

Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter Dan Jarak 110-150 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Kubu Karangasem

Ni Komang Wiwin Ariningsih¹, Suratmin², Ketut Chandra Adinata Kusuma³

¹²³ Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia.

*Korespondensi penulis: echaletisya24@gmail.com



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 dan interval anaerob jarak 110-150 terhadap kecepatan lari 100 meter. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan *the modified pre-test – post-test group design*. Subyek penelitian ini berjumlah 30 orang siswa berjenis kelamin putra. Tes yang digunakan lari 100 meter. Analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data menunjukkan (1)pelatihan interval anaerob jarak 60-100, dengan hasil t_{hitung} sebesar $5,701 > t_{tabel}=2,145$, (2)pelatihan interval anaerob jarak 110-150, dengan hasil $t_{hitung}= 5,528 > t_{tabel}=2,145$, dan (3)perbedaan pengaruh antara pelatihan interval anaerob jarak 60-100 dan jarak 110-150, dengan hasil $t_{hitung}=1.323 < t_{tabel}=2,048$. Sehingga disimpulkan bahwa (1)terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 signifikan, (2)terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 110-150, dan (3)tidak terdapat perbedaan pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 dan jarak 110-150 terhadap kecepatan lari 100 meter, dengan hasil peningkatan sama baik meningkatkan kecepatan lari.

Kata kunci: kecepatan, lari 100 meter, pelatihan interval anaerob

Abstrack

The aims of this study were to know, the impact anaerobic interval training 60-100 meters and anaerobic interval training 110-150 meters toward 100 meters running speed. The methode of this study was experiment methode, the subject are 30 male student. The design of this study was the modified pre-test and post-test design. the study used 100 meters running speed test. The data analysis of this study was statistical calculation t-test at 5% significant level. The result showed, 1) Anaerobic interval training 60-100 meters had impact 100 meters running speed with statistic t_{count} result $5,701 > t_{table} = 2,145$. (2) Anaerobic interval training 110-150 meters had impact 100 meters running speed with statistic t_{count} result $5,528 > t_{table} = 2,145$. (3)There was no difference impact betwen anaerobic interval training 60-100 meters and anaerobic interval training 110-150 meters toward 100 meters running speed with the same good impact to increase running speed.

Keyword: Speed, run 100 meters, anaerobic interval training

History:

Received:

Revised:

Accepted:

Published:

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under

a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendahuluan

Pada masa ini olahraga prestasi telah berkembang pesat sampai ke pelosok desa. Bahkan banyak atlet potensial yang berasal dari desa-desa yang jauh dari pusat kota. Salah satunya

kecamatan Kubu merupakan salah satu kecamatan di Karangasem yang melahirkan atlet-atlet lari yang berprestasi sampai ke provinsi. Akibat kurangnya pelatihan sehingga potensi yang dimiliki terkubur begitu saja. Latihan hanya dilakukan pada saat-saat akan dilaksanakannya Pekan Olahraga Pelajar saja, hanya dilakukan dalam kurun waktu satu bulan tergantung dengan pengumuman pelaksanaan, sehingga prestasi yang didapat tidak maksimal padahal dilihat dari potensi atletnya cukup meyakinkan untuk prestasi. Perlu adanya pelatihan yang terprogram agar potensi yang dimiliki dapat berkembang terutama pada cabang olahraga atletik lari.

Meningkatkan kemampuan pada olahraga prestasi hal yang paling dasar dilakukan adalah dengan memberikan pelatihan fisik terlebih dahulu. Pelatihan fisik dalam Anggriawan (2015:11) dipaparkan sebagai aktivitas olahraga yang dilakukan dalam kurun waktu lama, ditingkatkan secara progresif serta individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi dan psikologis untuk mencapai tujuan tertentu. Hal ini menandakan bahwa, dalam rangka untuk mencapai sasaran yang ingin dicapai maka diperlukan latihan fisik terlebih dahulu untuk meningkatkan fungsi fisiologis maupun psikologi atlet dalam berlatih.

Sebagaimana yang dikemukakan Nossek dalam Syafaruddin (2011:5) yang menyatakan kemungkinan meningkatnya kekuatan dan daya tahan melalui latihan mampu meningkat sampai 100%, sedangkan untuk latihan kecepatan terbatas misalnya peningkatan pelari hanya sampai 20-30%. Pada nomor lari jarak pendek kecepatan merupakan salah satu komponen yang paling dominan dibutuhkan dalam perlombaan, dan merupakan komponen yang wajib dilatihkan. Lari sprint atau lari jarak pendek merupakan lari yang menempuh jarak antara 50 meter sampai dengan jarak 400 meter. Dapat disimpulkan bahwa kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah komponen kecepatan.

