

Jurnal Health & Sport, Vol. II Nomor 2, Februari 2011, 177-188

## PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA SEMESTER I

Nurhayati Liputo

*Dosen Kepeleatihan FIKK*

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Pendidikan Kepeleatihan Olahraga semester I. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk mengembangkan program latihan interval dalam mengembangkan dan meningkatkan prestasi mahasiswa dalam cabang olahraga Atletik dan diharapkan akan dapat membantu mahasiswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lari 100 meter agar dapat mencapai kecepatan maupun hasil yang lebih optimal.

Kata-kata kunci : Latihan Interval dan Kecepatan Lari 100 Meter.

Kegiatan olahraga merupakan hal yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan mencapai kebugaran jasmani yang tinggi, olehnya itu usaha untuk memasyarakatkan olahraga harus dimulai sejak usia dini dan sangat tepat jika usaha ini dimulai dari pembelajaran pendidikan jasmani disetiap jenjang pendidikan. Melalui program pendidikan jasmani yang teratur, terencana, terarah, dan terbimbing diharapkan dapat dicapai tujuan yang meliputi pembentukan dan pembinaan bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani dan rohani. Liputan tujuan itu terdiri dari pertumbuhan dan perkembangan aspek jasmani, intelektual, emosional, social dan moral spiritual. Hal ini berarti pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya memberikan kesempatan gerak atau berolahraga untuk keterampilan tetapi juga memberikan bantuan kepada peserta didik untuk mengenal dirinya dan dunia sekitar guna meningkatkan kesehatan jasmani, rohani dan sosial. Dalam pendidikan jasmani menanamkan pengetahuan dan kemampuan dasar olahraga juga turut diperhitungkan, seperti halnya pengetahuan dan kemampuan dalam cabang olahraga atletik.

Atletik adalah ibu semua cabang olahraga karena gerakan-gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga yang lain berkaitan erat dengan gerakan-gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik. Olahraga atletik adalah mudah dilakukan dan kita kembangkan apabila kita mempelajarinya dengan tekun, baik dari teorinya maupun dengan prakteknya. Dalam olahraga atletik yang termasuk didalamnya nomor lari, lompat dan nomor lempar serta jalan. Namun yang akan jadi pokok pembahasan adalah pada nomor lari yaitu lari jarak pendek khususnya lari 100 meter.

Berbagai macam pendapat yang ditemui dilapangan atau perdebatan dalam hal peningkatan prestasi olahraga yang seringkali menjadi suatu perdebatan dalam hal bagaimana cara terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga, sering ada yang mengatakan bahwa kemampuan fisik kurang, cara memberikan latihan yang kurang baik dan kurangnya motivasi diri dalam melakukan olahraga dan lain sebagainya. Terbukti sekarang ini atletik nomor lari 100 meter itu masih sangat jarang untuk

didapatkan. Walaupun ada namun rupanya juga kurang terarah terutama faktor-faktor pendukung dan factor penunjang dari atletik itu sendiri, untuk dibentuk dan agar supaya bisa berprestasi dengan baik. Mengenai suatu cara memberikan latihan yang kurang baik itu adalah banyak orang yang ingin menciptakan seorang atlet namun mereka tidak mengetahui latihan apa sebenarnya apa yang diberikan agar mendapatkan seorang atlit yang berprestasi bukan karena belum mengetahui sehingga dalam memberikan suatu latihan itu hanya sembarang saja atau tidak terencana, teratur dan terprogram. Dengan demikian hasilnya tidak memuaskan. Oleh karena itu setiap atlit harus menghiraukan usahanya untuk latihan dan harus memiliki suatu program pengembangan kecepatan. Kemudian mengenai motivasi harus ditingkatkan dalam diri seseorang untuk melakukan olahraga yang sangat penting. Seorang yang melakukan olahraga harus ditunjang dengan motivasi agar dapat berprestasi dengan baik.

Didalam lari 100 meter kekuatan otot tungkai adalah faktor yang tidak kalah pentingnya untuk peningkatan suatu prestasi. Kekurangan kekuatan otot tersebut dapat diperoleh melalui latihan interval yang dilaksanakan secara terprogram dan latihan tersebut sudah mencakup komponen-komponen kondisi fisik. Adapun komponen-komponen kondisi fisik yang dikemukakan oleh Sajoto (1988:57) adalah kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi. Artinya bahwa setiap usaha meningkatkan prestasi dan usaha peningkatan kondisi fisik harus mengembangkan semua yang terdapat dalam mkomponen-komponen tersebut. Seperti halnya dalam nomor lari 100 meter setelah dilihat dalam praktek dan pengamatan dilapangan yang paling berperan sekali adalah langkah gerakan kaki untuk melangkah lebih cepat, jadi kalau ditinjau dari segi peran kondisi fisik melalui latihan interval dalam hal untuk melakukan

gerakan lari 100 meter sangatlah penting yang menjadi pertanyaan adaalh bagaimana cara pelaksanaannya.

