

## PENGARUH METODE *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA

Sefri Hardiansyah

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang  
email: [hardiansyah@fik.unp.ac.id](mailto:hardiansyah@fik.unp.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk melihat pengaruh metode interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP. Jenis penelitian adalah eksperimen semu yang diberikan kepada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang mengikuti perkuliahan Pembentukan Kondisi Fisik. Sampel penelitian berjumlah 18 orang, yang terdiri dari 4 perempuan dan 14 laki-laki teknik sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Latihan ini diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Instrumen digunakan dalam penelitian adalah Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dengan rentang usia antara 16-19 tahun. Berdasarkan pengukuran kemampuan awal (*pre test*) diperoleh rata-rata tingkat kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP sebesar 16.17 dengan kategori sedang dan kemampuan akhir (*post test*) diperoleh rata-rata sebesar 17.72 dengan kategori baik. Dari pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus statistik uji beda dependent sampel diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3.56, sedangkan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0.05$  dan derajat kebebasan (dk) = n-1 adalah sebesar 1,74. Dengan demikian  $t_{hitung} 3.56 > t_{tabel} 1.74$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode *interval training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP .

**Kata-kata kunci:** *interval training*, tingkat kebugaran jasmani, mahasiswa

### PENDAHULUAN

Berdasarkan pengalaman dan pengamatan penulis di lapangan sebagai pengampu mata kuliah Pembentukan Kondisi Fisik sering kali terlihat mahasiswa cepat mengalami kelelahan terutama dalam mengikuti perkuliahan praktek. Hal ini tentu akan berdampak buruk bagi mahasiswa karena selain mengikuti perkuliahan, mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP juga disibukkan dengan berbagai kegiatan lain yang berhubungan dengan fisik,

oleh sebab itu penulis memandang sangat perlu bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP untuk meningkatkan kebugaran jasmaninya agar semua kegiatan baik di dalam maupun di luar jam perkuliahan dapat berjalan dengan maksimal. Dari hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan harapan dapat memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi oleh sebagian mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP .

## KAJIAN TEORI

### Latihan

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat bertahap dan berulang-ulang waktunya (Suharno, 1993:5). Menurut Bompa (1994:2) “latihan merupakan proses pengulangan yang sistematis, progresif dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga”. Selanjutnya Harsono (1988:90) menyatakan bahwa “latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang kali, yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah”. Pada hakekatnya latihan adalah suatu aktifitas yang dilakukan dengan tujuan tertentu yang dilakukan secara berulang-ulang.

### Metode Interval Training

Metode interval adalah suatu bentuk latihan yang berupa serangkaian latihan yang dikelilingi oleh periode waktu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih ringan (Junusal Hairy, 2003:124). Selanjutnya Junusal Hairy (2003:124) mengatakan ada 3 tipe interval training yaitu sebagai berikut: “a) *Aerobik interval training* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan interval istirahat yang sangat pendek antara 5–15 detik, b) *Aerobik anaerobik interval training* adalah latihan yang intensitasnya antara 80–95 %,  $VO_2$  Max dan denyut nadi antara 85-100 % dari denyut nadi maksimal, *interval* kerjanya lebih pendek, sedangkan *interval* istirahatnya antara 60–90 detik, c) *Anaerobik interval training*

*intensitas* adalah latihan yang diperlukan melebihi dari saat bertanding/berlomba, walaupun *interval* kerjanya lebih pendek, tetapi *interval* istirahatnya sampai 12 menit”.

Interval *training* berdasarkan prinsip interval, yaitu latihan menurut interval *training* ditandai oleh variasi lama pembebanan (panjang jarak/besar seri latihan), variasi *intensitas* beban (kecepatan/beban berlebih), variasi interval beban (lama istirahat), dan bentuk istirahat terhadap pembebanan komponen-komponen beban (Jonath, 1973:333) supaya mempunyai tujuan yang terarah. Jadi latihan interval harus diperhatikan lama istirahat yang dibutuhkan untuk kembali melakukan latihan, oleh karena itu bentuk istirahat dibedakan dalam dua bentuk yaitu istirahat pasif (tidur, berdiri, duduk) dan istirahat aktif (joging, jalan, berenang dan bersepeda dengan lambat). Kemudian Fox (1994) mengungkapkan rentang waktu istirahat dalam latihan yaitu:

- 1) Interval latihan lama, maka *rasio* interval antara kerja dan istirahat 1 : 1.
- 2) Interval latihan sedang, maka *rasio* interval antara kerja dan istirahat 1 : 2.
- 3) Interval latihan singkat dengan beban, maka *rasio* interval kerja dan istirahat 1 : 3.

