

## PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF DAN INTENSIF TERHADAP PRESTASI LARI 400 METER PUTRA ATLET PASI RIAU

Agus Sulastio

Universitas Riau

E-mail: agussulastio1985@gmail.com

### ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan terlihat bahwa para atlet PASI Riau, prestasi larinya masih rendah, dan masih banyak atlet yang belum memiliki daya tahan kecepatan dalam berlari. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasy eksperimen*), populasi penelitian ini adalah atlet PASI Riau yang berjumlah 14 orang, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah 14 orang atlet setelah menggunakan teknik *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil semua populasi. Data dianalisis menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh secara signifikan metode interval ekstensif terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau, dengan diperolehnya nilai  $t_{hitung} = 11.44 > t_{tabel} = 1.943$ , (2) Terdapat pengaruh secara signifikan metode interval intensif terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau, dengan diperolehnya nilai  $t_{hitung} = 3.030 > t_{tabel} = 1.943$ , (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara metode interval ekstensif dengan metode interval intensif terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau, dengan diperolehnya nilai  $t_{hitung} = 5.794 > t_{tabel} = 1.943$ . Dimana jika dilihat dari rata-rata peningkatan maka dapat diketahui bahwa metode interval ekstensif lebih efektif daripada metode interval intensif terhadap peningkatan prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau.

**Kata Kunci:** Interval Ekstensif, Interval Intensif, Lari 400 Meter

### PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga saat ini sangat pesat, dan olahraga merupakan salah satu alat penunjang bangsa, oleh karena itu pemerintah menganggap penting untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sehingga akan menjadi gerakan nasional. Selanjutnya pemerintah sudah melakukan usaha pengenalan berbagai cabang olahraga yang dimulai sejak usia dini, dimulai dari jenjang yang paling rendah sampai jenjang pendidikan yang paling tinggi.

Dewasa ini terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional

Bedasarkan kutipan di atas jelas saat ini pemerintah sangat mendukung kegiatan olahraga, tidak terkecuali olahraga atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani kuno yaitu

athlon atau aktlun yang artinya perlombaan atau perjuangan, serta pertandingan. Cabang olahraga atletik merupakan olahraga yang tumbuh dan berkembang bersama dengan kegiatan alam manusia. Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat dan lempar. Jadi cabang olahraga atletik ini meliputi jalan, lari, loncat, dan lempar. Keempat cabang ini adalah bagian yang tidak dapat terpisahkan sepanjang kehidupan manusia.

Dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya nomor lari, jalan cepat, nomor lompat, dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lari yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun bersifat internasional terdiri dari nomor: lari sprint (lari cepat), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Dengan banyaknya nomor-nomor pada cabang olahraga atletik, lari sprint merupakan nomor yang sangat populer. Sprint adalah “berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh”. Jadi sprint disebut juga dengan lari cepat karena jarak yang di tempuh adalah pendek atau dekat. Jadi dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (*start*) sampai akhir lari (*finish*). Namun yang akan jadi pokok pembahasan adalah pada nomor lari yaitu lari jarak pendek khususnya lari 400 meter. Berbagai macam pendapat yang ditemui di lapangan atau perdebatan dalam hal peningkatan prestasi olahraga yang seringkali menjadi suatu perdebatan dalam hal bagaimana cara terbaik untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Pada lari sprint ada beberapa nomor yang diperlombakan yaitu lari 100m, 200m, 400m. Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah daya tahan kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan. Dengan demikian untuk mencapai kekuatan fisik yang prima diperlukan metode latihan yang tepat untuk menciptakan fisik yang baik. Menurut Syafruddin (2011:16) “pada prinsipnya latihan olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi puncak/terbaiknya dan di dalam suatu metode latihan fisik, baik yang umum maupun yang khusus, sering pula dianggap sebagai pencetak keberhasilan seorang atlet”.

