

# **THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING EXERCISE ON THE RESISTANCE OF RUN ATLETS 3000 METERS CLUB JUNIOR ATHLETIC PASI RIAU**

**Muhammad Rozi , Drs.Ramadi<sup>1</sup> , Ni Putu Nita Wijayanti<sup>2</sup>**

*Email: Muhammadrozi191@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com*

*Phone Number: 085274494912*

*Course of Education Physical Health and Recreation  
Faculty Of Teachers' Training And Education  
University of Riau*

**Abstract:** *From the observation and monitoring of the 3000 Meter Club Junior Athletics Sprint Athletes in PASI Riau that the talents and interests possessed by athletes are very large. This is evidenced by the perseverance and perseverance of the athletes in carrying out all the training programs provided by the coach. But from the results of the observations that the author has done at the PASI Riau Athletics Club during training and during the competition, many athletes did not optimally perform athletic movement techniques and quickly experienced fatigue. Especially the middle distance race numbers consist of 800 m, 1500 m and long distance distances of 3000 m and 5000 m and 3000 m steeple chase for boys and girls, while for long distance numbers that is 10,000 m, marathon 42,195 km required good physical condition, because for this distance requires maximum aerobic strength starting from start to finish. The purpose of the study was to find out "The Effect of Interval Training Exercises on the Durability of 3000 Meter Running Athletes Club Junior Athletics PASI Riau The population in this study were 6 people consisting of male groups. Sampling is determined by taking the entire population into samples (total sampling). This research instrument uses a 15-minute run test. The analysis technique uses the t-test. Based on the t-test produces tcount of 2.233 with ttable 2.015 then H<sub>a</sub> is rejected, at the level of alpha ( $\alpha$ ) 0.05. It can be concluded that there is an effect of Training Interval Training on Durability of 3000 Meter Running Athletes Club Junior Athletics PASI Riau.*

**Key Words:** *Interval Training, Endurance*

# PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN ATLET LARI 3000 METER CLUB JUNIOR ATLETIK PASI RIAU

*Muhammad Rozi, Drs. Ramadi<sup>1</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti<sup>2</sup>*

Email: Muhammadrozi191@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com  
Nomor HP: 085274494912

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Dari pengamatan dan pemantauan terhadap Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau bahwa bakat dan minat yang dimiliki oleh para atlet sangat besar. Hal ini dibuktikan dengan ketekunan dan kegigihan para atlet dalam melakukan semua program latihan yang diberikan oleh pelatih. Namun dari hasil observasi yang telah penulis lakukan pada Club Junior Atletik PASI Riau pada saat latihan dan pada saat pertandingan, banyak atlet yang tidak maksimal melakukan teknik gerakan atletik dan cepat mengalami kelelahan. Khususnya nomor lomba lari jarak menengah terdiri dari nomor lari 800 m, 1500 m dan jarak menengah jauh yaitu 3000 m dan 5000 m dan 3000 m halang-rintang (steeple chase) putra/putri, sedangkan pada nomor jarak jauh yaitu 10.000 m, marathon 42,195 km dibutuhkan kondisi fisik yang bagus, karena untuk jarak ini membutuhkan daya tahan aerobik yang maksimal di mulai dari start sampai finish. Tujuan dari penelitian yaitu untuk mengetahui “Pengaruh latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 orang yang terdiri dari kelompok putra. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Instrument penelitian ini menggunakan tes lari 15 menit. Teknik analisis menggunakan uji-t. Berdasarkan uji-t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 2,233 dengan  $t_{tabel}$  2,015 maka  $H_0$  ditolak, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau.

**Kata Kunci:** Interval Training, Daya Tahan

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. sasaran Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan Olahraga bisa membentuk perilaku, watak, keperibadian, disiplin dan spotifitas yang tinggi.

Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja. Tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional melalui *event-event* atau pertandingan. Berarti hal ini menunjukkan olahraga memiliki peranan yang sangat penting dan tidak bisa diabaikan demi mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sehubungan dengan hal itu Pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang –Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang menjelaskan “ Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global ”.