Menurut Rahim (2011:4) "Kecepatan seorang pelari merupakan hasil kali antara panjang langkah dan frekuensi langkah per detiknya". Ketika seorang atlet mampu menghasilkan langkah yang panjang dan diimbangi dengan perpindahan yang cepat maka akan memaksimalkan hasilnya. Seorang atlet lari harus memiliki frekuensi langkah yang tepat, maka harus dilakukan dengan latihan teratur dan terus-menerus, untuk membiasakan dengan fisiologi tubuhnya

Strategi untuk menguasai dalam nomor-nomor lomba harus mempunyai kecepatan agar dapat mencapai jarak dan waktu yang diinginkan. Setiap nomor lari tentu membutuhkan kecepatan terutama pada nomor lari jarak pendek 100-400 meter, namun tidak menutup kemungkinan nomor lari jarak menengah dan jauh tidak membutuhkan kecepatan, karena pelari untuk mencapai limit waktu sekecil-kecilnya harus melakukan sprint ketika mendekati finish.

Observasi awal yang dilaksanakan pada ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Kubu, yang pertama yaitu observasi wawancara dengan pelatih dan juga mengamati atlet yang berlatih yang dilaksanakan setiap hari minggu pagi. Latihan yang diberikan untuk melatih kecepatan lari, yaitu dengan latihan, *interval* dengan jarak 30-50 meter, maupun sprint akselerasi. .

Dari hasil observasi di atas peneliti ingin memeberikan metode pelatihan yang berbeda untuk peningkatan kecepatan yaitu metode pelatihan interval. Metode pelatihan interval adalah metode latihan di mana pelari bergantian melakukan aktivitas antara interval kerja dengan interval istirahat. Latihan interval merupakan satu-satunya metode latihan yang mempunyai variasi dan dapat diatur untuk mengembangkan sistem energi utama Fox, Bower, & Foss, pada Muliarta (2010:8). Menggunakan interval kerja maka sistem energi utama yang digunakan adalah sistem anaerob atau sistem aerob, sedangkan sistem energi utama sewaktu interval istirahat ialah sistem energi aerob yang dipakai.

Pada penelitian ini akan menggunakan metode interval anaerob untuk meningkatkan kecepatan., metode pelatihan Interval anerob yang ditepkan yaitu dengan jarak, pada sampel pertama diberikan metode latihan interval anerob dengan jarak 60-100 meter, sedangkan pada

sampel kedua menggunakan metode latihan interval anaerob dengan jarak 110-150 meter . Keunggulan pelatihan lari interval anaerob ini adalah (1) gerakan dari pelatihan ini tidak terlalu susah, hanya dengan lari cepat menempuh jarak tertentu (2) kemungkinan cedera yang ditimbulkan pada pelaksanaan pelatihan ini sangat kecil karena dilaksanakan di tempat yang datar atau rata, (3) pelatihan ini efektif untuk meningkatkan kecepatan.

Latihan Interval Anaerob merupakan latihan yang dilakukan dengan menentukan waktu capaian dengan selang waktu istirahat aktif yang telah ditentukan dengan jarak tertentu, dan menggunakan interval cepat. Beban kerja dan durasi dari pelatihan interval anaerob yang diberikan tetap memperhatikan prinsip-prinsip pelatihan, sistematika pelatihan, frekuensi dan lamanya latihan, yang dapat meningkatkan kecepatan dengan komponen pendukung lainnya yaitu kekuatan dan ketahanan. Latihan interval yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter adalah pelatihan interval anaerob yang menggunakan sistem energi utama sewaktu interval kerja , interval istirahat menggunakan oksigen Foss & Keteyian dalam Darmawan (2010: 5)

Pada penelitian ini menggunakan jarak sebagai perbedaan yaitu pada metode I diberikan Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 meter dengan rasio kerja:istirahat 1:15, kemudian pada metode II Pelatihan Interval Anaerob Jarak 110-150 meter dengan rasio kerja:istirahat 1:5.

Penelitian ini menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dengan masa istirahat sehari antar latihan dan lama pelatihan adalah 6 minggu termasuk dalam pelaksanaan tes awal (*pre-tes*) pada awal minggu pertama dan *post-tes* atau tes akhir pada minggu terakhir, lamanya perlakuan pada penelitian ini adalah 4 minggu dengan 12 kali pertemuan pada hari selasa, kamis dan sabtu/minggu.

