**KEMAMPUAN KECEPATAN LARI 100 METER MELALAI
LATIHAN *INTERVAL TRAINING***

Pardiman¹, Rahmat Tanjung²

¹Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Banten

²Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

¹Pardiman727@gmail.com, ²Rahmat_tanjung@yahoo.com

ABSTRAK

Pendidikan senantiasa merupakan tanggung jawab bagi setiap warga Negara. Tanggung jawab ini merupakan suatu tantangan yang perlu di realisasikan sebagai pendorong kemajuan pembangunan pendidikan di Indonesia umumnya dan mengacu pada tujuan pendidikan nasional yang antara lain membentuk manusia Indonesia agar menjadi terampil, cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Hal ini mutlak diperlukan karena hanya manusia terampil, cerdas dan berbudi pekerti luhur yang dapat mempercepat pembangunan. Penelitian ini penulis menggunakan studi literature, studi literatur yaitu mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan, atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setiap penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil persentase yang menunjukkan adanya peningkatan hasil kemampuan lari. Ternyata dengan menggunakan model Latihan *Interval training* dapat meningkatkan kemampuan Lari 100 pada siswa, dimana kemampuan Lari 100 m yang baik akan meningkatkan kebugaran siswa dan juga fisik siswa sehingga dapat membantu mempermudah memperoleh prestasi di bidang atletik bagi siswa. Latihan interval merupakan salah satu bentuk latihan yang mempunyai pengaruh yang baik terhadap kecepatan lari siswa sehingga dari hasil penelitian ini dapat direkomendasikan kepada guru bahwa latihan interval ini dapat diberikan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa yang lain.

Kata Kunci: Kecepatan, Lari 100 Meter, Latihan *Interval Training*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di Indonesia memfokuskan untuk memperbaiki kualitas kesehatan dan kualitas kesegaraan jasmani melalui pemahaman, pengembangan sikap yang positif serta membiasakan hidup yang sehat. “bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian pengembangan, sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani

Pendidikan senantiasa merupakan tanggung jawab bagi setiap warga Negara. Tanggung jawab ini merupakan suatu tantangan yang perlu di realisasikan sebagai pendorong kemajuan pembangunan pendidikan di Indonesia umumnya dan mengacu pada tujuan pendidikan nasional yang antara lain membentuk manusia Indonesia agar menjadi terampil ,cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Hal ini mutlak diperlukan karena hanya manusia terampil ,cerdas dan berbudi pekerti luhur yang dapat mempercepat pembangunan. Namun demikian, pendidikan sebagai system bukanlah merupakan suatu hal yang beku yakni yang terus-menerus disoroti oleh berbagai kalangan, baik di kalangan pemerintah, maupun di kalangan masyarakat..

Berdasarkan adanya sorotan dari berbagai pihak bahwa seluruh masyarakat merasa perlu terlibat langsung dalam pendidikan, maka alangkah baiknya perubahan-perubahan yang menantang kehidupan bangsa dan masyarakat Indonesia secara seksama diikuti dan dicermati agar supaya arah pendidikan nasional yang akan membawa generasi muda sebagai generasi penerus bangsa dapat dibina berdasarkan kebijakan pendidikan yang jelas dan konsisten serta berkesinambungan. untuk mencapai semua ini, maka pemerintah selalu berusaha menyempurnakan kurikulum, pengadaan buku-buku paket, mengadakan penataran bagi guru-guru bidang studi, pengadaan fasilitas, dan media pembelajaran, serta pengadaan perlengkapan-perengkapan

sekolah yang semuanya dimaksudkan untuk membantu atau memperlancar jalannya system pendidikan nasional khususnya pada mata pelajaran kepelatihan olahraga.

