

**PENGARUH LATIHAN METODE INTERVAL INTENSIF DAN EKSTENSIF
TERHADAP LARI 100 M ATLET ATLETIK KOTA SOLOK**

SKRIPSI



Oleh :

**TEGUH NUGRAHA
NIM : 43571 / 2003**

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN
UNVERSITAS NEGERI PADANG**

2009

ABSTRAK

Teguh nugraha (2009) : Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Ekstensif Terhadap Lari 100 M Atlet Atletik Kota Solok.

Penelitian ini berjenis experimen semu dengan tujuan untuk melihat perbedaan pengaruh dari metode latihan interval intensif dan latihan interval ekstensif terhadap kemampuan lari 100 M. Sehubungan dengan itu dalam perumusan masalah yang akan dicari jawabannya dalam penelitian ini adalah apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan interval intensif dan interval ekstensif terhadap kemampuan lari 100 m atlet atletik Kota Solok. Kemudian berdasarkan kajian teori dikemukakan hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh metode latihan interval intensif terhadap kemampuan lari 100 m, terdapat pengaruh metode latihan interval ekstensif terhadap kemampuan lari 100 m, dan terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan interval intensif dan metode latihan interval ekstensif terhadap kemampuan lari 100 m atlet atletik Kota Solok.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik yang ada di Atletik Belibis Club (ABC) di Kota Solok, tingkat pemula atau usia 14-15 tahun. Sample dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik club ABC Kota Solok yang berjumlah 20 orang, maka jenis pengambilan sample dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Untuk analisis data digunakan uji t. Dari hasil analisis didapat pengukuran variabel metode latihan interval intensif -1,1910 dan ekstensif 0,003. Dari hasil kedua metode tersebut yang tepat digunakan adalah metode latihan interval ekstensif. Ini diperoleh dari analisis *t-test for equality of means* dengan menggunakan mean *difference*, sehingga menunjukan bahwa metode interval ekstensif lebih berpengaruh dari pada metode interval intensif.

Kata kunci : Metode Latihan Interval Intensif dan Ekstensif

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	V
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. kegunaan Penelitian	7
 BAB II. KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian teori.....	8
1. Atletik.....	8
2. Hakekat Lari jarak pendek 100 M (Sprint)	S11
3. Hakekat metode latihan	15
4. Metode interval intensif	18
5. Metode interval ekstensif.....	20
B. Kerangka Konseptual.....	21
C. Hipotesis	23

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN DAN PELAKSANAAN PENELITIAN

A.	Jenis Penelitian.....	24
B.	Tempat dan waktu penelitian.....	24
C.	Defenisi Operasional	25
D.	Rancangan Penelitian	25
E.	Populasi dan sampel	26
F.	Identifikasi Variabel	27
G.	Jenis dan sumber data	27
H.	Instrumen Penelitian	28
I.	Teknik Pengumpulan Data	29
J.	Prosedur Penelitian	29
K.	Prosedur Pengukuran	30

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Deskripsi Data Penelitian	32
B.	Analisis Data	34
C.	Uji Homogenitas	36
D.	Pengujian hipotesis	36
E.	Pembahasan	37

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A.	Kesimpulan	39
B.	Saran	39

DAFTAR PUSTAKA41**LAMPIRAN**.....43

DAFTAR TABEL

Tabel I. Jumlah populasi penelitian.....	24
Tabel II. Daftar alat-alat yang dibutuhkan dalam penelitian.....	26
Tabel III. Tenaga pembantu penelitian.....	28
Tabel IV. Harga Lo dan Lt tes awal dan tes akhir untuk sampel metode latihan interval intensif.....	33
Tabel V. Harga Lo dan Lt tes awal dan tes akhir untuk sample metode latihan interval ekstensif.....	33

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu alasan pembangunan di bidang pendidikan perlu lebih ditingkatkan karena lebih memiliki peran yang penting dalam usaha pembangunan sumber daya manusia, maka dari itu sekiranya pendidikan mendapat prioritas usaha dalam pembangunan nasional.

Begitu juga pembagunan yang dilakukan dewasa ini adalah pembangunan disegala bidang termasuk pembagunan olahraga. Olahraga di Indonesia pada saat ini telah mendapat tempat sebagai wahana pembinaan masyarakat seutuhnya dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani bangsa Indonesia. Jika tingkat kesegaran jasmani masyarakat Indonesia tinggi, maka bangsa Indonesia dapat melaksanakan aktifitas semaksimal mungkin serta dapat meningkatkan produktifitas.

Pembinaan generasi muda melalui olahraga adalah salah satu usaha untuk menciptakan manusia Indonesia seutuhnya.

Dalam Undang- Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Pasal 21 Ayat 4 menjelaskan “pembinaan dan pembangunan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur kekeluargaan, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat”.

Dijelaskan bahwa meningkatkan prestasi olahraga bagi bangsa dan negara merupakan alasan yang dapat meningkatkan pembangunan di bidang olahraga itu sendiri sekaligus dapat berfungsi sebagai alat untuk meningkatkan dan mengharumkan nama baik bangsa dan negara.

Dari sekian banyak cabang olahraga beregu dan perorangan yang dipertandingkan yang mempunyai prestasi dan pembinaan terhadap atlet adalah cabang atletik. Atletik merupakan induk dari cabang olahraga yang dapat dikembangkan kearah prestasi sehingga atletik banyak digemari oleh bangsa Indonesia, oleh karena itu olahraga atletik ini sudah mendapat respon dari masyarakat dalam perkembangannya.

