

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
KECEPATAN LARI SPRINT PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4
SATU ATAP INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh:

**TAUFIK RAHMAN
NIM 06061281823033**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2022

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
KECEPATAN LARI SPRINT PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4
SATU ATAP INDRALAYA**

SKRIPSI

Oleh

TAUFIK RAHMAN


NIM : 06061281823033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Dr. Hartati, M.Kes.
NIP.196006101985032006

Pembimbing,


Drs. Syamsuramel, M.kes.
NIP.196303081987031003



**PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
KECEPATAN LARI SPRINT PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4
SATU ATAP INDRALAYA**

SKRIPSI

TAUFIK RAHMAN

NIM : 06061281823033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Dr. Hartati, M.Kes.
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,



Drs. Syamsuramel, M.kes.
NIP.196303081987031003

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP
KECEPATAN LARI SPRINT PADA KEGIATAN
EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 4
SATU ATAP INDRALAYA**

SKRIPSI

TAUFIK RAHMAN

NIM : 06061281823033

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

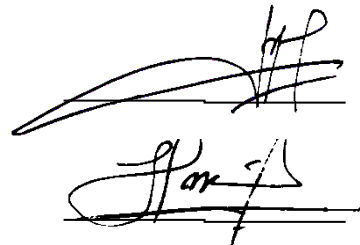
Hari : Kamis

Tanggal : 11 Juli 2022

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.kes.

2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Indralaya, 31 Juli 2022

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Dr. Hartati, M.Kes.

NIP. 196006101985032006



SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Taufik Rahman
NIM : 06061281823033

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 4 Satu Atap Indralaya” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan 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, 31 Juli 2022
Yang membuat pernyataan,



Taufik Rahman
NIM.06061281823033

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- ❖ Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Ayahanda saya Dimiyati, S.pd., M.Si. dan Ibunda saya Rosilawati yang sangat luar biasa dan senantiasa selalu ada serta berkorban dalam segala hal demi pendidikan saya ini dan yang selalu memberikan kekuatan selama masa perkuliahan saya. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan do'a yang tiada hentinya saya dapatkan. Semoga kelak saya dapat selalu membanggakan kedua orang tua saya dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan nikmat dan rezeki yang tiada hentinya pula pada kedua orang tua saya. Teruntuk Ayahanda dan Ibunda skripsi ini saya persembahkan.
- ❖ Kakak laki-laki saya Afifuddin, S.pd. dan kakak perempuan saya Fitriyah Rozie, S.pd. yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi serta do'a nya untuk saya selama ini. Kalian merupakan semangat saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Terkhusus kakak perempuan saya Ameliah Ikrimah, S.Tr.T. yang telah berperan sangat penting sebagai motivator serta pembimbing saya yang senantiasa berkorban dan memberikan dukungannya yang tiada henti kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. yang telah memberi motivasi dan bantuannya kepada saya selama masa perkuliahan serta membimbing saya dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- ❖ Dosen penguji Bapak Dr. Herri Yusfi, M.kes. yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan, saran, masukan

dan motivasi dalam pengerjaan skripsi.

- ❖ Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Dr. Hartati, M.kes. serta seluruh dosen pembimbing Penjaskes dan admin Penjaskes Kak Angga yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.
- ❖ Terima kasih kepada keluarga besar dari Ayahanda dan Ibunda saya yang sudah memberikan semangat dan do'a nya untuk saya selama ini.
- ❖ Teman-teman seperjuangan khususnya mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2018 Universitas Sriwijaya yang telah saling membantu serta mendukung selama masa perkuliahan dan menjadi bagian penting dalam perjalanan hebat saya ini. Semoga kita bersama dapat meraih apa yang kita impikan.
- ❖ Terima kasih teruntuk teman-teman seperjuangan saya dan teman-teman organisasi saya di Keluarga Mahasiswa Ogan Ilir yang telah memberikan banyak pengalaman berharga bagi saya selama ini dan yang telah hadir menjadi bagian dalam perjuangan saya, terimakasih atas jalinan pertemanan kita baik suka maupun duka.
- ❖ Untuk Agamaku, Almamater Kebanggaanku, Universitas Sriwijaya.
- ❖ Dengan do'a serta harapan yang sangat besar saya panjatkan, semoga dapat meraih cita-cita dan menjadi manusia yang bermanfaat bagi orang banyak. Skripsi ini kupersembahkan.

