

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP HASIL LARI
60 METER PADA PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 009
SIMPANG KUBU KECAMATAN KAMPAR
KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh

**TRI ALFIAN SETIAWAN
NIM. 1885201035**

**POGRAM STUDI SI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI
BANGKINANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang Berjudul

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP HASIL LARI
60 METER PADA PESERTA DIDIK KELAS V SD NEGERI 009
SIMPANG KUBU KECAMATAN KAMPAR KABUPATEN KAMPAR**

Disusun oleh :

Nama : TRI ALFIAN SETIAWAN

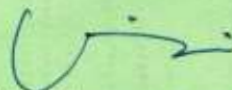
NIM : 1885201035

Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Bangkinang, 11 juli 2022

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Vigi Indah Permatasari, M.Pd
NIDN. 096 542 179

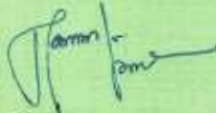
Pembimbing II



Dedi Ahmadi, M.Pd
NIP.TT: 096 542 162

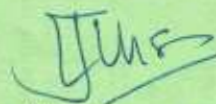
Mengetahui :

Fakultas Ilmu Pendidikan
Dekan



Dr. Nurmalina, M.Pd
NIP TT. 096 542 104

Program Studi S1 Penjaskesrek
Ketua



Iska Noviardila, M.Pd
NIP TT. 096 542 166

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Riau

Judul : PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP
HASIL LARI 60 METER PADA PESERTA DIDIK KELAS V
SD NEGERI 009 SIMPANG KUBU KECAMATAN KAMPAR
KABUPATEN KAMPAR

Nama : TRI ALFIAN SETIAWAN

NIM : 1885201035

Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Tanggal Pengesahan : 14 Juli 2022

Tim penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Vigi Indah Permatasari, M.Pd

(.....)

2. Sekretaris : Dedi Ahmadi, M.Pd

(.....)

3. Anggota 1 : Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd

(.....)

4. Anggota 2 : Iska Noviardila, M.Pd

(.....)

PERYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**pengaruh metode latihan interval terhadap hasil lari 60 meter pada peserta didik kelas v sd negeri 009 simpang kubu kecamatan kampar kabupaten kampar**" ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klain dari pihak lain terhadap karya saya.



Bangkinang, Agustus 2022

TRI ALFIAN SETIAWAN
NIM: 1885201035

ABSTRAK

**Tri Alfian
Setiawan
2022 :**

Pengaruh Metode Latihan *Interval* Terhadap Hasil Lari 60 Meter Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri 009 Simpaang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar

Penelitian ini latar belakangnya oleh hasil lari 60 meter yang dilakukan siswa kelas V SD Negeri 009 Simpaang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar tidak maksimal dan kurang tepat dalam pelaksanaannya. Lari 60 meter merupakan salah satu nomor dalam olahraga atletik. Tujuan Penelitian untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara latihan *interval* dengan hasil lari 60 meter. Metode Penelitian penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan *One Group* yaitu *Pre-test dan Post-test Design*. Teknik pengambilan data secara *simple random sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon test, Paired Sample T-test. Hasil Penelitian berdasarkan output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test* skor”. Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara latihan *interval* dengan hasil lari 60 meter pada siswa kelas V SD Negeri 009 Simpaang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

Kata kunci: *Interval training*, kecepatan dan lari 60 meter.

ABSTRACT

**Tri Alfian Setiawan
2022 :**

The Effect of Interval Training Method on 60 Meter Running Results in Class V Students of SD Negeri 009 Simpaang Kubu, Kampar District, Kampar Regency.

This research is motivated by the results of the 60 meter run conducted by the fifth grade students of SD Negeri 009 Simpang Kubu, Kampar District, Kampar Regency, which is not optimal and not appropriate in its implementation. The 60 meter run is one of the numbers in athletics. The purpose of the study was to determine whether there was an effect between interval training and the results of a 60 meter run. Research Methods This research uses a pre-experimental method with One Group, namely Pre-test and Post-test Design. The data collection technique was simple random sampling with inclusion and exclusion criteria. Data analysis in this study used the Wilcoxon test, Paired Sample T-test. The results of the study based on the statistical output of "Test Statistics", it is known that Asymp.Sig (2-tailed) is worth 0.000. Because the value of 0.000 is less than 0.05. It can be concluded that "there is a significant difference between pre-test scores and post-test scores. score". The conclusion in this study is that there is a significant effect between this interval exercise and the results of a 60 meter run on fifth grade students of SD Negeri 009 Simpang Kubu, Kampar District, Kampar Regency.

Keywords: Interval training, speed and running 60 meters

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi penelitian ini, dengan judul **“Pengaruh Metode Latihan *Interval* Terhadap Hasil Lari 60 Meter Pada Peserta Didik Kelas V Sd Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar”**. Penulisan skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang.

Penulis menyadari skripsi ini masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak demi kesempurnaan dimasa yang akan datang. Dalam penulisan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan ribuan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan pada Program studi S1 Penjaskesrek.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan pada Program studi S1 Penjaskesrek.
3. Iska Noviardila, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan sekaligus Penguji II yang telah banyak memberikan arahan selama penyusunan skripsi.

4. Dedi Ahmadi, M.Pd selaku Sekretaris Prodi dan Pembimbing II yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi.
5. Vigi Indah, M.Pd selaku Pembimbing I dan dosen pembimbing akademik yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi.
6. Dr. Musnar Indra Daulay, M.Pd selaku penguji I yang telah memberikan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi.
7. Bapak dan ibu dosen Program Studi S1 Penjaskesrek Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan ilmu kepada penulis sehingga bermanfaat dalam penyelesaian skripsi.
8. Kepala SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar beserta jajaran majelis guru yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut
9. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah memberikan kasih sayang dan memberikan dukungan baik materil maupun moril serta doa restu kepada penulis.
10. Rekan-rekan seperjuangan diprogram Studi S1 Penjaskesrek Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal kepada kita semua.

Bangkinang, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	
SURAT PERNYATAAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Defenisi Operasional	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
B. Penelitian Relevan	24
C. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	27
B. Lokasi dan Waktu peneltian	28
C. Populasi dan Sampel.....	29
D. Instrumen Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	36
B. Analisis Data	38
C. Pembahasan	41
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	28
Tabel 3.2 Perencanaan Pelaksanaan kegiatan	28
Tabel 3.3 Populasi Siswa Kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar	29
Tabel 3.4 Jumlah Sempel Penelitian	30
Tabel 3.5 Norma Penilaian Lari 60 Meter	32
Tabel 4.1 Nama Peserta Didik	36
Tabel 4.2 Statistik Deskriptif Skor Peserta Didik	37
Tabel 4.3 Persentase Peningkatan Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	38
Tabel 4.4 Uji Normalitas.....	38
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	39
Tabel 4.6 Uji Homogenitas	40
Tabel 4.7 Uji Hipotesis	41
Tabel 4.8 Hasil Lari Pretest Dan Posstest Peserta Didik	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Posisi Bersedia	18
Gambar 2.2. Posisi Siap	18
Gambar 2.3. Posisi Ya	19
Gambar 2.4. Sikap Saat Berlari	19
Gambar 2.5. Sikap Memasuki Garis <i>Finish</i>	20
Gambar 3.1. Tes Lari Cepat 60 Meter.....	31
Gambar L.1 Pembukaan dan Penjelasan Mengenai Kegiatan	60
Gambar L.2 Peserta Didik Melakukan Pemanasan.....	61
Gambar L.3 Peserta Didik dan Peneliti Melakukan Pengukuran Lintasan	62
Gambar L.4 Peserta Didik Melakukan Tes Lari <i>Pretest</i>	63
Gambar L.6 Peserta Didik Melakukan Metode Interval Training	65
Gambar L.7 Peserta Didik Melakukan Tes Lari <i>Posttest</i>	67
Gambar L.8 Peserta Didik Melakukan Pendinginan.....	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Jadwal Latihan.....	52
Lampiran 2 : Kegiatan Latihan	53
Lampiran 3 : Tabel Statistik Deskriptif.....	57
Lampiran 4 : Uji Normalitas	57
Lampiran 5 : Hasil Uji Normalitas.....	58
Lampiran 6 : Uji Homogenitas.....	58
Lampiran 7 : Uji Hipotesis	59
Lampiran 8 : Hasil Tes Lari Peserta Didik.....	59
Lampiran 9 : Pembukaan Dan Penjelasan Mengenai Kegiatan	60
Lampiran 10 : Peserta Didik Melakukan Pemanasan	61
Lampiran 11 : Peserta Didik dan Peneliti Melakukan Pengukuran Lintasan Lari	62
Lampiran 12 : Peserta Didik Melakukan Tes Lari <i>Pretest</i>	63
Lampiran 13 : Peserta Didik Melakukan Metode <i>Interval Training</i>	65
Lampiran 14 Peserta Didik Melakukan Tes Lari <i>Posttest</i>	67
Lampiran 15 : Peserta Didik Melakukan Pendinginan	68

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu hal yang memegang peranan penting dalam mewujudkan cita-cita bangsa Indonesia adalah pembangunan generasi penerus bangsa yang harus dibangun dengan perencanaan matang serta terpadu. Pembangunan generasi penerus bangsa tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia kedepannya agar mampu berkompetisi pada era globalisasi seperti saat sekarang ini. Berbicara mengenai kualitas sumber daya manusia, pendidikan mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkannya karena pendidikan berhubungan langsung dengan generasi penerus bangsa. Salah satu pendidikan tersebut adalah pendidikan jasmani.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif terhadap Peserta didik.

