PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

SKRIPSI

Oleh

WENY JAYANTI

NIM 06061181621010

PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

FAKULTAS KEGURUAN ILMU PRNDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2020

PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
KECEPATAN LARI *SPRINT* PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 1
INDRALAYA UTARA

SKRIPSI

Oleh

WENY JAYANTI

06061281621077

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,	Mengetahui,
Pembimbing 1	Pembimbing 2
Drs. Syamsuramel, M.Kes	Dr. Iyakrus
NIP. 196303081987031003	NIP. 196208121987021002

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP KECEPATAN *LARI SPRINT* PADA KEGIATAN EKTRAKURIKULER SMP NEGERI 1 INDRALAYA UTARA

SKRIPSI

Oleh

Weny Jayanti

NIM : 06061281621077

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 18 Februari 2020

TIM PENGUJI

1. **Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes**
2. **Sekretaris : Drs. Iyakrus, M.Kes**
3. **Anggota : Dr. Meirizal Usra, M. Kes**
4. **Anggota : Dr. Syafaruddin, M. Kes**
5. **Anggota : Dr. Hartati, M. Kes**

Indralaya, Februari 2020

Mengetahui,

Ketua Program Studi,

Dr. Hartati, M. Kes

NIP. 196061019503200 6

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Weny Jayanti

NIM : 06061281621077

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 10 Februari 2020
Yang membuat pernyataan

METERAI TEMPEL
02F8EAHF263692904
6000
ENAM RIBU RUPIAH

Weny Jayanti
06061281621077

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : "Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga.

Wassalam, 10 februari 2020

Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan duka ku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua orang tua ku bapakku (Suharmono) dan ibuku (Saudah), sumber energi dikala mulai lelah. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudariku (Surgianty, Akdevan Langgeng Aji Septriono) yang setia memberikan semangat dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua, kakakmu ini bisa jadi contoh untuk kalian semua.
- Keluarga Besarku Yang Ada Di OKI. Mbah Tugimin (Alm), Mbah Suginem, Bude Sunariyah, Bude Liliana, Pakde Heri, Bik Titik, Lek Tomo, Lek Sugeng, Bik Sri. Sepupuku, Mas Damar, Mbak Riya, Mas Ajib, Mbak Elsa, Mas Riyan, Mbak Indik, Mas Wily, Mas Riza, Vani, Enggal, Arya, Wira, Zikri, Hafis, Dela, Risky.
- Keluarga besarku yang di Muara Enim, Mbah Sirin, Mbah Boinem, Budeku Hidayah (Alm), Pakde Moyes, Lek Eftiah, Lek Munir. Sepupuku, Vrefty Susanti, Vrevi , Tri Aspika, Rndi, Tami, Muhammad Adi Murdilan, Aziz Muads Saputra, Sastri Puspita Sari, Hafiz, Giyara, dan Zahira.
- Keluarga besarku yang ada di Muara Enim, Medan, Yogya, Surabaya, Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan yang lainnya, yang tak bisa disebutkan satupersatu.
- Dr. Hartati, M.Kes, Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Dr. Iyakrus, Arizky Ramadhan, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.

- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Maskur (Alm), Bpk Djumadin, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm) dan Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan dan Zulfikar) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- Ibu Herlina, S.Pd.,M.Si, Bapak Cornelius Sutardi, Bapak Sigit Iswara,S. Pd dan seluruh keluarga besar SMP Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mengizinkan untuk penelitian saya.
- Keluraga di rantau, *My Buna* Yolanda Inda Yuni, S.Pd, Mbak Aries Puspa Cahyani, S. An, Miftah Nurrahmah, Rahmah Melati, Nandiya, Septia Dwi sugma, Vivit Ariani, Ratih Dewi Sari, Mbak DJ, teman liqo (Dita, Suci, Ela, Rara).
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2016
- Kakak tingkat dan adik tingkat FKIP Penjaskes UNSRI
- Adek-adek Smp Negeri 1 Indralaya Utara (Terkhusus anak-anak ekstrakulikuler) dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMA NEGERI OLAHRAGA SRIWIJAYA. Terkhusus angakatan 2015
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMP NEGERI OLAHRAGA SRIWIJAYA. Terkhusus angakatan 2012
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD NEGERI 1

  PancawarnaTerkhusus angakatan 2009
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku.