Pada nomor lari khusus 100 meter adalah suatu nomor yang memerlukan gerakan yang cepat untuk mendapatkan waktu yang sangat singkat, setelah dilihat pada pelaksanaannya maka hasil yang kita inginkan tidak sesuai dengna apa yang diharapkan, Oleh karena itu mungkin dalam lari 100 meter ini ada factor-faktor yang dapat menunjang dalam melakukan gerakan sehingga dapat bergerak lebih cepat lagi sesuai dengan hasil yang kita inginkan.

Sesuai dengan pengamatan penulis pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester I pada cabang olahraga atletik mereka belum terlalu memaksimalkan kecepatan yang dimiliki, terutama pada nomor lari 100 meter. Hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya latihan yang sistematis terutama dalam latihan kekuatan dan ketahanan fisik yang memadai. Hal ini merupakan tantangan yang perlu mendapatkan perhatian dari berbagai kalangan, untuk itulah diperlukan upaya-upaya pembinaan prestasi tingkat perguruan tinggi pada cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lari. Berkaitan dengan upaya peningkatan tersebut, perlu dipikirkan cara-cara yang dapat dilakukan dan yang sangat penting yaitu meningkatkan kemampuan tersebut dengan latihan kondisi fisik antara lain adalah latihan interval.

Latihan interval merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot. Latihan-latihan yang sistematis dimana beban hanya dipakai sebagai alat untuk meningkatkan kemampuan guna mencapai tujuan tertentu, seperti kondisi fisik, kekuatan dan prestasi terutama pada cabang atletik. Pembinaan prestasi dicabang olahraga atletik khususnya nomor lari 100 meter perlu memperhatikan faktor-faktor antara lain sebagai berikut : lamanya latihan, beban latihan, ulangan, masa istirahat setelah setiap repetisi

latihan, lamanya latihan dapat dikatakan dengan jarak lari yang harus ditempuh. Beban latihan dengan waktu tempo untuk jarak yang telah ditentukan. Untuk mencapai prestasi tersebut perlu memperoleh pembinaan baik fisik, mental dan sosial serta dukungan sarana dan prasarana yang tersedia. Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara terus-menerus dan sistematis serta berkualitas. Dalam membina dan melatih lari 100 meter harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi dibidang lain terutama pelaksanaan latihan kondisi fisik yakni kekuatan, kelenturan dan lain-lain. Ada dua teknik dasar yang menentukan keberhasilan suatu atlet dalam melakukan sprint atau lari 100 meter yaitu atlet harus menguasai teknik melakukan start yang baik serta teknik memasuki garis finis.

Berbicara latihan pada cabang olahraga atletik maka yang dimaksud dengan latihan adalah yang lazim disebut dengan istilah dalam bahasa Inggris "training". Dalam kamus bahasa Indonesia latihan adalah pelajaran untuk membiasakan atau memperoleh suatu kecakapan misalnya gerak badan, menulis, olahraga dan sebagainya (Poewardaminta dalam Basuki, 2000:13). Dalam olahraga latihan dapat diartikan sebagai suatu proses penyesuaian tubuh terhadap tuntutan kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri dalam menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan keterampilan, Skill atlet untuk nomor-nomor tertentu atau cabang olahraga tertentu mengatakan bahwa fungsi utama dari latihan adalah agar tubuh mampu menggerakkan tenaga untuk mencapai hasil yang maksimal. Dengan latihan-latihan organ-organ vital seperti otot-otot, jantung, paru-paru serta pusat susunan saraf akan mengalami perkembangan sehingga prestasi akan meningkat.