MOTTO

“Awali Setiap Langkah Dengan Bismillah, Akhiri Setiap Usaha Dengan Alhamdulillah.”

“Karena Sesuatu Yang Tinggi Tak Selalu Diraih Dengan Berjinjit, Bersujudlah Semua Akan Luluh Atas Kehendak-Nya.”

“One For All, All For One.”

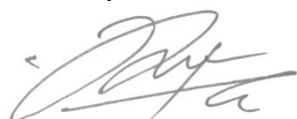
(Penjaskes)

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Intensif terhadap Kecepatan Lari Sprint pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Satu Atap Indralaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan motivasi, dukungan serta bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih banyak kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. selaku pembimbing skripsi atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi dan terimakasih Ibu Dr. Hartati, M.kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Terima kasih Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri. Terimakasih juga ditujukan kepada Bapak Dr. Herri Yusfi, M.kes. selaku penguji yang telah memberikan bimbingan serta saran untuk menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya yang telah mendukung dan membantu selama penulis menyelesaikan skripsi. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi orang banyak dan juga dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam pengembangan ilmu pengetahuan.

Indralaya, 31 Juli 2022



Taufik Rahman
NIM 06061281823033

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL INTENSIF TERHADAP KECEPATAN
LARI SPRINT PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SMP NEGERI 4 SATU ATAP INDRALAYA**

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval Intensif terhadap kecepatan lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Satu Atap 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 4 Satu Atap Indralaya. 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} (26,88) sedangkan t_{tabel} (1,701), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga hipotesis dapat diterima, bahwa metode latihan interval intensif berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan sprint. Temuan dalam penelitian ini adalah metode latihan interval intensif 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 - kata kunci : *Latihan, Interval Intensif, Sprint.*

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya (2022)

Nama : Taufik Rahman
NIM : 06061281823033
Dosen Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M.Kes
Koordinator Program Studi : Dr. Hartati, M.Kes

**THE EFFECT OF INTENSIVE INTERVAL TRAINING ON SPEED
SPRINT RUN IN EXTRACURRICULAR ACTIVITIES AT
SMP 4 SATU ATAP INDRALAYA.**

SRIWIJAYA UNIVERSITY

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Intensive interval training method on the speed of sprinting in extracurricular activities at SMP N 4 Satu Atap Indralaya. The type of research used is a quasi experiment with a pretest posttest one group design. The independent variable is intensive interval training, the dependent variable is the speed of sprinting. The population of this study were students who took part in extracurricular activities at SMP N 4 Satu Atap Indralaya. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument used is a sprint running test. The treatment in this study was an intensive interval training method, after being given exercise 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 of $\alpha = 0.05$, it was obtained t_{count} (26.88) while t_{table} (1.701), then $t_{count} > t_{table}$ so that the hypothesis can be accepted, that the intensive interval training method has an effect on increasing sprint speed. The finding in this study is that intensive interval training methods can be used to increase sprint speed. The implication of this research is that the intensive interval training method can be used as a type of exercise to increase the speed of sprint running in students.

Key Words : *Training, Intensif Interval, Sprint.*

Pembimbing,



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. NIP.196303081987031003

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP. 196006101985032006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN TELAH LULUS UJIAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
PRAKATA	ix
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	3
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Deskripsi Teori.....	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Definisi Olahraga Atletik.....	5
2.1.3 Definisi Lari Sprint.....	6
2.1.3.1 Definisi Lari Sprint 60 Meter	7
2.2 Teknik Lari Sprint 60 Meter	8
2.3 Gerakan Lari Sprint 60 Meter	11
2.3.1 Start	11
2.3.2 Gerakan Pada Saat Lari Sprint	14
2.3.3 Finish.....	15
2.4 Pengaruh Otot Kaki.....	16
2.5 Definisi Metode Latihan Interval	17