Bedasarkan kutipan di atas jelas metode latihan merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur untuk meraih prestasi terbaiknya. Pada umumnya, dalam melatih seorang atlet, pelatih selalu menyusun suatu program latihan. Program latihan adalah proses penyempurnaan yang dilakukan secara teratur dan sistematis yang didasarkan pada prinsip-prinsip latihan, serta jenis latihan, intensitas latihan, lama latihan dan frekuensi latihan yang di tujukan meningkatkan kualitas latihan. Menurut Dinata (2005:3) dalam membuat program latihan harus meliputi faktor-faktor sebagai berikut : latihan *fartlek*, latihan interval, latihan *repetition running*, latihan *continous slow running*. Latihan ini bertujuan untuk membentuk kondisi fisik sebagai dasar bagi peningkatan ketahanan dan kesegaran.

Pengurus Daerah Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (Pengda PASI) Riau selalu giat dalam melatih dan membina atlet secara bertahap yang dimulai dari kelompok umur usia dini, sampai pada tahap senior sehingga perlahan tapi pasti Riau mulai dikenal di Indonesia dengan prestasi atletnya di bidang atletik khususnya di nomor lari jarak pendek. Dalam perkembangannya kemajuan yang dicapai atlet Riau ternyata mulai mengalami penurunan prestasi.

Berdasarkan pengamatan peneliti lari 400 meter putra atlet Riau mengalami penurunan prestasi, dari yang biasanya masuk 3 besar namun kini hanya puas sampai babak penyisihan. Salah satu faktor penyebab kekalahan atlet PASI Riau ini adalah kurangnya prestasi di nomor lari 400 meter, serta rendahnya prestasi lari 400 meter atlet

Riau di dalam latihan, ataupun di dalam pertandingan. Tentu hal ini akan berimbas terhadap penurunan kemampuan lari 400 meter putra atlet PASI Riau. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan lari 400 meter atlet PASI Riau tersebut dapat dilakukan dengan memilih bentuk pendekatan metode latihan yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan kemampuan motorik atlet.

Untuk mencapai hasil lari yang tepat tentunya juga ada beberapa hal yang harus di dukung dengan: kecepatan lari yang baik, gerakan tungkai, gerakan lengan, sikap badan dan kekuatan serta metode yang di ajarkan oleh pelatih untuk latihan daya tahan dan kecepatan. Dalam hal ini mengenai lari 400 meter di perlukan metode pembelajaran khusus dan berbeda dengan metode lainnya, penggunaan metode dan bentuk latihan yang salah dapat menimbulkan efek yang kurang tepat. Hal ini yang harus diperhatikan oleh para pelatih atletik agar menggunakan metode dan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin di capai.

metode latihan yang digunakan juga mempengaruhi prestasi lari 400 meter, seperti metode *circuit training*, metode *continue*, dan metode interval. Metode interval terdiri atas interval ekstensif dan interval intensif. Kedua metode ini sama halnya dengan interval biasa, yaitu adanya waktu istirahat. Namun, metode interval ekstensif dan interval intensif memiliki perbedaan pada intensitas beban, repetisi, dan masa istirahat. Interval ekstensif memiliki intensitas beban menengah, repetisi yang banyak, dan masa istirahat sedikit, sedangkan interval intensif memiliki beban sub maksimal sampai maksimal, repetisi sedikit, dan masa istirahat yang lama.

Sesuai dengan yang dikemukakan para ahli pencipta atau pencetus gagasan pertama dari latihan interval ialah Woldemar Gerschler, seorang ahli jantung dan pelatih nasional atletik dari Jerman Barat pada tahun 1930 dalam Dinata (2005:6) menyatakan latihan Interval adalah latihan selang istirahat (lari cepat diselingi dengan jogging atau jalan). Adapun beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam latihan interval, yaitu jarak lari yang akan ditempuh, kecepatan yang akan ditempuh, jumlah atau ulangnya, lama priode istirahat, dan jenis atau sifat istirahat. Menurut Lutan (2002:49) latihan interval adalah satu bentuk dari metode berlatih yang menggabungkan pelaksanaan beban kerja selama waktu yang cukup singkat, dan diselingi oleh waktu istirahat diantara setiap kesempatan. Sedangkan menurut Harsono (1988:156) interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval yang berupa masa-masa istirahat.