Di samping itu, *intensitas* beban dari lama setiap pembebanan harus diukur. Apabila *intensitas* beban tinggi (85%  $VO_2$  max), maka lama latihan pendek atau boleh 15-12 menit, sebaliknya bila intensitas rendah, maka waktu latihan harus lama. Karena adaptasi organisme terhadap prestasi yang dituntut dalam istirahat (interval), maka pengukuran

tersebut mempunyai arti dalam interval latihan.

Metode latihan interval dapat meningkatkan kemampuan kinerja fisik sebagaimana dikatakan oleh Bayati dalam Rifa (2016: 93) “bentuk pelatihan ini telah ditemukan untuk memperbaiki indikator kapasitas fisik seperti pengangkutan laktat dari darah, penyerapan oksigen maksimal, kekuatan aerobik maksimal”. Berdasarkan uraian di atas dapat diketahui bahwa metode interval *training* merupakan salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan untuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

### **Kesegaran Jasmani**

Menurut Sutarman dalam Arsil (2009:9) “kesegaran jasmani adalah suatu aspek, yaitu aspek fisik dari kesegaran yang menyeluruh (*total fitness*) yang memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk menjalankan hidup yang produktif dan dapat menyesuaikan diri pada tiap-tiap pembebanan fisik (*physical stress*) yang layak”. Kemudian pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (1996:1) menyatakan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dipihak lain Sullivan dalam Gusril (2004:25) menyatakan kesegaran jasmani adalah “suatu kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari yang normal dengan giat dan penuh kesiagaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan energi untuk menikmati kegiatan waktu senggang serta

kejadian darurat yang datang tiba-tiba”. Dari beberapa pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa kesegaran jasmani merupakan keadaan tubuh untuk dapat melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

### **Komponen-Komponen Kesegaran Jasmani**

Pusat kesegaran jasmani dan rekreasi Depdikbud (1996:1) menyatakan kesegaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yaitu: “(1) Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), (2) Daya tahan otot (*muscle endurance*), (3) Kekuatan otot (*muscle strength*), (4) Kelenturan (*flexibility*), (5) Komposisi tubuh (*body composition*), (6) Kecepatan gerak (*speed of movement*), (7) Kelincahan (*agility*), (8) Keseimbangan (*balance*), (9) kecepatan reaksi (*reaction time*), (10) koordinasi (*coordination*)”.

Menurut Gusril (2004:65) komponen kesegaran jasmani terdiri dari dua bagian yaitu : “(a) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*), terdiri dari : daya tahan jantung paru (*cardiorespiratory*), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh; (b) kesegaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related*) terdiri dari: kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kelincahan, koordinasi, kecepatan reaksi”. Komponen-komponen Kesegaran Jasmani dari segi kesehatan terdiri atas :

### 1. Kekuatan

Menurut Edwarsyah (2017) Kekuatan adalah kekuatan otot atau sekelompok otot untuk melawan dan menahan suatu beban pada saat melakukan suatu pekerjaan. Kekuatan otot harus dimiliki oleh setiap mahasiswa. Apabila mahasiswa tidak mempunyai kekuatan otot tentu dia tidak dapat melakukan aktivitas bermain yang menggunakan fisik seperti: berjalan, berlari, melompat, melempar, memanjat, bergantung dan mendorong". (Gusril, 2008:16).

Kekuatan merupakan kemampuan otot dalam menahan atau menerima beban dalam melaksanakan pekerjaan yang dilakukan, kekuatan dapat diperlihatkan dengan kemampuan seseorang dalam gerakan mendorong, mengangkat dan menarik suatu benda.

