan prestasi seseorang, misalnya kondisi fisik, kemampuan teknik, ketrampilan yang dimiliki dan masalah-masalah lingkungan (Pradana 2019).

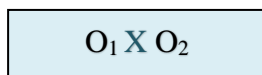
Nomor lari merupakan nomor yang disebut sebagai non teknik, karena lari merupakan aktivitas alami yang relative sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat tinggi galah atau nomor lontar martil. Namun demikian, tidaklah sesederhana itu pada nomor lari. Penekanan pada kecepatan dan daya tahan ditentukan oleh jarak lomba, start jogkok dalam lomba lari *sprint*, pergantian tongkat pada lari estafet dan adanya rintangan dalam nomor lari gawang dan halang rintang yang semuanya membuat tuntutan teknik untuk para atlet harus dipersiapkan (Rahman and Sugiarto 2015). Selanjutnya menurut (Rahman and Sugiarto 2015)Lari cepat atau *sprint* adalah semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh, sampai dengan jarak 400 meter masih dapat digolongkan dalam lari cepat. Menurut (Yuwono and Pramono 2019). *sprint* atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m. Kebutuhan yang relatif penting untuk lari *sprint* sangat beragam bergantung pada kategori usia. *Sprint* yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. *Sprinter* juga harus mengembangkan start *sprint* yang baik dan mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin. Dalam lari *sprint* harus memperhatikan sistem energi yang digunakan karena atlet menggunakan persediaan energy yang tersimpan atau kapasitas an-aerobik (Rahman and Sugiarto 2015).

Nomor lari cepat 100 meter membutuhkan daya tahan yang singkat 4-2 menit dan sumber energi utama-nya anaerobik, oleh sistem fosfagen dan sistem laktat. Untuk lari 100 meter sisten energi anaerobik berkontribusi sebesar 80%, dan sisanya adalah aerobik. Latihan an-aerobik pada umumnya merupakan usaha untuk mening-katkan sistem glikosis ATP-PC ( *Adenosine Triphosphate-Phosphocreatine*) atau sistem asam laktat. Ada beberapa latihan yang mengembangkan sistem latihan ATP-PC untuk meningkatkan prestasi lari 100 meter, diantaranya latihan akselerasi, larihan lari hollow, latihan lari interval, dan latihan lari cepat. Keempat latihan tersebut sama-sama menggunakan energi dominan yaitu ATP-PC (Yuwono and Pramono 2019). Kecepatan (*speed*) adalah, kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Ada banyak bentuk latihan kecepatan, diantaranya adalah *Sprint 30 Meter* (Ariyantinin, Tianing, and Artini 2016a).

Selain berpegangan dengan sistem energi yang sama yang dipakai antara latihan dan yang diperlukan oleh seorang pelari, penelitian ini juga berpacu pada be-berapa penelitian sebelumnya. Ada pun beberapa penelitian yang telah dilakukan adalah “Pengaruh Pen-dekatan Lari Interval Teratur dalam Meningkatkan Ke-cepatan Lari 100 Meter dan 200 Meter pada Siswa SMP” hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan interval memberikan perubahan kecepatan lari dengan waktu 12-13 detik yang sebelumnya dapat dicapai 13-14 detik. Kemudian penelitian yang membandingkan latihan lari cepat akselerasi dengan latihan lari repetisi, dengan hasil penelitian bahwa Latihan lari cepat akselerasi lebih meningkatkan kecepatan lari 100 meter dibandingkan dengan latihan lari repetisi. (Ariyantinin, Tianing, and Artini 2016a) Dari beberapa penjelasan uraian diatas, peneliti beringinan melakukan riset yang berjudul “*Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA N 1 Woja*”.

## METODE

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan metode pendekatan pre-eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan *one group prestes-posttest design*, maka pada design ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. (Prof. 2011) Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 1** : Rancangan penelitian one group pretest-posttest design

Keterangan :

O<sub>1</sub> = nilai pretest ( sebelum diberikan perlakuan)

X = perlakuan yang diberikan interval lari 30 meter

O<sub>2</sub> = nilai posttest ( setelah diberikan perlakuan )