Disamping Menjadi suatu kebutuhan bagi tiap-tiap manusia untuk memperoleh kesehatan dan kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk mencapai prestasi dimasing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan demi tuntutan olahraga itu sendiri. Untuk mencapai prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu : Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, Pengembangan taktik, Pengembangan mental dan kematangan juara (Sajoto,1995:07). Sehingga atlet bisa dibina, ditingkatkan, dipusatkan dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi, serta didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang ada. hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang Atletik.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak zaman dahulu secara tidak sadar telah dilakukan orang-orang seperti berjalan, berlari, melompat dan menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui masa penjajahan Belanda. Pada saat itu yang mendapatkan kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Atletik meliputi jalan, lari, tolak/lempar dan lompat. Untuk nomor lari itu sendiri terdiri dari lari jarak pendek, menengah, jauh dan marathon. Selain itu atletik juga berisikan latihan-latihan fisik yang lengkap menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan terhadap manusia atas terpenuhinya dorongan naluri untuk bergerak, namun tetap mematuhi suatu disiplin dan aturan main terutama pada nomor lari. Seperti yang di jelaskan oleh Munasifah, (2008:4), nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar.

Lari merupakan pengembangan dari berjalan yaitu kegiatan melangkahkan kaki kedepan secara berulang-ulang dengan maksud untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain, dan mempunyai sifat khusus. Sifat-sifat tersebut antara lain, pada

suatu saat kaki tidak kontak dengan tanah, atau tidak terjadi tumpuan pada tanah, saat ini dikenal dengan saat melayang menyebabkan badan dalam keadaan kurang stabil. (Tamat, 2002 : 2.75).

Seorang atlet sebelum diterjunkan dalam suatu perlombaan, harus sudah berada dalam suatu kondisi fisik yang baik untuk menghadapi intensitas kerja yang tinggi dan segala macam *stress* yang bakal dihadapi. Tanpa persiapan kondisi fisik yang seksama dan serius, sebaiknya atlet dilarang untuk mengikuti perlombaan. Dalam memberikan latihan-latihan kondisi fisik tekanan harus banyak diberikan pada perkembangan tubuh secara keseluruhan, secara teratur dan seksama, intensitasnya yang bisa ditingkatkan. Proses ini harus dilakukan, dengan hati sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet.

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet dalam perlombaan atletik. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, terencana dan progresif yang tujuannya untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat. Program latihan kondisi fisik tersebut harus disusun secara teliti serta dilaksanakan secara cermat dan dengan penuh kedisiplinan.

Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik, akan lebih cepat pula menguasai teknik-teknik gerakan yang diberikan dalam latihan. Karena latihan teknik, taktik dan keterampilan akan mampu dilakukan secara maksimal meskipun harus mengulang suatu gerakan atau suatu pola taktik tertentu atlet tersebut tidak akan cepat lelah kalau memiliki kondisi fisik yang terlatih. Kemudian secara psikologis atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik juga merasa lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dan pertandingan.

Dalam cabang olahraga atletik pada nomor lomba lari jarak menengah terdiri dari nomor lari 800 m, 1500 m dan jarak menengah jauh yaitu 3000 m dan 5000 m dan 3000 m halang-rintang (*steeple chase*) putra/putri, sedangkan pada nomor jarak jauh yaitu 10.000 m, *marathon* 42,195 km ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik salah satunya dayatahan aerobik. Oleh karena itu seorang pelatih harus memahami terlebih dahulu batasan atau pengertian serta bentuk-bentuk latihan dayatahan aerobik serta metode yang tepat dalam memberikan latihan, Hairy (2003:28).

