

SOSIOHUMANITAS

Jurnal Ilmu-ilmu Sosial & Humaniora Universitas Langlangbuana
Journal of Social Sciences Humanities University of Langlangbuana

**Cinta Sebagai Dasar Relasi Antar-Manusia
Sebuah Telaah Filsafat**
Oleh: Johanes P. Wisok

**Pemilihan Kepala Daerah Langsung
Sebagai Proses Menuju Kematangan Politik Indonesia**
Oleh: Arnia Fajarwati

**Efektivitas Manajemen Komunikasi Terhadap Mekanisme Kerja
di STIKOM Interstudi Jakarta**
Oleh: Dewi K. Soedarsono

Efektivitas Metode Selang Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari
Oleh: H. Iis Marwan

**Strategi Komunikasi dalam Mengimplementasikan Pemolisian Masyarakat
(Community Policing)**
Oleh: Eki Baihaki

Paradigma Islam dalam Sains dan Teknologi
Oleh: Suparno Satira

**Rekonstruksi Komunikasi Publik dalam Menciptakan
Pemerintahan yang Baik (*good governance*)**
Oleh: R. Indriyati Kamil

**Analisis Kinerja Pemasaran Konsultasi Perencanaan Bangunan
(Studi kasus di Pulau Jawa)**
Oleh: Surachman Surjaatmadja

**Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT)
untuk Peningkatan Kemampuan Kreativitas Matematika**
Oleh: Mumun Syaban dan Nia Kurnia Asih

Susunan Personalia Kepengurusan

SOSIOHUMANITAS

Jurnal Ilmu-ilmu Sosial & Humaniora Universitas Langlangbuana
Journal of Sciences & Humanities University of Langlangbuana

Volume X, Nomor 2, Agustus 2008

Pembina

Rektor UNLA

Pembantu Rektor Bidang Akademik UNLA

Pembantu Rektor Bidang Administrasi Umum & Keuangan UNLA

Pembantu Rektor Bidang Kemahasiswaan UNLA

Penanggung Jawab

Ketua Lembaga Penelitian & Pengabdian kepada Masyarakat

Dewan Penyunting

Ketua Penyunting : Habibullah Rois

Wakil Ketua Penyunting : Sri Sustariyah

Penyunting Pelaksana : Abdul Fatah

Penyunting Ahli

Sri Soemantri M.

Soekarno

Kusnaka Adimihardja

E.T. Russefendi

Nen Amran

Asep Kartiwa

Penyunting

Pontang Moerad BM.

Tatang Sulaeman

M. Arry Djauhari

Asep Hidayat

M. Hendayun

Syarif Muhidin

Rosmalawati

Tata Usaha

Tubagus Sofian

Mujiono

Alamat Penerbit/Penyunting

LPPM Universitas Langlangbuana, Jl. Karapitan No. 116 Bandung-40261
Telp. 022-4200134, Fax. 022-4237144, E-mail: lppmunla@yahoo.com.

PENGANTAR

Pada penerbitan Volume X Nomor 2 Bulan Agustus tahun 2008, kali ini Jurnal Ilmiah Sosiohumanitas menampilkan 9 judul tulisan yang beragam, mulai dari filsafat kemanusiaan, paradigma keilmuan, kepolisian, pemerintahan, keolahragaan, kekonsultanan, dan kependidikan.

Pak Johannes P. Wilsok, Drs, MSi, yang berasal dari Fakultas Filsafat UNPAR, telah menyumbangkan kajiannya tentang keberadaan rasa cinta, benci dan acuh yang berada pada diri manusia. Dan memang manusia sebagai makhluk sosial tidak bisa hidup menyendiri, dan selalu memerlukan kehadiran orang lain, untuk memenuhi hajat hidupnya.

Pak Dr. Suparno Satira, MSc, dari Fiska ITB, telah menguraikan tentang keterkaitan dan keterpaduan paradigma Islam dalam sistem nilai pada sains dan teknologi. Sains dan teknologi berperan sebagai media komunikasi faktual dari Allah SWT kepada umat manusia.