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara" ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasamani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes, Drs. Syamsuramel, M. Kes dan Dr. Iyakrus, M.Kes. dan Arizky Ramadhan, M. Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMP Negeri 1 Indralaya Utara yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 10 Februari 2020

Penulis

Weny Jayanti

MOTTO:

“ Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah selalu bersama kita”. ***QS. At Taubah : 40***

“ ketika kamu mulai merasa lelah, dan seakan ingin menyerah. Ketahuilah, bahwa sesungguhnya pertolongan Allah hanya berjarak antara kening dan sejadah, maka bersujudlah”

“Bersabarlah kamu dan kuatkkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga dan bertaqwalah kepada Allah supaya kamu menang”. ***QS. Al Imraan : 200***

*“ Bekerjalah kamu, maka Allah dan rasul Nya serta orang orang mukmin akan melihat pekerjaan mu itu dan kamu akan dikembalikan kepada Allah lalu diberitakan kepada Nya apa yang telah kamu kerjakan****”. QS A Taubah : 105***

Selalu libatkan Allah dalam setiap langkah

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI x

DAFTAR TABEL xiii

DAFTAR GAMBAR.....xiv

1 PENDAHULUAN xvi

1.1 Latar Belakang 1

1.2 Permasalahan Penelitian 4

1.2.1 Identifikasi Masalah 4

1.2.2 Rumusan Masalah 4

1.3 Tujuan Penelitian 4

1.4 Manfaat Penelitian 5 **2**

TINJAUAN PUSTAKA 6

2.1 Hakikat Lari *Sprint* *6*

2.2 Macam-Macam Lari *Sprint* *7*

2.2.1 Lari *Sprint* 100 Meter 7

2.2.2 Lari *Sprint* 200 meter 9

2.2.3 Lari *Sprint* 400 meter 11

2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lari *Sprint* *13*

2.3.1 Tinggi Badan 14

2.3.2 Berat Badan 15

2.3.3 Panjang Tungkai 17

2.4 Teknik Lari *Sprint* *17*

2.4.1 *Start* *22*

2.4.2 Gerakan pada saat lari sprint 25

2.4.2 *finish* *26*

2.5 Otot yang terlibat dalam Lari *sprint* *27*
2.5.1 otot tungkai 28
2.5.2 otot perut 29
2.5.3 otot lengan 31
2.6 Sumber energi 32
2.6.1 Sistem anaerobik 33
2.6.2 Sistem energi untuk lari sprint 34
2.7 Hakikat latihan 36
2.7.1 Tujuan dan Sasaran Latihan 37
2.7.2 Prinsip Dasar Latihan 38
2.7.3 Faktor-Faktor Latihan 39
2.7.4 Unsur-Unsur Latihan 40
2.8 latihan Interval Intensif 41
2.8.1 Hakekat metode latihan interval 41
2.8.2 Tujuan Metode Latihan Interval 45
2.8.3 Manfaat Metode Latihan Interval Training 46
2.8.4 Bentuk latihan interval 47
2.8.4.1 latihan interval intensif 48
2.9 Kerangka Berfikir..... 50
2.10 Hipotesis 52
3 METODE PENELITIAN 53
3.1 Jenis Penelitian 53
3.2 Rancangan Penelitian 53
3.3 Variabel Penelitian 53
3.4 Deskripsi Operasional Variabel 54
3.5 Populasi dan Sampel 55