Penelitian ini dilakukan 2 kali tes, yaitu pre-test dan *pos-test*. *Pre-test* adalah memberikan tes awal sebelum di berikan perlakuan ( $O_1$ ), setelah di beri pre-test barulah di beri perlakuan menggunakan latihan interval lari 30 meter (X) selama waktu yang telah di tentukan oleh peneliti dan barulah di berikan post-test ( $O_2$ ) sesudah diberikan perlakuan, maka akan diketahui seberapa besar pengaruh latihan interval lari 30 meter terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter. Adapun yang dilakukan dalam langkah awal yaitu melakukan pendataan tes awal yaitu pretest lari 100 meter sebelum diberikan perlakuan, dengan dilanjutkan pendataan tes akhir yaitu posttest setelah didapatkan perlakuan. Dari itu akan terlihat perubahan pada tes akhir. (Fauqi 2021) Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Ahmad Pratama 2021). Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut. Dalam langkah pelaksanaan test perbuatan yaitu : *pretest* bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal atau memperoleh gambaran awal tentang lari 100 meter yang akan diteliti, yang dimana alat ukur yang dipakai yaitu stop watch dan begitupun dengan posttest bertujuan untuk mengetahui kemampuan test akhir dengan alat ukur yang sama setelah diberikan latihan interval lari 30 meter dengan waktu yang telah ditentukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Langkah awal yang harus dilakukan dalam penelitian ini adalah mempersiapkan persyaratan-persyaratan serta alat-alat yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi: “Ada Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler. Maka harus diubah dahulu ke dalam hipotesis nihil ( $H_o$ ) sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa “Apabila Hipotesis yang dimiliki berbentuk hipotesis kerja, maka hipotesis tersebut harus diubah lebih dahulu menjadi hipotesis nihil, ( $H_o$ )” (Ahmad Pratama 2021). Sehingga hipotesis kerja yang diajukan berubah menjadi hipotesis nihil yang berbunyi: “ Tidak Ada Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler.

Berikut hasil analisa data yang diperoleh dari hasil presttes dan posttes yaitu data hasil awal sebelum diberikan perlakuan latihan lari 30 meter dan data hasil akhir setelah diberikan perlakuan latihan interval 30 meter terhadap kemampuan kecepatan lari 100 meter pada siswa ekstrakurikuler, maka dapat dilihat pada tabel-tabel berikut:

**Tabel 1.** Data presttest dan Data posttest sebelum dan sesudah traitment

| No       | Sampel   | Hasil Kemampuan lari100 meter sebelum dan sesudah traitment |             |              |             |
|----------|----------|---|-------------|--------------|-------------|
|          |          | Test awal   | Skor $X_1$  | Test akhir   | Skor $X_2$  |
| (1)<br>1 | (2)<br>1 | (3)<br>17.45  | (4)<br>46.9 | (5)<br>17.02 | (6)<br>52.4 |

| No                      | Sampel | Hasil Kemampuan lari100 meter sebelum dan sesudah traitment |                     |            |                     |
|-------------------------|--------|---|---------------------|------------|---------------------|
|                         |        | Test awal   | Skor X <sub>1</sub> | Test akhir | Skor X <sub>2</sub> |
| 2                       | 2      | 16.70   | 56.6                | 16.27      | 62.1                |
| 3                       | 3      | 16.25   | 62.3                | 16.17      | 63.4                |
| 4                       | 4      | 17.85   | 41.9                | 17.56      | 45.5                |
| 5                       | 5      | 18.15   | 37.9                | 18.07      | 38.9                |
| 6                       | 6      | 17.10   | 51.4                | 16.92      | 53.7                |
| 7                       | 7      | 16.57   | 58.2                | 16.27      | 62.1                |
| 8                       | 8      | 16.12   | 64.0                | 16.01      | 65.4                |
| 9                       | 9      | 16.60   | 57.8                | 16.27      | 62.1                |
| 10                      | 10     | 18.20   | 37.9                | 18.15      | 37.2                |
| 11                      | 11     | 18.25   | 36.6                | 18.15      | 37.2                |
| 12                      | 12     | 16.48   | 59.4                | 15.77      | 86.5                |
| 13                      | 13     | 18.34   | 39.3                | 18.04      | 35.4                |
| 14                      | 14     | 18.01   | 39.7                | 17.91      | 40.9                |
| 15                      | 15     | 16.27   | 62.27               | 16.15      | 63.6                |
| 16                      | 16     | 17.25   | 52.1                | 17.05      | 49.5                |
| <b>Jumlah rata-rata</b> |        | -   | <b>804.1</b>        | -          | <b>855.9</b>        |