Berdasarkan pendapat di atas secara sederhana dapat dijelaskan bahwa metode interval adalah suatu metode latihan yang dilakukan dengan adanya selang waktu diantara metode latihan dan istirahat. Berdasarkan metode ini bentuk istirahat mempunyai arti penting, yang didasarkan atas istirahat aktif dan istirahat pasif. Masa istirahat ini sangat berguna bagi tubuh untuk mengembalikan kondisi fisik kepada keadaan semula. Artinya pada saat melakukan aktivitas berikutnya tubuh berada pada kondisi optimal.

Dinata (2005:6) menjelaskan bahwa ada 5 jenis latihan interval yang populer yaitu; a) sprint interval : lari 40-50 meter dengan kecepatan penuh, kemudian jogging 100-400 meter. b) Long sprint : lari dengan kecepatan penuh, 200-600 meter dan biasanya istirahat 400 meter dengan jogging. c) endurance interval: lari jauh dengan kecepatan 60-80 % diselingi istirahat pendek. d) Surging: lari jarak jauh pelan ditanah yang bergelombang, diselingi lari dengan kecepatan penuh. e) pace interval: lari dengan kecepatan 80-90% dengan istirahat panjang 1,5-3 menit, dan biasanya jarak antara 400-800 meter.

Dari pendapat yang dikemukakan di atas, jelaslah bahwa latihan interval merupakan serentetan latihan yang diselingi dengan istirahat tertentu. Faktor istirahat haruslah diperhitungkan setelah jasmani melakukan kerja berat akibat latihan.

Untuk melatih daya tahan kecepatan banyak metode latihan yang dapat digunakan, salah satunya adalah metode interval. Metode latihan interval adalah suatu metode latihan dimana jarak, waktu, istirahat, dan repetisi telah ditentukan, atau disebut juga dengan variabel-variabel latihan yang telah ditetapkan, atau suatu bentuk latihan yang diselingi dengan jarak istirahat yang telah ditetapkan. Adanya perkembangan ilmu pengetahuan dengan diadakan penelitian dan percobaan, maka latihan interval memiliki keistimewaan yaitu perhatian yang besar pada faktor istirahat.

Metode interval dibentuk berdasarkan prinsip interval (waktu/istirahat). Menurut Syafruddin (2004:34) pertukaran yang sistematis dari pembebanan dan pemulihan akan ditemui dalam metode ini, yang dapat meningkatkan daya tahan kecepatan, yang merupakan kemampuan penting untuk beberapa cabang olahraga, dan Syafruddin (1999:91) menyatakan “prinsip interval merupakan prinsip latihan berdasarkan suatu pergantian periode (Sistimatis, siklus, rithmis, phase) dari pembebanan dan pemulihan atau bekerja dan istirahat atau dari tinggi rendahnya pembebanan”. Secara sederhana dapat disimpulkan bahwa metode interval adalah suatu metode latihan yang dilakukan dengan adanya selang waktu antara latihan dan istirahat.

Metode interval ini selain dapat digunakan dalam latihan kekuatan dan latihan daya tahan kecepatan, juga berdasarkan intensitas atau beban latihan yang diterapkan dapat digunakan untuk pengembangan daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik serta untuk pengembangan jenis-jenis daya tahan lainnya. Menurut Letzerter dalam Syafruddin (2011:155), ada tiga bentuk metode interval yang dapat digunakan untuk pengembangan daya tahan, yaitu (a) metode interval ekstensif, (b) metode interval intensif, dan (c) metode pengulangan. Ketiga metode ini memiliki ciri-ciri dan karakteristik tersendiri yang berbeda antara satu metode dengan metode lainnya tergantung kepada macam daya tahan yang akan ditingkatkan/dikembangkan.

Perbedaan ciri dan karakteristik tersebut lebih ditentukan oleh pengaturan beban (dosis) latihan yang diberikan.

#### **a. Metode Interval Ekstensif**

Pada prinsipnya metode latihan interval ekstensif adalah salah satu metode latihan interval yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis dengan intensitas beban menengah, repetisi yang banyak, dan masa istirahat sedikit. Metode interval ekstensif adalah suatu metode latihan yang hampir sama dengan metode latihan interval intensif yang mana didalamnya sudah ditentukan mengenai intensitas, repetisi, jumlah set dan istirahatnya. Perbedaannya terletak pada intensitas kerja, dan istirahat lebih pendek dari pada interval intensif.