3.5.1 Populasi 55

3.5.2 Sampel 55

3.6 Lokasi dan Waktu Penelitan 55

3.7 Teknik Pengumpulan Data 55

3.7.1 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data 55

3.8 Teknik Analisis Data 58

3.8.1 Uji Normalitas Data 58

3.8.2 Uji Hipotesis 60

4. Hasil dan Pembahasan 69

4.1 Hasil Penelitian 69

4.1.1 Gambar Umum Lokasi Penelitian 69

4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian 70

4.1.3 Deskripsi Data Hasil *Pretest* 70

4.1.4 Deskripsi Data Hasil *Posttest* 74

4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya . 78

4.1.6 Deskripsi Data Peningkatan Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya . 79

4.1.7 Uji Normalitas 79

4.1.8 Uji Hipotesis 80

4.2 Pembahasan 81

4.2.1 Pembahasan Hasil Data *Pretest* Dan *Posttest* 81

4.2.2 Pembahasasn Hasil Data Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara 82

5. Kesempulan Dan Saran 84

5.1 Kesimpulan 84

5.2 Keterbatasan Penelitian 84

5.3 Saran 84

DAFTAR PUSTAKA 85

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1 Empat Bidang Rangkaian Satuan Energy 35

Table 2.2 Karakteristik Umum Sistem Energi 35

Table 2.3 Karakteristik Latihan Interval 50

Table 4.1 Distribusi Data Instrumen *(Pretest*) 64

Table 4.2 Tabel Distribusi Data Instrumen *(Pretest*) 64

Table 4.3 Distribusi Data Instrumen (*Posttes*t) 68

Table 4.4 Tabel Distribusi Data Instrumen *(Posttest*) 68

Table 4.5 Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* Dan *Posttest* 71

Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil *Pretest* Dan *Posttest* 72

Table 4.7 Daftar Uji Hipotesis 73

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Gerakan Keseluruhan Lari *Sprint* 22

Gambar 2.2 Posisi Bersedia 23

Gambar 2.3 Posisi Aba-Aba Siap..... 24

Gambar 2.4 Aba-Aba Ya..... 25

Gambar 2.5 Otot Tungkai 29

Gambar 2.6 Otot Perut 31
Gambar 2.7 Otot Lengan 32
Gambar 2.8 Kerangka Berfikir 53
Gambar 3.1 Desain Penelitian 54
Gambar 4.1 Histogram *Pretest* 65
Gambar 4.2 Histogram *Posttest* 69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup 85
Lampiran 2. Data Analisis Penelitian..... 86
2.1 Hasil Pretest Lari *Sprint* 100 M 86
2.2 Hasil Posttest Lari *Sprint* Lari 100 M 87
2.3 Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* Dan *Posttest* Kelompok Eksperimen 88
Lampiran 3. Daftar Uji Hipotesi 89
Lampiran 4. Table Distribusi 90

Lampiran 5. Table Harga Chi Kuadrat 91

Lampiran 6. Program Latihan 92

Lampiran 7. Usul Judul Skripsi 99

Lampiran 8. Kartu Pembimbing Proposal (PA 1) 100

Lampiran 9. Kartu Pembimbing Proposal (PA 2) 101

Lampiran 10. Persetujuan Seminar Proposal 102

Lampiran 11. Bukti Perbaikan Proposal 103

Lampiran 12. SK Pembimbing 104

Lampiran 13. Surat Izin Penelitian..... 106

Lampiran 14. SK Penelitian Dinas Pendidikan 107

Lampiran 15. SK Telah Melakukan Penelitian 108

Lampiran 16. Kartu Pembimbing (PA 1) 109

Lampiran 17. Kartu Pembimbing (PA 2) 110

Lampiran 18. Persetujuan Seminar Hasil 111

Lampiran 19. Kartu Pembimbingan Jurnal 112

Lampiran 20. Lembar Persetujuan Ujian Akhir 113

Lampiran 21. Lampiran 21. Dokumentasi 114

Lampiran 22. Bukti Perbaikan Skripsi 117

Lampiran 23. Izin Jilid Skripsi 118

ABSTRAK

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 *quasy eksperiment* 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 t_{hitung} (6,8) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a di terima dan H_O ditolak. Dengan demikian H_a dapat diajukan dapat diterima, bahwa metode latihan interval intensif berpengaruh tehadap peningkatan kecepatan

sprint. Temuan dalam penelitian ini adalah metode latihan interval dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan *sprint.* Implikasi dari penelitian ini bahwa metode latihan interval intensif dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* pada siswa.