Perkembangan olahraga atletik di negara kita cukup mendapat respon yang positif dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah.

Salah satu respon nyata dari masyarakat dapat kita lihat di Sumatera Barat khususnya di Kota Solok, yaitu Atletik Belibis Club (ABC). Dia mempunyai prestasi yang semakin meningkat, karenanya pemerintah daerah telah memberikan prioritas utama untuk pengembangan dan pembinaan pada cabang olahraga individu atau perorangan ini.

Club yang mengadakan pembinaan terhadap atlet atletik yang nantinya akan dapat melahirkan atlet-atlet yang handal dan berkualitas seperti yang diharapkan adalah Atletik Belibis Club (ABC) yang ada di Kota Solok Sumatera Barat.

Untuk mencapai tujuan pembinaan olahraga perlu ditingkatkan usaha yang meliputi :

1. Latihan-latihan, pertandingan atau perlombaan olahraga yang diikuti oleh sebanyak mungkin peserta secara bertingkat baik disekolah, club-club dan ditengah masyarakat.
2. Pengadaan sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan tersebut

3. Penataran dan pelatihan terhadap pelatih dan pembina olahraga sebagai bekal bagi mereka untuk meningkatkan prestasi dari cabang olahraga yang dibina.
4. Kegiatan evaluasi yang dilaksanakan dengan jalan melakukan penelitian dibidang olahraga.

Menurut Syaffrudin (1999 :24), jika ditinjau dari sisi atlet atau orang yang berlatih (faktor internal) maka ada 4 faktor atau unsur utama yang menentukan kemampuan prestasi atlet, yang mana keempat faktor tersebut saling berhubungan satu sama lain. Adapun empat faktor yang dimaksud adalah :

- a. Kondisi fisik
- b. Teknik
- c. Taktik dan strategi dan;
- d. Mental (Psikis)

Kesadaran penuh harus ada dari para atlet dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Karena olahraga atletik ini termasuk olahraga yang membosankan, jika atlet ini memiliki prestasi yang bagus dia harus memiliki komponen yang mendasar pada dirinya di antaranya kondisi fisik, teknik, kemauan dan mental. Hal tersebut didapat melalui latihan secara kontinu, sistematis, terencana, terus menerus dan meningkat serta sungguh-sungguh.

Tujuan dan sasaran utama dari latihan secara kontinu adalah untuk membantu atlet meningkatkan prestasi semaksimal mungkin. Tidaklah mudah untuk mendapatkan prestasi yang baik melainkan memerlukan waktu yang lama mulai dari perencanaan program latihan yang dibuat oleh pelatih, sampai pada pelaksanaan

latihan dengan sungguh-sungguh oleh atlet serta harus didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup dalam melaksanakan latihan.

Dalam meningkatkan prestasi atlet diperlukan latihan secara terprogram dan berkelanjutan maka dalam melaksanakan latihan perlu adanya kombinasi metode bentuk latihan diantaranya metode latihan interval intensif dan metode latihan interval ekstensif dalam meningkatkan kemampuan lari 100 m. Metode latihan interval intensif yaitu salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan yang dilakukan dengan beban tubuh sendiri. Metode interval intensif ini dilakukan dengan jumlah beban yang relatif singkat, dengan intensitas berkisar antara 80%-90%, tinggi berdasarkan lamanya pembebahan antara 30-60 detik dengan istirahat penuh. Sedangkan metode interval ekstensif adalah bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (*endurance*), melatih teknik-teknik pada permulaan dan melatih teknik. Dari kedua metode latihan yang dipaparkan di atas diharapkan dapat meningkatkan kemampuan lari 100 m atlet atletik Kota Solok dalam mencapai prestasi yang lebih baik untuk masa yang akan datang.

Berdasarkan pengamatan penulis dilapangan prestasi yang diraih oleh atlet atletik Kota Solok tidak bisa bertahan lama. Sementara ada sebagian atletnya setelah melakukan latihan secara kontinu dalam jangka waktu yang lama serta didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai tetapi prestasi yang diharapkan belum juga memadai. Hal ini dapat juga disebabkan pengaruh beban pada atlet tersebut yang belum sesuai dengan kondisi fisiknya.

Pada PORPROV X Sumatera Barat yang diadakan di Kabupaten Sawahlunto/Sijunjung dan Kota Sawahlunto pada tahun 2006 lalu kontingen Kota

Solok khususnya dalam cabang atletik dengan jumlah yang banyak yaitu 12 orang putra dan 10 orang putri, 1 orang *official* dan 2 orang pelatih, target mereka adalah 10 emas, 5 perak dan 7 perunggu. Namun kenyataan dilapangan kota Solok hanya bisa merebut 7 emas, 2 perak, dan 2 perunggu.

Hasil yang tidak tercapai itu dapat dilihat dari pengamatan atau observasi dan wawancara dengan pelatih pada saat mereka melakukan rutinitas latihan dilapangan. Hal ini dapat disebabkan oleh program latihan yang diberikan pada atlet kurang sesuai dengan porsinya, atau metode latihan yang diberikan sangat monoton. Di sisi lain mungkin karena gizi atlet belum memadai, porsi latihan yang belum tepat, dan sarana dan prasarana yang seadanya, ataupun atlet dalam menjalankan latihan kurang serius dan tidak menjalankan program latihan dengan benar. Berdasarkan masalah yang di temui, maka perlu diadakan penelitian tentang metoda latihan interval intensif dan ekstensif terhadap kemampuan lari 100 m atlet atletik Kota Solok.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan tadi, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah motivasi dalam melakukan metode latihan interval intensif dan interval ekstensif dalam meningkatkan kemampuan lari 100 m?
2. Apakah latihan untuk kecepatan 100 m sudah sesuai dengan program yang dibuat pelatih ?
3. Apakah sarana dan prasarana yang memadai berpengaruh terhadap lari 100 M?
4. Apakah pelatih sudah profesional dalam melatih kemampuan lari 100 M atlet ?