2.5.1 Metode Latihan Interval Intensif.....	20
2.6 Program Latihan Interval Intensif	21
2.7 Kerangka Berfikir	22
2.8 Hipotesis	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian.....	24
3.2 Rancangan Penelitian.....	24
3.3 Variabel Penelitian.....	25
3.4 Deskripsi Operasional Variabel	25
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian	26
3.5.1 Populasi Penelitian	26
3.5.2 Sampel Penelitian	26
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.6.1 Waktu Penelitian	26
3.6.2 Tempat Penelitian	26
3.7 Instrumen Penelitian	26
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.8.1 Prosedur pengumpulan Data.....	28
3.8.2 Prosedur Pelaksanaan Latihan Interval Intensif	29
3.9 Teknik Analisis Data	29
3.9.1 Uji Normalitas Data.....	29
3.9.2 Uji Hipotesis	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	32
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian	33
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>)	33
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Akhir (<i>Posttest</i>)	37
4.1.3 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Interval Intensif	41
4.1.4 Uji Normalitas	41
4.1.5 Pengujian Hipotesis	42
4.2 Pembahasan.....	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan	47
5.2 Saran	47

DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program Latihan Interval Intensif	20
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Lari Sprint 60 Meter	20
Tabel 4.2 Distribusi Data Instrumen <i>Pretest</i>	31
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Lari Sprint 60 Meter	34
Tabel 4.4 Distribusi Data Instrumen <i>Posttest</i>	35
Tabel 4.5 Perbandingan Hasil <i>Posttest</i> dan <i>Posttest</i>	37
Tabel 4.6 Uji Hipotesis	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerak Keseluruhan Lari Sprint	12
Gambar 2.2 Posisi Aba-Aba Bersedia.....	13
Gambar 2.3 Posisi Aba-Aba Siap.....	14
Gambar 2.4 Posisi Aba-Aba Ya	15
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	21
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i>	32
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	52
Lampiran 2. Usulan Judul Skripsi.....	53
Lampiran 3. Kartu Pembimbingan Proposal	54
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	55
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	56
Lampiran 6. SK Pembimbing.....	57
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 8. Surat Persetujuan Penelitian	60
Lampiran 9. Surat Telah Mengadakan Penelitian	61
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi.....	62
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil.....	63
Lampiran 12. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	64
Lampiran 13. Persetujuan Ujian Akhir	65
Lampiran 14. Bukti Perbaikan Skripsi	66
Lampiran 15. Tabel Distribusi T	67
Lampiran 16. Tabel Chi Kuadrat	68
Lampiran 17. Dokumentasi Latihan Interval Intensif	69
Lampiran 18. Program Latihan Interval Intensif	73

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- ❖ Terima kasih kepada kedua orang tua saya, Ayahanda saya Dimiyati, S.pd., M.Si. dan Ibunda saya Rosilawati yang sangat luar biasa dan senantiasa berkorban dalam segala hal demi menyelesaikan pendidikan saya ini dan yang selalu memberikan kekuatan selama masa perkuliahan saya. Terima kasih atas kasih sayang, nasihat, motivasi dan do'a yang tiada hentinya saya dapatkan. Semoga kelak saya dapat selalu membanggakan kedua orang tua saya dan semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan nikmat dan rezeki yang tiada hentinya pula pada kedua orang tua saya. Teruntuk Ayahanda dan Ibunda skripsi ini saya persembahkan.
- ❖ Kakak laki-laki saya Afifuddin, S.pd. dan kakak perempuan saya Fitriyah Rozie, S.pd. yang selalu mendukung, memberikan semangat dan do'a nya untuk saya selama ini. Kalian menjadi salah satu semangat saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Terkhusus kakak perempuan saya Ameliah Ikrimah, S.Tr.T yang telah berperan sebagai motivator serta pembimbing saya yang senantiasa berkorban serta memberikan dukungannya yang tiada henti dalam menyelesaikan skripsi saya ini.
- ❖ Dosen pembimbing akademik sekaligus dosen pembimbing skripsi Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes yang telah meluangkan waktu, telah memberi bimbingan dan bantuan kepada saya selama perkuliahan serta memberikan arahan dalam mengerjakan skripsi sehingga saya dapat menyelesaikan perkuliahan ini dengan baik.
- ❖ Dosen penguji Bapak Dr. Herri Yusfi, M.kes yang telah meluangkan waktu dan telah memberikan saran masukan serta semangat dalam pengerjaan skripsi.
- ❖ Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Ibu Dr.