Pak Eki Baihaki, Drs.,MSi, dari UNLA, mengemukakan masalah pemolisian masyarakat, yaitu perlunya penggalangan peranan masyarakat di dalam fungsi kepolisian dalam pengamanan masyarakat sendiri dan, bergandengan tangan dengan kepolisian.

Ibu Arnia Fajarwati, Dra, MSi, telah membahas tentang fenomena baru mengenai Pilkada secara langsung yang diharapkan melahirkan suatu pemerintah yang memiliki kekuatan riil di masyarakat, sehingga DPRD tidak dapat memberhentikannya dengan sewenang-wenang, kecuali telah nyata-nyata terjadi pelanggaran hukum yang diputuskan oleh pengadilan, tetapi kenyataannya, kebijakan tersebut tidak menguatkan proses demokrasi secara esensial.

Ibu Indriyati Kamil, Dra.,MSi, membicarakan tentang daya rusak kekuasaan yang menghancurkan kekuatan tata nilai, yang terkandung dalam ikatan-ikatan etnis, ras, persaudaraan, agama dan lainnya, yang telah lama terungkap dalam suatu adagium ilmu politik yaitu; kekuasaan cenderung merusak, kekuasaan mutlak cenderung merusak secara total. Oleh karena itu apapun bentuk kekuasaan diperlukan suatu kekuatan penyeimbang dan kontrol yang tiada henti melalui bangunan komunikasi publik yang kuat agar menjadi bentuk yang sesuai dengan amanah yang diberikan dan tercipta pemerintahan yang baik.

Ibu Dr. Dewi K. Soedarsono, membicarakan efektivitas manajemen komunikasi, dan menemukan bahwa pembagian tugas yang tumpang tindih mengakibatkan penerapan manajemen komunikasi yang tidak efektif, meskipun standar kegiatan dalam pelaksanaan kerja termasuk dalam kategori baik.

Pak Dr. H. Iis Marwan, M.Pd menguraikan tentang pengaruh dua metode selang latihan terhadap kecepatan lari, di dalam pelatihan lari, dan ternyata bahwa kedua metode selang latihan berpengaruh terhadap kecepatan lari, dan selang latihan jarak jauh dengan waktu istirahat lama hasilnya lebih efektif daripada selang latihan jarak dekat dengan waktu istirahat sebentar terhadap kecepatan lari.

Pak Dr. Surachman Surjaatmadja, telah menguraikan bagaimana kinerja pemasaran konsultan perencana bangunan di Indonesia dalam mengimplementasikan program bauran pemasarannya seperti dalam melakukan segmentasi, pentargetan, pemosisian, menggunakan bauran produk atau jasa, penetapan harga, promosi dan saluran distribusinya serta bukti fisik, personil dan proses penyampaian jasanya dalam rangka mencapai tujuan organisasi.

Terakhir Pak Dr. H. Mumun Sya'ban, Drs.,MPd., telah mendapatkan temuan bahwa penerapan model pembelajaran kooperatif tipe *Team Game Tournament (TGT)* lebih baik daripada pembelajaran konvensional, dan terjadi peningkatan kemampuan kreativitas matematika yang dimiliki oleh siswa setelah diberikan model pembelajaran TGT tersebut, ini terjadi di SMA Pasundan Bandung.

Demikianlah semoga tulisan-tulisan tersebut di atas bisa menambah wawasan kita.

Bandung, 31 Agustus 2008
Ketua Penyunting,

DAFTAR ISI

SOSIOHUMANITAS
Jurnal Ilmu-ilmu Sosial & Humaniora
Journal of Social Sciences Humanities