Pembebanan yang meningkat secara progresif menggunakan intensitas 80-90% dari denyut nadi optimal. Maka pelatihan interval anaerob ini akan mengakibatkan fungsi organ seperti jantung, paru-paru bekerja lebih baik, serta dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu Karangasem.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen (*quasi experimental*). Pada penelitian ini, rancangan penelitian yang digunakan adalah the modified pre-test post-test group design. Subyek pada penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem yang berjumlah 30 orang. Pembagian kelompok dilakukan menggunakan teknik *ordinal pairing*.

Penelitian ini menggunakan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Pelaksanaan tes awal (*pre-tes*) pada awal minggu pertama dan *post-tes* atau tes akhir pada minggu terakhir, lamanya perlakuan pada penelitian ini adalah 4 minggu dengan 12 kali pertemuan. Pengumpulan data penelitian diperoleh dari tes lari 100 meter. Instrumen penelitian menggunakan norma tes lari 100 meter dengan reabilitas 1,00. Uji hipotesis terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter dan jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter, menggunakan uji-t independent dengan menggunakan bantuan SPSS 25,0 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji persyaratan dahulu meliputi uji normalitas dan uji homogenitas data. Uji normalitas data pada penelitian ini menggunakan uji *Liliefors* dengan bantuan SPSS 25.0 pada taraf signifikansi (α) 0,05. “Uji normalitas data bertujuan untuk memperlihatkan bahwa data subjek penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal”, Candidasa dalam Mudiasa (2010:50).

Kriteria pengambilan keputusan yaitu jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari pada α ($\text{sig} > \alpha$), maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari pada α ($\text{sig} < \alpha$), maka sampel bukan dari populasi yang berdistribusi normal, Candidasa dalam Mudiasa (2010:50). Uji normalitas data pada penelitian ini menunjukkan nilai signifikan $0,200 > 0,05$, sehingga data berdistribusi normal.

Langkah selanjutnya yang dilakukan adalah uji homogenitas data, uji homogenitas data bertujuan untuk memeperlihatkan data pada subjek bahwa dua atau lebih kelompok memiliki variasi yang sama". Uji homogenitas pada penelitian ini menggunakan uji *levene* dengan bantuan SPSS 25.0 taraf signifikasi (α) 0,05.

Pada kriteria pengambilan keputusan yaitu "sampel adalah sama (homogen) jika nilai signifikansi *levene* yang didapat lebih besar dari pada α ($\text{sig} > \alpha$), berlaku sebaliknya jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari pada α ($\text{sig} < \alpha$), maka variasi sampel tidak sama (tidak homogen)" Candidasa dalam Mudiasa (2010:51). Hasil uji homogenitas data yaitu $0,755 > 0,05$, sehingga data yang diuji berasal dari data homogen.

Setelah uji persyaratan, uji normalitas dan uji homogenitas data menunjukkan bahwa data normal dan homogen, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Terdapat tiga macam hipotesis yang diuji pada penelitian ini, yang pertama yaitu untuk mengetahui pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem. Kedua, untuk mengetahui pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem. Ketiga, yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara interval anaerob jarak 60-100 meter dan jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem Tahun 2020.

Uji hipotesis pertama, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkolerasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 dengan syarat nilai signifikansi $< 0,05$ atau bisa dengan tolak H_0 jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan terima H_0 jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$. Pada *Paired samples test* didapat nilai t_{hitung} sebesar 5,701 dan t_{tabel} $df=N=15-1=14$ dengan $\alpha = 0,05$ dengan berdistribusi t sehingga diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,145$, maka diperoleh $5,701 > 2,145$ (tolak H_0) jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Selain dengan cara tersebut, dapat dilakukan dengan cara kedua. Jika didapat *P value* (signifikasi) yaitu 0,000 untuk uji dua sisi dengan menggunakan $\alpha = 0,05$. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan nilai signifikansi (0,000) $< 0,05$ (H_0 ditolak), kesimpulan dari data tersebut bahwa terdapat pengaruh latihan Interval Anaerob jarak 60-100 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu Karangasem.

Uji hipotesis kedua, uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkolerasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 dengan syarat nilai signifikansi $< 0,05$ atau bisa dengan tolak H_0 jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ dan terima H_0 jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$.

Pada *Paired samples test* didapat nilai t_{hitung} sebesar 5,528 dan t_{tabel} $df=N=15-1=14$ dengan $\alpha = 0,05$ dengan berdistribusi t sehingga diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,145$, maka diperoleh $5,528 > 2,145$ (tolak H_0) jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Selain dengan cara di atas, dapat dilakukan dengan cara kedua. Jika didapat *P value* (signifikasi) yaitu 0,000 untuk uji dua sisi dengan menggunakan $\alpha = 0,05$. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan nilai signifikansi (0,000) $< 0,05$ (H_0 ditolak). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Interval Anaerob jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu Karangasem.

Uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis ketiga menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (*independent*). Kriteria pengujian tersebut yaitu dengan kriteria tolak H_0 dengan syarat nilai signifikansi $< 0,05$ atau bisa dengan tolak H_0 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$.

Pada DF 28 menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 1.323, dalam pengujian uji t DF = N – 2 sehingga pada kasus ini DF = 30 – 2 = 28. Hasil nilai t_{hitung} yaitu DF 28 dibandingkan dengan t_{tabel} $\alpha = 0,05$ untuk uji dua sisi. Nilai t_{hitung} adalah 1.323 dan t_{tabel} adalah 2,048, sehingga dari nilai tersebut didapatkan $1.323 < 2,048$ (terima H_0). Selain dengan cara di atas, bisa juga dilakukan jika didapat P value (signifikasi) yaitu 0,308 untuk uji dua sisi dengan menggunakan $\alpha = 0,05$.

Kesimpulan yang didapat yaitu, nilai signifikasi (0,308) $> 0,05$ (H_0 diterima). dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pengaruh pelatihan Interval Anaerob jarak 60-100 meter dan Interval Anaerob jarak 110-150 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu Karangasem.

Tabel 1.1 Rekapitulasi Hasil Uji Independent T-test

No.	Kelompok Data	T_{hitung}	T_{tabel}	<i>T-test</i>
1	Gain score pada pengaruh pelatihan Interval Anaerob jarak 60-100 meter dan Interval Anaerob jarak 110-150 meter	1,323	2,048	Terima H_0

Tabel 1.2 Independent Sample test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
gain_score	Equal variances assumed	1.077	.308	1.323	28	.197	.21667	.16380	-.11886	.55219
	Equal variances not assumed			1.323	24.830	.198	.21667	.16380	-.12080	.55413

Dari tabel tersebut dapat disimpulkan nilai signifikasi (0,308) $> 0,05$ (H_0 diterima). dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara pengaruh pelatihan Interval Anaerob jarak 60-100 meter dan Interval Anaerob jarak 110-150 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu Karangasem.

Dari penelitian yang telah dilaksanakan dan analisis data yang telah didapatkan, maka dibuat pembahasan mengenai hasil-hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan ini membahas tentang hasil penelitian mengenai ketiga hipotesis yang dibuat.

Sesuai dengan latar belakang, rumusan masalah dan tujuan dari penelitian tentang pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 dan jarak 110-150 terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem tahun 2020. Didapatkan bahwa metode pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter dan interval naerob jarak 110-150 meter keduanya sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMA Negeri 1 Kubu Karangasem. Selanjutnya membahas dan menguraikan secara lengkap mengenai hasil-hasil yang telah diperoleh sebagai berikut.

1) Terdapat Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter

Berdasarkan hasil analisis data dengan bantuan SPSS 25.0 dinyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem. Pada nomor lari jarak pendek kecepatan merupakan salah satu komponen yang paling dominan dibutuhkan dalam perlombaan, dan merupakan komponen yang wajib dilatihkan. Sebagaimana yang dikemukakan Nossek dalam Syafaruddin (2011:5) yang menyatakan kemungkinan meningkatnya kekuatan dan daya tahan melalui latihan mampu meningkat sampai 100%, sedangkan untuk latihan kecepatan terbatas misalnya peningkatan pelari hanya sampai 20-30%. Sehingga peningkatan yang didapat pada pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter ini minimal 0,63 detik dan maksimal 0,93 detik.

Dilihat dari pelaksanaan pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter dengan rasio masa kerja:masa istirahat 1:15 dikatakan mampu meningkatkan kecepatan. Dikarenakan dalam pengaturan masa kerja dan istirahat yang tepat akan menghasilkan hasil yang maksimal. Hal ini sesuai dengan peneltian oleh Setyaningrum (2012) “Pengaruh latihan interval dengan rasio kerja istirahat 1:15 merupakan rasio kerja istirahat yang paling baik di antara ketiga rasio lainnya”. Sehingga pelatihan ini bisa diterapkan untuk atlet lari 100-200 meter untuk meningkatkan kecepatan di fase pra kompetisi.

2) Terdapat Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter

Berdasarkan hasil analisis data dengan bantuan SPSS 25.0 dinyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem. Untuk menghasilkan peningkatan kecepatan yang maksimal diperlukan pelatihan yang rutin terprogram dengan baik.