### 2. Daya tahan.

Daya tahan "diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan intensitas kerja atau jauh dari keletihan". Daya tahan terdiri dari dua bagian yaitu daya tahan umum dan daya tahan otot lokal. Daya tahan umum berkaitan dengan kemampuan sistem kardiovaskuler, sedangkan daya tahan otot lokal berkaitan dengan kemampuan otot lokal.

Jadi daya tahan merupakan hal yang sangat berpengaruh dalam kehidupan, karena berkaitan dengan sistem kardiovaskuler yang ada pada seseorang dan daya tahan otot yang saling menunjang.

### 3. Kelentukan (flexibility)

Efektifitas penyesuaian seseorang dalam berbagai aktivitas fisik banyak ditentukan oleh

kelentukan tubuh. "Kelentukan yang baik, atau rentang gerak yang luas, adalah masalah fisiologik dan mekanik. Dalam renang, umpunya gerakan efisien bagi berbagai keterampilan memerlukan tingkat kelentukan yang tinggi". (Ateng, 1992:67). Kelentukan sangat menunjang dalam pelaksanaan pembelajaran penjasorkes disekolah.

Komponen - komponen kesegaran jasmani dari segi performance terdiri atas :

#### 1. Koordinasi

Koordinasi adalah "kemampuan mengintegrasikan berbagai gerakan yang berlainan ke dalam satu pola tunggal gerakan". (Ateng, 19992:67). Ada berbagai macam persyaratan untuk setiap aktivitas umpunya koordinasi terdapat dalam keterampilan bola basket seperti menggiring bola, menangkap bola, dan menembak. Individu yang segar dalam keterampilan ini dapat melakukan setiap fase dari keseluruhan keterampilan akan tetapi mampu pula untuk merubah dari pola keterampilan yang satu kepada yang lain dengan cara yang sangat efektif.

#### 2. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan untuk menguasai gerak alat tubuh. (Ateng, 1992:68). Contohnya seperti dalam tegak tumpu lengan. Banyak sekali keterampilan yang memerlukan keseimbangan yang tinggi seperti bersepatu roda, senam lantai. Keseimbangan mencegah seseorang jatuh bila pola berjalan yang sedang dilakukan terganggu.

#### 3. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan

yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Ateng, 1992:67) Kecepatan adalah jumlah banyaknya gerakan perunit waktu, contohnya dalam sprint adalah jumlah gerakan berulang tungkai kaki perunit waktu. Tenaga otot dan kecepatan sangat terkait erat. Keberhasilan lari cepat tidak dapat diraih tanpa kekuatan otot untuk menggerakkan kaki dengan cepat.

#### 4. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan untuk menguasai gerakan terhadap objek tertentu. (Ateng, 1992:68). Objek dapat berupa jarak atau dapat pula berupa kontak langsung dengan bagian tubuh. Seperti pada lemparan yang tepat pada bola baseball, yang kedua dalam meraih/menangkap sesuatu benda.

#### 5. Kelincahan (Agility)

Kelincahan (Agility) merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh. (Ateng, 1992:67). Contoh kelincahan dapat dilihat seperti dalam sepakbola, basket atau lari gawang. Kelincahan juga mencakup elemen mengubah arah yang merupakan elemen penting dalam berbagai keterampilan olahraga. Kecepatan merupakan elemen lain dalam keberhasilan unjuklaku dari kelincahan. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan.

#### 6. Daya Ledak (*Power*)

Daya otot biasa juga disebut daya ledak (*power*) atau daya eksplosif adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk

mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh. Daya ledak biasanya digunakan untuk melompat, start pada lari jarak pendek, start renang, melempar, menendang dan semua gerakan dalam cabang olahraga yang dilakukan secara mendadak dengan kekuatan maksimal disertai kecepatan tinggi (Neldi, 2008:112). Daya ledak merupakan salah satu hal yang penting di dalam setiap kegiatan olahraga, karena daya ledak akan menentukan seberapa kemampuan seseorang dalam melakukan kegiatan dalam cabang olahraga tertentu.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen pokok yang berkaitan dengan kesegaran jasmani yaitu: kesanggupan dan kemampuan seseorang dalam melakukan tugas sehari-sehari, meningkatkan daya kerja terutama fungsi jantung, peredaran darah, paru dan otot, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, yakni daya pemulihan kembali, masih memiliki cadangan energi, dan secara umum membantu peningkatan kualitas hidup seseorang.

