

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* 50 METER TERHADAP
KECEPATAN LARI SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER ATLETIK SMAN 2
BATAM**

Riyandi¹, Drs.Ramadi,M.Kes,AIFO², Drs.Slamet,M.Kes,AIFO³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract

This research is experimental research. It is conducted to the male students of extra classes of SMAN 2 athletic, Batam. The data is collected by the free test and post test of 50 meter interval training. The data collection is descriptive analyses.

The result of identification of problem showed that male students of extra classes of SMAN 2 athletic, Batam have had 100 meter run speed yet. The problem is caused by less of practice to the technique. In addition, the schedule of training is not systematic and well prepared. The formulation of the problem is “is there any effect of 50 meter interval training method to the 100 meter run speed of male students of extra classes of SMAN 2 Batam? The hypothesis shows that “there is an effect of 50 meter of interval training to the 100 meter run speed method of the male students of extra classes of SMAN 2 Batam”. This research is aimed to know the effect of 50 meter interval training to the 100 meter run speed of the male students of extra classes of SMAN 2 Batam.

The result of the analyses showed that there is any significant effect of 50 meter interval training (X) to 100 meter run speed (Y) of the male students of SMAN 2 Batam. The analyses of t-Test found that t-arithmetic is 9,14 and t-table is 1,761. Because of t-arithmetic higher than t-table, thus get the conclusion that HO is rejected and H1 is accepted. The enhancement of overall average 0,48 after testing with t-test is showed that t-arithmetic higher than t-table, so that this training is called showed significansess on 100 meter run speed after 16 times practicing.

Key words: 50 meter interval training, 100 meter run speed

PENDAHULUAN

Dewasa ini bangsa Indonesia sedang berusaha keras melaksanakan pembangunan disegala bidang untuk mencapai kemajuan dan kesejahteraan bangsa, sebagai realisasi membangun manusia Indonesia seutuhnya. Olahraga termasuk salah satu bidang penting dalam membentuk manusia Indonesia seutuhnya menuju suatu bangsa yang kuat baik fisik maupun mental. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (pasal 21:16) dinyatakan bahwa : “pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”. Dewasa ini sudah banyak anggota masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga bukan hanya sebagai penyaluran hobi dalam mengisi waktu senggang, tetapi sudah dirasakan sebagai suatu kebutuhan.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya anggota masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga Atletik terutama lari. Olahraga ini sebagai salah satu nomor dalam cabang Atletik sudah dapat dikatakan memasyarakat di Indonesia, karena olahraga ini termasuk olahraga yang mudah dilaksanakan dengan biaya yang relatif lebih murah dan bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani.

1. Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Riau, Nim 0805120844, Alamat; Jln. Harapan Rumbai.
2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)
3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)

prestasi olahraga itu sendiri. Hal ini dinyatakan dalam UU RI No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional sebagai berikut. “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat Nasional dan daerah, menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan” (pasal 27:20)

Berbagai upaya telah dilakukan oleh berbagai pihak terkait untuk meningkatkan prestasi olahraga, terutama dalam menghadapi *multi event* seperti Olympiade, dan kegiatan olahraga lainnya yang bersifat antar-bangsa. Untuk meningkatkan prestasi tersebut, maka sistem pembinaan dan program latihan harus dilaksanakan secara terarah, sistematis, dan berkesinambungan.

Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Batam adalah salah satu sekolah negeri di Batam yang memiliki dua jurusan (IPA dan IPS). Dalam partisipasi aktifnya sebagai salah satu sekolah yang berkecimpung dalam setiap pertandingan yang ada di kota Batam, SMA Negeri 2 Batam turut ambil bagian dalam membina siswa untuk memenuhi tuntutan prestasi di semua cabang olahraga, termasuk cabang Atletik.