Menurut Syafruddin, (1999:92) ciri-ciri metode interval ekstensif adalah intensitas beban sedang yaitu 60% - 80%, jumlah/volume beban tinggi dan banyak ulangan yaitu 20-30 kali perseri, interval/istirahat tidak penuh yaitu 45-90 detik perseri, dan efek latihan yang ditimbulkan adalah peningkatan daya tahan kecepatan.

Latihan dengan metode interval ekstensif memiliki karakter jumlah repetisi yang banyak sehingga menyebabkan ransangan kelelahan yang tinggi, waktu istirahat lebih pendek sehingga tidak mendapatkan waktu pemulihan yang baik. Metode ini

menekankan pada intensitas yang rendah. Dengan demikian metode ini dapat mempengaruhi prestasi lari 400 meter.

Metode latihan interval ekstensif mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Intensitas Latihan  
Yaitu dengan intensitas medium atau rendah, 60 – 80 % untuk latihan lari dari kemampuan maksimalnya.
- b) Volume Latihan  
Volume latihan ini tergantung dari tingkat intensitas latihan yang dilakukan, karena metode ini intensitasnya rendah, maka repetisinya lebih banyak dibandingkan dengan metode interval intensif.
- c) Interval/Istirahat  
Istirahat antar repetisi relatif singkat. Pemulihan dapat dilakukan dengan istirahat aktif jogging atau jalan.
- d) Durasi  
Lamanya beban latihan relatif panjang karena intensitas latihan yang rendah yaitu antara 60 – 80 % dari kapasitas maksimal.

#### **b. Metode Interval Intensif**

Metode interval intensif adalah suatu metode latihan yang didalamnya sudah ditentukan mengenai jarak tempuh, waktu tempuh, jumlah pengulangan, maupun waktu pemulihan. Metode interval intensif adalah salah satu metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan agar dapat mempersiapkan atlet terhadap tekanan dari kerja keras serta memperbaiki peningkatan kecepatan pada saat mengalami kekurangan oksigen dan pembentukan asam laktat.

Dalam penelitian ini peneliti mengambil metode latihan untuk latihan daya tahan kecepatan dengan tujuan meningkatkan kecepatan dan daya tahan. Artinya bahwa beban total dari latihan tersebut merupakan bentuk dari besarnya volume kerja dalam waktu, dimana interval intensif ditandai oleh penggunaan kecepatan yang lebih besar dan volume dalam satu satuan waktu.

Menurut Syafruddin, (1999:92) ciri-ciri metode interval intensif adalah intensitas beban 80–90% dari kemampuan maksimal, jumlah/volume beban sedang yaitu 6-10 kali perseri, interval/istirahat 90- 180 detik tiap seri, dan efek latihan ini adalah meningkatkan daya tahan kecepatan. Latihan dengan metode interval intensif memiliki karakter repetisi sedikit, istirahat lebih lama. Metode ini menekankan pada intensitas yang tinggi dan istirahat yang lama sehingga memberikan kesempatan istirahat yang lebih baik, maka diharapkan dapat memberikan hasil yang sebaik baiknya. Sementara karena jumlah repetisi yang sedikit tidak mendapatkan rangsangan lelah terlalu tinggi. Metode ini dapat mempengaruhi prestasi lari 400 meter.

Metode latihan intensif mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a) Intensitas latihan  
Intensitas latihan tinggi yaitu antara 80 – 90% dari kemampuan atau kapasitas maksimal.
- b) Volume latihan

Volume latihan ini tergantung dari tingkat intensitas latihan yang dilakukan, karena metode ini intensitasnya tinggi, maka repetisinya lebih sedikit dibandingkan dengan metode interval ekstensif.

c) Interval/istirahat

Istirahat antar repetisi relatif lama. Pemulihan dapat dilakukan dengan istirahat aktif jogging atau jalan.

d) Durasi

Lamanya beban latihan relatif singkat karena intensitas latihan yang rendah yaitu antara 80 – 90 % dari kapasitas maksimal.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh metode latihan Interval ekstensif dan metode Interval Intensif terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau. Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu diberikan pre-test kepada sampel. Pre-test ini bertujuan untuk memperoleh data awal tentang prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau.