Kesegaran jasmani juga dikatakan aspek-aspek kemampuan fisik yang menunjang kesuksesan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas dalam kehidupannya. Kegiatan itu dapat berupa pekerjaan sehari-hari dan untuk keperluan mendadak atau kegiatan yang dilakukan pada waktu senggang. Pekerjaan atau tugas seseorang sehari-hari bermacam-macam. Bagi mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP kesegaran jasmani berguna untuk kegiatan menunjang semua kegiatan mahasiswa setiap hari mulai dari kuliah, latihan cabang olahraga

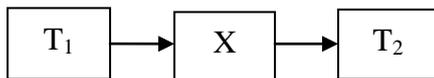
tertentu sampai pada kegiatan organisasi kemahasiswaan.

Semakin tinggi kesegaran jasmani yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemungkinan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan semakin besar pula kesempatan untuk menikmati kehidupan. Kualitas suatu fisik berhubungan erat dengan kualitas hidup. Kesegaran jasmani akan berbeda setiap orang dan tergantung dari beberapa hal antara lain: jenis pekerjaan, keadaan kesehatan, jenis kelamin, umur, tingkat terlatihnya seseorang dan status gizi.

## METODOLOGI PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Sesuai dengan jenis penelitian yang dikembangkan yakni penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*), dengan menggunakan metode interval training sebagai variabel bebas dan kesegaran jasmani sebagai variabel terikat. Berikut desain pelaksanaan penelitian:



**Gambar 1. Desain Penelitian**

Keterangan:

T<sub>1</sub> : Data awal

X : Perlakuan *Interval Training*

T<sub>2</sub> : Data Akhir

### Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2008: 117) populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang berjumlah ± 2500 orang. Penarikan sampel dengan teknik *purposive sampling* hanya pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga yang mengikuti perkuliahan pembentukan kondisi fisik sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang yang terdiri dari 14 orang mahasiswa laki-laki dan 4 orang mahasiswa perempuan.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Data Pre Test

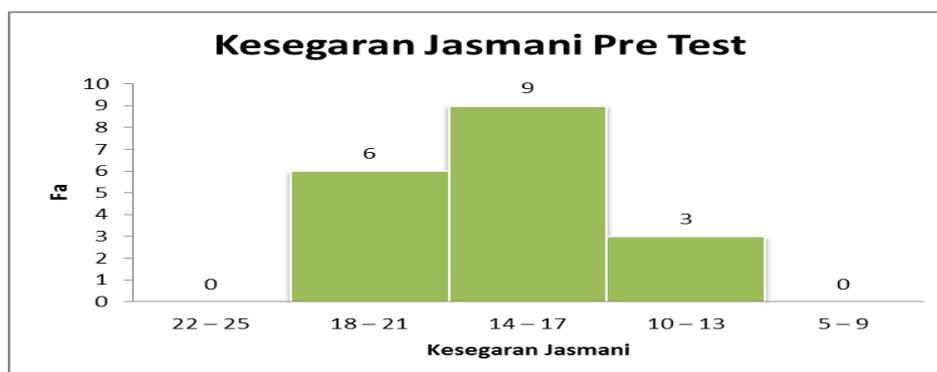
Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel diperoleh skor tertinggi 20, skor terendah 11, dan rata-rata hitung (*mean*) 16.17, nilai tengah (*median*) 16, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 2.85. Untuk lebih jelasnya distribusi data pre test ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Pre Test Metode *Interval Training***

No	Jumlah Nilai	Frekuensi		Klasifikasi Kesegaran Jasmani
		Absolut	Relatif (%)	
1	22 – 25	0	0	Baik Sekali
2	18 – 21	6	33.33	Baik
3	14 – 17	9	50	Sedang
4	10 – 13	3	16.67	Kurang
5	5 – 9	0	0	Kurang Sekali
	Jumlah	18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 1 dapat dilihat bahwa tidak ada mahasiswa yang memiliki kesegaran jasmani pada kategori Baik Sekali, dan 4 orang mahasiswa (33.33%) memiliki kesegaran jasmani pada kategori Baik, berikutnya 9 orang mahasiswa (50%) memiliki kesegaran jasmani pada kategori Sedang dan untuk

kategori Kurang terdapat 3 orang mahasiswa (16.67%) sedangkan untuk kategori Kurang Sekali tidak ada mahasiswa yang memiliki kesegaran jasmani pada kategori tersebut. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor pre test kesegaran jasmani juga dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