Dengan pembinaan yang dilakukan secara sungguh-sungguh sudah selayaknya memiliki atlet tangguh yang berprestasi. Namun dari hasil pengamatan, ternyata prestasi siswa SMA Negeri 2 Batam masih rendah. Akhir-akhir ini berkurang atlet dari SMA Negeri 2 Batam yang ambil bagian dalam *event-event* seperti Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Pelajar Pemko Batam (POPPB). Rendahnya prestasi atlet terutama lari 100 meter atau *sprint* disebabkan oleh banyak faktor, di antaranya : kurangnya sarana dan prasarana latihan, terbatasnya pengetahuan dan kualifikasi pelatih, rendahnya kualitas fisik atlet, motivasi untuk berlatih kurang tinggi, dan belum optimalnya penerapan pendekatan ilmiah dalam metode latihan.

Ditinjau dari faktor-faktor tersebut di atas, faktor yang cukup dominan berpengaruh terhadap Prestasi Lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 2 Batam adalah masalah metode latihan. Dalam hal ini metode latihan yang biasa digunakan dalam lari 100 meter adalah Metode Latihan Interval, hingga saat ini belum ada pendapat yang mengatakan metode ini yang lebih baik atau tepat dalam peningkatan Prestasi Lari 100 Meter.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah model *one group pretest posttest design*. Di dalam model ini dikenal sebagai model sebelum dan sesudah. (Yousda & Arifin, 1992:22).

Struktur desainnya adalah :

Xa	O	Xb
----	---	----

 Keterangan : Xa : Sebelum perlakuan *Interval Training*(*preetes*)
 O : Perlakuan
 Xb : Sesudah perlakuan *Interval Training* (*posttes*)

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam, yang berjumlah 15 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam yang berjumlah 15 orang.

Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasidigunakan sebagai sampel (total samling), Sugiono (1994:62). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 15 orang siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam. Tujuan : Mengukur kecepatan lari 100 meter

Peralatan

- a) Lintasan lari 100 meter yang datar

- b) Stopwatch
- c) Bolpoint dan formulir
Pelaksanaan
 - a) Pelari berdiri di belakang garis *start*.
 - b) Pada aba-aba “ya” bersamaan dengan bendera *start* berkibar, pelari berlari secepatnya pada lintasan yang telah ditentukan untuk mencapai garis *finish*.
 - c) Pencatat waktu memakai cara manual, hasil yang dicatat sampai perseratus detik, dengan menggunakan 1 *stopwatch digital*.
 - d) Waktu yang dicatat adalah yang ditunjukkan oleh *stopwatch*.
 - e) Waktu yang diambil sebagai data prestasi lari 100 meter testee adalah waktu tengah dari ketiga waktu yang diperoleh atau waktu dari dua hasil yang menunjukkan angka yang sama.

Sumber : Ismaryati (2008:58)

Penilaian

Penilaian dalam tes ini dilakukan dengan menghitung kecepatan lari dalam jarak 100 meter dengan menggunakan satuan waktu.

Prosedur Penelitian

- a. Kecepatan lari 100 meter sebelum dilakukan latihan *interval* 50 meter (*pretest*). Data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui kecepatan lari 100 meter awal dari masing-masing siswa.
- b. Latihan *interval* 50 meter, latihan ini dilakukan 3 kali seminggu selama kurang lebih 6 minggu. Setiap kali latihan siswa melakukan latihan interval 50 meter siswa lari cepat menempuh jarak sejauh 50 meter yang dilakukan berulang-ulang (*repetisi* 4-7 kali) dengan intensitas sub maksimal, yaitu 85-90% dari kecepatan maksimal. Diantara ulangan atau *repetisi* diselingi dengan waktu istirahat yang singkat (8 detik). Pengulangan latihan disusun dalam beberapa set (3 set), dan diantara set juga diselingi dengan interval istirahat (2-3 menit).
- c. Kecepatan lari 100 meter sesudah dilakukan latihan *interval* 50 meter (*posttest*). Data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari 100 meter dari masing-masing siswa.
- d. Setelah diambil data *pretest* dan *posttest* lalu uji normalitas dan uji 't'

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- a. Hasil Analisis Statistic Deskriptif