Latihan menurut Harsono (1988:100) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja. Selanjutnya Bompa (1994:3) member batasan bahwa latihan adalah aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama,

ditingkatkan secara psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang ditentukan. Didalam olahraga prestasi bentuk-bentuk aktivitas semacam itu belum dapat dikategorikan sebagai suatu latihan, sebenarnya bila yang dimaksudkan dengan pengertian latihan seharusnya mempunyai tujuan atau sasaran yang ingin dicapai dengan menggunakan metode-metode serta pola dan menggunakan prinsip-prinsip latihan yang mempunyai pengaruh terhadap tubuh (Hamidsyah, 1995:89). Usaha-usaha dapat tetap mempertahankan kesegaran jasmani, kekuatan, kelenturan, kelincihan serta daya tahan tubuh akan dapat dicapai melalui latihan. Sesungguhnya banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi atlet. Namun demikian salah satu faktor yang paling dominan adalah latihan yang teratur dan sistematis.

Selain pengertian diatas, maka dalam melakukan latihan pasti mempunyai suatu tujuan yang hendak dicapai. Dengan pemberian latihan yang sistematis berarti latihan-latihan disusun secara terencana dan teratur dengan pola, strategi dan metode latihan yang dimulai dari gerakan yang mudah kemudian meningkat kegerakan-gerakan yang lebih sukar dan kompleks. Gerakan-gerakan yang dilakukan harus selalu diulang-ulang dengan konstan dimaksudkan agar organisasi mekanisme neurofisiologis akan menjadi bertambah baik, dan gerakan-gerakan tubuh yang semula dirasakan sukar untuk dilakukan lama-kelamaan merupakan suatu gerakan yang sistematis dan reflex. Hal ini berarti semakin kurang kita menggunakan konsentrasi pusat-pusat syaraf. Dengan demikian kita akan lebih menghemat tenaga, jumlah tenaga kita yang dikeluarkan untuk gerakan-gerakan tambahan yang tidak diperlukan dapat diperkecil. Melalui rangsangan maksimal dari latihan yang kian hari kian bertambah berat, maka perubahan-perubahan dalam tubuh akan dapat tercapai.

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa pada dasarnya latihan adalah suatu proses yang

sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan serta dapat dilakukan dengan usaha-usaha untuk mempertahankan kesegaran jasmani, kekuatan, kelenturan, kelincahan dengan daya tahan tubuh akan dapat tercapai.

Tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin (Harsono, 1992:15). Untuk mencapai tujuan tersebut, maka ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan oleh pelatih yaitu :

- 1) Latihan fisik yaitu khusus ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet, yang mencakup komponen-komponen fisik antara lain: kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, stamina, kecepatan, power, stamina otot, kelincahan, koordinasi, keseimbangan dan lain-lain.
- 2) Latihan teknik yaitu latihan untuk memahirkan teknik-teknik gerakan, misalnya teknik menendang, melempar, smash, servis, berlari dan sebagainya. Latihan ini bertujuan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan neoromuskular.
- 3) Latihan taktik yaitu latihan untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga hampir tidak mungkin regu lawan akan dapat mengacaukan regu kita dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang kita tidak kenal.
- 4) Latihan mental Perkembangan mental tidak kurang pentingnya dari perkembangan ketiga faktor tersebut di atas. Meski bagaimanapun sempurna perkembangan fisik, teknik, dan taktik seorang atlet, prestasi puncak tak mungkin tercapai jika mental tidak juga berkembang. Sebab,

setiap pertandingan bukan hanya merupakan *a battle of the body*, akan tetapi juga *a battle of the mind*, bahkan 70 % adalah masalah mental dan hanya 30% masalah lainnya. Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional-inpulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, percaya diri, sportivitas, kematangan juara, keseimbangan emosi meskipun berada dalam situasi stress dan sebagainya.

Keempat aspek di atas harus dibina secara serempak dan tak satupun boleh diabaikan. Keempat aspek harus dilatih dengan cara dan metode yang benar agar setiap aspek dapat berkembang semaksimal mungkin sehingga prestasi yang dicapai juga bisa maksimal.

Jadi tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu para atlet dalam peningkatan ketentrangan dan mencapai prestasi semaksimal mungkin di samping untuk tetap menjaga stabilitas semangat derajat dan capaian prestasi semaksimal mungkin disamping itu juga untuk tetap pula menjaga stabilitas derajat kesehatan dan kesegaran jasmani atlet. Agar tujuan ini dapat dicapai diperlukan latihan kondisi fisik, latihan teknik dan taktik, latihan mental yang harus dilakukan secara cermat dan seksama (Hamidsyah, 1995:90).

