

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI 400 METER PADA SISWA
PUTRA KELAS 1 SMA NEGERI 1 INDERALAYA SELATAN**

SKRIPSI OLEH :

MAIZAN AGUSTIAN CANDRA

06071006010

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

S
796.42207
Mai
P
2012.



**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN LARI 400 METER PADA SISWA
PUTRA KELAS 1 SMA NEGERI 1 INDERALAYA SELATAN**

SKRIPSI OLEH :

MAIZAN AGUSTIAN CANDRA

06071006010

RPROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDERALAYA

2012

SURAT PERNYATAAN

Nama : Maizan Agustian Candra
NIM : 06071006010
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*) Terhadap peningkatan kecepatan lari 400 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun perguruan tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut diatas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Inderalaya, Januari 2012

METERAI
TEMPEL
PAJAK MENDANGKUP BANGGA
TGL.

7D8A0AAF676552387

ENAM RIBU RUPIAH

6000



DJP

Maizan

Maizan Agustian Candra

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN LARI 400 METER PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA
NEGERI 1 INDERALAYA SELATAN**

Skripsi Oleh:

MAIZAN AGUSTIAN CANDRA

Nomer Induk Mahasiswa 06071006010

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Skripsi Setelah Ujian Akhir Program

Menyetujui

Pembimbing I



Dr. Ratu Ilma Putri, M.Si.
NIP. 1969081419903022001

Pembimbing II

Drs. Iyakruz, M. Kes
NIP. 196208121987021002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 11 Januari 2012

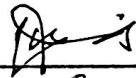
TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si



2. Sekretaris : Drs. Iyakruz, M. Kes

3. Anggota : Drs. Waluyo, M. Pd



4. Anggota : Dr. Sukirno



5. Anggota : Drs. Muhaimin

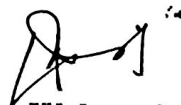


Inderalaya, 13 - 02 - 2012

Diketahui

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd

NIP. 195601241984031001

Dengan senantiasa mengharap Rahmad dan Ridho Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada :

- ❖ Ayahanda (Sarudin) dan Ibunda (Rosmanidar) tercinta yang senantiasa berdo'a dan mengharapkan keberhasilanku
- ❖ Saudara-saudaraku yang tersayang 'Ello' (Alm), jo buyung, jo siwan dan katangah del, jo ponok, dan uni yuni, abang adi dan uni rini, tidak lupa keponakanku (elin, tasya, fikri, zulaikha, syifa dan fazli) yang mendorong semangatku belajar, Terima kasih atas perhatian dan dukungannya yang teramat besar bagiku
- ❖ Keluarga besarku (Etek Upih dan pak ponda, uda sukir dan yuk mala, bang elan dan yuk yati, bang sipen dan uni yati, serta adik-adikku : firman, yumi, uian, arka, faisal, putri, dan rina) yang banyak menghiburku dikala suka maupun duka.
- ❖ Para guru dan dosen yang telah mendidik dan memberikan ilmu serta pengalaman yang sangat berharga selama ini.
- ❖ Seseorang yang teramat aku Sayangi yang selalu mengisi hatiku di kala suka maupun duka (Febrian Sintia Timorrita)
- ❖ Sahabat-sahabat yang pernah hadir di dalam hidupku
- ❖ Teman-teman seperjuangan angkatan 2007 yan bersama-sama melewati hari-hari yang penuh suka maupun duka selama dibangku kuliah yang tak dapat kusebutkan namanya satu-persatu
- ❖ Teman-teman yang tinggal di sepakat dan persada
- ❖ Almamaterku

MOTTO :

"Sesungguhnya sesudah kesusahan itu ada kemudahan, Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhan-mulah hendaknya kamu berharap".