Harsono dalam Suryanto (2018:16) menyatakan “latihan interval adalah sistem latihan yang sisipi dengan interval-interval yang berupa masa istirahat”. Pada pelatihan interval anaerob jarak 110-150 meter, siswa menempuh jarak 110-150 meter pada masa pelatihan karena waktu kerjanya adalah 15-30 detik sehingga masuk pada sistem cepat sehingga menggunakan rasio 1:5.

Dari pelaksanaan pelatihan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter mempunyai pengaruh, dikarenakan pengaturan masa istirahat yang efektif. Namun pelatihan ini lebih cocok dalam peningkatan *speed endurance* (dayatahan kecepatan) karena jarak yang ditempuh melebihi jarak tes yaitu 100 meter. sehingga lebih cocok diterapkan pada fase persiapan khusus. Kesimpulannya interval anaerob jarak 110-150 meter ini bisa untuk meningkatkan kecepatan lari 100. Bisa diterapkan untuk melatih atlet lari 100-400 meter.

3. Tidak Terdapat Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter dan Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter

Berdasarkan hasil analisis data dengan bantuan SPSS 25.0 dinyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter dan pelatihan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X

SMA Negeri 1 Kubu Karangasem. Mengapa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter dan jarak 110-150 meter, dikarenakan kedua pelatihan tersebut sama-sama dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter.

Dari kedua pelatihan pada penelitian ini yang membedakan adalah pada jarak dan juga rasio yang digunakan pada pelaksanaannya sehingga keduanya dapat meningkatkan kecepatan pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter dan jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter.

Metode pelatihan interval anaerob ini cenderung meningkatkan kecepatan yang baik diterapkan untuk melatih atlet sprint 100-400 meter. Tidak adanya perbedaan pengaruh antara kedua variabel bebas yaitu pelatihan interval anaerob jarak 60-100 dan jarak 110-150 meter karena kedua pelatihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan kecepatan, yang membedakan kedua variabel ini adalah jarak dan masa istirahatnya. Hal ini dapat diartikan bahwa pengaruh yang dihasilkan dari kedua kelompok perlakuan yaitu terdapat pengaruh terhadap peningkatan kecepatan yang sama, dimana pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter dan jarak 110-150 meter sama baiknya untuk diterapkan pada latihan untuk meningkatkan kecepatan.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem tahun 2020.
- 2) Terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem tahun 2020.
- 3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter dan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem tahun 2020.

Berdasarkan hasil penelitian, hal-hal yang dapat disarankan sebagai berikut, yaitu: 1) Bagi Pelatih, guru olahraga, atlet, siswa dan pelaku olahraga lainnya dapat menggunakan metode latihan interval anaerob jarak 60-100 meter untuk melatih kecepatan lari 100-200 meter dan pelatihan interval anaerob jarak 110-150 meter untuk melatih kecepatan lari 100-400 meter yang terprogram dengan baik sebagai alternatif untuk meningkatkan kecepatan lari. 2) Bagi Peneliti lain, dapat menjadikan penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk suatu penelitian dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada pada penelitian ini sebagai perbandingan, sehingga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Daftar Pustaka

- Anggriawan, Nofa. 2015. "Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi". Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 11, Nomor 2. Yogyakarta: PPS UNY, 11:13
- Bompa, Tudor O. & G. Gregory Haff. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Australia: Human Kinetics.
- Darmawan, Gede Eka Budi. 2010. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob dan Waktu Reaksi Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter*. (Tesis Program Studi Ilmu Keolahragaan, Program Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret).
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Mudiasa, I Dewa Made (2014). *Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob dengan Rasio Kerja Istirahat 1:10 dan 1:20 Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMP N 1 Mengwi Tahun 2014*. Volume 2 Nomor 1.

- Muliarta, I Wayan (2010). *Pengaruh Latihan Interval Anaerob dan Power Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter*. Program Pascasarjana, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Syafaruddin, Muhammad. 2011. “Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprints dan Repetition Sprints Terhadap Peningkatan Kecepatan 100 Meter ditinjau dari Power Otot Tungkai”.Tesis (tidak diterbitkan). Surakarta: Program Pascasarjana UNSEMAR.
- Rahim, Adam Abdul (2011). “Aplikasi Pendekatan Latihan Interval Teratur Dalam Meningkatkan Kemampuan Kecepatan Nomor Lari 100 dan 200 Meter Pada Siswa SMP”. Jurnal Ilara Volume 11 Nomor I.