PENGANTAR.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
 Cinta Sebagai Dasar Relasi Antar-Manusia, Sebuah Telaah Filsafat Oleh: Johanes P. Wisok.....	 93 - 104
 Pemilihan Kepala Daerah Langsung Sebagai Proses Menuju Kematangan Politik Indonesia Oleh: Arnia Fajarwati.....	 105 - 114
 Efektivitas Manajemen Komunikasi Terhadap Mekanisme Kerja di STIKOM Interstudi Jakarta Oleh: Dewi K. Soedarsono.....	 115 - 124
 Efektivitas Metode Selang Latihan Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Oleh: H. Iis Marwan.....	 125 - 134
 Strategi Komunikasi dalam Mengimplementasikan Pemolisian Masyarakat (Community Policing) Oleh: Eki Baihaki.....	 135 - 144
 Paradigma Islam dalam Sains dan Teknologi Oleh: Suparno Satira.....	 145 - 156
 Rekonstruksi Komunikasi Publik dalam Menciptakan Pemerintahan yang Baik (<i>good governance</i>) Oleh: R. Indriyati Kamil.....	 157 - 166
 Analisis Kinerja Pemasaran Konsultasi Perencanaan Bangunan (Studi kasus di Pulau Jawa) Oleh: Surachman Surjaatmadja.....	 167 - 176
 Penggunaan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament (TGT) untuk Peningkatan Kemampuan Kreativitas Matematika Oleh: Mumun Syaban dan Nia Kurnia Asih.....	 177 - 190

EFEKTIVITAS METODE SELANG LATIHAN TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI

Oleh: H. Iis Marwan

Dosen Tetap Kopertis Wilayah IV Jabar & Banten dpk. pada
FKIP Universitas Siliwangi Tasikmalaya

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dua metode selang latihan (*interval training*) terhadap kecepatan lari. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental. Populasi penelitian adalah pelari binaan Pengurus cabang PASI Kabupaten Tasikmalaya, sampel penelitian sebanyak 30 orang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes lari 40 meter. Hasil penelitian menunjukkan: (1) selang latihan dengan jarak jauh waktu lama berpengaruh terhadap kecepatan lari, (2) selang latihan dengan jarak dekat waktu sebentar berpengaruh terhadap kecepatan lari, dan (3) selang latihan jarak jauh waktu lama hasilnya lebih efektif daripada selang latihan jarak dekat waktu sebentar terhadap kecepatan lari. Untuk meningkatkan kecepatan lari disarankan untuk menggunakan metode selang latihan jarak panjang/jauh dengan waktu lama /lambat.

Kata kunci: efektivitas, selang latihan, kecepatan lari.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Atletik sebagai cabang olahraga diajarkan sejak anak di sekolah dasar hingga sekolah lanjutan atas. Materi diajarkan secara sistematis dari kemampuan mengenal gerak dasar hingga pada prestasi. Nomor prestasi diperlombakan baik ditingkat daerah, regional, dan nasional yang diselenggarakan antar sekolah maupun antar perkumpulan. Lari sebagai salah satu nomor yang diperlombakan pada pertandingan-pertandingan resmi.

Pelari Indonesia belum dapat meraih prestasi yang membanggakan baik ditingkat *Sea-Games*, *Asean Games* maupun pada *Olimpiade*. Hal tersebut terjadi karena beberapa faktor, salah satu di antaranya pemilihan metode latihan yang kurang sesuai.

Nomor lari (lari jarak pendek, menengah, jauh, dan estafet maupun halang rintang) termasuk nomor-nomor yang cukup ketat dalam setiap perlombaan. Pemilihan metode yang cocok sangat menentukan terhadap pencapaian prestasi. Kecepatan lari dapat dilatih dengan berbagai macam metode seperti: selang

latihan, lari akselerasi, lari akselerasi diselingi deselerasi, dan lari naik bukit (*uphill*), serta lari menuruni bukit (*downhill*).

Selang latihan dapat dilakukan dengan dua cara yaitu: (1) lama akan tetapi dengan jarak lebih jauh, dan (2) sebentar akan tetapi dengan jarak lebih dekat. Kedua cara ini tentunya mempunyai kelebihan dan kekurangan, sehingga kedua cara tersebut dipergunakan oleh pelatih dalam meningkatkan kecepatan pelari. Efektivitas dari kedua cara tersebut perlu diteliti sehingga dapat memberi jawaban pasti terhadap prestasi pelari cepat dan dapat menjawab rumusan masalah: (1) Apakah selang latihan jarak jauh waktu lama dan/atau selang latihan jarak dekat waktu sebentar berpengaruh terhadap kecepatan lari? (2) Manakah dari kedua bentuk selang latihan tersebut yang lebih efektif terhadap kecepatan lari?