Kata Kunci : latihan, interval intensif, sprint.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Intensive interval training method on sprint running speed in the extracurricular activities of SMP Negeri 1 Indralaya. This type of research is a quasy experiment with a pretest-posttest one group design. The independent variable is intensive interval training, the dependent variable is the sprint speed. The study population was students who participated in extracurricular activities at SMP Negeri 1 Indralaya Utara. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument used was a sprint run test. The treatment in this study was in the form of intensive interval training methods, after being given training for 6 weeks with a frequency of exercise 3 times a week. Based on the results of research and data analysis with t test statistics with a significant level α = 0.05 obtained tcount (6.8) while ttable (1.70), then tcount> ttable then Ha is accepted and HO is rejected. Thus Ha can be proposed can be accepted, that intensive interval training methods affect the increase in sprint speed. The findings in this study are that interval training methods can be used to increase sprint speed. The implication of this research is that the method of intensive interval training can be used as one type of exercise to increase the speed of sprint running in students.

Keywords: practice, intensive interval, sprint.

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati masyarakat di Indonesia. Adanya klub dan ekstrakurikuler menjadi wadah untuk mempermudah menyalurkan bakat dan minat. Atletik merupakan induk dari semua olahraga karena atletik memberikan konstribusi gerakan dasar untuk cabang olahraga lainnya. Menurut Sukirno (2015:15). Atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat lempar dan tolak. Pada kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang dilombakan, seperti nomor lari, jalan, lompat, lempar dan tolak. Terkhusus nomor lari yang diperlombakan, diantaranya lari *sprint* (lari cepat), lari jarak mengah, dan lari jarak jauh. Menurut Hilman dalam karya ilmiah Cici Diah Lutfi Nurhayati (2018:2) lari *sprint* (jarak pendek) ialah nomor lari dalam perlombaan atletik yang sangat bergengsi dan populer, karena dengan jarak yang pendek, banyak peserta yang mengikuti nomor ini, maka dari itu atlet akan berlari sekencang-kencangnya dengan kemampuan maksimal yang atlet miliki dari *start* hingga *finish* dilakukan dengan kecepatan maksimal

Lari merupakan nomor yang ada pada olahraga atletik. Lari ialah salah satu nomor yang diminati karena mudah dilakukan dimana dan kapan saja. Aktivitas lari tidak memandang umur, siapa saja bisa melakukannya tanpa ada batasan usia. Lari sudah banyak peminatnya melihat dengan tingginya minat olahraga. Perlombaan lari sudah banyak digelar dengan menggait sponsor dan instansi yang bersangkutan. Perlombaan yang diadakan bermaksud untuk melihat sejauh mana keberhasilan latihan yang selama ini dilakukan, dan dapat menjadi acuan jangka panjang dalam merencanakan program latihan dan mempersiapkan atlet yang optimal dan maksimal dan hasil akhrinya dapat mencapai prestasi.

SMP Negeri 1 Indralaya Utara pada kenyataannya, nomor lari merupakan cabang pembelajaran atletik yang kurang diminati siswa. Hal ini disebabkan

karena cabang olahraga atletik pada nomor lari memberikan rasa cepat lelah, kurang menyenangkan, cepat bosan. Ini terlihat dari aktivitas siswa yang banyak duduk, berteduh, dan berbicara sendiri dengan teman selama pembelajaran penjasorkes dilakukan. Kenyataan dilapangan di SMP Negeri 1 Indralaya Utara didapatkan bahwa kemampuan lari *sprint* siswa masih tergolong lambat.