Untuk mencapai tujuan utama dalam latihan yaitu memperbaiki prestasi, tingkat terampil maupun unjuk kerja dari si atlet diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan yang dikemukakan dibawah ini dinyatakan dengan istilah yang lebih umum dengan harapan pembaca akan dapat memahami konsep secara keseluruhan sebagaimana dicapai (Bompa, 1994:5) sebagai berikut:

- 1) Mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh

- 2) Menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan didalam praktek olahraga
- 3) Memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih melalui suatu upaya teknis.
- 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting yang dapat diperoleh dari belajar taktik secara optimal maupun variasinya sesuai dengan kemampuan atlet
- 5) Menanamkan kualitas kemauan melalui latihan yang mencukupi serta disiplin untuk tingkah laku
- 6) Menjamin dan mengamalkan persiapan tim secara optimal
- 7) Mempertahankan kesehatan atlet
- 8) Mencegah cedera melalui pengamatan terhadap penyebab dan juga meningkatkan fleksibilitas diatas tingkat tuntutan untuk melaksanakan gerakan yang penting
- 9) Menambah pengetahuan setiap atlet dengan sejumlah pengetahuan teoritis yang berkaitan dengan dasar-dasar fisiologis dan latihan dan perencanaan gizi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan latihan pada dasarnya adalah untuk mempertahankan kesegaran jasmani, kekuatan otot, kelenturan otot, maupun kelincahan serta daya tahan tubuh sehingga seorang atlet mampu melakukan kegiatan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.

Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan diharapkan seorang atlet akan cepat meningkat. Tanpa mengetahui hal ini seorang atlet/pelatih tidak mungkin dapat berhasil dalam latihannya. Seluruh program latihan sebaiknya menerapkan prinsip-prinsip latihan (Bompa, 1990:29) sebagai berikut:

1. Prinsip beban-beban (overload)  
Prinsip beban lebih adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan oleh atlit. Atlit harus

selalu berusaha berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukan saat itu, artinya berlatih dengan beban yang berada diatas ambang rangsangan.

2. Prinsip perkembangan multilateral  
Prinsip perkembangan adalah penyuluhan atau multilateral sebaiknya diterapkan pada atlit-atlit muda. Pada permulaan belajar mereka harus dilibatkan dalam beragam kegiatan agar dengan demikian mereka memiliki dasar-dasar yang lebih kokoh untuk menunjang keterampilan spesialisasinya kelak.
3. Prinsip intensitas latihan  
Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlit dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif, di mana pelatih secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan gerakan (*repetition*), serta kadar idensitas dari repetisi tersebut.
4. Prinsip kuasa latihan  
Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan itu tidak berbobot, bermutu dan berkualitas.
5. Prinsip berpikir positif  
Banyak atlet yang tidak mau atau tidak berani melakukan latihan yang berat melebihi ambang rangsangannya. Padahal tubuh manusia biasanya mampu untuk memikul beban yang berat dari pada yang kita pikirkan. Pada biasanya atlet masalahnya terletak pada kata hatinya, bisikan kalbunya.
6. Variasi dalam latihan  
Latihan yang dilakukan dengan biasanya banyak menuntut waktu, pikiran, dan tenaga. Karena itu bukan mustahil kalau latihan yang intensif dan terus menerus kadang-kadang bisa menimbulkan rasa bosan pada atlet.
7. Prinsip individualisasi  
Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing demikian pula,

setiap atlet berbeda dalam kemampuan, keterampilan, potensi, semangat dan karakteristik belajarnya.

#### 8. Penetapan sasaran

Beberapa alasan mengapa penetapan sasaran sangat penting bagi atlet yaitu: a) sasaran merupakan sumber motivasi dan sumber untuk kegiatan, b) berlatih dengan tujuan tertentu dapat menambah konsentrasi usaha, motivasi, dan semangat berlatih, c) atlet dapat mengatur rencana kegiatannya, siasat serta usaha-usaha untuk mencapai sasaran tersebut, d) atlet secara mental terikat dan merasa wajib untuk mencapai sasaran tersebut, e) mendidik sifat positif, f) merupakan umpan balik bagi atlet maupun pelatih, g) kalau sasaran berhasil dicapai atlet akan memperoleh suatu kebanggaan tersendiri sehingga sukses tersebut akan mendorongnya akan mencapai sasaran yang lebih tinggi.