5. Sudahkah asupan gizi atlet seimbang dengan porsi latihan yang diberikan pelatih ?
6. Apakah metoda latihan tepat meningkatkan kemampuan lari 100 M yang diberikan pelatih ?
7. Apakah menggunakan metoda latihan interval intensif dengan program ektensif dapat meningkatkan kemampuan lari 100 M?
8. Apakah menggunakan metode latihan inteval ekstensif dengan program ekstensif dapat meningkatkan kemampuan lari 100 m?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka dalam penelitian ini penulis ingin meneliti tentang pengaruh program latihan interval intensif dan ektensif terhadap kemampuan lari 100 m di Atletik Belibis Club Kota Solok.

D. Perumusan Masalah

Berpedoman pada pembatasan masalah di atas maka perumusan masalah penelitian ini “Melihat sejauh mana Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Ektensif terhadap Kemampuan Lari 100 m Atlet Atletik Belibis Club Kota Solok”.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dilakukan adalah untuk melihat:

1. Apakah terdapat pengaruh program latihan interval intensif dan ektensif terhadap kemampuan lari 100 m pada atlet Atletik Belibis Club Kota Solok.

2. Apakah terdapat pengaruh program latihan interval ektensif terhadap kemampuan lari 100 m pada atlet Atletik Belibis Club Kota Solok.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh program latihan interval intensif dan ektensif terhadap kemampuan lari 100 m pada atlet Atletik Belibis Club Kota Solok.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai :

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan FIK UNP.
2. Masukan bagi para atlit di Kota Solok
3. Masukan bagi pelatih atletik di Kota Solok
4. Sebagai bahan bacaan ilmiah di perpustakaan FIK UNP
5. Sebagai salah satu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. KAJIAN TEORI

1. Atletik

Menurut Tim Atletik UNP (2006:6) mengemukakan bahwa “atletik berasal dari Yunani Kuno yaitu athlon atau aktlun yang artinya perlombaan atau perjuangan, serta bertanding. Di Indonesia dikatakan atletik yang diambil dari bahasa Inggris yaitu *athletic*, adalah salah satu olahraga yang diperlombakan yang meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar”. Kemudian Ballesteros (1993:1) mengatakan bahwa atletik adalah “aktivitas jasmani yang kompetitif/dapat diadu, meliputi nomor-nomor lomba yang terpisah berdasarkan kemampuan gerak dasar manusia seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar”. Jadi jelas dari kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga atletik adalah satu cabang olahraga individu, yaitu dikenal sebagai ibu dari olahraga, karena dari gerakan yang ada dalam atletik tetap ada dalam olahraga lain dan tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga atletik sangat penting dalam peningkatan kesegaran jasmani, kemampuan dan kualitas kecepatan, daya tahan, reaksi gerakan, baik dalam cabang olahraga lain maupun dalam hal kehidupan sehari-hari yang sangat banyak tantangan. Selain itu atletik juga memberikan lahan riset tentang gerak tubuh manusia, yang memiliki keuntungan sebagai sasaran yang tepat dalam proses pengukuran (waktu dan jarak).

Dalam cabang atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan yaitu :

a. Lari

Menurut Tim Pengajar Atletik UNP (2006:7) lari merupakan “suatu kegiatan atau aktivitas tubuh seseorang atlit atau pelari yang dilakukan dengan berlari dalam rangka meminimalkan waktu tempuh dari garis start ke garis finish”. Maksudnya adalah seorang atlet atau pelari yang berusaha semaksimal mungkin untuk mencapai waktu tempuh secepat mungkin dalam rangka mencapai garis finish.

Kemudian Syarifuddin (1992:40) mengemukakan lari adalah :“Salah satu bagian (nomor) yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, yang pada dasarnya dapat dijadikan menjadi 3 (tiga) bagian besar yaitu:

1. Nomor lari jarak pendek (*sprint*),
2. Nomor lari jarak menengah (*middle distance running*), dan
3. Nomor lari jarak jauh (*long distance running*). Disamping ketiga bagian nomor lari tersebut, masih ada nomor-nomor lari yang dilakukan secara beregu yaitu nomor lari sambung atau estafet (*relay*), nomor lari melewati rintangan yaitu : lari gawang (*hurdle*) dan lari halang rintang (*steple chase*)”.

Dari pendapat di atas dalam melakukan teknik untuk melakukan nomor-nomor tersebut pada dasarnya sama, yaitu melakukan suatu bentuk gerakan dengan jalan memindahkan berat badan kedepan melalui gerakan-gerakan langkah kaki. Namun dengan adanya perbedaan jarak yang harus ditempuh dalam lari tersebut, maka tekniknyapun harus disesuaikan dengan jarak yang akan ditempuh. Baik mengenai kecondongan badan, gerakan kaki, ayunan lengan atau tangan, maupun cara pengaturan nafasnya. Hal sesuai dengan sesuai dengan yang

dikemukakan Syarifuddin (1992:41) tentang unsur-unsur pokok (*basic fundamentals*) untuk nomor-nomor lari seperti dibawah ini:

1. Harus mempunyai kecondongan badan sesuai dengan jarak yang akan ditempuh;
2. Harus dapat atau mempunyai pengaturan nafas secara wajar;
3. Harus ada koordinasi dan kelemasan (relaksasi) antara semua otot yang mempunyai hubungan yang satu dengan yang lainnya;
4. Harus mempunyai gerakan yang serasi dan seimbang antara gerakan irama langkah (kaki) dengan gerakan irama ayunan lengan (tangan), disesuaikan antara yang satu dengan lainnya”.