Latihan berkualitas didukung oleh pemilihan metode latihan yang tepat dalam arti sesuai dengan situasi dan kondisi dapat berdampak pada pencapaian prestasi. Banyak ragam dan pilihan metode latihan, namun demikian efektivitas dan efisiensi dari masing-masing metode latihan tersebut sangat dipengaruhi berbagai faktor antara lain: subjek latih, waktu, sarana dan prasarana.

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas dapat ditarik rumusan masalah sebagai berikut:

- (1) Apakah selang latihan jarak jauh waktu lama dan/atau selang latihan jarak dekat waktu sebentar berpengaruh terhadap kecepatan lari?
- (2) Manakah dari kedua bentuk selang latihan tersebut yang lebih efektif terhadap kecepatan lari?

1.3. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor selang latihan yang mempengaruhi kecepatan lari dan faktor selang latihan yang paling efektif terhadap kecepatan lari.

II. TINJAUAN PUSTAKA

Latihan yang berkualitas dapat menimbulkan efektivitas dalam pelaksanaannya. Menurut Poerwadarminta (2000), efektivitas berarti ada efeknya, pengaruhnya, akibatnya, kesannya: manjur; mujarab; mempan. Karena itu, hasil latihan sangat bergantung pada metode yang dipilihnya.

Bompa (1994) mendefinisikan, bahwa latihan adalah suatu upaya yang dipimpin, diorganisasikan, dan direncanakan oleh seorang pelatih, ia mempunyai peranan yang sangat besar dan tidak sekedar sebagai seorang pendidik saja, tetapi tugasnya sangat kompleks, ia harus memiliki ilmu pengetahuan pendukung seperti fisiologis, psikologis, dan aspek sosial. Latihan merupakan segalanya bagi

pelatih dan atletnya. Thomsom (1993) mengartikan latihan sebagai suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan *fitness*/kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih. Latihan merupakan proses jangka panjang yang semakin meningkat (*progresive*) dan sesuai kebutuhan dan kemampuan individu-individu atlet. Program latihan dilakukan untuk mengembangkan kualitas yang dituntut oleh suatu pertandingan.

Harre (1982) mengatakan, bahwa latihan secara luas diartikan sebagai suatu instruksi yang diorganisasikan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis, serta keterampilan baik intelektual maupun keterampilan gerak olah-raga. Dalam pembinaan olahraga prestasi latihan, didefinisikan sebagai persiapan fisik, teknik, intelektual, psikis, dan moral. Selanjutnya dikatakan, bahwa latihan adalah proses persiapan secara sistematis dalam mempersiapkan atlet menuju ke arah tingkat keterampilan yang paling tinggi. Pate (1993) menjelaskan, bahwa latihan juga merupakan peran serta sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional, kualitas fisik yang dituntut oleh suatu pertandingan.

Bowers dan Fox (1992) melihat fungsi latihan sebagai suatu program dari aktivitas jasmani yang didesain untuk memperbaiki beberapa keterampilan dan meningkatkan kapasitas energi dari seseorang untuk kegiatan yang sangat khusus, untuk: (1). mengembangkan kepribadian, (2). meningkatkan kondisi fisik yang meliputi stamina, daya eksplosive dan kecepatan, (3). meningkatkan teknik-teknik serta koordinasi latihan yang efisien, (4). mengembangkan taktik latihan, (5). memperkuat mental melalui latihan mental.

Harre (1982) mengatakan, bahwa berdasarkan didaktik umum, terdapat tiga bentuk metode dasar untuk mengajarkan keterampilan olah raga yakni: (1). presentasi, (2). penguasaan gerak, dan (3). penyempurnaan gerak. Untuk setiap bentuk metode dasar tersebut beberapa metode dapat ditambah bahkan dapat dipilah-pilah menjadi beberapa tindakan metodis yang berbeda.