Rendahnya hasil lari 100 meter tersebut dikarenakan berbagai faktor. Salah satunya adalah kurangnya kekuatan otot tungkai serta kebugaran siswa yang kurang baik. Untuk itu perlu diadakan latihan dalam meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh serta daya otot tungkai agar dapat mendapatkan hasil lari yang maksimum. Untuk mendapatkan kecepatan, kekuatan dan kelenturan yang maksimal maka seorang siswa harus berlatih lebih intensif dan perlu mengikuti *training* yaitu suatu proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan. Harsono (2010:24) menjelaskan bahwa zaman sekarang teknik-teknik melatih sudah menjadi semakin scientific dan semakin canggih. Prestasi-prestasi yang dahulu diperkirakan orang tidak mungkin akan dapat dicapai manusia, kini sering kali bukan impian lagi. Hal ini disebabkan karena pelatih-pelatih zaman sekarang (berbeda zaman dulu) sudah tidak terlalu sukar lagi untuk memperoleh dan memanfaatkan data-data ilmiah untuk aplikasi praktis coachingnya.

Latihan harus disusun berdasarkan program yang jelas dan tepat dengan merencanakannya secara matang dan rasioanal dan dituangkan dalam program latihan. Harsono dalam Sukirno (2015:150) dalam pembuatan program latihan perlu direncanakan dan diorganisir untuk mendapatkan puncak prestasi yang dicapai atlet secara maksimal. Dalam meningkatkan kekuatan fisik utamanya daya tahan kecepatan yakni dengan latihan kecepatan, karena kecepatan bertujuan untuk menempuh jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Metode latihan yang digunakan untuk mempengaruhi kecepatan lari *sprint* seperti metode latihan interval. Latihan interval adalah latihan yang diselangi dengan istirahat. Latihan interval dapat dimodifikasi menjadi berbagai macam bentuk latihan, sesuai dengan tujuan latihan dapat memanipulasi melalui: jarak latihan, tempo latihan, waktu pemulihan, sampai pada repetisi latihan (Wiguna,2017:164). Latihan Interval

terdapat berbagai bentuk metode, salah satunya yaitu metode latihan interval intensif. Menurut Syafruddin (2011:54), ciri-ciri metode interval intensif adalah intensitas beban 80–90% dari kemampuan maksimal, jumlah/volume beban sedang yaitu 6-10 kali perseri, interval/istirahat 90- 180 detik tiap seri, dan efek latihan ini adalah meningkatkan daya tahan kecepatan. Untuk mencapai hasil lari yang tepat tentunya juga ada beberapa hal yang harus didukung dengan kecepatan lari, gerakan tungkai, gerakan lengan, sikap badan dan kekuatan serta metode yang diajarkan oleh pelatih untuk daya tahan kecepatan. Hal-hal ini belum dimiliki oleh siswa SMP Negeri 1 Indralaya Utara, karena pada saat latihan siswa hanya sekedar melakukan tanpa arahan pelatih yang tidak memperhatikan aturan program latihan dan belum menggunakan metode yang tepat serta teknik, dan pelatih terkesan membiarkan, yang terpenting latihan dilakukan.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka peneliti melakukan metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan. Metode yang digunakan adalah metode latihan interval karena metode latihan interval terdapat berbagai variasi latihan, interval intensif salah satunya ialah jarak. Jarak yang akan ditempuh sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dengan adanya variasi jarak akan memberikan tantangan untuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 1 Indralaya Utara dalam meningkatkan kecepatan lari *sprint*. Serta memberikan rasa antusias dalam menghindari rasa kebosanan dalam berlatih dengan harapan dapat meningkatkan kecepatan maksimal siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Selatan, serta dapat meningkatkan kecepatan berlari siswa dengan adanya variasi jarak dan pengulangan yang diawasi oleh pelatih. Menurut penjelasan yang sudah diuraikan penulis, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul

“ Pengaruh latihan interval intensif terhadap kecepatan lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara”.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan penjabaran pada latar belakang oleh penulis, maka ditemukan beberapa masalah, diantaranya :