Hartati, M.kes. serta seluruh dosen pembimbing Penjaskes dan admin Penjaskes Kak Angga yang telah banyak membantu saya dalam kelancaran menyelesaikan administrasi selama perkuliahan dan selama penyusunan skripsi ini.

- ❖ Terima kasih kepada keluarga besar dari Ayahanda dan Ibunda saya yang juga sudah memberikan semangat dan do'a nya untuk saya selama ini.
- ❖ Teman-teman seperjuangan khususnya mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan angkatan 2018 Universitas Sriwijaya yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Semoga kita dapat meraih apa yang kita impikan.
- ❖ Terima kasih teruntuk teman-teman seperjuangan saya dan teman-teman organisasi saya di Keluarga Mahasiswa Ogan Ilir yang telah memberikan banyak pengalaman berharga bagi saya selama ini dan yang telah hadir menjadi bagian dalam perjuangan saya terimakasih atas jalinan pertemanan kita baik suka maupun duka.
- ❖ Untuk Agamaku, Almamater Kebangganku, Universitas Sriwijaya.

MOTTO

“Awali Setiap Langkah Dengan Bismillah, Akhiri Setiap Usaha Dengan Alhamdulillah.”

“Karena Sesuatu Yang Tinggi Tak Selalu Diraih Dengan Berjinjit, Bersujudlah Semua Akan Luluh Atas Kehendak-Nya.”

“One For All, All For One.”

(Penjaskes)

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Interval Intensif terhadap Kecepatan Lari Sprint pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Satu Atap Indralaya” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. selaku pembimbing skripsi atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi dan ucapan terimakasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.kes. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., Dekan FKIP Unsri. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada Bapak Dr. Herri Yusfi, M.kes. selaku penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama penulis mengikuti perkuliahan. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, 31 Juli 2022



Taufik Rahman
NIM 06061281823033

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval Intensif terhadap kecepatan lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Satu Atap 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 4 Satu Atap Indralaya. 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} (26,88) sedangkan t_{tabel} (1,701), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga hipotesis dapat diterima, bahwa metode latihan interval intensif berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan sprint. Temuan dalam penelitian ini adalah metode latihan interval intensif 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 - kata kunci : Latihan, Interval Intensif, Sprint.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the Intensive interval training method on the speed of sprinting in extracurricular activities at SMP N 4 Satu Atap Indralaya. The type of research used is a quasi experiment with a pretest posttest one group design. The independent variable is intensive interval training, the dependent variable is the speed of sprinting. The population of this study were students who took part in extracurricular activities at SMP N 4 Satu Atap Indralaya. The sample in this study amounted to 30 people. The instrument used is a sprint running test. The treatment in this study was an intensive interval training method, after being given exercise 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 of $\alpha = 0.05$, it was obtained t_{count} (26.88) while t_{table} (1.701), then $t_{count} > t_{table}$ so that the hypothesis can be accepted, that the intensive interval training method has an effect on increasing sprint speed. The finding in this study is that intensive interval training methods can be used to increase sprint speed. The implication of this research is that the intensive interval training method can be used as a type of exercise to increase the speed of sprint running in students.

Key Words : *Training, Intensif Interval, Sprint.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Pembatasan Masalah	3
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Deskripsi Teori	5
2.1.1 Pengertian Latihan	5
2.1.2 Definisi Olahraga Atletik	5
2.1.3 Definisi Lari Sprint	6
2.1.3.1 Definisi Lari Sprint 60 Meter	7
2.2 Teknik Lari Sprint 60 Meter	8
2.3 Gerakan Lari Sprint 60 Meter	11
2.3.1 Start	11
2.3.2 Gerakan Pada Saat Lari Sprint	14
2.3.3 Finish	15
2.4 Pengaruh Otot Kaki	16
2.5 Definisi Metode Latihan Interval	17