Pentingnya pembinaan keolahragaan Nasional tertuang dalam Undang-undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2016:41) dijelaskan bahwa: "Sistem keolahragaan nasional merupakan keseluruhan subsistem keolahragaan yang saling terkait secara terencana, terpadu dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional. Subsistem yang

dimaksud, antara lain, perilaku olahraga, organisasi olahraga, dana olahraga, prasarana dan sarana olahraga, peran serta masyarakat, dan penunjang keolahragaan termasuk ilmu pengetahuan, teknologi, informasi, dan industri olahraga”.

Mengingat pentingnya olahraga, maka diperlukan suatu pendidikan olahraga di sekolah. Hal ini mulai dilaksanakan serta ditujukan kepada anak didik sekolah dasar hingga sekolah tinggi, tujuannya sebagai pembinaan kegiatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa. Sebahagian besar cabang olahraga yang dilakukan atau dimainkan memerlukan suatu kekuatan guna untuk melakukan suatu usaha hingga terciptanya gerakan atau teknik yang optimal. Sehingga dapat dikatakan kekuatan memegang peranan dalam melakukan olahraga. Namun besar atau kecilnya kekuatan yang dikeluarkan tergantung pada jenis olahraga yang dilakukan.

Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu bentuk dari kependidikan. Pendidikan jasmani merupakan rangkaian aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Khusus untuk mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang di dalamnya mencakup seluruh aktivitas olahraga, sekolah dapat melaksanakan pembelajaran dan pembinaan yang berorientasi pada prestasi. Salah satu cabang olahraga yang biasanya memiliki ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup disekolah adalah atletik, karena cabang-cabang di dalam atletik merupakan gerakan-gerakan yang biasa dilakukan manusia sehari-hari.

Untuk meningkatkan prestasi dibidang olahraga khususnya pada atletik, pembinaan dan pelatihan gerakan-gerakan dasar sejak usia remaja akan menjadi faktor yang penting guna mendapatkan siswa masa depan yang berprestasi. pembelajaran atletik di sekolah sangat memiliki peranan yang dominan dalam mengajarkan gerakan-gerakan dasar atletik (Bernhard, 2012 : 12).

Sebagaimana diuraikan sebelumnya, bahwa olahraga adalah kegiatan jasmani dalam permainan atau perlombaan. Beragam jenis olahraga permainan atau perlombaan di belahan bumi ini, namun penulis memfokuskan pada olahraga atletik yaitu pada cabang lari 60 meter.

Lari adalah aktivitas fisik melakukan gerakan langkah maju dengan kecepatan, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang dapat melakukan dengan kaki, gerakan sejenis yang banyak dalam waktu yang singkat. Dengan demikian kecepatan lari adalah kemampuan seseorang dapat memindahkan tubuh dengan gerakan langkah maju mencapai jarak tertentu dalam waktu yang singkat.

Setiap berbagai aktivitas olahraga, dibutuhkan kondisi fisik yang baik guna menunjang kelancaran dalam melakukan berbagai gerakan fisik, hal ini juga berlaku pada kecepatan lari. Perkembangan fisik anak-anak terbina oleh aktivitas fisik serta pengalaman dalam hidupnya sesuai dengan bertambah usia anak tersebut. Perkembangan fisik yang diikuti oleh perkembangan fungsi organ tubuh, peningkatan keterampilan gerak dan kemampuan berpikir serta kemandirian mental, merupakan perkembangan anak menuju ke kedewasaan jasmani dan rohani. Husdarta (2019:5)

Usaha untuk memperoleh kondisi fisik yang baik maka seorang atlet harus melakukan latihan yang rutin, salah satu latihan yang dapat meningkatkan daya tahan dan stamina adalah *interval training*. “*Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat, latihan ini penting di masukkan kedalam program latihan secara keseluruhan, selain itu *interval training* juga merupakan salah satu latihan yang berdampak positif bagi perkembangan daya tahan dan stamina” (Harsono, 2015: 156-157). Selain itu (Rushall dan Pyke, 2011:206) menjelaskan bahwa “*interval training* adalah bentuk latihan yang melibatkan aktivitas dan *recovery* keuntungan dari latihan ini adalah paparan latihan yang intensif dan tidak mengakibatkan kelelahan yang berlebihan”.

Berdasarkan apa yang telah dijelaskan di atas maka model latihan yang tepat untuk meningkatkan hasil lari 60 meter adalah dengan menerapkan model latihan berupa *interval training*. Karena banyaknya metode latihan yang ada, maka dalam tulisan ini membahas satu metode latihan yang sesuai yaitu metode *interval training*.

Latihan *interval* merupakan latihan yang diselingi dengan istirahat. Latihan interval adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Latihan *interval* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *interval training* dapat berupa lari cepat, jogging dan jalan santai.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis pada Peserta didik Kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar, bahwa pada pembinaan olahraga lari *sprint* jarak 60 meter terus digalakkan dan hasilnya belum memuaskan. Kurangnya motivasi Peserta didik dalam mengikuti olahraga lari jarak pendek 60 meter, sehingga prestasi lari jarak pendek 60 meter Peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar juga berbeda.

Berdasarkan Uraian latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud mengangkat judul yang berkaitan dengan latihan kecepatan terhadap prestasi hasil lari 60 meter. Terlihat dari hasil lari 60 meter yang dilakukan Peserta didik belum maksimal. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Metode Latihan *Interval* Terhadap hasil lari 60 meter Pada Peserta didik Kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dibuat dan dengan fenomena-fenomena yang ada, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Seberapa besar pengaruh antara Latihan *Interval* dengan hasil lari 60 meter pada Peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara Latihan

Interval dengan hasil lari 60 meter pada Peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan manfaat, adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah khazanah ilmu dalam cabang olahraga atletik nomor lari 60 meter

2. Praktis

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini :

a. Peserta didik

Penelitian ini dapat menambah wawasan, motivasi, dan kemampuan pada cabang olahraga atletik.

b. Guru mata pelajaran PJOK

Penelitian ini dapat menjadi bahan dan masukan dalam pembelajaran cabang olahraga atletik

c. Sekolah

Penelitian ini dapat bermanfaat sebagai bahan acuan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pelajaran PJOK, khususnya cabang olahraga atletik.

d. Peneliti

Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian yang serupa di masa yang akan datang.

E. Defenisi Operasional

1. Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat di kelompokkan menjadi lari, lempar dan jalan.
2. Hasil lari 60 meter merupakan nomor lari jarak pendek , dimana harus berlari dengan sekencang-kencangnya dalam jarak 60 meter.
3. Latihan *interval* merupakan latihan yang diselingi dengan istirahat. Latihan *interval* adalah cara latihan yang penting dimasukkan dalam program latihan keseluruhan. Latihan *interval* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan maupun stamina atlet. Bentuk latihan dalam *interval* dapat berupa lari cepat, jogging dan jalan santai.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Metode *Interval Training*

a. Pengertian *Interval Training*

Latihan sama artinya dengan *training*, artinya tujuan serta sasaran utama dalam latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Syafruddin (2011:16) diterangkan bahwa walaupun kata “*training*” tidak selalu diartikan dengan latihan, meskipun seringkali digunakan secara bersamaan. Pada prinsipnya *training* olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak/terbaiknya. Dalam pengertian luas, *training* merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya.

Metode ini dilakukan berdasarkan prinsip interval yaitu adanya waktu antara pemulihan di antara pembebanan yang satu dengan pembebanan berikutnya. Prinsip *interval* menuntut pergantian yang terencana antara fase pembebanan dan fase pemulihan, dan tidak berlaku pemulihan penuh (sempurna). Para ahli mengatakan bahwa pembebanan yang baru diberikan bila frekuensi denyut nadi mencapai 120 sampai 130 kali/menit (Syafruddin, 2011:76).

Syafruddin (2011:16) menambahkan bahwa latihan menggambarkan suatu proses pengerjaan/pengolahan materi latihan seperti keterampilan- keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Dalam pengertian lain ia juga mengatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan-keterampilan

yang terautomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang lebih dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik.