Tabel 1. Analisis Data Statistik Deskriptif Seluruh Sampel

No	Statistik	Pretest	Posttest
1	N (Jumlah populasi)	15	15
2	Mean (rata-rata)	6,67	7,30
3	Standar Deviation	0,57	0,4
4	Varian	0,33	0,16
5	Minimum	5,92	6,94
6	Maximum	7,97	8,16
7	Sum (Jumlah)	100	109,56

- b. Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas Data

Variabel	L_0 Max	L_{Tabel}
Hasil Pretes Kecepatan Lari 100 Meter	0,1974	0,220
Hasil Postes Kecepatan Lari 100 Meter	0,3257	0,220

Dari Tabel di atas terlihat bahwa data hasil pretes kecepatan lari 100 meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{0 \text{ Max}}$ sebesar **0,1974** dan L_{tabel} sebesar 0,220. Ini berarti $L_{0 \text{ Max}}$ lebih besar dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes kecepatan lari 100 meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kecepatan lari 100 meter posttes menghasilkan $L_{0 \text{ Max}}$ **0,3257** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,220. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil kecepatan lari 100 meter posttes adalah berdistribusi tidak normal.

c. Hasil Uji 't'

Tabel 3. Analisis Uji 't'

1	Σd	9,56
2	N	15
3	Rata d	0,64
4	Sd	0,28
5	\sqrt{n}	3,87
6	T	9,14

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *interval sprint 50 meter* (X) dengan hasil tes kecepatan lari 100 meter (Y) pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *interval sprint 50 meter* terhadap kecepatan lari 100 meter, ini menggambarkan bahwa hasil kecepatan lari 100 meter dipengaruhi latihan interval sprint 50 meter yang dibutuhkan untuk mendukung frekwensi saat melakukan tes kecepatan lari 100 meter siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam. Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan, salah satunya latihan interval sprint 50 meter.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan interval sprint 50 meter (X) dengan kecepatan lari 100 meter (Y) pada siswa putra ekstrakurikuler SMAN 2 Batam. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut: jumlah data pretes adalah 100 dengan nilai rata-rata 6,67 dan jumlah data posttest adalah 109,58 dengan nilai rata-rata 7,30, data tersebut menunjukkan terdapat peningkatan data (nilai beda) sebesar 9,56 dengan nilai rata-rata 0,64. Kemudian analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9,14 dan t_{tabel} sebesar 1,761. Berarti $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan interval sprint 50 meter berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMAN 2 Batam.

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

- Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para atlet.
- Diharapkan kepada atlet agar meningkatkan penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.
- Diharapkan kepada pelatih agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda pelatihan yang lebih efektif dan efisien.

- d. Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2006 prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta. Rineka Cipta.
- Carr G.A 1997. Atletik untuk sekolah. Diterjemahkan eri desmarini N. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Departemen Pendidikan Nasional. Atletik Pendekatan Permainan Dan kompetisi Untuk Siswa SMU/SMK.
- Djumidar, Mochamad A. Widya. 2004. Perkembangan Olahraga Terkini. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Djumidar. 2001. Dasar – Dasar Atletik. Jakarta. Universitas Terbuka, Depdiknas.
- Feri, Kurniawan. 2011. Buku Pintar Olahraga. Jakarta. Laskar Aksar.
- Harsuki. 2003. Belajar Berlatih Gerak – Gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 2001 Latihan kondisi fisik. Bandung.
- Harsono. 1988. Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching.
- PASI. 1979. Pedoman Latihan Dasar Atletik. Pasi : Jakarta.
- PASI. 1993. Pengenalan Kepada Teori Pelatihan : Jakarta.
- Sajoto, Mochamad. 1988. Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Jakarta. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sajoto, Mochamad. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik. Semarang. Dahara Prize.
- Syafruddin. 1992. Pengantar Ilmu Melatih. Padang: FPOK IKIP Padang.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2007. Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Yudi, Mulyanto, T Metode Latihan Ilmu lari cepat 100 meter. Jurnal optek olahraga Volume, No 3 september 2005.