#### 9. Prinsip perbaikan kesalahan

Kalau atlet selalu melakukan kesalahan gerak, maka pada waktu memperbaiki kesalahan tersebut, pelatih harus menekankan pada penyebab terjadinya kesalahan. karena itu prinsip mengatakan *latihlah sebab-sebabnya kesalahan, bukan gejalanya.*

Sedangkan Basuki (2000:13) mengemukakan bahwa ada tiga prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan oleh seorang atlet yaitu : prinsip pertama adalah kesediaan mengulang-ulang apa yang dipelajari prinsip kedua adalah latihan harus cukup berat sehingga dapat merangsang adaptasi-adaptasi dalam badan prinsip ketiga adalah latihan-latihan harus meningkat.

Pengertian latihan interval. Interval pelatihan mengandung makna suatu rangkaian dari pengulangan-pengulangan kegiatan dari suatu pelatihan yang diselingi oleh waktu istirahat. Masa istirahat tersebut biasanya dipergunakan bentuk-bentuk latihan ringan

(Hairy, 2001:26). Latihan interval adalah suatu bentuk yang diselingi oleh masa-masa istirahat. Dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya lari 100 meter kekuatan otot sangat diperlukan dan untuk memperoleh kekuatan otot tersebut dapat dilakukan melalui latihan interval yang dilaksanakan secara terprogram.

Selanjutnya Suyono mengatakan bahwa kekuatan dalam syarat kecepatan adalah kemampuan dalam system otot untuk dapat mengatasi perlawanan yang cukup besar dalam kecepatan berkontraksi maksimum jelaslah bahwa kekuatan dalam syarat kecepatan adalah merupakan kualitas fisik terpadu yang harus dipenuhi dalam cabang olahraga khususnya pada cabang atletik yaitu pada nomor lari 100 meter. Latihan interval dapat diterapkan pada semua cabang olahraga termaksud cabang atletik.

Dalam menyusun interval trening ada beberapa faktor yang harus dipenuhi antara lain : lamanya latihan, beban latihan, ulangan dan masa istirahat. Jogging secara rileks adalah cara yang baik untuk pemulihan atau istirahat yang cepat dan sangat efektif (Harsono, 1992:157). Dari pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan interval adalah latihan yang dilakukan pada saat masa-masa istirahat atau suatu rangkaian dari pengulangan-pengulangan kegiatan dari suatu kegiatan yang diselingi oleh waktu istirahat dan latihan interval dapat meningkatkan kondisi fisik seorang atlet.

Menurut Widya (2004:13) mengemukakan bahwa lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah. Sedangkan lari 100 meter adalah suatu nomor perlombaan atletik yang termaksud dalam lari jarak pendek. Yang dimaksud dengan lari cepat adalah semua perlombaan lari dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh (Basuki, 1976:57).

Dalam melakukan sprint atau lari 100 meter seorang atlet harus menguasai teknik-teknik jarak pendek. Teknik-teknik tersebut adalah teknik melakukan start dan teknik memasuki garis finis. Cart (2003:13) mengatakan bahwa sprint yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik dan jenis lari yang efisien. Oleh karena itu atlet juga harus mengembangkan start sprint yang baik dan mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin. Sprint sebagai salah satu kategori cabang lomba mencakup semua jarak mulai dari 100 meter hingga 400 meter, dimana 400 meter diklasifikasikan sebagai sprint panjang.

Selanjutnya Widya (2004:13) menegaskan bahwa dalam gerakan-gerakan dasar lari (untuk lari jarak pendek) adalah sebagai berikut : a)gerakan menginjak-ningjak tanah gerakan dari pergelangan kaki, pinggul tidak bergerak, b)gerakan mengangkat ujung kaki satu persatu ke depan lurus setinggi mata kaki dengan frekuensi gerakan cepat dengan sikap permulaan jinjit, c)gerakan menekuk lutut hingga tumit menyentuh pantat oleh kaki kiri dan kanan berganti-ganti dengan frekuensi yang cepat, d)gerakan mengangkat lutut setinggi pangkal paha dengan frekuensi yang cepat tidak boleh kaku dan harus rileks, e) hopping artinya gerakan melompat dengan kaki ayun ditahan/diteuk setinggi pangkal paha dan kaki menumpu terangkat dari permukaan tanah setinggi mungkin, dilakukan berganti-ganti tumpuan, f)hop jump atau jengklek dilakukan gerakan tersebut dengan tumpuan satu kaki dengan mengangkat lutut bergerak ke depan dengan frekuensi yangt cepat dilakukan berganti-ganti kaki.