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

Pada nomor lari khususnya 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 dengan apa yang diharapkan. Oleh karena itu mungkin dalam lari 100 meter ini ada factor-faktor penghambat pada waktu melaksanakan gerakan, maka perlu sesuatu penelitian langsung dan untuk melihat factor-faktor apa yang dapat menunjang dalam melakukan gerakan sehingga dapat bergerak lebih cepat lagi sesuai dengan kita inginkan. Maka dengan melakukan gerakan sehingga dapat bergerak lebih cepat lagi sesuai dengan kita inginkan. Maka dengan itu peneliti ingin melihat langsung pada kemampuan 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 di cabang atletik khususnya dalam lari 100 meter perlu memperhatikan factor-faktor antara lain sebagai berikut: lamanya latihan beban (intensitas) latihan, ulangan (repatise) dan masa istirahat (*recovery*),

setelah setiap repetisi latihan, lamanya latihan dapat dikatakan dengan jarak lari atau berenang yang harus ditempuh. Beban latihan dengan waktu (tempo pace) untuk jarak tersebut. Untuk mencapai prestasi tersebut perlu memperoleh pembinaan baik fisik, mental dan social serta dukungan sarana dan prasarana yang tersedia. Pembinaan olahraga perlu dilakukan secara terus-menerus dan sistematis serta berkualitas dan sistematis serat berkualitas. Dalam membina dan melatih lari 100 meter harus disesuaikan dengan peningkatan prestasi di bidang lain terutama pelaksanaan latihan kondisi fisik yakni kekuatan, kelentukan dan lain-lain. Ada 2 teknik dasar yang menentukan keberhasilan suatu atlit dalam melakukan sprint atau lari 100 meter seorang atlit dikuasai yaitu teknik melakukan start, teknik garis finish.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini peneliti menggunakan studi literatur yaitu mengumpulkan data atau karya tulis ilmiah yang berkaitan dengan objek penelitian atau pengumpulan data yang bersifat kepustakaan, atau telaah yang dilaksanakan untuk memecahkan masalah yang pada dasarnya tertumpu pada penelaahan kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan.

Menurut Suarifqi Diantama studi literatur dilakukan dengan cara mempelajari dan mengkaji buku-buku atau sumber informasi tentang masalah yang diteliti, teknik ini selain digunakan untuk melengkapi serta memperkuat hasil penelitian yang dilakukan, teknik ini dilakukan dengan cara mengumpulkan berbagai macam sumber dan literatur buku-buku yang berkaitan dengan masalah yang sedang diteliti.

Menurut Amir Hamzah secara metodologis kepustakaan tergolong dalam jenis penelitian kualitatif, yaitu prosedur penelitian yang menghasilkan data berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati dalam suatu konteks tertentu

dan holistik. Dalam konteks kepustakaan, maka data-data diambil dari eksplorasi bahan-bahan pustaka dikaji secara holistik, kemudian dianalisis berdasarkan kerangka berfikir atau teori tertentu/paradigma filosofis yang melandasinya, kemudian menggunakan pendekatan tertentu sesuai tujuan penelitian.

Menurut Mestika Zed riset pustaka tidak sekedar urusan membaca dan mencatat literatur atau buku-buku sebagaimana yang sering dipahami banyak orang selama ini, yang disebut riset kepustakaan atau sering juga disebut studi pustaka ialah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat serta mengolah bahan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada awal penelitian yang tadi nya akan dilakukan langsung dilapangan sekalarang tidak dapat kami lakukan dikarenakan masa Pandemi sekarang sehingga untuk menyiasati itu kita melakukan penelitian dengan metode literatur. Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library Research*), penelitian kepustakaan yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan baik itu buku, ensiklopedi, jurnal ilmiah, koran, majalah, dan dokumen-dokumen lainnya yang berhubungan dengan latihan Interval Training dalam lari 100 meter. Adapun identitas objek sumber yang dirujuk :

A.1. Skripsi: Weny jayanti (2019) Judul, Pengaruh Latihan Interval intensif terhadap kecepatan lari sprint pada kegiatan ekstrakurikuler SMP NEGRI Indralaya utara .