**Grafik 1. Diagram (Pre Test) Kesegaran Jasmani**

## 2. Data Post Test

Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel diperoleh skor tertinggi 22, skor terendah 14, dan rata-rata hitung (*mean*) 17.72,

nilai tengah (*median*) 17.5, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 2.52. Untuk lebih jelasnya distribusi data post test ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post Test Metode *Interval Training***

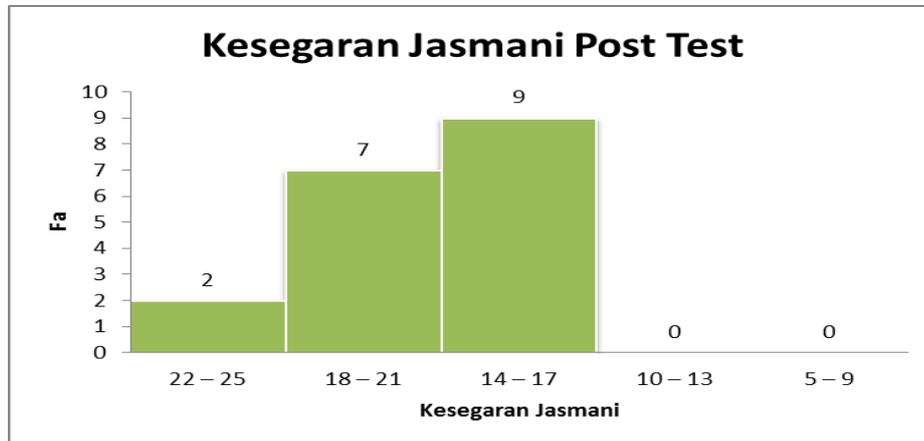
No	Jumlah Nilai	Frekuensi		Klasifikasi Kesegaran Jasmani
		Absolut	Relatif (%)	
1	22 – 25	2	11.11	Baik Sekali
2	18 – 21	7	38.89	Baik
3	14 – 17	9	50	Sedang
4	10 – 13	0	0	Kurang
5	5 – 9	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		18	100	

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat 2 orang mahasiswa (11.11%) yang memiliki kesegaran jasmani pada kategori Baik Sekali, dan 7 orang mahasiswa (38.89%) memiliki kesegaran

jasmani pada kategori Baik, berikutnya 9 orang mahasiswa (50%) memiliki kesegaran jasmani pada kategori Sedang dan untuk kategori Kurang serta kategori kategori Kurang Sekali tidak ada mahasiswa yang memiliki kesegaran jasmani

pada kategori tersebut. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi skor post test kebugaran jasmani juga

dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Grafik 2. Diagram (Post Test) Kesegaran Jasmani

### Pengujian Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan oleh metode interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP. Hipotesis tersebut diuji dengan menggunakan t-test pada taraf signifikan  $\alpha$  0.05%.

Dari hasil analisis data diperoleh  $t_{hitung}$  (3.56) >  $t_{tabel}$  (1.74), dengan demikian maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan oleh metode interval training terhadap peningkatan kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP diterima kebenarannya secara empiris.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, maka hasil penelitian menunjukkan bahwa Metode *Interval Training* dapat meningkatkan kebugaran jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.

Sebagaimana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya metode latihan interval merupakan metode yang efektif dalam peningkatan kebugaran jasmani. Karena metode latihan interval berhubungan dengan metode rangsangan yang diberikan secara berulang-ulang serta intensitas yang bervariasi dan interval istirahat yang telah direncanakan sebelum sampel pulih kembali secara penuh. Dan metode ini mengacu pada prinsip interval, yaitu latihan menurut interval *training* ditandai oleh variasi lama pembebanan (panjang jarak/besar seri latihan), variasi *intensitas* beban (kecepatan/beban berlebih), variasi interval beban (lama istirahat), dan bentuk istirahat terhadap pembebanan komponen-komponen beban supaya mempunyai tujuan yang terarah (Jonath, 1973:333). Metode latihan ini harus memperhatikan lama istirahat yang dibutuhkan untuk kembali melakukan latihan.