1. Kemampuan, yang dimiliki oleh siswa dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari *sprint* belum ada peningkatan dalam 1 tahun terakhir. 2. Kecepatan siswa dalam nomor lari *sprint* masih rendah.
3. Pelatih yang kurang professional karena guru olahraga di sekolah tersebut dilatar belakangi cabang olahraga sepak bola, oleh sebab itu program latihan yang diberikan ke pada siswa lebih condong ke cabang olahraga sepak bola dari pada ke nomor lari *sprint.*
4. Motivasi siswa yang menurun yang disebabkan oleh pelatih yang memberikan materi latihan yang sama dengan ekstrakurikuler sepak bola, oleh sebab itu siswa lebih memilih ekstrakurikuler sepak bola, karena yang mengikuti ekstrakurikuler atletik lebih sedikit dan siswa lebih banyak mengikuti ekstrakurikuler sepak bola.
5. Belum adanya variasi latihan jarak, waktu istirahat dalam menghindari kejenuhan.

1.2.2 Rumusan Masalah

Melihat kenyataan yang telah dijelaskan pada latar belakang, temuan masalah dan batasan masalah, berhubungan dengan prestasi siswa pada kegiatan ektrakurikuler pada sekolah tersebut, khususnya lari *sprint*, disimpulkan bahwa masalah yang akan dilakukan penelitian yakni: “apakah terdapat peningkatan dengan latihan interval intensif terhadap kecepatan lari *sprint* pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari *sprint* pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut : 1. Manfaat Teoritis

1. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih dan guru pembinaan dalam proses pelatihan di kegiatan ekstrakurikuler.
2. Dampat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
3. Dapat memberikan bukti secara ilmiah terhadap kemampuan siswa melalui bentuk latihan interval intensif dapat mempengaruhi kecepatan lari *sprint* pada ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara.

2. Manfaat praktis

1. Guru

   Memberikan pemahaman dengan harapan dapat meningkatkan pengetahuan berkaitan dengan interval intensif yang dapat berguna bagi proses pembelajaran dan juga pada kegiatan ekstrakurikuler.
2. *Sprinter*

   Bentuk latihan yang pas untuk meningkatkan kecepatan *sprint*, dengan karakteristik latihan yang cocok untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint*, dan memberikan variasi latihan yang dapat memacu motivasi atlet.
3. Penelitian berikutnya

   Berguna dan bermanfaat untuk bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
4. Umum

   Memberikan informasi mengenai latihan yang dapat meningkatkan kecepatan *sprint*.

DAFTAR PUSTAKA

Achmad Syabaruddin. 2011. Pengaruh Latihan Interval Anaerob Dan Power Lengan Terhadap Kecepaatan Renang 100 Meter Gaya Bebas Pada Usia 8-12 Tahun Perenang Putra Amfibi Swimming Club. Tesis. Program Pasca Sarjana. Universitas Negeri Semarang.

Adityawarman, Arga Maulana.2016. Pengaruh Effleurage Dan Friction Terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Pelari Sprint 400 Meter. Karya Tulis Ilmiah Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan. (2015). Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.

Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Busyairi, Badruzzaman. & Ray, Hamidie Ronald Daniel.2018. Perbandingan Metode Interval Training Dan Continuous Run Terhadap Peningkatan Vo2max. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, Volume 3, Nomor 1, Universitas Pendidikan Indonesia.

Edi Purnomo dan Dapan. (2013). Dasar-dasar Atletik. Yogyakarta: Alfamedia.

Flora, Rostika.2016.Penuntun Praktikum Laboratorium Mandiri Anatomi Fisiologi. Palembang:Unsri.

Hanafi, Suriah.2010. Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi, Jurnal Ilara, Volume 1, Nomor 2, Universitas Negeri Makassar.

Hairy, Junusul. 2009. Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga. Jakarta : Universitas Terbuka.

Harsono. 2010. Kepelatihan Olahraga. Bandung :Rosdakarya.

Indrayana, Boy.2012. Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Klub Medan 2006\2007, Jurnal Cerdas Sifa, Edisi Nomor 1, FKIP Universitas Jambi.