Dari beberapa teori, konsep, dan pendapat mengenai latihan, ditetapkan karakteristik dari latihan antara lain:

1. Kegiatan ini merupakan proses, artinya seperangkat kegiatan untuk mencapai tujuan tertentu.
2. Kegiatan ini dilakukan dengan pengulangan atau repetisi tindakan, sehingga dengan berulang-ulangnya tindakan itu tugas gerak yang dilatih dapat dikuasai sampai taraf otomatisasi.
3. Dalam melakukan repetisi kegiatan itu, terdapat pembebanan yang progresif dengan mengacu prinsip beban lebih, artinya beban latihan dalam waktu-waktu tertentu ditambah sehingga sipelaku beradaptasi dengan setiap beban.
4. Latihan yang dikondisikan baginya, beban latihan bertalian langsung dengan jumlah waktu aktif berlatih dan intensitas latihan.

5. Dalam latihan itu diisi dengan melaksanakan tugas-tugas gerak yang bervariasi sehingga pengaruh bosan atau jenuh dapat dihindarkan, selain itu terkait pula dengan aspek psikologis yang lain seperti motivasi berlatih.
6. Metodis dan sistematis, artinya dalam berlatih itu dimulai dengan tugas gerak yang mudah atau sederhana, kemudian secara bertahap meningkat pada gerak yang lebih kompleks atau sukar. Selain itu, repetisi tindakan itu dilaksanakan dengan pola sistem tertentu, sesuai perencanaan program latihan yang cermat dan layak dilaksanakan.

Kecepatan unsur yang paling penting dan mutlak diperlukan dalam lari di samping faktor kondisi fisik lainnya. Ada beberapa pengertian kecepatan menurut beberapa ahli diantaranya: (1) Menurut Harsono (1988) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (2) Menurut Balles-teros (1979), kecepatan yaitu kapasitas untuk lari menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (3) Menurut Jonath, Haag dan Krempel (1986) kecepatan berlari adalah hasil kali antara panjang dan frekuensi (jumlah perdetik) langkahnya. Siapa yang ingin lari lebih cepat, harus membuat langkah lebih besar dan atau membuat lebih banyak langkah tiap detiknya. (4) Menurut Badriah (2001), kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat.

Dari beberapa pengertian tersebut di atas, maksud kecepatan adalah kemampuan seseorang (pelari) untuk berlari secepat-cepatnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dari mulai start sampai garis finish. Karena kecepatan ini sangat penting dalam lari, maka perlu dilatihkan sedini mungkin. Mengembangkan kecepatan seseorang sangat sulit, karena hal ini berhubungan dengan bakat yang dimilikinya. Bakat yang dimiliki setiap orang berbeda-beda. Karena itu, cara mengembangkannya untuk setiap orang pun berbeda. Untuk mengembangkan atau meningkatkan kecepatan perlu latihan-latihan yang spesifik, sehingga kecepatan berlari dapat ditingkatkan.

Ballesteros (1979) membagi gerakan lari jarak pendek (*sprint*) menjadi tiga tahap, yaitu tahap melangkah, tahap pemulihan kembali dan support. Dalam gerakan lari jarak dekat ada tiga fase yang harus diperhatikan, yaitu: (1) fase menolak, (2) fase melayang dan (3) saat vertikal. Dari ketiga fase tersebut yang paling penting bagi seorang pelari (*sprinter*) adalah fase menolak di belakang dan fase melayang di belakang. Fase menolak di belakang menyebabkan seseorang maju, sedangkan fase melayang di belakang menentukan kecepatan putaran gerakan kaki yang dilanjutkan dengan fase melayang ke depan dengan lutut diangkat tinggi.