Hal ini berarti bahwa latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah dilakukan secara berulang-ulang dan dengan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik. Kemudian Syafruddin (2011:16) menyimpulkan bahwa latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi-materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya

Latihan *interval* adalah suatu latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat. Misalnya, lari – istirahat – lari – istirahat – lari lagi dan seterusnya (Harsono, 2015:10). Latihan *interval* untuk daya tahan *aerobic*, intensitas larinya biasanya rendah sampai medium, sekitar 60 – 70% dari kemampuan maksimal atlet. Latihan *interval* bisa diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan *endurance* dan stamina, seperti atletik, basket, voli, sepak bola, hoki, tenis, gulat, tinju, anggar, dan lain-lain.

Hakikat metode latihan interval tidak perlu mengacu kepada suatu metode latihan tertentu. Interval training mengacu kepada suatu metode latihan yang dilakukan dengan rest *interval* atau istirahat di antara setiap repetisinya. Pada hakikatnya, dahulu latihan *interval* merupakan latihan untuk mengembangkan daya tahan. Karena itu, dahulu jarak yang ditempuh biasanya jauh dan orang larinya tidak terlalu cepat (*slow pace*). Bomp (dalam Harsono, 2015:12)

mengatakan bahwa *interval running* jarak jauh bisa ditempuh dalam 8-15 menit per repetisi (kira-kira 4-6 km).

Secara mendasar ada 2 bentuk interval training, yaitu : a) Lambat akan tetapi dengan jarak yang jauh, b) Cepat akan tetapi dengan jarak yang dekat Harsono (2001:10). Metode interval dibentuk berdasarkan prinsip interval. Prinsip interval merupakan prinsip latihan berdasarkan suatu penggantian periode/tahap dari pembebanan ke pemulihan atau dari bekerja ke istirahat atau dari tinggi rendahnya pembebanan (Jonath dalam Syafruddin, 2011:113).

Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun interval training, yaitu : 1) Lamanya latihan, 2) Beban atau intensitas latihan, 3) Ulangan, 4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan Harsono (2015:10). Lama latihan adalah lamanya suatu program latihan diterapkan, mulai dari pemanasan (*warming up*) hingga pendinginan (*cooling up*). Beban atau intensitas latihan adalah banyaknya beban yang dilakukan dalam satu kali latihan. Ulangan adalah berapa kali beban latihan yang diberikan akan diulangi, sedangkan masa istirahat (*recovery interval*) adalah waktu yang diberikan untuk beristirahat kembali setelah melakukan latihan, sebelum memulai latihan selanjutnya.

Perlu diterangkan bahwa interval atau istirahat ini penting sekali artinya oleh karena *the art of resting* sama pentingnya dengan *the art of training*. Istirahat ini haruslah merupakan istirahat yang aktif dan bukan istirahat pasif, istirahat ini berupa jalan, *relaxed joggnng*, melakukan bentuk-bentuk latihan senam kelentukan, peregangan dan sebagainya. *Jogging* secara relax adalah cara yang

baik untuk pemulihan atau *recovery* yang cepat dan efektif. *Jongging* ini akan memasagge darah kita lebih cepat ke jantung dari pada istirahat yang pasif atau *passive rest*. Yang dimaksud dengan istirahat pasif adalah misalnya duduk-duduk atau tiduran di lapangan. *Passive rest* setelah setiap repetisi adalah rest yang paling kurang efektif

Dalam rangka untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, maka usaha pembinaan atlet harus dilakukan dengan menyusun strategi dan perencanaan yang rasional. Para atlet perlu dibekali pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga yang dipilihnya. Untuk itu kerja sama antara pelatih dan atlet sangat diperlukan. Melalui latihan interval atlet mempersiapkan diri untuk tujuan tertentu. Tujuan latihan interval yang utama dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan fisik, dan biomotornya ke standar yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologisnya, atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya. Dalam hal ini adalah dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola.

b. Prinsip-Prinsip Latihan *Interval*

Proses rangkaian latihan yang dilakukan tidak boleh mengabaikan prinsip interval. Ciri khas latihan interval ini adalah dengan adanya istirahat yang diselingkan pada waktu melakukan latihan. Istirahat diantara latihan tersebut dapat berupa istirahat aktif ataupun istirahat pasif, tergantung dari sistem energi mana yang akan dikembangkan. Istirahat diantara setiap rangsangan latihan memegang peranan yang menentukan, sebab organisme yang mendapat beban

latihan sebelumnya harus dipulihkan lagi. Istirahat yang terlalu panjang dan terlalu pendek dapat menghambat keefektifan suatu latihan, dan setiap rangsangan gerak menyebabkan penggunaan energi dan pengurangan cadangan energi, akan tetapi juga mengandung rangsangan untuk pembentukan energi baru.

Kesediaan organisme yang lebih tinggi untuk menunjukkan gejala penyesuaian, terlihat pada pembebanan dalam istirahat berikutnya, sudah tentu tidak dalam jangka waktu yang tidak terbatas, melainkan dalam saat yang pendek sewaktu pemulihan kembali organisme secara menyeluruh. Jangka waktu istirahat yang pendek tetapi penting harus disesuaikan dan dipergunakan dengan baik, sebab dalam waktu yang pendek itulah tersusun rangsangan latihan yang baru. Oleh karena itu istirahat tidak boleh terlalu pendek, karena bila demikian saat yang baik dan menguntungkan belum tercapai. Juga istirahat tidak boleh terlalu panjang, karena dalam hal demikian saat yang penting berlalu tanpa dapat dimanfaatkan. Rangsangan yang baru harus cukup tetap tersusun dalam tahap superkompensasi keseimbangan organisme secara keseluruhan.

Sistem latihan interval mencakup selang-seling periode kerja dan istirahat. Keunggulan sistem latihan ini adalah lebih banyak atlet mengalami latihan intensif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Latihan interval merupakan medium utama untuk mewujudkan efek-efek latihan spesifik. Latihan interval tidak hanya memungkinkan atlet bekerja pada volume yang lebih besar dari suatu intensitas tertentu, tetapi juga memungkinkan atlet berlatih lebih keras dari pada yang dilakukannya dalam latihan yang berkesinambungan. Variabel-variabel yang

dapat dimanipulasi dalam latihan interval adalah di seputar periode-periode kerja maupun pemulihan, yakni:

- a. Durasi kerja, yaitu lamanya latihan dilakukan
- b. Intensitas kerja, yaitu beban yang diberikan selama latihan.
- c. Durasi periode pemulihan, yaitu waktu pemulihan setelah latihan dilakukan.
- d. Jenis aktivitas yang dilakukan selama periode pemulihan, yaitu aktivitas yang dilakukan selama beristirahat pada periode pemulihan.
- e. Banyaknya pengulangan selang-seling kerja atau pemulihan yang dilakukan dalam satu set.

2. Hakikat Atletik

a. Pengertian Atletik

Manusia dalam melakukan kegiatannya sehari-hari kadang tidak sengaja melakukan aktifitas atletik, seperti berlari, gerakan melompat, dan melempar. Dapat dikatakan atletik merupakan induk olah raga, khususnya yang mengutamakan gerakan fisik. Gerakan atletik dapat dikatakan faktor pendukung yang harus dikuasai dengan baik oleh seorang atlet.

Sumarya (2015:83) menyatakan bahwa atletik adalah salah satu cabang olahraga yang meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar yang dilakukan di lintasan dan di lapangan. Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dan disebut ibu dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik merupakan dasar untuk melakukan cabang-cabang olahraga yang lainnya. Sedangkan Tisnowati Tamat (2012:2.3) mengemukakan

pengertian atletik adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar yang didalam bahasa inggrisnya digunakan track and field atau kalau diterjemahkan dalam bahasa indonesa adalah perlombaan yang dilakukan dalam lintasan (*track*) dan dilapangan (*field*).

Berdasarkan dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa atletik merupakan cabang olahraga induk. Karena gerak-gerakan atletik dijadikan gerakan pokok pada cabang olahraga lainnya. Atletik diperlombakan dilapangan atau dilakukan dengan lintasan yang diatur dengan peraturan yang berlaku.