(QS. Al- Insyirah : 6 – 8)

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Allah SWT, berkat rahmat, karunia dan hidayah-Nya serta anugerah kesehatan dan kesempatan yang telah diberikannya, sehingga skripsi ini dapat terselasaikan. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana (S1) Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A selaku rector Universitas Sriwijaya dan Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D selaku dekan FKIP UNSRI, Bapak Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd selaku pembantu Dekan Bidang Akademik serta Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua Program Studi Penjaskes, yang telah memberikan persetujuan dalam pengurusan adminitrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Ratu Ilma Indra Putri, M.Si selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Iyakruz, M. Kes selaku pembimbing II yang telah bersusah payah membimbing dan dengan sabar memberikan bantuan, bimbingan serta pengarahannya selama penulisan skripsi ini.

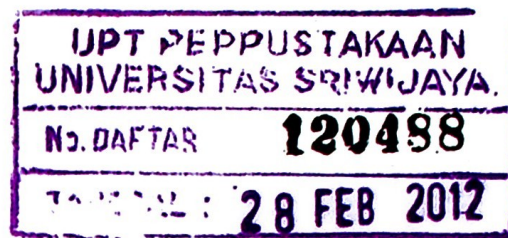
Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh dosen Program Studi S1 Penjaskes, yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis. Terima kasih juga kepada Bapak Heru Supeno, S.Pd. M.Pd selaku kepala sekolah SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian. Kepada guru olahraga, guru-guru dan staf TU SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan, yang telah member dukungan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini. Hanya Tuhan yang dapat membalas semua budi baik yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada penulis.

Tak lupa penulis ucapkan terima kasih pada kedua orang tua saya yang tidak pernah lelah member semangat dan do'a agar terselesainya skripsi ini.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan, khususnya dalam proses belajar dan pembelajaran.

Inderalaya, Januari 2012

Maizan Agustian Candra



DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMA KASIH	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Pengertian Latihan	4
2.2 Tujuan Latihan	6
2.3 Latihan Interval Training	7
2.3.1 Definisi Latihan Interval Training	7
2.3.2 Otot-otot yang berkontraksi saat berlari	9
2.3.3 Lari 400 Meter	9
2.3.4 Program Latihan Inetrval Training	12
2.4 Kerangka Berfikir	14
2.5 Hipotesis	15
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Variabel Penelitian	16
3.2 Definisi Operasional Variabel	16
3.3 Populasi dan Sampel	17
3.4 Rancangan Penelitian	18
3.5 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.5.1 Tempat Penelitian	21
3.5.2 Waktu Penelitian	21
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan data	21
3.7 Teknik Pengolahan Data	23
3.8 Teknik Analisis Data	23

3.8.A Uji Normalitas	23
3.8.B Uji Homogenitas	25
3.8.C Uji Hipotesis	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1 Karakteristik Subjek	27
4.2 Deskripsi Data	27
4.3 Analisis Data	33
4.3.1 Uji Normalitas Data	33
4.3.2 Uji Homogenitas	33
4.4 Pembahasan	38
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	40
5.2 Saran	40
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1.	Pengelompokan Sampel Berdasarkan peringkat hasil tes	20
Tabel 4.1.	Daftar distribusi hasil pretest kelompok eksperimen	29
Tabel 4.2.	Daftar distribusi hasil posttest kelompok eksperimen	30
Tabel 4.3.	Daftar distribusi hasil pretest kelompok kontrol	31
Tabel 4.4.	Daftar distribusi hasil posttest kelompok kontrol	32
Tabel 4.5.	Harga-harga yang diperlukan untuk uji Homogenitas kelompok sampel	34
Tabel 4.6.	Daftar distribusi nilai beda posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Otot-otot yang berkontraksi saat berlari	14
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	18
Gambar 3.2. Kegiatan Penelitian	22
Gambar 4.1. Diagram batang pretest kelompok Eksperimen	29
Gambar 4.2. Diagram batang posttest kelompok Eksperimen	30
Gambar 4.3. Diagram batang pretest kelompok kontrol	31
Gambar 4.4. Diagram batang posttets kelompok kontrol	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	42
Lampiran 2. SK Pembimbing	43
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi	44
Lampiran 4. Pengesahan Persetujuan Seminar	45
Lampiran 5. Permohonan izin Penelitian	46
Lampiran 6. Surat izin Penelitian	47
Lampiran 7. Dokumentasi	48
Lampiran 8. Program Latihan Interval Training	49
Lampiran 9. Dokumentasi	51
Lampiran 10. Deskripsi data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	53
Lampiran 11. Surat Keterangan telah melakukan Penelitian	73
Lampiran 12. Kartu Bimbingan Skripsi	74