**Tabel 2.** Tabel cara kerja menghitung nilai t-test, dengan menggunakan rumus pendek

| No                      | Sampel | X <sub>1</sub> | X <sub>2</sub> | D           | d           | d <sup>2</sup> |
|-------------------------|--------|----------------|----------------|-------------|-------------|----------------|
| (1)                     | (2)    | (3)            | (4)            | (5)         | (6)         | (7)            |
| 1                       | 1      | 46.9           | 52.4           | 5.1         | 3.1         | 9.7            |
| 2                       | 2      | 56.6           | 62.1           | 5.5         | 3.1         | 9.7            |
| 3                       | 3      | 62.3           | 63.4           | 1.0         | -1.3        | 1.8            |
| 4                       | 4      | 62.3           | 45.5           | 3.6         | 1.2         | 1.4            |
| 5                       | 5      | 37.9           | 38.9           | 1.10        | -1.3        | 1.8            |
| 6                       | 6      | 51.4           | 53.7           | 2.3         | -0.0        | 0.0            |
| 7                       | 7      | 58.2           | 62.1           | 3.8         | 1.4         | 0.0            |
| 8                       | 8      | 64.0           | 65.4           | 1.4         | -0.9        | 0.9            |
| 9                       | 9      | 57.8           | 62.1           | 4.2         | 1.8         | 3.3            |
| 10                      | 10     | 37.9           | 37.2           | -0.6        | -3.0        | 9.2            |
| 11                      | 11     | 36.6           | 37.2           | 0.6         | -1.7        | 3.0            |
| 12                      | 12     | 59.4           | 86.5           | 9.1         | 6.7         | 45.3           |
| 13                      | 13     | 39.3           | 35.4           | -3.8        | -6.2        | 39.2           |
| 14                      | 14     | 39.7           | 40.9           | 1.2         | -1.1        | 1.2            |
| 15                      | 15     | 62.27          | 63.6           | 1.5         | -0.8        | 0.7            |
| 16                      | 16     | 52.1           | 49.5           | -2.5        | -4.9        | 24.3           |
| <b>Jumlah rata-rata</b> |        | <b>804.1</b>   | <b>837.9</b>   | <b>33.5</b> | <b>-3.9</b> | <b>153.6</b>   |

Langkah akhir adalah menghitung data-data dengan menggunakan statistik menghitung nilai perbedaan antara test awal dan test akhir yaitu presttest dan posttest dengan menggunakan rumus t-test. Untuk itu menurut (Ahmad Pratama 2021). rumus t-test yang dipakai dalam menghitung nilai-nilai perbedaan ataupun perbandingan dari sampel terkecil dipakai rumus t-test sebagai berikut:

$$t = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

Pada keterangan tabel diatas diketahui bahwa data presttest dan posttest pada tes kemampuan lari 100 meter akan di analisis dengan uji t-test sebagai berikut:

Keterangan :

- $X_1$  = Nilai tes awal lari 100 meter
- $X_2$  = Nilai tes akhir lari 100 meter
- $D$  = Perbedaan selisih antara  $X_1$  dan  $X_2$
- $d$  = Jumlah deviasi dari perbedaan rata-rata
- $d^2$  = Di tentukan dengan N-1 jumlah sampel

$$M_1 = \frac{\sum x_1}{N} = \frac{804.1}{16} = 50,26$$

$$M_2 = \frac{\sum x_2}{N} = \frac{855.9}{16} = 53,50$$

$$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{33.5}{16} = 2,10$$

Memasukan analisis data kedalam rumus pendek untuk mengetahui nilai uji t-test sebagai berikut :

$$t = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}} = \frac{53.50 - 50.26}{\sqrt{\frac{153.6}{16(15)}}} = \frac{3,24}{\sqrt{\frac{153.6}{240}}} = \frac{3,24}{\sqrt{0,64}} = \frac{3,24}{0,8} = 4,05$$

Setelah menyelesaikan perhitungan nilai t-hitung tersebut maka langkah selanjutnya mengkonsultasikan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel yang tertera dalam tabel distribusi maka dari perolehan nilai hitungan data diatas dapat disederhanakan kedalam tabel sebagai berikut :

**Tabel 3.** Data Hasil presttest sebelum tritment latihan interval lari 30 meter diperoleh

| Variabel                 | N  | M <sub>1</sub> | M <sub>2</sub> | D    | Md   |
|--------------------------|----|----------------|----------------|------|------|
| Kemampuan lari 100 meter | 16 | 50,26          | 53,50          | 33,8 | 2,10 |

Berdasarkan tabel 3 perolehan dari nilai t-test, sebelum diberikan tritment latihan interval lari 30 meter terhadap kemampuan lari 100 meter peserta ekstrakurikuler, memperoleh nilai  $M_1$  sebesar 50,26 sedangkan  $M_2$  sebesar 53,50. maka nilai presttest diperoleh sebesar 2,10. Berikut memasukkan hasil perhitungan posttest secara sederhana kedalam tabel berikut :