Melalui metode interval training maka akan lebih memudahkan peneliti dalam

mengontrol setiap latihan sehingga efek yang diberikan oleh latihan tersebut benar-benar maksimal.

Menurut Fox (1994), metode interval training memiliki beberapa keuntungan diantaranya:

- 1) Pengontrolan yang tepat atas stres yang diberikan,
- (2) Pendekatan yang sistematis dari hari kehari, yang memungkinkan untuk mengamati perkembangan dengan mudah,
- (3) Lebih cepat memperbaiki potensial energi dibanding metoda lain (pada program kondisioning).
- (4) Suatu program yang dapat dilakukan hampir dimana saja dan tidak memerlukan alat-alat khusus.
- (5) Bagi pelatih dengan waktu yang terbatas, maka program latihan interval dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi para atlitnya,
- (6) Untuk semua cabang olahraga, latihan interval merupakan cara yang efektif untuk melatih atlit.
- (7) Latihan interval merupakan satu sistem latihan yang baik sekali (excellent) untuk atlit maupun non-atlit yang tertarik pada "general fitness"

Berdasarkan penjelasan di atas maka metode interval training merupakan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani karena metode *interval training* baik digunakan untuk atlet maupun non atlet. Sampel perlakuan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP dimana tidak semua mahasiswa yang menjadi sampel penelitian ini adalah atlet. Selama pemberian proses latihan peneliti melatih komponen-komponen dari kesegaran jasmani tersebut diantaranya latihan untuk meningkatkan daya tahan

kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan, kecepatan dan koordinasi, sehingga peningkatan kesegaran jasmani yang diharapkan melalui proses latihan dapat terwujud dengan baik hal ini tentunya dilakukan dengan adanya proses latihan yang baik dan evaluasi yang dilakukan oleh peneliti pada setiap latihan.

### SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa: metode *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Kesegaran Jasmani mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP

### SARAN

Berdasarkan simpulan di atas, maka diajukan beberapa saran kepada:

1. Mahasiswa agar mengikuti proses latihan yang diberikan dengan baik agar latihan tersebut dapat memberikan efek yang maksimal.
2. Masyarakat umum agar menggunakan metode interval training dalam usaha meningkatkan kesegaran jasmani karena metode interval training cocok untuk atlet dan non atlet.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. (2009). *Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Ateng, Kadir.(1992). *Azaz Dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud.

- Bompa, Tudor O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada: Mocaic press.
- Depdikbud.(1996). *Ketahuiilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda*. Jakarta: Depdikbud Pusat Kesegaran Jasmani Dan Rekreasi.
- Edwarsyah, Hardiansyah Sefri, Syampurma Hilmainur. (2017). *The Effect of Circuit Training Exercise on Physical Condition of Pencak Silat Athlete Sport Activities Unit State University of Padang*. Journal: Penjakora. Vol. 4 No 1: 51-63.
- Fox, El. Bower RW. Fose ML. (1994). *Theory Physydogycal Basic Of Physical Education And Athletics*. Philadelphia: Saunders Collage Publishing
- Gusril. (2004). *Beberapa Faktor Yang berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta.UNJ.
- (2008). *Model Pengembangan Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar*. Padang. UNP Press.
- Hairy, Junusul. (2003). *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK.
- Jonath, U. (1973). *Praxis Der Leichtathletik*. Berlin.
- Neldi, Hendri (2008). *Pembelajaran Pendidikdn Jasmani Dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Rafa Hebisz. (2016). *Differences in Physiological Responses to Interval Training in Cyclists With and Without Interval Training Experience*. Journal of Human Kinetics volume 50/2016, 93-101.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Suharno. (1993). *Metodologi Penelitian Olahraga. Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Muda/Madya*. Jakarta: Koni Pusat. Pusat Pendidikan Dan Penataran
- Undang-undang RI No 03. 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Yogyakarta : Pustaka Yudisti