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 400 meter pada siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan”. Permasalahan yang diangkat Apakah ada pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 400 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Interval Training* terhadap peningkatan kecepatan lari 400 meter dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah putra kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan jumlah sampel penelitian ini 50 siswa putra dengan menggunakan teknik random sampling dengan teknik ordinal pairing. Dibagi menjadi 2 kelompok, 25 siswa sebagai kelas eksperimen dan 25 siswa sebagai kelas kontrol. Sebagai kelas eksperimen yang diberi perlakuan latihan *Interval Training* dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 4,29 > t_{tabel} = 2,072$. Dengan demikian tolak hipotesis yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan *Interval Training* terhadap peningkatan kecepatan lari 400 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan. Dan Terima H_a yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan *Interval Training* terhadap peningkatan kecepatan lari 400 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan.

Kata kunci : *Latihan Interval Training, Lari 400 meter, Peningkatan Kecepatan*



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan berharga bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia, dan olahraga juga berperan dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak bertambah lama bertambah memegang peranan penting. Dengan olahraga keharuman nama bangsa dapat ditingkatkan. Semua negara mencoba meningkatkan prestasi olahraga untuk dapat berbicara dalam pertandingan – pertandingan olahraga.

Salah satu cara pemerintah dalam mencari bakat-bakat olahraga yaitu melalui pendidikan jasmani baik di tingkat sekolah maupun di perguruan tinggi. Dengan pendidikan jasmani diharapkan terjadi proses perpaduan yang harmonis dan manusiawi. Seperti fisik, intelektual, emosi, dan etika. karena pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan pada umumnya, yang mengarah pada pembangunan manusia seutuhnya, yaitu adanya keserasian, keselarasan, dan keseimbangan lahir dan batin.

Program pendidikan jasmani pilihan atau ekstra kurikuler yang diberikan diluar jam belajar mempunyai tujuan untuk memberikan kesempatan pada siswa untuk mengembangkan bakat yang mereka punya pada suatu cabang olahraga. Salah satunya adalah cabang olahraga atletik.

Atletik (*Athletics*) adalah sekumpulan olahraga yang meliputi lari, jalan, lempar dan lompat, yang telah menjadi aktivitas olahraga tertua dalam peradaban manusia. Olahraga atletik sering dianggap “induk” dari olahraga. Sebab, atletik

terdiri dari unsur-unsur gerak utama yang mendasari olahraga, yaitu lari, jalan, lompat dan lempar (Winendra Adi, dkk. 2008: 4)

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga terpopuler. Ruang lingkup atletik meliputi lari, lompat, dan lempar. Kompetisi atletik dimulai lebih dari 2000 tahun yang lalu di Yunani. Orang-orang memulai olimpiade pada tahun 776 sebelum Masehi. Pertandingan yang menggabungkan patriotisme, agama dan atletik diadakan setiap 4 tahun sekali. Lomba atletik yang pertama konon hanya lomba lari 200M dekat kota kecil olimpiade, tetapi pertandingan ini menjadi luas ruang lingkungannya dan menjadi pertunjukan kebanggaan nasional. Sprint sebagai salah satu kategori cabang yang mencakup semua jarak hingga 400 meter, dimana lari 400 meter diklasifikasikan sebagai *sprint* panjang (Gerry A. Car). Dari hasil penelitian SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan untuk bidang akademik, seni dan olahraga banyak siswa-siswi yang berprestasi. Namun di bidang olahraga prestasi-prestasi yang dicapai hanya untuk cabang olahraga permainan saja. Untuk atletik sangat sedikit sekali prestasi olahraga yang disumbangkan seperti lari jarak pendek. Dari hasil pengamatan di SMA N 1 Inderalaya selatan sarana dan prasarana untuk pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan cukup memadai, dan untuk nomor lari sendiri di SMA ini memiliki lapangan yang cukup untuk digunakan. Meskipun sarana tersebut memadai catatan waktu untuk lari nomor 400 meter masih kurang, sehingga tidak dapat menyumbangkan prestasi di cabang olahraga atletik salah satunya nomor lari 400 meter.