Olahraga atletik dilakukan di lintasan dan lapangan. Lintasan digunakan untuk lari sedangkan lapangan digunakan untuk lempar dan lompat. Beberapa jenis lari di lintasan adalah :

- 1) Sprint terdiri dari lari 100 m, 200 m dan 400 m.
- 2) Jarak Menengah terdiri dari lari 800 m, 1500 m, 3000 m.
- 3) Lari Berintang lomba lari 3000 m dimana pelarinya harus melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air.
- 4) Jarak Jauh terdiri dari lari 5000 m dan 10000 m.
- 5) Lari Gawang terdiri dari 110 m gawang untuk putra dan 100 m gawang untuk wanita dan 400 m gawang.
- 6) Estafet terdiri dari 4 x 100 m estafet dan 4 x 400 m estafet
- 7) Lari Jalanan dilangsungkan di jalanan terbuka, tapi biasanya diakhiri di lintasan. Umumnya berjarak 5 km, 10 km, setengah marathon dan marathon.
- 8) Jalan Cepat

Untuk nomor lempar dan lompat digunakan lintasan yang telah disediakan di dalam lapangan yang telah disiapkan. Berikut beberapa jenis lempar dan lompat di lapangan adalah :

- 1) Lempat : Tolak peluru, Lempat cakram, dan Lempat lembing
- 2) Lompat : Lompat tinggi,, Lompat galah, dan Lompat jauh

Beberapa jenis lomba kombinasi adalah :

- 3) Panca Lomba terdiri dari lari 100 m, lompat jauh, lompat tinggi, tolak peluru, lempat lembing.

Cabang olahraga lari yang disebut dengan dasa Lomba terdiri dari lari 100 m, lari 400 m, lari 1500 m, lari gawang 110 m, lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, tolak peluru, lempat cakram, lempat lembing. (sumber : wikipedia)

Perlombaan lari pada cabang olahraga atletik diawali dari posisi start. Ada beberapa jenis start dalam perlombaan lari. Tisnowati Tamat (2012:2.29) mengemukakan macam-macam start menurut jarak pada nomor lari yaitu:

- 1) Start Jongkok : Start jongkok digunakan pada lari jarak pendek dan pelari pertama dalam lari sambung (*estafet*)
- 2) Start berdiri : Start berdiri dilakukan untuk lari jarak menengah dan lari jarak jauh.
- 3) Start Melayang : Start melayang digunakan untuk lari sambung, yaitu pada pelari ke II, III, dan IV.

Pada olahraga atletik terdapat beberapa jenis perlombaan lari, yaitu lari cepat (sprint), lari menengah, dan lari jarak jauh atau maraton. lari cepat dilakukan dengan mengikuti lintasan dengan jarak lintasan 100 m, 200 m, dan 400 m. Lari

cepat (*sprint*) membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Lari cepat biasanya menggunakan teknik start jongkok. Seorang pelari cepat biasanya disebut dengan sprinter.

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu nomor lari pada olahraga atletik. Lari cepat dilakukan dengan menggandakan kecepatan yang tinggi mulai dari selepas start, dalam lintasan, dan finish. Pada lari jarak pendek dimulai dengan start jongkok. Dan dari jaraknya, lari cepat menempuh jarak yang pendek yaitu 100, 200, dan 400 m.

3. Lari *sprint* Jarak 60 Meter

a. Pengertian Lari 60 Meter

Lari cepat atau jarak pendek dapat didefinisikan semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, untuk mencapai jarak yang telah ditentukan (Suhaedi, 2016). Untuk siswa Sekolah Dasar, jarak lari pendek (*sprint*) memiliki jarak yang sedikit berbeda dengan siswa SMP maupun SMA. Pada anak Sekolah Dasar lari jarak pendek di tempuh dengan jarak 60 Meter. Menurut Suhaedi (2016) menjelaskan bahwa nomor lari dengan jarak 60 meter yang diajarkan di Sekolah Dasar merupakan hasil pengembangan dan modifikasi dari nomor lari tersebut (Yani & Hasri, 2020).

Siswa Sekolah Dasar, dapat melakukan gerakan lari jarak pendek (*sprint*) dengan baik apabila didukung dengan teknik berlari dan juga faktor kondisi fisik serta struktur antropometri yang dimiliki oleh siswa tersebut. Faktor antropometri yang dapat mempengaruhi kecepatan lari diantaranya yaitu tinggi dan berat badan serta panjang pendeknya tungkai yang dimiliki. Hasil penelitian Mustakim (2019)

menunjukkan bahwa kecepatan maksimal seorang pelari, dipengaruhi oleh panjang tungkai dan berat badan yang dimiliki.

Tim Abdi Guru (2007:8) menyatakan lari dapat diartikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Ketika berlari terdapat saat-saat semua kaki tidak menginjak tanah. Gerakan lari menjadi gerakan dasar pada cabang olahraga lainnya.

Perlombaan lari pada cabang olahraga atletik diawali dari posisi start. Ada beberapa jenis start dalam perlombaan lari. Tisnowati Tamat (2002:2.29) mengemukakan macam-macam start menurut jarak pada nomor lari sebagai berikut:

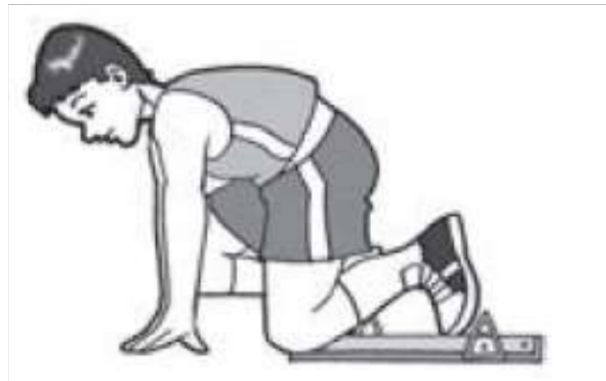
a) Start Jongkok

Saat melakukan start jongkok, ada tiga hal yang harus diperhatikan seorang pelari. Yaitu “bersedia”, “siap”, dan “ya”. Berikut penjelasannya:

Aba-aba “bersedia”

- 1) posisi awal jongkok
- 2) salah satu lutut diturunkan, didekatkan dengan ujung kaki sehingga nampak segaris dengan jarak satu kepal.
- 3) Letakkan kedua tangan tepat dibelakang garis *start* dengan ibu jari terbuka sedang jari yang lain rapat.
- 4) Pandangan mengarah kedepan.
- 5) Pusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.1.



**Gambar 2.1 Posisi Bersedia
(Purnomo : 2017)**

Aba-aba “Siap”

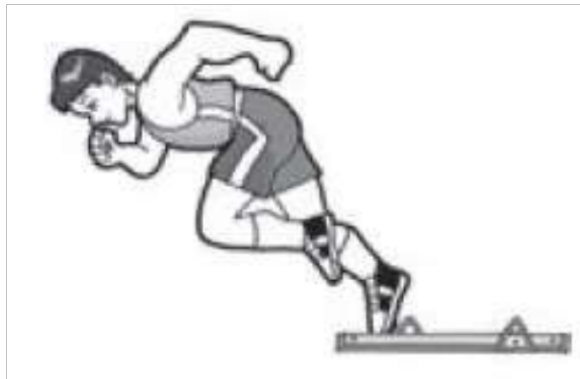
- 1) Angkat pinggul lebih tinggi dari kepala.
- 2) Angkat lutut kaki depan hingga membentuk sudut 90 derajat.
- 3) Angkat lutut kaki belakang hingga membentuk sudut 120 derajat.
- 4) Leher tetap rileks, pandangan mengarah ke arah depan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.2.



**Gambar 2.2 Posisi Siap
(Purnomo : 2017)**

Aba-aba “Ya”

- 1) Ayunkan lengan, tolakan kaki belakang sekuat tenaga, dan lari.
- 2) Pertahankan kecondongan badan dalam beberapa saat. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.3.



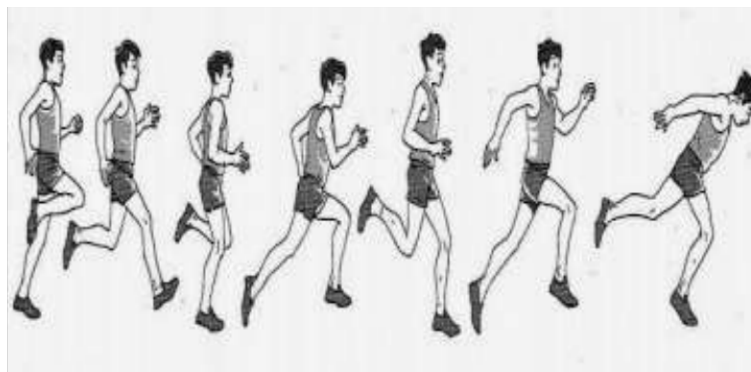
**Gambar 2.3 Posisi Yaa
(Purnomo : 2017)**

b) Sikap Saat berlari

Pada waktu berlari, seorang pelari yang baik harus memperhatikan syarat-syarat berikut agar mencapai hasil yang maksimal.

- 1) Langkah panjang dan cepat
- 2) Ayunkan lengan seirama dengan langkah kaki
- 3) Badan condong kedepan dan pandangan lurus kedepan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.4.