Jadi dari uraian di atas untuk mengetahui perbedaan antara teknik lari jarak pendek dengan jarak menengah dan jarak jauh atas dasar perbedaan jarak tersebut.

b. Lompat

Lompat merupakan suatu kegiatan atau aktivitas tubuh yang dilakukan dengan melompat dengan satu kaki bagi seorang pelompat dalam rangka memaksimalkan jarak dan ketinggian. Maksudnya adalah seorang pelompat atau atlit yang berusaha semaksimal mungkin untuk melakukan lompatan sejauh mungkin atau setinggi mungkin sesuai dengan peraturan-peraturan dan ketentuan-ketentuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian teknik gerakan dalam pelaksanaan lompat, berdasarkan peraturan yang telah ditetapkan.

c. Lepas

Lepas merupakan suatu kegiatan atau aktivitas tubuh yang dilakukan dengan sebuah alat tertentu dengan pelaksanaan melempar atau menolak dalam rangka memaksimalkan jarak lepas dari benda yang dilepaskan. Pelaksanaannya dilakukan sesuai dengan peraturan-peraturan dan ketentuan yang telah ditetapkan. Maka dengan demikian teknik gerakan yang dilakukan, berdasarkan pada peraturan yang telah ditetapkan.

2. Hakekat Lari Jarak Pendek 100 M (Sprint)

Lari 100 meter termasuk salah satu lari sprint, yaitu lari yang dilakukan dengan menggunakan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang di tempuh. Yang termasuk lari sprint adalah nomor lari 100 meter, 200 meter, 400 meter. Menurut Syarifudin (1992: 14) Lari Sprint dikatakan sebagai

”Suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (dari *start*) sampai melewati garis akhir (garis *finish*)”.

Teknik untuk nomor lari pada dasarnya sama, yaitu melakukan suatu bentuk gerakan dengan jalan memindahkan berat badan ke depan melalui gerakan-gerakan kaki, keterampilan membawa tubuh dari satu titik ke titik yang lain. Sebelum melakukan *start* lari 100 meter, terlebih dahulu menentukan posisi kaki pada saat *start*. Menurut Ballesteros (1998: 28)

”Ada beberapa pilihan ukuran kaki dalam memakai *start block*. Untuk pelari yang memiliki ukuran kaki pendek memakai ukuran kaki yang cukup dekat dengan ukuran masing-masing blok. Beberapa pelari lain memilih jarak diantara kakinya, pilihan ini umumnya lebih sering dipakai. Pelari yang memiliki kaki yang

lebih panjang mereka meletakan kakinya jauh dari garis *start*. Selain itu pelari juga harus mengetahui tungkai kaki mana yang lebih kuat untuk digunakan sebagai tolakan. Biasanya beberapa pelatih menyarankan pada atletnya yang memiliki kaki terkuat untuk meletakannya pada blok bagian belakang karena akan membutuhkan kekuatan ekstra untuk berlari. Ada juga yang menggunakan kaki depan sebagai kaki yang paling kuat karena mereka merasa tetap dapat bersentuhan lama dengan *start block*. Salah satu cara untuk mengetahui bagian kaki mana yang lebih kuat, kita dapat melakukan tes triple hoop yaitu dengan melakukan lompatan tiga kali menggunakan kaki kanan dan tiga kali lompatan dengan kaki kiri. Untuk menentukan kaki mana yang lebih kuat kita bisa melihatnya dari jarak yang terjauh.

Ballesteros (1993: 28&29) juga mengatakan dalam lari 100 meter terdapat teknik-teknik yang harus diketahui oleh pelari yaitu :

“a. *Start*

Teknik *start* memiliki peranan penting lebih dari elemen apapun untuk seorang *sprinter*.

Saat pelari mendengar perintah pertama “ bersedia “, para pelari mengambil sikap berjongkok dengan kedua kakinya menumpu pada *start block* dan lutut kaki belakang diletakkan di tanah sedikit kedepan dari ujung jari kaki sebelah depan. Kedua tangan diletakkan dibelakang garis *start* kira-kira selebar bahu, dengan ujung-ujung jari tangan membentuk lengkungan tinggi (dengan ibu jari mengarah kedalam). Beberapa atlet lebih suka menggunakan sendi ke dua dari jari-jari tangan untuk menopangnya. Badan dan bahu dalam keadaan seimbang di atas tangan dan kepala dalam keadaan rileks/tidak tegang dalam sikapnya yang wajar dengan bahu

Saat pelari mendengar aba-aba “ siap “ berat badan digerakan kedepan sedikit, pinggang diangkat mencapai posisi sedikit lebih tinggi dari bahu, sehingga kaki depan dibengkokkan dengan sudut $\pm 90^\circ$ dan kaki belakang membentuk sudut $\pm 130^\circ$. Kedua kaki menekan pada *start block* dan bahu berada sedikit di depan tangan. Kedua lengan lurus tapi tidak kaku, berat badan dibagi merata antara kedua tangan dan kaki, pandangan mata kebawah sedikit jauh dari garis *start*.