Setelah *pre-test* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan dengan cara *matching* agar kedua sampel ini tergolong homogen. Selanjutnya dilakukan undian untuk menentukan kelompok mana yang diberikan perlakuan menggunakan metode latihan Interval ekstensif dan kelompok yang diberi perlakuan menggunakan metode latihan Interval intensif.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lari 400 meter putra PASI Riau yang mengikuti latihan di stadion Rumbai yang berjumlah 14 orang. Sampel yang digunakan bersifat homogen karena hanya laki-laki saja sebagai objek yang diteliti. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan menggunakan seluruh populasi. Maka peneliti menetapkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes lari yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 400 meter Mackenzie (2005:184). Tes ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan lari 400 meter putra atlet PASI Riau.

Data yang diperoleh nanti akan diolah dengan “uji t”. Sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji normalitas menggunakan *Uji Liliefors* dengan taraf signifikansi  $\alpha=0,05$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tes akhir kelompok metode latihan interval ekstensif dengan kelompok sampel berjumlah sebanyak 7 orang atlet, maka diperoleh peningkatan terhadap prestasi lari 400 meter dari tes awal dan tes akhir yaitu sebesar 1.14 yaitu dari skor rata-rata 55.56 pada tes awal menjadi 54.42 pada tes akhir. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dengan kalimat lain dapat dikatakan bahwa metode interval ekstensif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lari atlet.

Terjadinya peningkatan prestasi lari atlet ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adaptasi atlet dari latihan yang dilakukan. Proses latihan tersebut dapat diberikan dengan berbagai macam bentuk salah satunya adalah dengan metode latihan seperti metode interval ekstensif. Metode interval ekstensif dapat diasumsikan sebagai suatu proses penyempurnaan latihan yang dilakukan secara berkelanjutan,

dengan repetisi yang banyak dan sistematis dalam peningkatan prestasi, sehingga tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara optimal.

Metode interval ekstensif merupakan suatu proses latihan yang memiliki karakter jumlah repetisi yang banyak yang mana didalamnya sudah ditentukan mengenai intensitas, repetisi, jumlah set dan istirahatnya. Menurut Syafruddin (1999:92) ciri-ciri metode interval ekstensif adalah intensitas sedang yaitu 60% - 80 %, jumlah/volume beban tinggi dan banyak ulangan yaitu 20-30 kali perseri. Interval/istirahat tidak penuh yaitu 45-90 detik perseri, dan efek latihan yang ditimbulkan adalah daya tahan kecepatan.

Berkaitan dengan hal tersebut latihan dengan metode interval ekstensif bertujuan untuk meningkatkan prestasi lari 400 meter atlet. Usaha yang dilakukan untuk meningkatkan prestasi lari atlet tersebut, telah terprogram dengan baik, secara sistematis, dan terarah, serta kontinyu diberikan sebanyak enam belas kali pertemuan. Hal ini sebenarnya belum cukup waktu untuk berlatih, karena untuk meningkatkan prestasi lari dibutuhkan waktu yang lama, dan didukung oleh banyak faktor.

Berdasarkan hasil tes akhir kelompok metode interval intensif dengan kelompok sampel berjumlah sebanyak 7 orang atlet, maka diperoleh peningkatan terhadap prestasi lari 400 meter dari tes awal dan tes akhir yaitu sebesar 0.17 yaitu dari skor rata-rata 55.94 pada tes awal menjadi 55.77 pada tes akhir. Hal ini berarti hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima dengan kalimat lain dapat dikatakan bahwa metode interval intensif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prestasi lari 400 meter atlet PASI Riau.

Menurut Syafruddin, (1999:92) ciri-ciri metode interval intensif adalah intensitas beban 80–90% dari kemampuan maksimal, jumlah/volume beban sedang yaitu 6-10 kali perseri, interval/istirahat 90- 180 detik tiap seri. Metode ini merupakan metode yang hampir sama dengan metode interval ekstensif yang mana didalamnya sudah ditentukan mengenai intensitas, repetisi, jumlah set dan istirahatnya. Perbedaannya terletak pada intensitas kerja, dan istirahat lebih lama dari pada interval ekstensif.