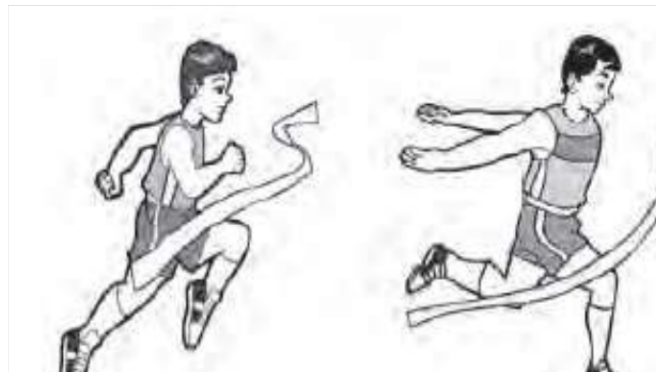


**Gambar 2.4 Sikap Saat Berlari
(Purnomo : 2017)**

- 4) Bertumpu pada ujung kaki.
- 5) Sikap memasuki garis *finish*

Garis *finish* mempunyai arti penting, karena *finish* adalah tujuan utama setiap pelari. Pelari harus mengeluarkan segala tenaga untuk lebih awal memasuki garis finish. Garis dibuat dengan cat putih atau dengan pita yang direntangkan. Untuk memasuki garis *finish*, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, yaitu:

- 1) Kecepatan lari sedikit ditambah.
- 2) Condongkan dada kedepan dan kedua tangan diayun kebelakang.
- 3) Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan sehingga bahu sebelah maju kedepan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.5.



Gambar 2.5 Sikap Memasuki Garis *Finish*
(Purnomo : 2017)

Dari teori di atas dapat disimpulkan bahwa lari cepat jarak 60 m merupakan salah satu nomor lari pada olahraga atletik. Lari cepat jarak 60 m dilakukan dengan mengandalkan kecepatan yang tinggi mulai dari selepas start, dalam lintasan, dan finish dengan jarak 60 meter.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Lari

Kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai faktor. Sifat motoris yang mempengaruhi kecepatan terdiri atas: (1) tenaga otot, (2)

Koordinasi, (3) viskositas otot, (4) panjang tungkai, (5) kecepatan reaksi, (6) kecepatan kontraksi, (7) ciri antropometris, dan (8) stamina an aerob umum (Jonath, Haag dan Krampel, 1987).

Panjang tungkai memegang peranan penting dalam kecepatan, dan bagi para pelari pemula yang sedang menjalankan latihan, pengarah tenaga secara terarah akan sangat membantu meningkatkan prestasi. Panjang tungkai merupakan modal awal bagi atlit untuk bergerak dengan cepat.

4. Hakikat Metode Latihan

a. Pengertian Metode Latihan

Djamarah dan Zein (2016:95) Metode latihan yang disebut juga metode *training*, merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Juga sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Selain itu, metode ini dapat juga digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan.

Sebagai suatu metode yang diakui banyak mempunyai kelebihan, juga tidak dapat disangkal bahwa metode latihan mempunyai beberapa kelemahan. Maka dari itu, guru yang ingin mempergunakan metode latihan ini kiranya tidak salah bila memahami karakteristik metode ini.

1) Kelebihan metode latihan

- Untuk memperoleh kecakapan motorik, seperti menulis, melafalkan huruf, kata-kata atau kalimat, membuat alat-alat, menggunakan alat-alat (mesin, permainan, atletik), dan terampil menggunakan peralatan olahraga.

- Untuk memperoleh kecakapan mental, seperti tanda-tanda, simbol, dan lain-lain.
- Untuk memperoleh kecakapan dalam bentuk asosiasi yang dibuat, seperti hubungan penggunaan simbol, membaca peta, dan sebagainya.
- Pembentukan kebiasaan yang dilakukan dan menambah ketepatan serta kecepatan pelaksanaan.
- Pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan yang tidak memerlukan konsentrasi dalam pelaksanaannya.
- Pembentukan kebiasaan-kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit, menjadi lebih otomatis.

2) Kelemahan metode latihan

- Menghambat bakat dan inisiatif siswa, karena siswa lebih banyak dibawa kepada penyesuaian dan diarahkan jauh dari pengertian
- Menimbulkan penyesuaian yang statis kepada lingkungan.

Roestiyah (2011:127) menyatakan bahwa langkah-langkah dalam metode latihan adalah sebagai berikut:

- a. Gunakanlah latihan ini hanya untuk pelajaran atau tindakan yang dilakukan secara otomatis, ialah yang dilakukan siswa tanpa menggunakan pemikiran dan pertimbangan yang mendalam. Tetapi dapat dilakukan dengan cepat seperti gerak reflek saja, seperti, lari dan sebagainya.
- b. Guru harus memilih latihan yang mempunyai arti luas ialah yang dapat menanamkan pengertian pemahaman akan makna dan tujuan latihan

sebelum mereka melakukan. Latihan ini juga mampu menyadarkan siswa akan kegunaan bagi kehidupannya saat sekarang ataupun di masa yang akan datang. Juga dengan latihan itu siswa merasa perlunya untuk melengkapi pelajaran yang diterimanya.

- c. Saat melakukan latihan pendahuluan guru harus lebih menekankan pada diagnosa, karena latihan permulaan itu kita belum bisa mengharapkan siswa dapat menghasilkan keterampilan yang sempurna.
- d. Perlu mengutamakan ketepatan, agar siswa melakukan latihan secara tepat, kemudian diperhatikan kecepatan, agar siswa dapat melakukan kecepatan atau keterampilan menurut waktu yang telah ditentukan.
- e. Guru memperhitungkan waktu/masa latihan yang singkat saja agar tidak melelahkan dan membosankan, tetapi sering dilakukan pada kesempatan yang lain.
- f. Guru dan siswa perlu memikirkan dan mengutamakan proses yang esensial/yang pokok atau yang inti sehingga tidak tenggelam pada hal-hal yang rendah/tidak perlu/kurang diperlukan.
- g. Guru perlu memperhatikan perbedaan individual siswa sehingga kemampuan dan kebutuhan siswa masing-masing.

Melalui langkah-langkah metode latihan tersebut diharapkan bahwa latihan akan betul-betul bermanfaat bagi siswa untuk menguasai kecakapan itu. Serta dapat menumbuhkan pemahaman untuk melengkapi penguasaan yang diterima secara teori dan praktek di sekolah.

B. Penelitian Relevan

1. Hendra Rustiawan (2020) dengan Judul : Pengaruh Latihan Interval Training Dengan Running Circuit Terhadap Peningkatan Vo2 Max. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 22, hasil pengolahan data adalah sebagai berikut : 1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari proses latihan interval training terhadap peningkatan Vo2 Max dengan nilai probabilitas (sig.) $0.000 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan Latihan interval training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Vo2 Max pada komunitas lari running loka Kabupaten Ciamis, 2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari proses latihan running circuit terhadap peningkatan Vo2 Max dengan nilai probabilitas (sig.). $0.015 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan Latihan running circuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Vo2 Max pada komunitas lari running loka Kabupaten Ciamis.
2. Nur Ihsan (2017) dengan Judul : Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Orinity Palu. Berdasarkan analisa dengan teknik statistik deskriptif, bahwa untuk tes hasil latihan interval training diperoleh perhitungan, yaitu dimana $t \text{ hitung} = 9,641$ diperoleh $t \text{ tabel} = 2.201$, karena $t \text{ hitung}$ lebih besar dari $t \text{ tabel}$ atau $9,641 > 2.201$ pada taraf signifikan 5% dengan derajat perbedaan (d.b) $= N-1$ $(12-1) = 11$ atau peningkatan antara pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) adalah 6,14 dengan mean deviasi 0,511 atau peningkatan sebesar 1,02%. Dengan demikian maka hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak, sehingga (Hipotesis Alternative) diterima. Dengan demikian hipotesis yang

menyatakan ada pengaruh latihan interval training terhadap kecepatan lari dalam permainan futsal pada atlet Orinity Palu diterima. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari latihan interval training terhadap kecepatan lari dalam permainan futsal pada atlet Orinity Palu. Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran bahwa penerapan latihan menggunakan latihan interval training mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari, maka disarankan bagi pembina maupun pelatih ataupun atlet memberikan latihan tersebut pada program latihannya sesuai prinsi-prinsip latihan

3. Sefri Hardiansyah (2017) dengan Judul : Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga”. Berdasarkan pengukuran kemampuan awal (pre test) diperoleh rata-rata tingkat kesegaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP sebesar 16.17 dengan kategori sedang dan kemampuan akhir (post test) diperoleh rata-rata sebesar 17.72 dengan kategori baik. Dari pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus statistik uji beda dependent sampel diperoleh thitung sebesar 3.56, sedangkan ttabel pada $\alpha = 0.05$ dan derajat kebebasan (dk)= n-1 adalah sebesar 1,74. Dengan demikian thitung 3.56 > ttabel 1.74 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode interval training terhadap peningkatan kesegaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Arikunto, 2016:67). Suatu hipotesis akan diterima kalau bahan-bahan penyelidikan membenarkan pernyataan itu dan ditolak bilamana kenyataan menolaknya. Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut : diduga ada pengaruh yang positif antara Latihan *Interval* dengan hasil lari 60 meter pada siswa Kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

Adapun hipotesis yang akan diuji terdiri dari dua buah yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif.