Lari cepat/sprint adalah semua perlombaan lari dimana peserta lari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Dalam melakukan sprint atau lari 100 meter seorang atlet harus menguasai teknik-teknik jarak pendek yaitu teknik melakukan start dan teknik garis finis. Selain

teknik-teknik dasar lari jarak pendek di atas, seorang atlet harus menguasai unsur-unsur daripada lari 100 meter itu sendiri, dasar tersebut harus mempunyai kecondongan badan sesuai dengan jarak yang akan ditempuh dan harus dapat mengatur pernafasan secara wajar, ada koordinasi serta relaksasi diantara semua otot-otot yang mempunyai irama langkah dan ayunan tangan yang disesuaikan dengan kecepatan lari.

Latihan interval merupakan bentuk latihan yang diselingi oleh masa-masa istirahat. Dalam meningkatkan prestasi olahraga khususnya lari jarak 100 meter kekuatan otot sangat diperlukan dan untuk memperoleh kekuatan otot tersebut dapat dilakukan melalui latihan interval yang dilaksanakan secara terprogram.

Makin baik program latihan, makin baik latihan yang dilakukan untuk membentuk kekuatan otot, maka makin baik kemampuan prestasi siswa untuk melakukan lari 100 meter karena prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai melalui latihan-latihan yang dilakukan secara sistematik dan metodik disertai dengan ketekunan dan kemauan keras. Penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan interval terhadap lari 100 meter pada mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester I.

## METODE

Penelitian dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada mahasiswa semester I. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen lapangan. Desain penelitian yang digunakan adalah One Grup Test dan post test.

## PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis terima  $H_0$  jika : -  $t(1-\frac{1}{2}\alpha) < t(1-\frac{1}{2}\alpha)$  dengan taraf nyata  $\alpha=0,05$  dan  $dk=n_1+n_2-2$ . Dari hasil perhitungan diperoleh  $t$  hitung= -27, sedangkan daftar

distribusi diperoleh  $-t(1-0,025)30+30-2) = t(0,975)(58) = 2,00$ . Ternyata harga  $t$  hitung lebih kecil dari  $t$  daftar atau harga  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan dapat menerima  $H_1$ . Maka hipotesis penelitian yang berbunyi "terdapat pengaruh yang berarti dari latihan interval terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester I" dapat diterima.

### KESIMPULAN

Hipotesis penelitian yang berbunyi "terdapat pengaruh yang berarti dari latihan interval terhadap kecepatan lari 100 meter mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester I" dapat diterima. Dalam hal ini bahwa upaya peningkatan nhasil belajar mahasiswa dalam cabang atletik terutama pada kecepatan lari 100 meter dapat dilakukan melalui pelaksanaan latihan yang insentif berupa kekuatan otot.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Rineke Cipta: Jakarta
- Basuki, Sunarya. 1976. *Atletik (Latihan dan Penyelenggaraan Perlombaan)*. PT. Perja Offset: Jakarta
- Bompa. 1994. *Teori dan Metodologi Of Training Kudah Hunt*, Publishing Company
- Cart, Gerry A. 2003. *Atletik (untuk sekolah)*. PT. Raja Grafindo: Jakarta
- Hadisasmita dan Syarifudin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Depdikbud: Jakarta
- Hairy, Yunus. 2001. *Dasar-Dasar dan Kesehatan Olahraga*. Penerbit Universitas Terbuka: Jakarta

### Saran

Dalam rangka meningkatkan hasil belajar siswa pada cabang atletik terutama pada kecepatan lari 100 meter, maka sangat diharapkan peran serta dan poartisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.

Untuk lebih mengintensifkan pelaksanaan latihan pada cabang atletik, peran serta orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam membrikan motivasi dan pengawasan terhadap kegiatan yang dilakukan anak diluar jam sekolah.

Untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter, maka latihan kekuatan otot perlu dimaksimalkan program latihan kurikulum disekolah-sekolah khususnya yang memerlukan kekuatan otot serta latihan intervalnya sesuai program yang telah dibuat.

- Hamidsyah. 1995. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud: Jakarta
- Harsono. 1992. *Prinsip-Prinsip Pelatihan*. FPOK: Bandung
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga*. Depdikbud P2LPTK: Jakarta
- Sudjana. 1982. *Teknik Analisis Regresi dan korelasi*. Tarsito: Bandung
- Widya, Mochasmad Djumidar. A. 2004. *Belajar Berlatih (Gerakan-Gerakan Dasar Atletik Dalam Bermain)*. PT. Rajagrafindo Persada: Jakarta