Pada saat letusan pistol *start*, atlet menolakkan kakinya dari *start block*, pada saat yang sama mengangkat tangan dari tanah untuk menyeimbangkan badan dalam memulai langkah-langkah *start*. Kaki depan diluruskan dengan kuat untuk memberikan dorongan ke depan dan kaki belakang segera ditarik, cukup bengkok guna menciptakan gerakan yang cepat. Sementara itu lengan-lengan dalam keadaan

seimbang dan membantu gerakan kaki dengan menekankan gerakan lari yang kuat dan cepat.

b. *Akselerasi*

Selama melakukan/membuat langkah-langkah *start*, badan melaju (dalam posisi) rendah, bagaikan anak panah lepas dari busurnya, dengan sudut $\pm 45^\circ$ dan dengan langkah-langkah yang rendah namun cepat disertai dengan gerakan "penyapuan belakang/*sweep-back*" telapak tumit kaki pada tanah. Tetapi langkah-langkah ini tidak boleh secara sengaja diperpendek. Bila ada penekanan yang kuat pada kecepatan gerak, langkah-langkah itu akan mengatur sendiri mencapai panjang langkah yang efektif. Apabila panjang langkah mencapai optimal, maka badan pelari menjadi semakin tegak (dari sedikit) sampai posisi lari biasa tercapai

c. *Full Stride* (Mempertahankan kecepatan maksimal)

Biasanya *sprinter* mencapai *full speed* di jarak 70/80 meter dalam 100 meter. Disaat genting untuk mempertahankan kecepatan sampai ke garis *finish* ada beberapa hal yang perlu diingat : pertahankan posisi badan tegak, tetap relaks, rasakan irama lari, tetapkan arah mata ke *finish*, jangan melihat saingan.

d. *Finish*

Finish adalah selesai, akhir atau habis. Dipakai dalam atletik untuk nomor lari sebagai selesaiya atau berakhirnya menempuh jarak lari. Biasanya pelari secara tidak sadar menurunkan kecepatan pada saat mendekati *finish*. Mereka melakukan ini karena sudah terlalu lelah. Pelari harus melihat 10 meter ke depan sebelum masuk *finish*, ini bertujuan untuk mempertahankan kecepatan penuh sampai akhir.

Hadisasmita (1992: 35) mengatakan dalam teknik lari jarak pendek (*sprint*), terdapat prinsip-prinsip lari yang harus dipahami yaitu :

- a. "Pada saat menolak, kaki belakang harus berakhir dalam keadaan lurus dan membawanya ke depan dengan agak dibengkokkan, dan diangkat setinggi mungkin untuk mencapai langkah yang besar.
- b. Pendaratan kaki harus selalu pada ujung telapak kaki, sedangkan lutut agak ditekuk atau dalam keadaan agak bengkok.
- c. Posisi badan condong ke depan, pandangan tidak jauh ke depan.
- d. Ayunan tangan rileks, siku ditekuk membentuk sudut 90° .
- e. Pergelangan tangan tetap lurus tetapi tidak diketekan.
- f. Punggung lurus dan segaris dengan kepala, otot leher tetap rileks, mulut agak dibuka.
- g. Antara kedua kaki, pinggul dan lengan, merupakan satu kesatuan gerak yang berlangsung secara tetap dan harmonis.

Dalam gerakan lari 100 meter menurut Nurmai (2004: 21) mengandung beberapa kondisi yaitu “kecepatan reaksi, akselerasi gerakan, kecepatan maksimal, daya tahan kecepatan”.

Dari beberapa kondisi diatas dapat dirangkai bahwa, kecepatan reaksi dibutuhkan pada saat posisi badan berada pada *start block* untuk menerima rangsangan suara atau aba-aba *start*. Reaksi pertama yang dilakukan kaki pada saat menerima rangsangan yaitu melangkahkan kaki ke depan dengan kuat dan mengayun tangan secepatnya keatas yang berguna untuk menyeimbangkan badan agar tidak jatuh. Berikutnya tubuh akan melakukan akselerasi, karena posisi badan yang condong, sangat dibutuhkan sekali kekuatan kaki untuk menahan badan agar tidak terjatuh dan kecepatan kaki berkontraksi untuk membantu menstabilkan dan menjaga langkah kaki kedepan supaya posisi badan tetap condong. Akselerasi dibutuhkan untuk membentuk kecepatan maksimal dalam berlari. Setelah posisi badan dalam keadaan normal berlari yaitu lurus dan tegak, dan apabila atlet mempunyai kekuatan otot tungkai dan kecepatan otot untuk berkontraksi, maka atlet akan dapat mencapai kecepatan yang maksimal, karena untuk mencapai kecepatan yang maksimal dibutuhkan kekuatan dan kecepatan. Kondisi terakhir yaitu daya tahan kecepatan, daya tahan kecepatan dibutuhkan untuk mempertahankan kecepatan maksimal yang ada hingga mencapai garis finis.

Sehingga dapat dikemukakan bahwa kekuatan tungkai dan kecepatan kontraksi menjadi hal yang utama dalam lari 100 meter. Kekuatan dan kecepatan

merupakan aspek kondisi fisik yang apabila dua komponen ini digabungkan menjadi *eksplosive power*.

3. Hakikat Metode Latihan

Metode adalah suatu cara tertentu atau sistem bekerja seorang pelatih atau atlet untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Harrre (1982:146) metode merupakan cara-cara yang terprogram secara sistimatis yang berorientasi kepada tujuan. Pendapat ini di dukung oleh Surahmad (1980:142) yang menyatakan bahwa metode berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara tertentu atau sistem bekerja seorang pelatih atau atlit untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna tercapainya tujuan yang telah ditetapkan.

Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah bebannya semakin bertambah Harsono (1988:20) sistematis berarti bahwa "latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metode, berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih komplek, berulang-ulang, ini berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus di latih secara berulang kali". Agar gerakan yang awalnya kaku menjadi lebih baik kalau dilakukan dengan koordinasi baik sehingga gerakan yang tadinya kaku menjadi lebih mudah dan bisa dilakukan secara otomatis. Latihan ini harus terus dilakukan dan setiap latihan ditingkatkan beban latihannya. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah maka prestasinya pun tidak bertambah.

Kemudian Suharno (1993:5) mengemukakan latihan adalah "suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya". Pelatih maupun atlet didalam mengerjakan latihan selalu berpegang pada prinsip-prinsip latihan sesuai dengan yang dikemukakan Suharno (1993:7) prinsip-prinsip latihan itu adalah sebagai berikut:

- a. Latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (*Kontinyuitas*);
- b. Kenaikan beban latihan teratur sedikit demi sedikit;
- c. Prinsip stress (tekanan atau over load);
- d. Prinsip individual (perorangan);
- e. Prinsip interval (selang);
- f. Prinsip spesialisasi (spesifik);
- g. Prinsip ulangan (repetition),
- h. Prinsip nutrisium (gizi makanan);
- i. Prinsip latihan intensif dan ekstensif dan
- j. Prinsip penyempurnaan menyeluruh".

Dari uraian prinsip-prinsip latihan di atas dapat kita simpulkan bahwa setiap organisme harus mendapat keseimbangan bahan dan fungsi secara terus menerus dalam hubungan dengan persyaratan lingkungannya untuk tetap sehat dan mampu berprestasi. Juga dalam latihan organisme berusaha untuk memperoleh keseimbangan bahan dan fungsinya secara terus menerus menurut perbandingan dengan persyaratan prestasinya. Peningkatan kemampuan prestasi

tubuh hanya dimungkinkan dengan penambahan tenaga cadangan dalam organisme manusia dalam jangkauan peningkatan prestasi selanjutnya tergantung pada intensitas dan irama rangsangan secara berulang-ulang dan teratur dalam latihan. Itulah yang dimaksud dengan latihan olahraga secara umum, yang diarahkan kepada rangsangan gerak untuk tujuan prestasi tertentu.

Dengan demikian latihan adalah jumlah semua rangsangan yang dilaksanakan pada jarak-jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Dan latihan itu dimaksud untuk mencapai perubahan atau persesuian fungsional dan morfologis organisme. Maka itu latihan tidak hanya menyajikan pengulangan secara mekanis saja, tetapi juga mengulang secara sadar, menurut kemauan, dan terarah. Gejala-gejala penyesuaian yang ditimbulkan karena rangsangan yang diberikan kepada organisme dalam latihan, terutama mencakup fungsi sistem jantung, peredaran darah, paru-paru terhadap darah, otot, sistem syaraf dan khususnya juga terhadap fungsi pertukaran zat dan kelenjar-kelenjar.

Jadi latihan merupakan implementasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya. Implementasi materi ini dilakukan secara berulang-ulang dengan ketentuan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi. Dapat dikemukakan bahwa latihan mempunyai ciri-ciri antara lain :

- a. Ada materi (bentuk-bentuk latihan)
- b. Ada pengulangan
- c. Ada tuntutan yang semakin dipersulit

d. Ada tujuan yang ingin dicapai". (Syaffrudin (1999:19)

Yang dimaksud materi dalam latihan adalah bentuk-bentuk kegiatan yang dilakukan untuk mencapai tujuan latihan. Tujuan utama latihan adalah mempersiapkan atlet untuk mencapai prestasi olahraga terbaiknya dalam pertandingan-pertandingan yang diikuti. Menurut Syaffrudin (1999:20):

"Prestasi terbaik akan dapat diperoleh tentu saja melalui proses training yang terprogram secara baik, terarah dan berkesinambungan sepanjang tahun. Prestasi terbaik atlet ditentukan oleh penguasaan terhadap semua unsur prestasi yang diperlukan, maka tugas utama pada olahraga adalah sebagai berikut :

- a) Membentuk kualitas kepribadian;
- b) Mempersiapkan kondisi fisik;
- c) Mempersiapkan keterampilan teknik;
- d) Mempersiapkan kemampuan taktik; dan
- e) Mempersiapkan kemampuan intelektual (daya pikir)".

4. Metoda Interval Intensif

Menurut Harsono (1993:16) latihan interval intensive adalah:

"Latihan untuk meningkatkan kecepatan, power, otomatis gerak teknik dan lain-lain. Perlu diingat volume beban latihan seberbanding terbalik dengan intensitas beban latihan. Memperberat beban latihan dapat ditempuh dengan jalan hanya memperbesar volume, meningkatkan intensitas, memperpendek waktu recovery, menambah frekuensi dan tempo tinggi. Dapat pula memperberat beban latihan, meningkatkan secara serempak semua ciri-ciri beban latihan atau sebagian-sebagian".

Kemudian Harsono (1993:16) mengemukakan, adapun ciri-ciri metoda interval intensif yaitu : "1) volume beban latihan relatif kecil; 2) intensitas latihan sub maksimal atau maksimal, dapat dikatakan intensitas tinggi; 3) waktu recoveri pendek atau sebentar dan ; 4) frekuensi dan irama gerak banyak dan cepat".