Ho : Tidak terdapat pengaruh latihan *interval* dengan hasil lari 60 meter pada siswa kelas V di SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

Ha : Terdapat pengaruh latihan *interval* dengan hasil lari 60 meter pada siswa kelas V di SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

Dengan kaidah pengujian sebagai berikut:

Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka signifikan.

Jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka tidak signifikan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menghubungkan kualitas atau sebab akibat. Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*one group pretest-posttest*”. Yaitu desain penelitian yang dilakukan pre test terlebih dahulu kemudian diberikan *threatment* dan dilakukan post test pada akhirnya. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan antara sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2015). Penelitian ini akan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* hasil lari 60 meter pada peserta didik kelas V di SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pre-experimental design. Peneliti sengaja membangkitkan timbulnya kejadian atau mencari hubungan sebab akibat. Desain eksperimental pada penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu rancangan yang terdiri atas satu kelompok. Dalam rancangan ini dilakukan tes sebanyak 2x, yaitu sebelum perlakuan disebut *pretest* dan sesudah perlakuan disebut *posttest*. Penelitian ini bertujuan menyelidiki sejauh mana dari metode latihan interval training terhadap hasil hasil lari 60 meter. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan interval training dan variabel terikat hasil hasil lari 60 meter. Dengan demikian jelas bahwa dalam penelitian ini peneliti ingin mendapatkan pengaruh dari kedua variabel tersebut

Tabel 3.1 Desain Penelitian

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

O1 = Sebelum diberi perlakuan

X = Latihan metode latihan interval training

O2= Sesudah diberi perlakuan

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar . Jumlah Peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar yang berjumlah 18 orang. Alasan peneliti melakukan penelitian di SD tersebut dikarenakan tidak maksimalnya hasil dari lari *sprint* yang dilakukan oleh Peserta didik. Sehingga perlu dilakukan metode latihan untuk meningkatkan hasil lari *sprint* Peserta didik tersebut.

Tabel 3.2 Perencanaan Pelaksanaan Kegiatan

[illegible]

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Proses penelitian memerlukan suatu populasi sebagai sumber data dan merupakan keseluruhan bahan atau elemen yang diteliti atau diselidiki. Populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah yang memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian Riduwan (2015:54). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar yang berjumlah 18 orang.

Tabel 3.3 Populasi siswa Kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar

No	Populasi	Jumlah
1	Siswa Putra	14 orang
2	Siswa Putri	4 orang
Jumlah		18 orang

Sumber : SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Terdapat teknik dalam pengambilan sampel untuk melakukan penelitian, menurut Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa teknik sampel merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, terdapat beberapa teknik sampling yang digunakan. Teknik sampling dibagi menjadi dua kelompok, yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling* (Sugiyono, 2013).

Pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *simple random sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang diambil secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut.

Tabel 3.4 Jumlah Sampel Penelitian

No	Sampel	Jumlah
1	Siswa Putra	14 orang
2	Siswa Putri	4 orang
Jumlah		18 orang

D. Instrumen Penelitian

Arikunto (2016) menyatakan bahwa instrumen adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Alat atau instrumen evaluasi dalam Arikunto (2016) alat adalah sesuatu yang dapat digunakan untuk mempermudah seseorang dalam melaksanakan tugas atau mencapai tujuan secara lebih efektif dan efisien (Han & Goleman, Daniel; Doyatzis, Richard; Mckee, 2019).

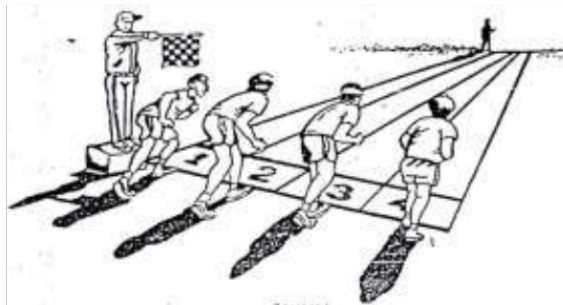
Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan lari , maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 60 meter. Tes lari 60 meter merupakan instrumen tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik khususnya lari cepat atau sprint (Nurhasan, 2001:136). Setiap siswa diambil waktu lari jarak 60 meter pada lintasan lari yang sesungguhnya.

Alat :

- a. Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis start dan finish 60 meter.
- b. Pluit
- c. *Stopwatch*
- d. Bendera
- e. Pensil dan buku

Pelaksanaan :

Testi berada di belakang garis *start* dengan sikap *start* berdiri, pada waktu diberi aba – aba “ya”, testi berlari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 60 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis *finish*, *stopwatch* dihentikan.



**Gambar 3.1 Tes Lari Cepat 60 Meter
(Purnomo : 2017)**

Skor :

Skor hasil tes yaitu waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter. Waktu dicatat sepersepuluh detik. Menurut Nurhasan (2001) kriteria penilaian lari 60 meter dikumpulkan atau ditulis dalam berbentuk hitungan detik, sebagai berikut :

1. Skor 5 = jika siswa menempuh jarak lari dengan waktu s.d -7.2 detik
2. Skor 4 = jika siswa menempuh jarak lari dengan waktu 7,3 – 8,3 detik
3. Skor 3 = jika siswa menempuh jarak lari dengan waktu 8,4 – 9,6 detik
4. Skor 2 = jika siswa menempuh jarak lari dengan waktu 9,7- 11,0 detik
5. Skor 1 = jika siswa menempuh jarak lari dengan waktu 11,1 – dst

Tabel 3.5 Norma Penilaian Lari 60 Meter

Nilai	8 - 12 tahun
5	s.d -7.2
4	7,3 – 8,3
3	8,4 – 9,6
2	9,7 – 11,0
1	11,1 – dst

Nurhasan (2001:136)

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan memberikan penjelasan pelaksanaan tes dan melakukan pemanasan. Pengambilan data dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pada awal penelitian (*pretest*) dan akhir penelitian (*posttest*). Tujuan tes ini untuk mengukur prestasi lari 60 meter pada peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar, dengan cara setiap peserta melakukan lari jarak 60 meter untuk diambil prestasi waktunya di lintasan lari yang sesungguhnya. Tidak ada ketentuan waktu terendah atau tertinggi. Keseluruhan hasil waktu yang dicapai tersebut murni sesuai dengan kemampuan tiap peserta didik. Adapun prosedur pelaksanaan pengambilan data sebagai berikut:

1. Tujuan dari tes ini untuk mengetahui hasil lari 60 meter.
2. Perlengkapan terdiri dari lintasan lari dan tanda batas (selotip), tiang pancang / kerucut, *stop-watch*-peluit-pencatat skor dan *start* blok.
3. Petugas terdiri dari pengukur jarak, mengamati waktu dan pencatat skor.
4. Satuan waktu yang digunakan adalah detik (s).
5. Pelaksanaan;
 - a. *Testee* siap berdiri di belakang garis *start* (garis batas pertama) dengan menggunakan *start* jongkok.
 - b. Dengan aba-aba “yaak”, *testee* segera lari secepatnya menuju garis vats kedua (garis *finish*).
 - c. *Testee* harus berlari secepatnya hingga jarak 60 meter.
 - d. *Testee* diperbolehkan melakukan 2 kali.
6. Penilaian :
 - a. Waktu yang dicatat sebagai kecepatan adalah waktu yang digunakan testi untuk menyelesaikan jarak tempuh, dimulai dari aba-aba “yaak” atau bunyi pistol, atau peluit dari *starter* sampai kaki tercepat melewati garis *finish*.
 - b. Angka dicatat sampai per seratus detik bila *stopwatch*-nya digital, namun bila manual sampai per sepuluh detik.
7. *Treatment*, proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlihat peningkatan yang menetap. metode Latihan metode *interval training* dalam penelitian ini dilaksanakan 4 kali dalam

seminggu, yaitu pada senen , selasa , kamis , jum'at dan sabtu . Penelitian dilaksanakan di lapangan SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar pada pukul 08.00-09.00 WIB.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan berupa uji komparatif untuk mengetahui pengaruh metode latihan interval terhadap hasil lari 60 meter pada peserta didik kelas V di SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Data yang diolah berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah pertama, melakukan uji prasyarat analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas, dan yang kedua yaitu uji hipotesis