Selang latihan adalah salah satu metode latihan untuk mengembangkan atau meningkatkan kecepatan lari. Selang latihan menurut Harsono (1988) ada-

adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh selang-selang (interval-interval) yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, latihan (misalnya lari) - istirahat - latihan - istirahat - latihan dan seterusnya. Menurut Doherty (1963), selang latihan adalah suatu sistem latihan lari yang merupakan upaya yang diulang-ulang di lintasan lari dalam jarak dan *pace* lari yang ditentukan serta diselingi dengan istirahat yang telah ditentukan pula (Marwan, 2005).

Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam menyusun selang latihan, yaitu: (1) Lamanya latihan, yang dapat diartikan sebagai waktu yang harus ditempuh dalam setiap fase latihan. (2) Beban latihan (*intensitas*), dapat diartikan sebagai jarak yang harus ditempuh pada setiap fase latihan oleh setiap atlet. (3) Ulangan melakukan latihan, yaitu berapa kali latihan dengan jarak tersebut harus dilakukan oleh setiap atlet. (4) Masa istirahat (*recovery interval*) setelah setiap repetisi latihan, adalah masa istirahat di antara setiap ulangan lari yang dilakukan oleh setiap atlet.

Keempat faktor tersebut merupakan ciri khas dari bentuk selang latihan. Selang latihan ini, dapat pula dibedakan dalam dua cara, yaitu dengan cara: (1) jarak panjang/jauh waktu istirahat lama dan (2) jarak pendek/dekat waktu istirahat sebentar.

1. Selang latihan jarak jauh waktu istirahat lama

Selang latihan jarak panjang (jauh) waktu lama adalah bentuk selang latihan yang mengharuskan atlet berlari dalam jarak yang cukup jauh namun waktu untuk menyelesaikannya cukup lama (lambat). Harsono (1988) menjelaskan sebagai berikut:

Selang latihan jaraknya panjang (jauh) dengan waktu yang lama (lambat)

- lama latihan : 60 detik – 3 menit
- intensitas kerja : 60 % – 75 % maksimum
- ulangan lari : 10 – 20 kali
- istirahat : 3 – 5 menit

Dari penjelasan Harsono tersebut jelas, bahwa bentuk latihan jarak jauh waktu lama diperlukan intensitas kerja antara 60% – 75% maksimum, dengan waktu istirahat di antara tugas (lari) antara 3 – 5 menit. Hal ini berguna supaya energi yang dikeluarkan dapat pulih kembali.

2. Selang latihan jarak dekat waktu istirahat sebentar

Selang Latihan jarak dekat waktu sebentar adalah bentuk selang(interval) latihan yang mengharuskan atlet berlari secepat-cepatnya untuk menyelesaikan suatu lari jarak dekat, dengan penyelesaian cukup singkat. Harsono (1988) menjelaskan sebagai berikut:

Selang latihan jarak dekat dengan waktu istirahat sebentar.

- lama latihan : 5 – 30 detik
- intensitas kerja : 85% – 90% maksimum
- ulangan lari : 15 – 25 kali
- istirahat : 30 – 90 detik

Dari ketetapan di atas jelas, bahwa bentuk selang latihan dengan jarak dekat waktu sebentar tersebut, para atlet akan kerja dengan intensitas antara 85% - 90% maksimum, ini menandakan, bahwa atlet harus berlari secepat-cepatnya untuk menyelesaikan suatu jarak yang dekat. Istirahat di antara tugas laripun sangat singkat, yakni antara 30 sampai 90 detik.

III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan di Pengcab PASI Kabupaten Tasikmalaya, dari bulan Juli 2007 sampai dengan bulan Juni 2008.

3.2. Metode dan Cara Kerja

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental (Suharsimi, 2005). Dengan rancangan tes awal dan tes akhir (*pretest and posttest design*). Sebagai variabel bebas adalah selang latihan (variabel bebas ke satu: selang istirahatnya jauh waktu istirahatnya lama, dan variabel bebas ke dua: selang istirahatnya dekat waktu istirahatnya sebentar), sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan lari.

Populasi penelitian adalah para atlet binaan Pengcab PASI Kabupaten Tasikmalaya. Sampel penelitian atlet pelari sebanyak 30 orang dengan kategori atlet remaja. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *purposive sampling* dengan ciri-ciri dan kriteria yang ditentukan, salah satunya bukan pelari yang memiliki prestasi tingkat provinsi.