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan pada Club Junior Atletik PASI Riau pada saat latihan dan pada saat pertandingan, banyak atlet yang tidak maksimal melakukan teknik gerakan atletik dan cepat mengalami kelelahan. Khususnya nomor lomba lari jarak menengah terdiri dari nomor lari 800 m, 1500 m dan jarak menengah jauh yaitu 3000 m dan 5000 m dan 3000 m halang-rintang (*steeple chase*) putra/putri, sedangkan pada nomor jarak jauh yaitu 10.000 m, *marathon* 42,195 km dibutuhkan kondisi fisik yang bagus, karena untuk jarak ini membutuhkan dayatahan aerobik yang maksimal di mulai dari *start* sampai *finish*.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka diberikan perlakuan, yang mana perlakuan tersebut dalam bentuk latihan. Adapun latihan latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan daya tahan adalah : latihan *interval training*, latihan *circuit training*, latihan *fartlek*, dll (Icuk Sugiarto,1993: 134).

Berdasarkan masalah diatas, penulis fokus untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau”.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian Ini Akan Dilaksanakan Di Lapangan Atletik Dispora Riau, Penelitian ini akan dilaksanakan setelah mendapat persetujuan dari tim penguji dan pembimbing. Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan pada Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono,2008:107). Kerena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-postest design*. Pada design terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono,2008:109-110). *Design in* digambarkan sebagai berikut :

<i>Pre-Test</i>	<b>Perlakuan/ Latihan</b>	<i>Post Test</i>
<i>(O1) Lari 15menit</i>	<i>(X) latihan interval training</i>	<i>(O2) lari 15 menit</i>

**O1** = Nilai Pretest (tes awal/sebelum diberi latihan)

**X** = Perlakuan

**O2** = Nilai Posttest (tes akhir/sesudah diberi latihan)

### **Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet = (o2-o1)**

Selanjutnya, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan pretest yaitu *Beep Test* untuk mengukur kemampuan atlet sebelum diberi perlakuan. kemudian sampel diberi perlakuan yaitu *latihan sirkuit (circuit training)* sebanyak 16 kali pertemuan. Lalu dilakukan tes akhir yaitu *postest* dengan tes *Beep test* untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah putra anggota Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau yang terdiri dari 6 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1998:117). Jadi, sampel dalam penelitian ini berjumlah 6 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (total sampling). Instrument penelitian ini menggunakan tes *Balke (Vo2Max, lari 15 menit)*.

- Tujuan : Mengukur daya tahan cardiovascular
- Alat/fasilitas : Stopwatch, pluit, lintasan
- Pelaksanaan :Orang coba berdiri di belkang garis star. Pada saat aba-aba “ya” diberikan, orang coba mulai lari selama 15 menit, sampai ada anda waktu 15 menit telah berakhir dan pluit di bunyikan.
- Skor : Jarak yang ditempuh oleh orang coba tersebut selama 15 menit, dicatat sampai dalam satuan meter, untuk kemudian dimodifikasikan menjadi skor sesuai dengan tabel tersedia.

Tabel 2. Norma daya tahan

No	komponen	Teknik pengukuran	kategori				
			Kurang	Cukup	Baik	Baik Sekali	Sempurna
1	Daya tahan	Lari 15 menit	<49	50-52	53-55	56-58	>59

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Interval Training* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan daya tahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

#### 1. Hasil *Pree-test* Lari 15 menit

Setelah dilakukan test Lari 15 menit sebelum dilaksanakan metode latihan *Interval Training* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* Lari 15 menit pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test* Lari 15 menit