Jadi dari pendapat di atas dapat dijabarkan bahwa latihan interval ekstensive memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Intensitas beban: sub maksimal 80%-90%
- b. Volume sedang
- c. Istirahat 90-180 detik setelah lari
- d. Lama pembebangan : sedang 30-60 detik
- e. Efek latihan : daya tahan khusus, daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, kekuatan kecepatan (power). Harsono (1993:16)

Salah satu contoh metode latihan interval intensif dengan menggunakan beban tubuh sendiri yaitu dengan latihan naik turun tangga, dengan intensitas, repetisi, seri/set, interfal.

Jadi latihan interval intensif yaitu salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan yang dilakukan dengan berat tubuh sendiri. Metoda interval intensif dilakukan dengan jumlah beban yang relatif singkat, dengan intensitas berkisar antara 80%-90%, tinggi berdasarkan lamanya pembebangan antara 30-60 detik, dengan istirahat tidak penuh. Metoda interfal intensif ini akan mampu meningkatkan saraf-saraf motorik yang komplek. Istirakat tidak penuh ini dapat dilakukan dengan istirahat pasif yaitu istirahat tanpa melakukan aktifitas (tidur, berdiri, duduk) dan dalam bentuk istirahat aktif yaitu istirahat dengan melakukan aktifitas ringan (lari kecil, jalan).

Menurut Suharno (1993:24) "dalam pelaksanaan latihan yang mempergunakan metoda interval ini dapat digunakan variasi-variasi berdasarkan lamanya pembebangan. Sesuai dengan lamanya pembebangan di atas, dapat dikelompokan menjadi 3 yaitu :1)Metoda interval waktu pendek, lamanya setiap pembebangan berkisar antara 15-120 detik; 2) Metoda interval waktu menengah,

lamanya setiap pembebanan berkisar antara 2-8 menit dan; 3) Metoda interval waktu panjang, lamanya setiap pembebanan berkisar antara 8-15 menit”.

Untuk meningkatkan pembebanan pada waktu latihan dapat dilakukan melalui beberapa pendekatan yaitu :

”1) Meningkatkan jumlah beban melalui perpanjangan waktu pembebanan atau memperbanyak pengulangan; 2) Memperpendek lamanya waktu istirahat; 3) Dengan cara meningkatkan intensitas beban”.

5. Metoda Interval Ektensif

Menurut Suharno (1993:12) latihan interval extensif adalah bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (endurance), melatih teknik-teknik pada permulaan dan melatih taktik. Latihan interval ekstensif dimaksudkan beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki ciri-ciri antara lain sebagai berikut: ”a) Volume beban latihan besar; b) intensitas beban latihan rendah atau sedang; c) waktu recovery lama dan; d) frekuensi dan irama gerak sedikit dan lambat (Harsono dalam Suharno, 1993:16)”

Metoda latihan interval menurut Roethig dan Grossing dalam Yunus (2001:16) “pelaksanaannya ditandai dengan intensitas menengah, volume beban besar berdasarkan banyak pengulangan serta diiringi dengan istirahat tidak penuh atau sempurna”. Istirahat yang tidak penuh adalah latihan harus kembali dimulai apabila denyut jantung sudah mendekati kearah 120-140 kali permenit. Istirahat tidak penuh ini dapat dilakukan dengan istirahat pasif (tidur, berdiri, duduk) dan dalam bentuk istirahat aktif (lari kecil, jalan).

Pada metode latihan interval ektensif, latihan dilakukan beberapa kali pengulangan dan seri. Tiap kali pengulangan dan seri selalu di ikuti dengan

adanya waktu interval. Yang harus diperhatikan adalah jangan lari dengan prinsip interval training, yaitu adanya pertukaran antara pembebanan dan pemulihan secara sistematis. Dalam metode interval ekstensif lama pembebanan juga sangat menentukan dan ini tergantung apa yang ingin dicapai dalam suatu latihan, Pyke dalam Yunus (2001:16). Membagi lama pembebanan dengan dua bentuk yaitu lambat akan tetapi dengan jarak yang lebih jauh, kedua cepat akan tetapi dengan jarak yang lebih dekat.

Untuk mengembangkan kemampuan maksimal aerobic ($VO_{2\text{maks}}$) lebih cocok dipakai bentuk latihan yang pertama dengan ciri-ciri sebagai berikut: "a) Lama latihan : 60 detik sampai 3 menit; b) Intensitas kerja : 60%-75% maksimal; c) Ulangan :10- 20 kali; dan d) Istirahat : 3-5 menit.

B. Kerangka Konseptual

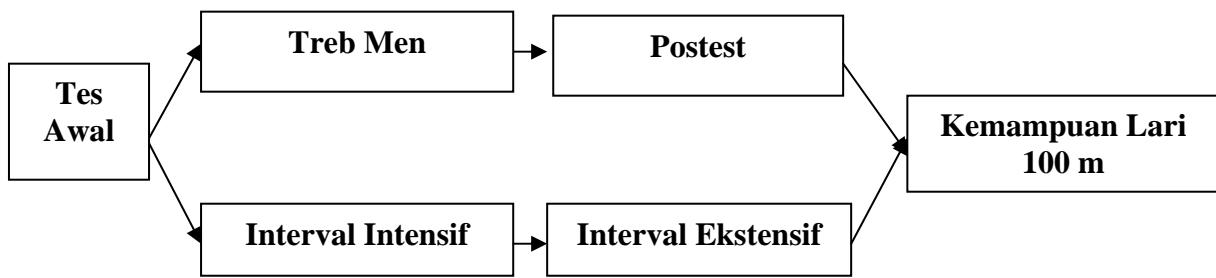
Metode merupakan cara-cara yang terprogram secara sistimatis yang berorientasi kepada tujuan yang ingin dicapai. Metode berfungsi sebagai alat untuk mencapai tujuan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode adalah suatu cara tertentu atau sistem bekerja seorang pelatih atau atlit untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Latihan adalah suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah bebananya semakin bertambah.