Sampel terpilih diawali dengan tes awal kecepatan lari, selanjutnya dibagi dua kelompok dengan jumlah dan rata-rata kemampuan awal seimbang. Masing-masing kelompok berlatih dengan metode selang latihan yang berbeda. Lama kegiatan latihan 16 kali pertemuan dengan durasi waktu setiap kali latihan 2 jam. Akhir kegiatan periode latihan diukur kemampuan kecepatan lari. Instrumen penelitian menggunakan tes kecepatan lari 40 meter.

Analisis data digunakan adalah teknik uji Tukey (Sudjana, 2003), dengan didahului uji persyaratan analisis varians (ANOVA) yakni uji normalitas dan uji homogenitas data. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors

dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ sedangkan uji homogenitas dilakukan dengan uji Bartlett dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji pengolahan data diperoleh, bahwa semua data normal dan homogen, selanjutnya dilakukan uji Tukey (uji t). Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan (berarti) dari dua variabel yang diteliti. Sebelum melaksanakan uji ini, maka perlu dirumuskan terlebih dahulu hipotesis nol (H_0) yang diajukan, yakni:

1. Selang latihan jarak jauh waktu lama tidak memberi pengaruh yang berarti terhadap kecepatan lari sprint.
2. Selang latihan jarak dekat waktu sebentar tidak memberi pengaruh yang berarti terhadap kecepatan lari sprint

Untuk menguji hipotesis tersebut, maka mula-mula dilakukan penghitungan rata-rata dari setiap tes, simpangan baku gabungan dan varians yang digunakan dalam uji kesamaan dua rata-rata, uji dua pihak.

Kriteria pengujian adalah terima H_0 jika t-hitung terletak antara $-2,05$ dan $2,05$ dan tolak H_0 jika t-hitung mempunyai harga lain. Tabel 4.1. di bawah menunjukkan, bahwa t-hitung untuk kedua kelompok tersebut lebih besar dari t-tabel (kelompok A: t hitung $>$ t tabel $\rightarrow 10,11 > 2,05$; dan untuk kelompok B $5,66 > 2,05$), dan berada di luar daerah penerimaan hipotesis (H). Dengan demikian terdapat peningkatan hasil latihan dari kedua kelompok tersebut, seperti terlihat dalam Tabel 4.1.

Untuk melihat perbedaan hasil peningkatan latihan, maka perlu diuji dengan kebermaknaan peningkatanannya dari kedua kelompok tersebut. Sebelumnya perlu dirumuskan hipotesis nol (H_0) terlebih dahulu, yaitu: Tidak terdapat perbedaan yang berarti antara pengaruh selang latihan jarak jauh waktu lama dengan selang latihan jarak dekat waktu sebentar terhadap kecepatan lari. Hasilnya dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.1. Hasil pengujian hipotesis

Variabel Tes	S.gab	t-hitung	t-tabel $\alpha = 0,05$ $t = 0,975$	Kesimpulan
Kelompok A:				
- Tes Awal	0,25	10,11	2,05	Signifikan
- Tes Akhir				
Kelompok B:				
- Tes Awal	0,30	5,66	2,05	Signifikan
- Tes Akhir				

Tabel 4.2. Hasil pengujian hipotesis selisih peningkatan kecepatan lari Sprint

Variabel Tes	Rata-rata (X)	S.gab	t-tabel $\alpha = 0,05$ $t = 0,95$	t-hitung
Interval Jarak Jauh Waktu Lambat	0,91			
		0,19	2,05	5,36
Interval Jarak Dekat Waktu Cepat	0,54			

Dari Tabel 4.2. tersebut dapat dilihat, bahwa t-hitung lebih besar dari t-tabel pada (α) = 0,05, ($t_{hitung} > t_{tabel} \rightarrow 5,36 > 2,05$). Dengan demikian, maka t-hitung berada di luar daerah penerimaan hipotesis. Ini berarti terdapat perbedaan peningkatan hasil latihan yang signifikan. Juga dapat disimpulkan, bahwa kelompok yang menggunakan selang latihan jarak jauh waktu lama lebih efektif (baik) daripada kelompok yang menggunakan selang latihan jarak dekat waktu sebentar terhadap kecepatan lari sprint 40 meter.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Hasil Penelitian