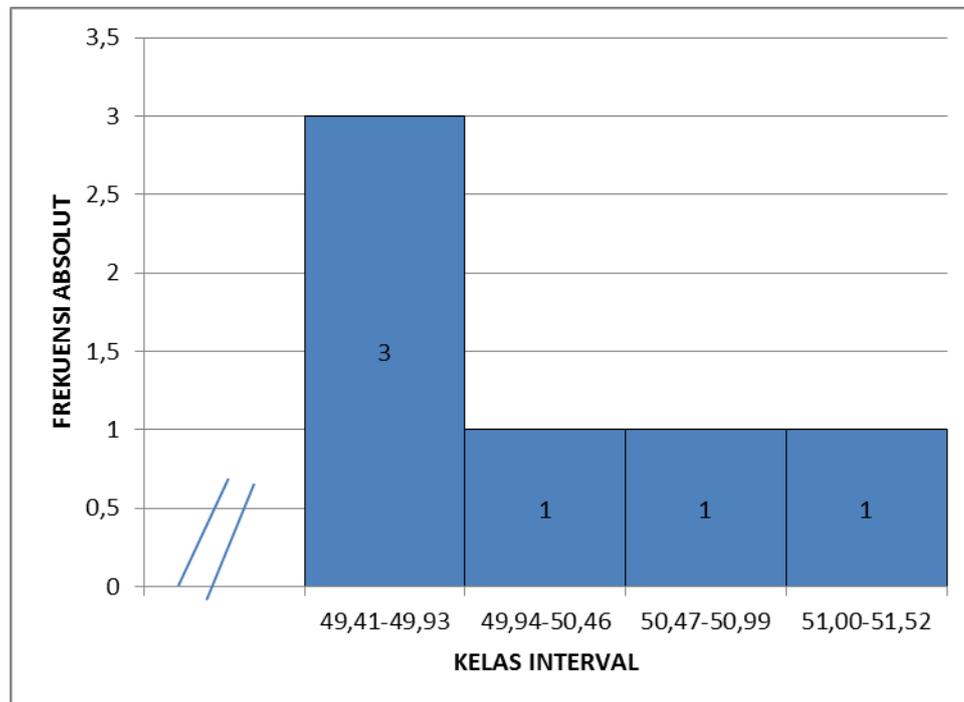
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	50,35
3	<i>Std. Deviation</i>	0,80
4	<i>Variance</i>	0,64
5	<i>Minimum</i>	49,41
6	<i>Maximum</i>	51,47
7	<i>Sum</i>	302,08

Dari tabel Analisis *Pree-test* Lari 15 menit di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil lari 15 menit sebagai berikut : skor tertinggi 51,47, skor terendah 49,41, dengan *mean* 50,35, standar deviasi 0,80, dan varian 0,64. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. distribusi frekuensi Data *Pree-test* Lari 15 menit

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
49,41-49,93	3	50
49,94-50,46	1	16,67
50,47-50,99	1	16,67
51,00-51,52	1	16,67
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, dari 6 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (50%) memiliki hasil daya tahan dengan rentangan nilai kelas interval 49,41-49,93 dengan kategori Kurang, selanjutnya ada sebanyak 1 orang sampel (16,67%) memiliki daya tahan dengan nilai kelas interval 49,94-50,46 dengan kategori cukup, dan sebanyak 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil daya tahan dengan nilai kelas interval 50,47-50,99 dengan kategori cukup, 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil daya tahan dengan nilai kelas interval 51,00-51,52 dengan kategori cukup. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram data hasil *pretest* lari 15 menit berikut:



**Gambar 3. Histogram Data Pree-test Lari 15 menit**

## 2. Hasil *Post-test* Lari 15 menit

Setelah dilakukan test daya tahan dan diterapkan perlakuan latihan *interval training* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* lari 15 menit pada table 3 sebagai berikut :

**Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* Lari 15 menit**

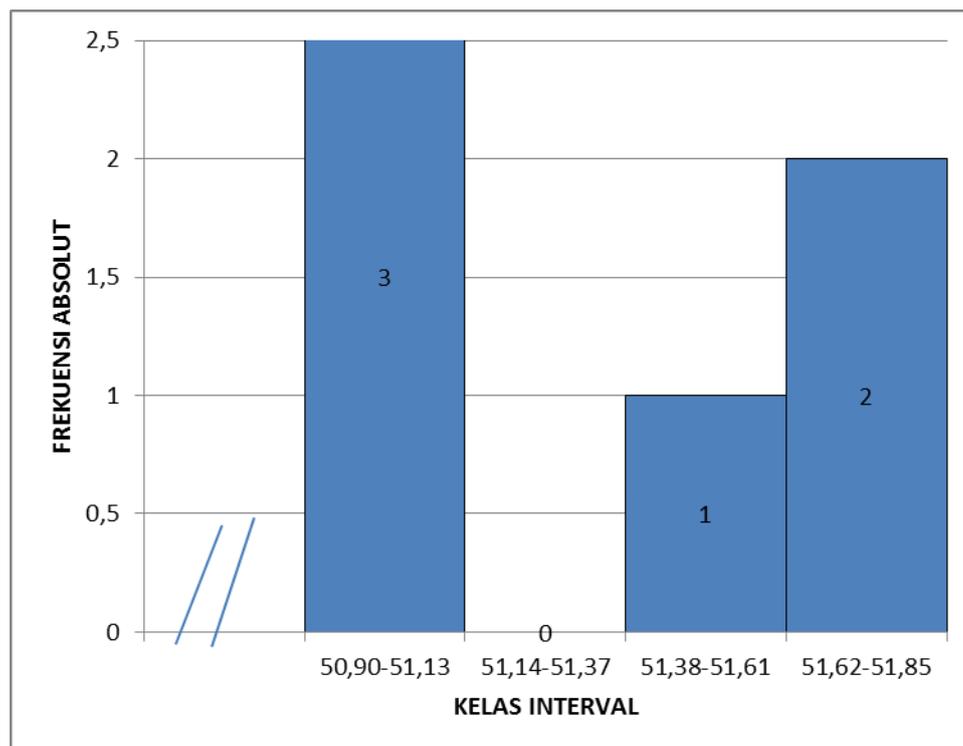
No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	6
2	<i>Mean</i>	51,38
3	<i>Std. Deviation</i>	0,37
4	<i>Variance</i>	0,14
5	<i>Minimum</i>	50,90
6	<i>Maximum</i>	51,82
7	<i>Sum</i>	308,26

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* lari 15 menit sebagai berikut : skor tertinggi 51,82, skor terendah 50,90, dengan mean 51,38, standar deviasi 0,37, dan varian 0,14 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

**Table 4. Distribusi frekuensi Data Post-test Lari 15 menit**

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
50,90-51,13	3	50
51,14-51,37	0	0
51,38-51,61	1	16,67
51,62-51,85	2	33,33
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 6 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (50%) memiliki hasil daya tahan dengan nilai kelas interval 50,90-51,13 dengan kategori cukup, kemudian sebanyak 1 orang sampel (16,67%) memiliki daya tahan dengan nilai kelas interval 51,38-51,61 dengan kategori cukup, dan sebanyak 2 orang sampel (33,33%) memiliki daya tahan dengan nilai kelas interval 51,62-51,85 dengan kategori cukup, kemudian untuk kelas interval 51,14-51,37 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram *posttest* lari 15 menit berikut:



**Gambar 4. Histogram Data Post-test Lari 15 menit**

## Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *interval training* (X) daya tahan (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

**Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Lari 15 menit**

Variabel	$L_{Hitung}$	$L_{Tabel}$
<b>Hasil <i>pree-test</i> lari 15 menit</b>	<b>0,199</b>	<b>0,319</b>
<b>Hasil <i>post-test</i> lari 15 menit</b>	<b>0,245</b>	<b>0,319</b>

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* lari 15 menit setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,199** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,319**. Ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil lari 15 menit adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil lari 15 menit *post-test* menghasilkan  $L_{hitung}$  **0,245** lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar **0,319**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil lari 15 menit *post-test* adalah berdistribusi normal.

## Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah Terdapat pengaruh latihan *interval training* (X) Terhadap daya tahan (Y) Pada Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *interval training* (X) yang berpengaruh dengan terhadap daya tahan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 2,233 dan  $t_{tabel}$  sebesar 2,015. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *interval training* (X) Terhadap daya tahan (Y) Pada Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau. pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan pengaruh latihan *interval training* (X) Terhadap daya tahan (Y) Pada Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut diatas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan pengaruh latihan *interval training* (X) Terhadap daya tahan (Y) Pada Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau, ini menggambarkan bahwa daya tahan berpengaruh dengan menggunakan latihan *interval training* secara statistik.