A.2 Jurnal: **Sefri Hardiansyah** (2017) Judul, Pengaruh Latihan Interval Training terhadap kecepatan dalam permainan Futsal

A.3. Jurnal: Siti Hajar (2016) Judul, Pengaruh Latihan Interval training terhadap kecepatan Lari 100 m pada siswa kelas VIII SMP Budi Luhur kota Pekanbaru .

SIMPULAN

Terdapat peningkatan berdasarkan hasil analisis tentang model Latihan interval training terhadap kemampuan Lari 100 m, dimana hasil penelitian yang peneliti dapatkan adalah bahwa setiap penelitian yang telah dilakukan memperoleh hasil persentase yang menunjukkan adanya peningkatan hasil kemampuan lari. Ternyata dengan menggunakan model Latihan Interval training dapat meningkatkan kemampuan Lari 100 pada siswa, dimana kemampuan Lari 100 m yang baik akan meningkatkan kebugaran siswa dan juga fisik siswa sehingga dapat membantu mempermudah memperoleh prestasi di bidang atletik bagi siswa.

Data A2 dari 23,5% menjadi 76,4% sehingga peningkatan yang diperoleh dari A2 sebanyak 52,9 %. Data A3 dari 49,58% menjadi 82,91% sehingga peningkatan yang diperoleh dari A2 sebanyak 33,33%.

Sehingga persentase nilai rata-rata untuk meningkatkan kemampuan Lari 100 m pada siswa dengan Latihan Interval Training meningkat signifikan yaitu dari 33,02% sebelum menggunakan model latihan tersebut menjadi 64,43% sesudah menggunakan latihan interval training. Maka hal ini dapat disimpulkan bahwa model Penggunaan metode latihan Interval training dapat meningkatkan Kemampuan lari 100 m siswa

DAFTAR PUSTAKA

Arfa ,Muhammad dan Hotma Doli Parlindungan, Pengaruh meningkatkan kecepatan lari 100 meter, Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Latihan Interval 1 Banding 2 Dan 1 Banding

3, Jurnal Pedagogik Olahraga vol 1, no 2 2015, Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Negeri Medan

Budiwanto, Setyo (2012). Metodologi Pelatihan Olahraga. Malang :FIK Universitas Malang.

Bravo, Ferrari (2018) *Sprint vs. Interval Training in Football*, 1, https://www.researchgate.net/profile/Franco_Impellizzeri/publication/240160294_Sprint_vs_Interval_Training_in_Football/links/0912f506aacf55aff5000000.pdf

Diantama, Suarifiqi. (2018). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung : Pustaka Rahmat Gusti, Ngurah Nala. (2011) Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Bali: PT.Raja Grafindo Persada.

Giyatno, Penerapan Latihan Akselerasi Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo, Jurnal Pembelajaran Olahraga <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index> Volume 3 Nomor 1 Tahun 2017

Hamzah, Amir (2019), Metode Penelitian Kepustakaan *Literary Reseratch* Malang, Literasi Nusantara,

Hajar, Siti. *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Budhi Luhur Kota Pekanbaru* Pendidikan Kejuruan Olahraga FKIP Universitas Riau.

Jayanti, Weny, (2020) Pengaruh Metode Latihan *Interval* Intensif terhadap kecepatan lari Sprint pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya, Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya

Lelono, Joko, (2012). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter pada siswa putra ekstrakurikuler SMK Bina Patria 1 Sukoharjo*

Liputo ,Nurhayati. *Pengaruh Latihan*

- Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga semester I.Senior Edukasi Pendidikan Kepelatihan Olahraga.*
- Nasution, (2011). *Metode Research Penelitian Ilmiah.* Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Mestika Zed, (2014), *Metode Penelitian Kepustakaan* ,Jakarrta Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Mikanda, Rahmadi. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga.* Bandung: Alfabeta.
- Muhajir, (2017). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Jakarta :* Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Na'ima, Aisyah Lifsantin 2015 *.Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Kecepatan Lari Pada Pemain Sepak Bola di Sekolah Sepak Bola Rukun Agawe Santosa (RAS) Klaten, Program Studi Fisioterapi S1, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.*