Menurut peneliti hal ini dikarenakan intensitas latihan untuk lari dilakukan hanya 1 kali dan hampir tidak sama sekali. Kurangnya intensitas latihan inilah yang menghambat peningkatan hasil lari siswa. Gerakan kaki, tangan yang salah dan seringnya mengurangi kecepatan atau tidak dapat mempertahankan kecepatan juga menghambat kecepatan lari. Dari hasil pengamatan ternyata tidak dapat mempertahankan kecepatan, untuk dapat mempertahankan kecepatan memerlukan

latihan yang mengarah pada mempertahankan kecepatan (*sprinting speed*). Contoh latihan tersebut adalah *Interval training*. Latihan ini dipilih karena latihan ini mengarah pada latihan kecepatan dan daya tahan mengingat lari 400 meter tergolong dalam sprint panjang (Gerry A. Carr)

Oleh karena itu peneliti mencari solusi untuk memecahkan tersebut dengan cara menghubungkan kemampuan dasar fisik siswa terhadap cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lari 400 meter.

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar hasil peningkatan kecepatan lari 400 meter siswa putra SMA N 1 Inderalaya Selatan setelah melakukan latihan *interval training*

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

“Apakah Latihan Interval (*Interval Training*) dapat meningkatkan kecepatan pada lari 400 meter”

1.3 Batasan Masalah

Dari berbagai macam permasalahan, tidak semuanya dijadikan masalah penelitian karena keterbatasan waktu, tenaga, biaya dan kemampuan yang ada pada peneliti. Oleh karena itu hanya dibatasi pada permasalahan “ Seberapa besarkah pengaruh latihan interval (*Interval Training*) terhadap peningkatan kecepatan lari 400 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan seperti berikut :

Apakah ada pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*) terhadap peningkatan kecepatan lari 400 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan ?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hasil lari 400 meter siswa yang mengikuti latihan interval (*interval training*).

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diperoleh yaitu dapat berguna :

1. Untuk dijadikan bahan acuan peneliti lain apabila melakukan penelitian sejenis.
2. Sebagai bahan masukan Pembina olahraga, dan pelatih olahraga sebagai dasar dari proses penentuan program belajar dan melatih.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan Interval (*Interval Training*) terhadap peningkatan kecepatan lari 400 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Inderalaya Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta : Pustaka Insan Madani
- Ahmad, Maskur. 2007. *Kinesiologi Ilmu Gerak*. Palembang.
- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang : Materi Ajar FKIP Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
- Benjamin, Carol Lea. 2000. *Dasar-dasar Lari*. Bandung : Angkasa Bandung
- Bompa. 1986. *Theory and Methodology of Training. The key to athlhetic performance*. Dubuqe, Kendal/Publishing.
- Carr A. Gerry. 1977-2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: Terjemahan.
- Dani, Amril. 2010. *Pengaruh Latihan Lari Sprint 50 Meter terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok*. Inderalaya : Universitas Sriwijaya.
- Engkos, Kokasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: CV Akademika Pesindo.
- Harsono. 1988. *Choacing and Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Nosseck, Josef. 1995. *General Theory of Training*. Universitas Sebelas Maret.
- .Krempel/E.Haag/U.Jonath. 1987. *Atletik 1 Lari dan Loncat*. Jakarta : Rosda Jayaputra.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. 2002. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Suharsimi. 1998-2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pndekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.