Jadi dengan adanya pola latihan *interval training* yang diterapkan pada Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau, maka ada peningkatan terhadap daya tahan atlet walaupun hanya kecil. Artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum.

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 2,233 dengan  $t_{tabel}$  2,015 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan Pada Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau.

Berdasarkan hasil di atas jelas bahwa salah satu yang dapat meningkatkan hasil daya tahan adalah latihan *interval training*. latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan oleh peneliti, akan tetapi masih banyak lagi bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan daya tahan. seperti yang sudah dijelaskan pada latar belakang masalah seperti *circuit training* salah satunya. Peneliti juga menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan benar-benar dilaksanakan oleh peneliti sesuai dengan program latihan yang sudah disiapkan. kelemahan yang terjadi pada peneliti adalah tidak bisanya mengontrol apa yang dilakukan oleh atlet setelah melakukan penelitian dengan peneliti.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Dari pengamatan dan pemantauan terhadap Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau bahwa bakat dan minat yang dimiliki oleh para atlit sangat besar. Hal ini dibuktikan dengan ketekunan dan kegigihan para atlit dalam melakukan semua program latihan yang diberikan oleh pelatih. Namun dari hasil observasi yang telah penulis lakukan pada Club Junior Atletik PASI Riau pada saat latihan dan pada saat pertandingan, banyak atlet yang tidak maksimal melakukan teknik gerakan atletik dan cepat mengalami kelelahan. Khususnya nomor lomba lari jarak menengah terdiri dari nomor lari 800 m, 1500 m dan jarak menengah jauh yaitu 3000 m dan 5000 m dan 3000 m halang-rintang (*steeple chase*) putra/putri, sedangkan pada nomor jarak jauh yaitu 10.000 m, *marathon* 42,195 km dibutuhkan kondisi fisik yang bagus, karena untuk jarak ini membutuhkan dayatahan aerobik yang maksimal di mulai dari *start* sampai *finish*.

Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 6 orang yang terdiri dari kelompok putra. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Instrumen penelitian ini menggunakan tes *vertical jump*. Teknik analisis menggunakan uji-t.

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 2,233 dengan  $t_{tabel}$  2,015 maka  $H_0$  ditolak, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Atlet Lari 3000 Meter Club Junior Atletik PASI Riau.

## Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan daya tahan adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *interval training* agar lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan, tanpa mengabaikan bentuk latihan yang lain
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2002). *Prosedur penelitian suatu pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Bompa. (1994). *Total Training for Young Champions*. York University: Human Kinetics
- Engkos Kosasih. (1993). *Olahraga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika presindo.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta : PT. Dirjen DIKTI P2LPT

- Harsuki, (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*, Jakarta : Pt Rajagrafindo Persada\
- Jossep N. 1982. *General Theory Of training*. Lagos : Pan African Press LTD
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. UNP Press
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Semarang : Aneka Ilmu.
- Muhajir (2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta :Yudistira.
- Nurhasan (2001). *Tes Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-Prinsip*
- PASI. (1979).*Pedoman Latihan Dasar Atletik*.Jakarta:PASI.
- PASI. (1993). *Pengenalan kepada Teori Kepelatihan..*Jakarta:PASI.
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.  
Semarang :Dahara Prize.
- Sugiarto, Icuk. (1993). *Strategi Mencapai Juara Bulutangkis*. Jakarta.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : CV Alfabeta, PP 287
- UUD RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintahan RI Tahun 2007. 2007,  
*sistem keolahragaan nasional*, jakarta: Citra Umbara.
- U. Jonath, E. Krampel, *Atletik I*, Diterjemahkan oleh Soeparmo, (Jakarta : PT. Rosda Jayapura, 1987), h. 244
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru. Cendikia Insani.