Latihan melalui metode interval intensif merupakan aktifitas melibatkan latihan fisik yang dapat memberikan perubahan pada semua fungsi tubuh. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki para atlet baik dalam arti kemampuan fisik maupun mental. Latihan dengan metode interval intensif memiliki karakter repetisi sedikit, istirahat lama. Metode ini menekankan pada intensitas yang tinggi dan istirahat yang lama sehingga memberikan kesempatan istirahat yang baik, maka diharapkan dapat memberikan hasil yang sebaik baiknya.

Dari dua bentuk latihan yang dilakukan yaitu metode interval ekstensif dan metode interval intensif yang telah diuraikan pada bagian terdahulu, jelas bahwa masing-masing metode tersebut mempunyai pengaruh terhadap peningkatan prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau. Tetapi masing-masing metode tersebut tersebut pengaruhnya berbeda-beda, hal ini disebabkan karena karakteristik dan juga kelebihan serta kelemahan dari masing-masing metode tersebut sehingga terdapat pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan prestasi atlet.

Untuk melihat apakah terdapat perbedaan pengaruh antara metode interval ekstensif dengan metode interval intensif terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau, dapat dilihat dari perolehan  $t_{hitung} = 2.895 > t_{tabel} = 1.943$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat diartikan terdapat

perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode interval ekstensif dengan metode interval intensif terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau.

Dalam usaha meningkatkan prestasi lari 400 meter atlet, metode interval ekstensif pengaruhnya lebih besar dibandingkan dengan metode interval intensif, hal ini dapat dilihat peningkatan nilai rata-rata yaitu metode interval ekstensif adalah sebesar 1.14, sementara metode interval intensif hanya sebesar 0.17. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa metode interval ekstensif lebih baik dan lebih cocok diberikan dalam meningkatkan prestasi lari atlet dibandingkan metode interval intensif.

Latihan metode interval ekstensif merupakan latihan yang sistematis dalam jangka waktu yang lama dan ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarahkan pada daya tahan kecepatan dengan intensitas beban menengah, repetisi yang banyak, dan masa istirahat sedikit. Dengan adanya repetisi yang banyak dan istirahat sedikit, hal ini lebih efektif dalam usaha meningkatkan prestasi lari 400 meter atlet.

Latihan melalui metode interval intensif memang merupakan salah satu metode latihan yang hampir sama dengan metode interval ekstensif yang sama-sama dirancang untuk meningkatkan daya tahan kecepatan. Meskipun sedikit pengaruhnya tetapi tetap mempunyai arti dalam meningkatkan prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau. Hal ini terjadi ada beberapa faktor penyebabnya, antara lain atlet dalam melaksanakan program interval terlalu sedikit pengulangannya serta waktu istirahat yang lama. Hal ini menjadi kendala dalam peningkatan prestasi lari atlet. Sehingga atlet tidak dapat mencapai prestasi maksimal seperti yang diharapkan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu:

1. Terdapat pengaruh, metode interval ekstensif yang signifikan terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau, yaitu dari rata-rata (mean) dari 55.56 pada pre-test menjadi 54.42 pada post-test dengan diperolehnya nilai thitung = 9.11 > ttabel = 1.943.
2. Terdapat pengaruh, metode interval intensif yang signifikan terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau, yaitu dari rata-rata (mean) dari 55.94 pada pre-test menjadi 55.77 pada post-test dengan diperolehnya nilai thitung = 9.409 > ttabel = 1.943.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara metode interval ekstensif dengan metode interval intensif terhadap prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau, yaitu dari rata-rata (mean) dari 54.42 pada post-test metode interval ekstensif, sementara peningkatan metode interval intensif menjadi 55.77 pada post-test dengan beda mean sebesar 1.35 dengan nilai thitung = 2.895 > ttabel = 1.943. Dimana jika dilihat dari rata-rata peningkatan maka dapat diketahui bahwa metode interval ekstensif lebih efektif daripada metode interval intensif terhadap peningkatan prestasi lari 400 meter putra atlet PASI Riau.



## DAFTAR PUSTAKA

Dinata, Marta. 2005. *Lari Jarak Jauh*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.

Lutan, Rusli. Dkk.1991. *Manusia dan Olahraga*. IKIP Bandung .

Syafruddin . 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Press.

Syafruddin. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.

Syafruddin. 1999. *Dasar-Dasar kepeleatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.