2.5.1 Metode Latihan Interval Intensif.....	20
2.6 Program Latihan Interval Intensif	21
2.7 Kerangka Berfikir	22
2.8 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Rancangan Penelitian.....	24
3.3 Variabel Penelitian.....	25
3.4 Deskripsi Operasional Variabel.....	25
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
3.5.1 Populasi Penelitian.....	26
3.5.2 Sampel Penelitian	26
3.6 Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
3.6.1 Waktu Penelitian	26
3.6.2 Tempat Penelitian.....	26
3.7 Instrumen Penelitian	26
3.8 Teknik Pengumpulan Data	28
3.8.1 Prosedur pengumpulan Data.....	28
3.8.2 Prosedur Pelaksanaan Latihan Interval Intensif	29
3.9 Teknik Analisis Data	29
3.9.1 Uji Normalitas Data	29
3.9.2 Uji Hipotesis	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	32
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian	32
4.1.2 Deskripsi Data Penelitian	33
4.1.2.1 Deskripsi Data Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>).....	33
4.1.2.2 Deskripsi Data Hasil Tes Akhir (<i>Posttest</i>).....	37
4.1.3 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Interval Intensif.....	41
4.1.4 Uji Normalitas	41
4.1.5 Pengujian Hipotesis	42
4.2 Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
5.1 Kesimpulan.....	47
5.2 Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Program Latihan Interval Intensif	20
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> Lari Sprint 60 Meter	20
Tabel 4.2 Distribusi Data Instrumen <i>Pretest</i>	31
Tabel 4.3 Hasil <i>Posttest</i> Lari Sprint 60 Meter	34
Tabel 4.4 Distribusi Data Instrumen <i>Posttest</i>	35
Tabel 4.5 Perbandingan Hasil <i>Posttest</i> dan <i>Posttest</i>	37
Tabel 4.6 Uji Hipotesis	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerak Keseluruhan Lari Sprint.....	12
Gambar 2.2 Posisi Aba-Aba Bersedia	13
Gambar 2.3 Posisi Aba-Aba Siap.....	14
Gambar 2.4 Posisi Aba-Aba Ya	15
Gambar 2.5 Kerangka Berpikir	19
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	21
Gambar 4.1 Histogram <i>Pretest</i>	32
Gambar 4.2 Histogram <i>Posttest</i>	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Riwayat Hidup	67
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	68
Lampiran 3. Kartu Pembimbing Proposal	69
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	70
Lampiran 5. Bukti Perbaikan Proposal	71
Lampiran 6. SK Pembimbing	72
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 8. Surat Keterangan Melakukan Penelitian	75
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	76
Lampiran 10. Kartu Bimbingan Skripsi	77
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil	78
Lampiran 16. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	79
Lampiran 17. Persetujuan Ujian Akhir	80
Lampiran 18. Bukti Perbaikan Skripsi	81
Lampiran 19. Distribusi Tabel T	82
Lampiran 20. Tabel Chi Kuadrat	83
Lampiran 21. Dokumentasi Latihan	84
Lampiran 22. Program Latihan Interval Intensif	85

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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 (Sukirno, 2017:17). Atletik merupakan induk dari semua olahraga karena atletik memberikan kontribusi gerakan dasar untuk cabang olahraga lainnya, salah satu cabang olahraga atletik yang banyak digemari dan populer ialah nomor lomba lari. Adanya ekstrakurikuler dan klub menjadi wadah untuk mempermudah menyalurkan bakat dan minat. Menurut Sukirno (2017:51) Cabang olahraga atletik termasuk cabang olahraga individu yang memiliki nomor-nomor lomba paling banyak, tidak hanya nomor lapangan tetapi banyak juga nomor-nomor yang dilakukan dilintasan.

Istimewanya cabang olahraga Atletik pada setiap cabang olahraga, dikarenakan seluruh Olahragawan (Atlet) pada setiap cabang olahraga dalam melakukan persiapan latihan dapat dipastikan melakukan gerakan-gerakan atletik, terutama yang berkaitan dalam mempersiapkan kondisi fisik secara optimal (Sukirno, 2017:2). Menurut Sulastio pada Jurnal Sport Area (2015:4) Prestasi Olahraga Atletik dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan atletik sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peran penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memprogramkan kegiatan Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) cabang olahraga atletik tingkat SMP dengan nomor lari 60 meter yang dilaksanakan secara berjenjang mulai dari tingkat sekolah, Kabupaten/Kota, Provinsi sampai dengan tingkat Nasional (Direktorat Pembinaan SMP, 2019:21). Kompetisi Olahraga yang diadakan

bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa SMP dalam bidang olahraga sekaligus menjadi jalan dalam memotivasi siswa untuk terus belajar, berlatih, berkompetisi secara sportif dan menjadi ajang pembibitan siswa yang kelak dapat berprestasi lebih ditingkat nasional maupun internasional mengharumkan bangsa.