1. Uji Prasyarat Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji Kolmogorov-Smirnov merupakan uji yang digunakan untuk menguji normalitas data penelitian yang telah diuji keterandalannya. Uji normalitas adalah pengujian data untuk melihat apakah nilai residual terdistribusi normal atau tidak (Imam Ghazali, 2011) (Doddy et al., 2018). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Kolmogorov- Smirnov dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows. Kriterianya adalah jika nilai Asymp. Sig > 0.05 maka hipotesis diterima, sebaliknya jika nilai

Asymp. Sig < 0.05 maka hipotesis ditolak (Nisfiannoor, 2009).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi yang digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan One Way ANOVA dengan bantuan program aplikasi IBM SPSS Statistics 25 for Windows. ANOVA (Analysis of Variance) atau sering disebut uji F merupakan cara yang digunakan untuk menganalisis variansi dari dua sample atau lebih. Kriterianya adalah jika nilai $p > 0.05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0.05$ maka data dikatakan tidak homogen

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Apabila data berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik yakni uji paired t test. Jika data tidak berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik yakni uji wilcoxon

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ artinya rata-rata skor *pretest* sama dengan *posttest*

$H_a: \mu_1 \neq \mu_2$ artinya terdapat perbedaan skor *pretest* dengan *posttest*

$H_0 = \mu_1 = \mu_2$

$H_1 = \mu_1 \neq \mu_2$

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

1. Karakteristik Peserta Didik

Deskripsi data penelitian dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti. Hasil dari penelitian ini adalah data yang didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 18 sampel, yaitu peserta didik kelas V yang mengikuti tes lari 60 meter di SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2022. Objek penelitian yaitu peserta didik kelas V di SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

Tabel 4.1
Nama Peserta Didik

NO	KODE SISWA	KELAS
1	AI	V
2	AA	V
3	AA	V
4	DA	V
5	KA	V
6	KAL	V
7	KD	V
8	MA	V
9	MG	V
10	MS	V
11	MSF	V
12	RZ	V
13	RF	V
14	SA	V
15	SAH	V
16	SA	V
17	ZA	V
18	VA	V

Berdasarkan tabel 4.1 tentang nama peserta didik berjumlah 18 orang yang tersebar di kelas V dengan rincian peserta didik laki-laki sebanyak 14 orang dan jumlah peserta didik perempuan sebanyak 4 orang.

2. Statistik Deskriptif Skor Peserta Didik

Tabel 4.2
Statistik Skor *Pretest* Dan *Posttest* Lari 60 Meter

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pre Test</i> (dalam satuan detik)	18	8.8	14.0	10.772	1.8065
<i>Post Test</i> (dalam satuan detik)	18	6.5	9.7	7.763	.8820
Valid N (listwise)	18				

Berdasarkan tabel 4.2 tentang statistik skor *pretest* lari 60 meter peserta didik dengan jumlah 18 mendapatkan hasil minimum lari siswa adalah 8.8 detik dan nilai maksimum lari siswa adalah 14.0 detik. Dengan mendapatkan rata-rata (*mean*) 10.772 dan standar deviasi atau simpangan bakunya adalah 1.8065. Sedangkan untuk statistik skor *posttest* lari 60 meter mendapatkan hasil minimum lari siswa adalah 6.5 detik dan nilai maksimum lari siswa adalah 9.7 detik. Dengan mendapatkan rata-rata (*mean*) 7.763 dan standar deviasi atau simpangan bakunya adalah .8820

Tabel 4.3
Persentase Peningkatan Nilai *Pretest* dan *Posttest*
Case Processing Summary

	POSTTEST	Cases					
		Valid		Missing		Valid	
		N		N		N	
PRETEST	6.5	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	6.7	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	7.0	2	100.0%	0	0.0%	2	100.0%
	7.1	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	7.3	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	7.4	2	100.0%	0	0.0%	2	100.0%
	7.5	2	100.0%	0	0.0%	2	100.0%
	7.6	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	7.8	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	7.9	1	50.0%	1	50.0%	2	100.0%
	8.0	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	8.9	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	9.0	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	9.3	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	9.7	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	6.5	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	6.7	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%
	7.0	2	100.0%	0	0.0%	2	100.0%
	7.1	1	100.0%	0	0.0%	1	100.0%

B. Analisis Data

1. Uji Normalitas

Tabel 4.4
Uji Normalitas

Test	Nilai Signifikansi	Alpha	Keterangan
<i>Pre Test</i>	0,50	0,05	Normal
<i>Post Test</i>	0,91	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.3 tentang uji normalitas pretest dan posttest dapat diketahui bahwa hasil pretest memiliki nilai signifikansi sebesar 0,50 yang berarti lebih besar dari pada alpha 0,05, maka nilai pretest berdistribusi normal. Nilai signifikansi posttest 0,91 yang berarti lebih besar dari pada nilai alpha 0,05, maka nilai posttest berdistribusi normal.

Tabel 4.5
Hasil Uji Normalitas
Uji Kolmogorov-Smirnov *Pretest* dan *Posttest* Lari 60 Meter

	<i>Pre Test</i> (dalam satuan detik)	<i>Post Test</i> (dalam satuan detik)
N	18	18
Mean	10.772	7.763
Normal Parameters ^{a,b} Std. Deviation	1.8065	.8820
Absolute	.248	.184
Most Extreme Differences Positive	.248	.184
Negative	-.170	-.112
Kolmogorov-Smirnov Z	.248	.184
Asymp. Sig. (2-tailed)	.050 ^c	.091 ^c

Berdasarkan tabel 4.4 tentang hasil uji normalitas kolmogrov-smirnov *pretest* lari 60 meter didapati data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 18 peserta didik. Mendapatkan hasil nilai *mean* atau rata-rata 10,772, nilai standar deviasi atau simpangan bakunya adalah 1,8065 nilai uji konglomogrov smirnov .248, nilai asymp.sig (2-tailed) .050, dapat dilihat nilai asymp 2-tailed adalah 0,050 lebih besar daripada nilai alpha 0,05 maka dari itu skor *pretest* berdistribusi normal.

Sedangkan hasil uji normalitas kolmogrov-smirnov *posttest* lari 60 meter didapati data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 18 peserta didik. Mendapatkan hasil nilai mean atau rata-rata 7,763, nilai standar deviasi atau simpangan bakunya adalah .8820, nilai uji kolmogorov-smirnov.184, nilai asymp.sig (2-tailed) 0,091, dapat dilihat nilai asymp.sig (2-tailed) adalah 0,09 lebih besar daripada nilai alpha 0,05. Maka dari itu, skor *posttest* berdistribusi normal. Berhubung data berdistribusi normal, maka uji komparatif yang dipakai adalah uji parametrik *paired t-test*.

2. Uji Homogenitas

Tabel 4.6
Hasil Uji Homogenitas Nilai *Pretest* dengan Nilai *Posttest*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.637	2	14	.544

Pada tabel 4.5 tentang hasil uji homogenitas nilai *pretest* dengan nilai *posttest* dapat diketahui bahwa levene statistic memiliki nilai 0,637 df1 memiliki nilai 2 df2 memiliki nilai 14 dan sig memiliki nilai 0,544.

Kaidah pengujian signifikansi :

Jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen

Jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen

Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Nilai sig pada hasil uji homogen 0,544 lebih besar dari 0,05 maka nilai *pretest* dan nilai *posttest* memiliki varian yang sama (homogen).

3. Uji Hipotesis

Hasil olah data skor *pre test* dan *posttest* menggunakan SPSS dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.7
Uji Hipotesis Uji “t”
Paired Samples Correlations

Variabel	Uji-t			Keterangan
<i>Pretest- Posttest</i>	T	df	Sig (2-tailed)	
	.947	18	.000	Signifikan

Berdasarkan tabel 4.6 tentang uji hipotesis nilai korelasi antara dua variabel tersebut tergolong kuat dan positif, dimana nilai *correlation* sebesar 0,947. Berdasarkan uji paired test diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka artinya terdapat perbedaan signifikan skor *pretest* dengan *posttest* skor. Seperti pada tabel statistik deskriptif diketahui bahwa rata-rata waktu tempuh lari siswa pada saat *posttest* memakan waktu lebih sedikit dibandingkan dengan saat *pretest*. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode *interval training* dengan hasil lari 60 meter pada peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar.

C. Pembahasan

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lari cepat atau *sprint* perlu dilatih secara terus menerus dan teratur. Sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dan baik sesuai yang diharapkan. Pada penelitian ini dilakukan latihan dengan tujuan meningkatkan hasil lari cepat 60 meter pada siswa peserta didik

kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar melalui metode interval training. Para peserta didik dilatih untuk melakukan program latihan yang berbentuk latihan yang diselingi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Misalnya, lari – istirahat – lari – istirahat – lari lagi dan seterusnya, sehingga memberikan manfaat bagi yang melakukannya.