Latihan interval intensif yaitu salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan yang dilakukan dengan berat tubuh sendiri. Metoda interval intensif dilakukan dengan jumlah beban yang relatif singkat, dengan

intensitas berkisar antara 80%-90%, tinggi berdasarkan lamanya pembebanan antara 30-60 detik, dengan istirahat tidak penuh. Metoda interfal intensif ini akan mampu meningkatkan saraf-saraf motorik yang komplek. Istirakat tidak penuh ini dapat dilakukan dengan istirahat pasif yaitu istirahat tanpa melakukan aktifitas (tidur, berdiri, duduk) dan dalam bentuk istirahat aktif yaitu istirahat dengan melakukan aktifitas ringan (lari kecil, jalan).

Pada metode latihan interval ektensif, latihan dilakukan beberapa kali pengulangan dan seri. Tiap kali pengulangan dan seri selalu di ikuti dengan adanya waktu interval. Yang harus diperhatikan adalah jangan lari dengan prinsip interval training, yaitu adanya pertukaran antara pembebanan dan pemulihan secara sistematis. Dalam metode interval ektensif lama pembebanan juga sangat menentukan dan ini tergantung apa yang ingin dicapai dalam suatu latihan.

Untuk melihat metode latianan yang mana yang lebih berpengaruh terhadap kemampuan lari 100 m. Maka penelitian ini membahas pengaruh program latihan interval intensif dan ekstensif terhadap lari 100 m atlet atletik Kota Solok. Berdasarkan kepada permasalahan yang akan diteliti didalam penelitian ini, yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan lari 100 m dan variabel bebas dalam penelitian ini metode latihan interval intensif dan metode latihan interval ekstensif, maka untuk lebih jelasnya dapat dikemukakan kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan pada tujuan penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat dikemukakan hipotesis sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh program latihan interval intensif dan ekstensif terhadap kemampuan lari 100 m pada atlet Atletik Belibis Club Kota Solok.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dikemukakan pada bahagian terdahulu, maka

A. Kesimpulan

1. Tidak terdapatnya pengaruh yang berarti terhadap metode latihan interval intensif yang dilakukan selama 16 kali pertemuan
2. Terdapatnya pengaruh yang berarti terhadap metode latihan interval ekstensif yang dilakukan selama 16 kali pertemuan
3. Metode latihan interval ekstensif lebih besar pengaruhnya digunakan dalam meningkatkan kemampuan lari 100 m dibandingkan metode latihan interval intensif.

B. Saran

1. Diharapkan kepada KONIDA Kota Solok untuk melengkapi sarana dan prasarana latihan atletik demi menunjang pencapaian prestasi atlet atletik Kota Solok.
2. Diharapkan kepada pelatih atlet atletik Kota Solok supaya lebih meningkatkan cara latihan lagi untuk mencapai prestasi yang lebih baik lagi untuk masa yang akan datang.
3. Diharapkan kepada atlet atletik Kota Solok supaya lebih giat dan tekun lagi latihan untuk masa yang akan datang supaya dapat mencapai prestasi yang lebih tinggi lagi.
4. Diharapkan pada peneliti yang akan datang, agar dapat menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama

5. Untuk lebih baiknya di harapkan pada peneliti lain agar dapat melihat beberapa metode latihan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita, Yusuf. (1992). Olahraga Pilihan Atletik. Jakarta: Depdikbud
- Arikunto, Suharsimi (1993). *Prosedur Penelitian*. Jakarta PT. Rineka Cipta
- Ballesteros, Alih Bahasa Suyono. (1993). *Pedoman Dasar Melatih Atletik*. Jakarta:Program Pendidikan dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik PASI.
- Harre, D.Cs. (1982). *Trainingslehre, Einfuhrung in die Theorie und Methodik des Sportliches Training*, (Sport verlag Berlin)
- Hanif. Badri (1989). *Metode Ltihan Kondisi,Teknik, Taktik*. FPOK IKIP Padang.
- Harsono. (1988). *Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coching*. Jakarta. Depdikbud P2PLTK.
- Panpel Atletik (2006). *Laporan Hasil Perlombaan Atletik Porprof X Sumatera Barat*. Kabupaten Sawahlunto/Sijunjung dan Kota Sawahlunto
- Prayitno , elida (1989). *Motivasi Dalam Belajar*. Padang : FKIP IKIP PADANG
- Tim Teaching(2006). *Atletik Dasar*. Padang : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Thomson, alih bahasa Danusayogo. (1993). *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta:PASI
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Jakarta: KONI PUSAT
- Syafruddin, Aip. (1992). *Atletik*. Depdikbud
- UU RI No. 3 Th 2005 (2006).*Sistem Keolahragaan Nasional*.Yogyakarta : Pustaka Yustisia.
- UNP (2008).*Buku Panduan Penulisan Tugas Akhir/Skripsi UNP*. Padang : UNP
- Winarno surahmad(1980). *Pengantar Interaksi Belajar Mengajar Dasar dan Teknik metodologi Pengajaran*. Bandung, Tarsito.