Berdasarkan pengamatan penulis pada saat observasi awal di SMP Negeri 4 Satu Atap Indralaya, masalah yang dihadapi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik pada cabang nomor lari yaitu masih rendahnya hasil lari sprint dikarenakan berbagai faktor. Salah satunya kekuatan otot kaki yang masih lemah dan daya tahan tubuh siswa yang masih rendah. Untuk itu perlu diadakan latihan dalam meningkatkan kekuatan otot kaki dan daya tahan tubuh agar mampu mendapatkan hasil lari yang maksimum. Untuk mendapatkan kecepatan, kekuatan dan kelenturan yang maksimal maka seorang siswa harus 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.

Menurut Sukandi (2020:5) permasalahan yang dihadapi oleh pelatih atletik khususnya nomor sprint yaitu kesulitan dalam memilih metode latihan yang tepat, kurangnya variasi latihan dan sulit menentukan intensitas latihan untuk meningkatkan prestasi sprint, serta dalam penyusunan latihan yang efisien dan memiliki relevansi yang sejalan dengan tujuan latihan. Oleh karena itu, perlu diadakan program latihan yang disusun bervariasi untuk meningkatkan kecepatan serta untuk menghindari kejenuhan, keengganan, dan kesehatan (Sukadiyanto dan Muluk, 2012:20).

Pembuatan program latihan perlu direncanakan dan diorganisir untuk mendapatkan puncak prestasi yang dicapai atlet secara maksimal (Harsono dalam Sukirno, 2015:150). Metode yang digunakan untuk mempengaruhi kecepatan lari sprint seperti metode latihan interval Intensif. Menurut Ahmad Yamin dan Gusril (2020:31) latihan interval intensif memiliki karakter repetisi lebih sedikit dan istirahat yang lama dan sudah ditentukan mengenai intensitas, repetisi, jumlah set

dan istirahatnya. Latihan interval intensif dapat meningkatkan kecepatan, power, otomatis gerak teknik, daya tahan tubuh serta kekuatan otot tungkai agar mendapatkan hasil lari yang maksimal sehingga dapat meningkatkan prestasi siswa. Latihan ini juga memberikan variasi latihan jarak yang akan ditempuh oleh siswa sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dengan adanya variasi tersebut maka dapat memberikan tantangan, serta meningkatkan rasa antusias yang tinggi sehingga siswa dapat terhindar dari rasa bosan dalam mengikuti latihan lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Interval Intensif terhadap Kecepatan Lari Sprint pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 4 Satu Atap Indralaya”**.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kecepatan lari sprint siswa SMP N 4 Satu Atap Indralaya yang mengikuti ekstrakurikuler dalam nomor lari sprint masih tergolong lambat.
2. Metode latihan yang diberikan masih belum maksimal dalam meningkatkan kecepatan lari sprint.
3. Belum adanya metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh.

1.2.2 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas serta tidak menyimpang dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti agar hasil peneliti lebih terarah serta tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda. Pada penelitian ini hanya difokuskan pada pengaruh latihan interval intensif terhadap kecepatan lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 4 Satu Atap Indralaya.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh kecepatan lari sprint dengan latihan interval intensif pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP N 4 Satu Atap Indralaya?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler SMP N 4 Satu Atap Indralaya. .