Manfaat dari metode *interval training* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana prestasi lari 60 meter, sehingga siswa dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya. Secara tidak langsung, dengan siswa melakukan metode *interval training* dapat menjadi suatu tambahan perbaikan dari segi teknik dan koordinasi tangan serta kaki, sehingga ketika saat perlombaan sesungguhnya, maka perbaikan baik dari teknik, posisi badan, ayunan tangan, langkah, dan koordinasi akan lebih baik, serta akan mampu menciptakan hasil prestasi waktu yang lebih baik.

Penelitian ini dimulai dari pengambilan nilai *pretest* yang dilaksanakan pada hari Selasa 24 Mei 2022 dengan total sampel 18 peserta didik yang terdiri dari 14 laki-laki dan 4 perempuan, proses pengambilan nilai *pretest* dan *posttest* dilakukan sebanyak 2x lari dan diambil nilai lari yang paling cepat sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat melakukan lari 60 meter. Peserta didik melakukan lari secara bergantian berdasarkan urutan absen.

Peningkatan prestasi lari cepat 60 meter tersebut benar-benar menggunakan metode *interval training*, peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar yang diberikan metode

interval training sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan hasil lari 60 meter setelah dilakukan treatment. Menurut Tjalick Sugiardo (1991), proses latihan selama 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, karena akan terlihat peningkatan yang menetap.

Setelah dilakukan penelitian, ternyata terdapat beberapa faktor yang mendukung peningkatan prestasi lari cepat 60 meter pada peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar, antara lain lintasan yang mendukung untuk melakukan latihan walaupun di lapangan rumput sehingga membuat siswa nyaman dan meminimalisir terjadinya cedera. Namun segala aktivitas peserta didik dipantau oleh guru ketika dilakukannya latihan maupun lari 60 meter. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan di lintasan rumput dengan hasil pada tabel berikut ini.

Tabel 4.8
Hasil Lari *Pretest* dan *Posttest* Peserta Didik

NO	KODE SISWA	<i>PRE TEST</i>	<i>POST TEST</i>
1	AI	10,3	7,9
2	AA	8,9	7,0
3	AA	13,8	9,7
4	DA	10,7	7,5
5	KA	14,0	9,3
6	KAL	8,8	7,3
7	KD	9,6	7,1
8	MA	9,9	7,4
9	MG	10,4	7,8
10	MS	9,9	7,6
11	MSF	10,4	7,4
12	RZ	9,5	6,7
13	RF	10,0	7,0
14	SA	13,7	8,9

15	SAH	11,2	8,0
16	SA	13,9	9,0
17	ZA	10,1	7,5
18	VA	8,8	6,5

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara metode interval training dengan hasil lari 60 meter pada peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar dengan nilai output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan skor pre test dengan post test skor”. Metode *interval training* adalah suatu latihan yang diselengi oleh *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Misalnya, lari – istirahat – lari – istirahat – lari lagi dan seterusnya (Harsono, 2015:10). Latihan *interval* untuk daya tahan *aerobic*, intensitas larinya biasanya rendah sampai medium, sekitar 60 – 70% dari kemampuan maksimal atlet.

Latihan *interval* bisa diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan *endurance* dan stamina, seperti atletik, basket, voli, sepak bola, hoki, tenis, gulat, tinju, anggar, dan lain-lain. Hakikat metode latihan interval tidak perlu mengacu kepada suatu metode latihan tertentu. Interval training mengacu kepada suatu metode latihan yang dilakukan dengan rest *interval* atau istirahat di antara setiap repetisinya. Pada hakikatnya, dahulu latihan *interval* merupakan latihan untuk mengembangkan daya tahan. Karena itu, dahulu jarak yang ditempuh biasanya jauh dan orang larinya tidak terlalu cepat (*slow pace*).

Bompa (dalam Harsono, 2015) mengatakan bahwa *interval running* jarak jauh bisa ditempuh dalam 8-15 menit per repetisi (kira-kira 4-6 km).

Secara mendasar ada 2 bentuk *interval training*, yaitu : a) Lambat akan tetapi dengan jarak yang jauh, b) Cepat akan tetapi dengan jarak yang dekat (Harsono, 2015). Metode *interval* dibentuk berdasarkan prinsip interval. Prinsip *interval* merupakan prinsip latihan berdasarkan suatu penggantian periode/tahap dari pembebanan ke pemulihan atau dari bekerja ke istirahat atau dari tinggi rendahnya pembebanan (Jonath dalam Syafruddin, 2011:113). Dengan demikian jelaslah bahwa metode *interval training* mempunyai hubungan yang erat dan mempunyai peranan yang penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan nomor lari 60 meter pada cabang olahraga atletik. Tanpa memiliki program latihan kelincahan dan kecepatan yang baik, jangan mengharapkan atlet dapat melaksanakan dan mencapai hasil lari yang maksimal.

Program metode *interval training* yang baik memberikan dampak positif berkaitan dengan kecepatan dan kelincahan dalam melakukan lari 60 meter. Dengan memiliki kecepatan dan kelincahan yang lebih besar, maka akan lebih menguntungkan saat lari. Beberapa ahli mengemukakan pendapat tentang lari cepat. Menurut Warsidi (dalam Reyes, 2013) menjelaskan lari jarak pendek (sprint) adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Kontraksi otot pada setiap bagian tubuh tersebut berlaku sejak saat start sampai melewati garis finish. Menurut Suhaedi (2016) menjelaskan bahwa nomor lari dengan jarak 60 meter yang diajarkan di

Sekolah Dasar merupakan hasil pengembangan dan modifikasi dari nomor lari tersebut.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara metode *interval training* dengan hasil lari 60 meter pada peserta didik kelas V SD Negeri 009 Simpang Kubu Kecamatan Kampar Kabupaten Kampar, dengan nilai output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan skor *pretest* dengan *posttest*”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil lari *pretest* dan *posttest*. Hal ini disebabkan pemberian metode *interval training* kepada siswa dalam untuk meningkatkan hasil lari 60 meter. Dengan latihan yang teraur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal.

B. Saran

1. Kepada peneliti selanjutnya semoga bisa menjadi acuan atau perbandingan untuk mengadakan penelitian yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik khususnya nomor lari.
2. Kepada peneliti selanjutnya agar bisa menjalankan komunikasi yang baik dengan guru penjas yang berada di tempat penelitian atau sekolah.
3. Instrumen yang digunakan untuk mengambil data hasil tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dalam penelitian yang sejenis

akan lebih akurat dan lebih baik lagi jika instrumen yang digunakan dapat mencakup semua aspek tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan keseluruhan secara terperinci.

4. Hendaknya sampel yang digunakan lebih banyak lagi dan juga dapat mewakili semua sekolah tidak hanya di SD, MI , dan SD Negeri se-Kabupaten Kampar saja, akan tetapi juga mencakup sekolah swasta se-Kabupaten Kampar sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih diperluas lagi.
5. Sebaiknya pada saat pengambilan data dilakukan wawancara terlebih dahulu kepada masing-masing guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan agar guru yang bersangkutan dapat memahami tujuan penelitian yang hendak dilakukan.
6. Kepada peneliti, karena keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup dan kecilnya kelompok sampel, disarankan pada peneliti lain yang akan melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lain dengan banyak memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel yang lebih banyak. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi lari sprint dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan kemampuan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta.
- Bernhard (2012), *Atletik : Prinsip Dasar Latihan Loncat Tinggi, Jauh. Jangkit don Loncat Galah*, Semarang, Dahara Prize
- Djamarah dan Zain. 2016. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta. Rineka Cipta
- Doddy, Masyithoh, & Setiawati, L. (2018). Analisis overreaction pada harga saham perusahaan manufaktur di bursa efek indonesia. *Jurnal Manajemen*, 9(1), 31. <https://doi.org/10.29264/jmmn.v9i1.2473>
- Han, & goleman, daniel; boyatzis, Richard; Mckee, A. (2019). Instrumen Penilaian Tes. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699
- Harsono. (2015). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coachinng*. Jakarta : Tambak Kusuma.
- Husdarta. 2019. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Alfa Beta. Bandung
- Sumarya, 2015. *Pendidikan Jasmani untuk Sekolah dasar Kelas V*. Jakarta: Arya Duta.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas
- Riduwan. 2015. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta
- Roestiyah, 2011. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta. Rineka Cipta
- Rushal & Pyke. 2011. *Training for Sport and Fitness*. Australia: The Macmillan Company of Australia PTY LTD
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.
- Syafruddin. 2011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang. UNP.

- Tamat, Tisnowati dan Mirman, Moekarto, 2012. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: UT
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Semarang. Erlangga.
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta
- Purnomo & dapan. (2017). *DASAR-DASAR GERAK ATLETIK* (almed grafika (ed.); II). ALFAMEEDIA.
- Reyes. (2013). No Title No Title. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Yani & Hasri. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Siswa Sekolah Dasar. *Physical Activity Journal*, 1(2), 115. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2423>