Metode selang latihan jarak jauh waktu istirahat lama hasilnya lebih efektif dari pada selang latihan jarak dekat waktu istirahat sebentar terhadap kecepatan

lari. Implikasi teoretis, bahwa latihan yang dilakukan dalam tempo waktu yang lama diperoleh hasil yang lebih efektif (baik). Ini dikarenakan terjadinya perubahan-perubahan fisiologis memerlukan waktu yang relatif cukup lama untuk dapat beradaptasi dengan faktor lingkungan. Karena itu untuk meningkatkan komponen tubuh diperlukan waktu yang relatif lama. Dari hasil ini pun berimplikasi, bahwa mencapai prestasi diperlukan waktu yang cukup lama dengan melalui suatu proses yang berkelanjutan dengan di selang waktu istirahat yang juga relatif agak lama.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian ini disarankan kepada pelatih, para guru pendidikan jasmani, pembina olahraga untuk meningkatkan kecepatan lari agar menggunakan bentuk latihan dengan metode selang latihan jarak jauh waktu lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2005. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta, PLSP0
- _____, 2005. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Edisi Revisi Cetakan Ketujuh, Jakarta, Bumi Aksara.
- Badriah, L., Dewi., 2001. *Fisiologi Olahraga: Dalam Perspektif dan Praktik*, Bandung, Ramadhan.
- Ballesterros, J.M., 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*, Jakarta, PASI.
- Bowers, Richard, W., and Edward L. Fox. 1992. *Sport Physiology*, Dubuque, Wm C. Brown.
- Bompa, Tudor, O., 1994. *Theory and Metodology of Training*. Dubuque, Iowa: Hunt Publishing Company, dubuque, Iowa.
- Doherty, J. Kenneth, 1954. *Modern Track and Field, Second Edition*, New York, Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- _____, 1963. *Modern Track and Field. (Second Ed)*. USA, Prentice Hall Inc. Englewood Cliffs.
- Harre, Dietrich, 1982. *Principle of Sport Training: Introduction to The Theory and Methods of Training*, Berlin, Sportverlag.
- Harsono, 1988, *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta, Tambak Kusuma.
- Jonath, Ulrich., E. Haag, and R. Krempel. 1986. *Atletik I*. Jakarta, PT. Rosda Jayapura.

- Marwan, Iis. 2005. *Prosedur Penelitian Keolahragaan (Pendekatan Praktik Eksperimen)*. Bandung, Multazam.
- Magill, Richard, A., 1986. *Motor Learning Concepts and Applications*. Dubuque, Iowa: WM. C.Brown Publishers.
- Pate, Russell R., Bruce Mc. Clenaghan, dan Robert Rottella., 1993., *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan. Terjemahan*, Kasiyo Dwijowiyoto. Semarang, IKIP. Semarang Press..
- Poerwadarminta, W.J.S. 2000. *Kamus Besar Bahasa Indonesia. Edisi Ketiga*. Jakarta, Balai Pustaka.
- _____. 2003. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta, Balai Pustaka.
- Sudjana, 2003, *Metode Statistika*, Bandung, Tarsito.
- Thompson, Peter, J.L.1993. *Introduction to Coaching Theory*. England, International Amateur Athletic Federation.

BIODATA

Dr. H. Iis Marwan, M.Pd., adalah dosen tetap Kopertis Wilayah IV dpk pada FKIP Universitas Siliwangi Tasikmlaya. S1 dari Jurusan Kepelatihan FPOK IKIP (UPI) Bandung. S2 dari Jurusan Pengembangan Kurikulum PPS IKIP (UPI) Bandung, dan S3 dari Jurusan Pendidikan Olahraga PPS Universitas Negeri Jakarta.