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini, yaitu:

1. Bagi Siswa, sebagai bahan pengetahuan bahwa dalam latihan interval intensif dapat meningkatkan hasil lari sprint.
2. Bagi Sekolah, sebagai bahan masukan bagi perencanaan peningkatan prestasi Ekstrakurikuler, khususnya cabang olahraga atletik.
3. Bagi Guru, sebagai bahan masukan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran dan sebagai informasi hasil lari sprint dengan menggunakan latihan interval intensif.
4. Bagi Peneliti berikutnya, sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Dasar - Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bina Aksara
- _____ (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astyorini, Y.D. (2016). Pengaruh Rope Langsung 10,20, dan 30 Second dengan Interval Training 1:3 untuk Leg Otot Power dan Agility. *Jurnal of Physical Education, Health, and Sport*. 3(2):42-52.
- Benediktus. (2014). *Pelatihan Lari Interval 4 x 50 Meter di Pantai Berpasir Lebih Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter daripada Pelatihan Lari Interval 4 x 50 Meter di Lapangan pada Siswa Kelas X SMK N Kakuluk Mesak NTT*. Denpasar: Universitas Udayna.
- Busyairi, B & Ray, H.R.D. (2018). Perbandingan Metode Interval Trainingn dan Continuos Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Fadhil, M.U. (2013). Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Peningkatan daya tahan Anaerobik pada Pemain Hoki SMA Negeri 16 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2(1):1-12.
- Hadi, S (2015). *Statistik 2*. Yogyakarta: Yayasan Penerbit Andi
- Hairy, J. (2014). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- IAAF. (2012). *Pedoman resmi mengajar atletik level 1 sistem pendidikan dan pemberian sertifikat*. Jakarta: Staf Sekretariat IAAF-RDC.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). *Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelalawan*. Riau: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atket Junior putra Taekwondo Wild Klub Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Sifa*. 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, B.I. (2014). *Hubungan Panjang Langkah dengan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Mahasiswa Program Studi Penjaskes Semester VII FKIP Universitas Bengkulu Tahun Akademik 2013-2014.* Karya Ilmiah Universitas Bengkulu.

Isnaini, F. (2012). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.* Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Iyakrus. (2012). Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjaskes FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Altiu, 2(1):1-6*

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). *Petunjuk Pelaksanaan Kompetisi Olahraga Siswa Nasional (KOSN) Sekolah Menengah Pertama (SMP) Tahun 2020.* Jakarta.

Maspar, dkk.(2015). *Pengaruh Latihan Skipiing terhadap Kemampuan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 2 Dampelas.*

Mylsidayu, A & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar.* Bandung: Alfabeta

Nala, I G N. (2016). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga.* Denpasar: Undayana University Press.

Pradana, A & Aji, A. (2018). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa Pwndkesrek Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga. 2(2).*

Purnomo, E & Dapan. (2013). *Dasar-Dasar Atletik.* Yogyakarta: Alfamedia.

Rumini, dkk. (2012). *Pengaruh Metode Latihan, Bentuk Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Prestasi Lari 100 Meter.* Semarang: Universitas Negeri Semarang.

Sudjana. (2013). *Metoda Statistika edisi ke tujuh.* Bandung: Tarsito.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Depelopment / R&D).* Bandung: Penerbit Alfabeta.

- Suhdy, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan Vo Max. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 1(3):1-10.
- Sukadiyanto & Muluk D. (2012). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukandi. (2020). *Pengaruh Latihan Kecepatan Metode Langsung dan Tidak Langsung terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 M pada Atlet Lari Jarak Pendek di Klub Habang Atletik Kabupaten Bangka Selatan*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukirno. (2015). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- _____ (2017). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sulastio, A. (2015). Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Intensif terhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra atlet Pasi Riau. *Jurnal Sport Area*. Universitas Riau.
- Syabaruddin, A. (2012). *Pengaruh Latihan Interval Anaerob dan Power Lengan terhadap Kecepatan Renang 100 Meter Gaya Bebas pada Usia 8-12 Tahun Perenang Putra Swimming Club*. Tesis. Prgram Pasca Sarjana. Universitas Negeri Semarang.
- Syamsuramel. (2012). Penerapan Penyediaan Umpan Balik pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya FC. *Jurnal Altius*. 2(1): 63-68.
- Syarifuddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT.Raja Grafindo.
- Wijayanti, W. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Intensif terhadap Kecepatan Lari Sprint pada Kegiatan Ektrakurikuler SMP Negeri 4 Indralaya Utara*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Yamin, A & Gusril. (2020). Pengaruh Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (VO₂ Max) Pemain Sekolah Sepak Bola Pengcab Mandailing Natal. *Jurnal Stamina*. 3(1):1-14.
- Zarwan. (2012). *Bulu Tangkis*. Padang: Sukabina Press.