**Tabel 4.** Data Hasil posttest setelah tritment latihan interval lari 30 meter diperoleh

| Variabel                 | N  | Md   | d <sup>2</sup> | N (N-1) | T    |
|--------------------------|----|------|----------------|---------|------|
| Kemampuan lari 100 meter | 16 | 2,10 | 153,6          | 240     | 4,05 |

Berdasarkan tabel 4, perolehan dari nilai t-test, setelah diberikan tritment dengan latihan lari 30 meter terhadap hasil kemampuan lari 100 meter peserta ekstrakurikuler. maka post test akhir diperoleh  $Md$  sebesar 2,10 dan  $d^2$  sebesar 153,6 dan nilai N(N-1) sebesar 240 sehingga nilai akhir uji t-test diperoleh sebesar 4,05. Dari beberapa data yang diperoleh pada tabel diatas, maka hasil analisis data pada kenyataannya dapat dijelaskan secara sederhana yaitu nilai t-hitung diperoleh sebesar 4,05 dan nilai t-tabel diperoleh sebesar 2,10, maka nilai t-hitung lebih besar dari nilai t-tabel ( $4,05 > 2,10$ ) dengan demikian nilai t-hitung yang diperoleh dalam penelitian ini adalah signifikan.

## **PEMBAHASAN**

Dari hasil analisis data yang signifikan, diperoleh kesimpulan bahwa : “Ada pengaruh latihan interval lari 30 meter terhadap peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter pada siswa peserta ekstrakurikuler. Dari hasil analisis data ternyata hasil latihan interval lari 30 meter yang tersistematis dan teratur mendapatkan peningkatan. Jadi hasil kemampuan kecepatan lari 100 meter dengan pemberian latihan interval lari 30 meter ada peningkatan dari pada sebelum diberikan latihan interval lari 30 meter.

Metode latihan interval adalah suatu atau bentuk latihan lari dimana jarak yang telah ditentukan ditempuh dengan berulang-ulang dan diselingi dengan penghentian atau periode istirahat yang tidak sampai pada pemulihan sepenuhnya serta pelaksanaannya dilakukan dengan kecepatan tinggi atau beban mendekati maksimal (Ariyantinin, Tianing, and Artini 2016b). Sedangkan Menurut (Saputra 2019) Latihan lari interval ini terjadi berangsur-angsur dari pengiramaan kerja latihan, dimana jarak yang telah ditentukan tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, tetapi jarak itu dibagi menjadi beberapa jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat (sprint) serta diselingi dengan periode istirahat pasif (jalan di tempat) yang dibatasi waktunya dan terkontrol. Sesuai dengan kenyataan dari hasil analisis data bahwa rendahnya kemampuan kecepatan lari 100 meter disebabkan oleh beberapa faktor seperti bakat yang dimiliki seorang atlet, fasilitas dan pelatihan latihan, pengetahuan ataupun wawasan yang dimiliki pelatih karena sangat berpengaruh terhadap mutu program yang dapat diberikan kepada atlet, dan hasil evaluasi dari tiap kejuaraan yang di ikuti guna untuk mengetahui kelemahan yang dimiliki seorang atlet. Dengan demikian sangat perlu adanya usaha guna membantu atlet dalam mengatasi masalah yang dialaminya dengan maksud untuk meningkatkan pencapaian prestasi maksimal dalam cabang olahraga atletik. Salah satu bentuk yang bisa diberikan adalah latihan secara kontinyu sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan (Pradana 2019).

Diperkuat dengan adanya hasil penelitian dari (Hanif 2019) dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Hasil Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Putra Kelas XI Man Panimbang Kabupaten Pandeglang” dari Hasil penelitian di dapat menunjukkan bahwa sebelum diberi latihan interval hasil tes awal rata-rata kecepatan lari 60 meter siswa putra kelas XI MAN Kabupaten Pandeglang sebesar 10,38 detik, sesudah diberi latihan interval rata-rata kecepatan larinya menjadi 9,08 detik hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 1,3 detik. Berdasarkan perhitungan uji beda dengan uji paired sample test nilai thitung (34,018) lebih besar dari nilai ttabel (2,045), atau  $t\text{-hitung} (34,018) > t\text{-tabel} (2,045)$ , hal ini menunjukkan terdapat perbedaan kecepatan lari 60 meter sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan interval. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan interval berpengaruh terhadap kecepatan lari 60 meter siswa putra kelas 1 Wajo Kabupaten Dompu.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian ini peneliti ingin membantu guru pembina ekstrakurikuler untuk menerapkan program latihan interval lari 30meter pada atlet ataupun siswa yang memiliki bakat/potensi