Ishak, M.2015. Perbedaan Pengaruh Latihan Double Leg Speed Hop Dengan

Skipping Terhadap Power Otot Tungkai Dan Daya Tahan Otot Tungkai Pemain Bola Voli buana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara, Jurnal Ilmu Keolahragaan, Volume 14, Nomor 1, Bola Voli buana Putra Kecamatan Sei Balai Kabupaten Batu Bara.

Ismail, Benny Ismayanto.2014. Hubungan Panjang Langkah Dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Program Studi Penjaskes Semester Vib Fkip Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2013 - 2014. Karya Ilmiah Universitas Bengkulu.

Iyakrus.2011. Permainan Sepak Takraw. Palembang: Unsri Press.

Kamali, Mirza.2015. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Kinetics Bands Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atleet Jepara Atletik Klub (Jac). Karya Ilmiah Fik Uns.

Maksum, Ali. 2007 . Statistik dalam olahraga. Surabaya : Unesa University Press

Massuaming.2018. Pengaruh Kekuatan Otot Perut Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Smp Negeri 1 Polombangkeng Utara Kabupaten Takalar. Jurnal Eprints, Universitas Negeri Makassar.

Munasifah.2008.Gerak Gerak Dasar Atletik dalambermain.Semarang :CV. Aneka Ilmu

Nurhayati, Cici Diah Lutfi.2018. Analisis Gerak Nomor Lari Sprint Putra Pada Cabang Olahraga Atletik (Study Kasih Pada Usian Bolt Di Kejuaraan Internasional Association Of Athletics Federation Berlin Tahun 2009). Karya Tulis Ilmiah Universitas Negeri Surabaya.

Pedut, Hananta Putra.2011.Perbedaan Pengaruh Latihan Acceleration Sprint Dan Repatition Sprint Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp N 25 Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011. Karya Tulis Ilmiah FKIP UNS.

Pradana, A., & Aji, A. K. H. M. A. D. (2018). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa Pendkesrek Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). Jurnal Kesehatan Olahraga, 2(2).

Rahim, Adam Abdul.2011. Aplikasi Pendekatan Latihan Interval Teratur Dalam Meningkatkan Kemampuan Kecepatan Nomor Lari 100 Dan 200 Meter Pada Siswa Smp, Jurnal Ilara, Volume 11, Nomor 1, Guru Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Tondongtallasa Kabupaten Pankep.

Rakhmawati, Septiani Dwi.2017. Peningkatan Kemampuan Lari Sprint Dengan Menggunakan Metode Latihan Lari Di Pasir Pada Siswa Ekstrakurikuler
Atletik Smk Negeri Gombang Kabupaten Kebumen. Karya Tulis Ilmiah FKIP UNY.

Raven, P.H. and Johnson, G.B.2002. Biologi. 6th ed. The McGraw-Hills

Said, Hariadi.2008. Peran Interval Sprint, Akselerasi Sprint, Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gorontalo, Jurnal Inovasi, Volume 5, Nomor 1, Fik Universitas Negeri Gorontalo.

Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sukirno.2015. Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. Palembang:Unsri Press.

Sulistio, Agus.2015.Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Intensif Terhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra Atlet Pasi Riau. Jurnal Sport Area, Universitas Riau.

Syafruddin. 2004. Pengetahuan Training Olahraga. Padang: FIK UNP Padang.

Syafruddin . 2011. Ilmu Kepelatihan Olahraga. UNP Press.

Tudor O, Bompa.2009. Theory and Methodology of Training.

Via Prihanti, Shenvina. (2017). Pengaruh Metode Latihan Interval 1: 1 Dan Metode Latihan Interval 1: 2 Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Crawl. Journal Of Sport Coaching And Physical Education, 2(1), 22-28.

Wiguna, Ida Bagus. 2017. Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok:Raja Grafindo Persada.

Wayan Muliarta. 2010. Pengaruh Latihan Interval Aerob dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang, Jurnal Eprints. Ilmu Keolahragaan Universitas Sebelas Maret.