pada cabang olahraga atletik dinomor lari sprint pendek, begitupun siswa ataupun atlit hendaknya harus memahami betul-betul bahwa latihan interval lari 30 meter adalah salah satu cara untuk memperoleh prestasi dan juga pada pembina cabang olahraga atletik, khusus pada pembina nomor lari sprint pendek untuk melakukan eskperiment yang lebih medalam lagi tentang latihan interval lari 30 meter guna mendapatkan gambaran yang lebih sempurna lagi mengenai latihan lari 30 meter karena menurut peneliti dengan metode ini sangat efektif untuk dipakai dalam meningkatkan kecepatan lari sprint/pendek. Hal ini dapat dilihat dari hasil yang didapat dalam penelitian ini ternyata hasilnya cukup memuaskan, maka dapat dilihat peningkatan kemampuan kecepatan lari 100 meter siswa peserta ekstrakurikuler mencapai hasil saat posttest sebesar 4.50% dibandingkan dengan hasil dari presttest hanya mencapai sebesar 2.10%. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan pembina nomor lari jarak pendek harus mampu memiliki pengetahuan tentang program-program latihan guna meningkatkan prestasi siswa atau atlet yang dibina pada cabang olahraga atletik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Pratama, Sandi. 2021. "Dampak Latihan Bayangan Dalam Kemampuan Teknik Pukulan Push Forehand Dalam Permainan Tenis Meja." *INSPIREE: Indonesian Sport Innovation Review* 2(1): 08–16.
- Ariyantinin, Kadek Meitri, Ni Wayan Tianing, and I Gusti Ayu Artini. 2016a. "Pelatihan Lari Akselerasi Lebih Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Daripada Pelatihan Lari Interval Pada Siswa SMA Di Kabupaten Badung." *MIFI (Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia)* 4(2): 19–23.
- . 2016b. "Pelatihan Lari Akselerasi Lebih Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Daripada Pelatihan Lari Interval Pada Siswa SMA Di Kabupaten Badung." *MIFI (Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia)* 4(2): 19–23. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/view/22091>.
- Churohman, K. S. (2015). Hubungan Kecepatan Lari Cepat(Sprint), Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas X Sma N 2 Wonogiri Tahun 2015.
- Fajar, Rizki, Astri Ayu, and Resty Gustiawati. 2023. "Modifikasi Media Roket Terhadap Hasil Belajar Lempar Lembing Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama." 8(01): 1–10.
- Fauqi, A. 2021. "Pengaruh Explosive Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Take off Lompat Jauh Mahasiswa Penjaskesrek." *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM ... 2*: 49–58. <http://journal.ainarapress.org/index.php/ainj/article/view/24>.
- Hanif, Muhammad. 2019. "Jurnal Pendidikan | Jurnal Pendidikan." 4(2): 53–60.
- Iqbal, Muhammad. 2019. "Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Putera Kelas XI SMA Taruna Mandiri Pekanbaru." : 1–49
- Kristina, E. D. (2013). "Peningkatan Lari 100 Meter Dengan Sirkuit Training Siswa Kelas VII SMPN 3 Sekadau Hilir".
- Liputo, N. (2014). "Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester I Nurhayati".

- Masrip. (2017). "Hubungan Kecepatan Lari 100 Meter Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Viii Putra Smp Islam Karangpucung Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran".
- Pradana, Muhammad Jaka. 2019. "PERCEPATAN TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAKBOLA Olahraga Adalah Suatu Hal Yang Tidak Bisa Dihindari Ketika Seseorang Ingin Hidup Sehat Baik Jasmani Maupun Rohani . Olahraga Juga Dapat Dijadikan Sebagai Alat Pemersatu , Mengingat Pentingnya Peranan Ola."
- Prof., Dr sugiyono. 2011. "Prof. Dr. Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&d. Intro ( PDFDrive ).Pdf." *Bandung Alf*: 143.
- Rahman, Abdul, and Sugiarto. 2015. "Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Latihan Interval 1 Banding 2 Dan 1 Banding 3." *Journal of Sport Sciences and Fitness* 04(1): 1–6.
- Saputra, Saroni. 2019. "Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 1500 Meter Atlet Kodam Xiv Hasanuddin." *Skripsi Diterbitkan*.
- Yuwono, Tegar, and Made Pramono. 2019. "Analisis Faktor Kondisi Fisik Yang Paling Mempengaruhi Sprint 100 Meter Pada Sprinter PASI Sidoarjo." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 7(2): 85–92.