

## EFEKTIFITAS LATIHAN *SPEED PLAY* DAN *INTERNAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI LARI 1500 METER PADA KLUB INDONESIA MUDA ATLETIK JAKARTA

Deni Afrizal<sup>1</sup>, Bambang Kridasuwarto<sup>2</sup>, Ika Novitaria Marani<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Kampus B, Jakarta

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas latihan *Speed Play* terhadap peningkatan prestasi lari 1500 meter, untuk mengetahui efektifitas *Interval Training* terhadap peningkatan prestasi lari 1500 meter, untuk mengetahui efektifitas antara latihan *Speed Play* dan *Interval Training* terhadap peningkatan prestasi lari 1500 meter. Pengambilan data dilaksanakan di lapangan D Senayan Jakarta pada tanggal 24 Maret sampai 28 April 2014 menggunakan metode deskriptif dengan teknik studi korelasi. Sampel yaitu, Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 16 orang dari populasi 30 orang atlet Indonesia Muda Atletik Jakarta dengan menggunakan teknik secara sengaja (*purposive sampling*) yaitu berdasarkan ciri-ciri atau karakteristik yang sudah diketahui sebelumnya. Instrumen yang digunakan dalam penelitian tes 1500 meter bersama-sama melakukan tes awal sebelum melakukan latihan lari speed play dan latihan interval dan melakukan tes akhir setelah mendapat latihan-latihan lari speed play dan latihan interval. Teknik pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis statistika standar deviasi dan varians yang dilanjutkan dengan uji-t pada taraf signifikansi  $\alpha = 5\%$ .

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditemukan hasil penelitian menunjukkan: pertama, terdapat pengaruh peningkatan prestasi yang berarti dari kelompok latihan *Interval Training*, dengan rata-rata deviasi  $M_D = 1,47$  simpangan baku  $SD = 0,24$  dan standar kesalahan mean  $SEM_D = 0,09$  hasil tersebut menghasilkan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1 = 7$  dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai kritis  $t_{tabel} = 2,365$ . *kedua*, terdapat pengaruh peningkatan prestasi yang berarti dari kelompok latihan *speed play*, dengan rata-rata deviasi  $M_D = 0,53$  simpangan baku  $SD = 0,25$  dan standar kesalahan mean  $SEM_D = 0,09$  hasil tersebut menghasilkan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1 = 7$  dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai kritis  $t_{tabel} = 2,365$ . Dalam penelitian ini maka diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima. Membuktikan secara statistik bahwa latihan *Interval Training* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *Speed Play* pada klub Indonesia Muda Atlet Jakarta.

**Kata Kunci :** Latihan *Speed Play*, *Interval Training*, Prestasi Lari

## PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua dari cabang-cabang olahraga lainnya. Karenanya atletik sering disebut sebagai induk dari cabang olahraga. Di mana gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik itu seperti: berjalan, berlari, melompat, dan melempar.

Olahraga atletik pengembangannya harus dibina sedini mungkin. Kesempatan untuk itu banyak sekali apabila dilaksanakan melalui klub-klub atletik khususnya yang ada di Jakarta, terutama klub-klub atletik yang khusus menciptakan atlet lari jarak 1500 meter, karena perkembangan prestasi dalam cabang olahraga atletik khususnya lari jarak 1500 meter merupakan hal yang sangat penting demi kemajuan atau peningkatan prestasi olahraga di Jakarta.

Perkembangan dan pembinaan di nomor lari ini kurang mendapatkan perhatian. Padahal hampir semua cabang olahraga menggunakan lari. Apalagi akhir-akhir ini prestasi Jakarta di nomor lari jarak 1500 meter semakin menurun dan sedikit. Di klub-klub pun terutama di klub atletik yang ada di Jakarta pembinaan terhadap nomor lari 1500 meter kurang ditanamkan dan diciptakan.

Untuk meningkatkan prestasi olahraga termasuk olahraga lari jarak menengah khususnya lari 1500 meter, dibutuhkan latihan yang intensif dan terprogram dengan baik. Apabila hal itu dapat terealisasi, maka program latihan yang telah disusun akan memperoleh hasil yang sesuai dengan yang diharapkan. Atlet yang berprestasi pada nomor lari jarak 1500 meter mempunyai daya tahan aerobik lebih dominan. Karena itu program latihannya pun tentunya mengarah pada terciptanya daya tahan aerobik yang tinggi.

Nomor lari jarak menengah (termasuk lari 1500 meter) juga memiliki metode latihan yang berbeda yang dapat digunakan dalam upaya mencapai atau meningkatkan prestasi di nomor tersebut. Metode latihan tersebut antara lain: latihan *circuit*, latihan *speed play*, latihan *interval*, latihan *repetition running* dan sebagainya. Secara singkat dapat dikatakan bahwa untuk mencapai prestasi optimal di nomor jarak menengah khususnya 1500 meter diperlukan prasyarat fisik yang sesuai dengan tuntutan nomor tersebut, selain itu, diperlukan teknik melatih yang tepat guna dan sarana yang menunjang untuk setiap program pelatihan dan pengkondisian yang akan dilaksanakan.

## Tinjauan Pustaka

**Sistem Energi.** Dalam mekanisme biologis sistem tubuh, ATP berperan sebagai sumber energi untuk seluruh fungsi normal. Otot yang berkontraksi, menghasilkan kerja yang memerlukan energi secara terus menerus. Kegiatan fisik yang diprogram untuk meningkatkan kualitas kinerjanya, akan memerlukan energi yang lebih besar sesuai tingkat pekerjaannya.

Latihan atau aktifitas fisik dan penyediaan sumber energi pada hakekatnya merupakan variabel yang erat berhubungan secara timbal balik. Keduanya dapat dikembangkan secara bersamaan melalui program latihan yang diatur sedemikian rupa menurut tujuan pengembangan yang direncanakan.

**Latihan Speed Play.** Dalam buku Harsono latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih/bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari, menambah jumlah beban atau pekerjaannya, sedangkan

menurut Hamidsyah Noer dan kawan-kawan menyatakan, latihan diartikan sebagai suatu proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara *continue* guna mencapai tujuan.

**Speed play** adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan lari jarak jauh seperti halnya pada. Bentuk latihan ini berasal dari Swedia yang berarti “speed play” atau bermain-main dengan kecepatan, waktu, latihan tidak dibatasi tetapi atlet bebas melakukan latihan ini dengan berbagai variasi bentuk lari sesuai dengan medianya.

**Interval Training.** Latihan secara interval merupakan serentetan latihan yang diselingi dengan istirahat tertentu. Faktor istirahat haruslah diperhitungkan setelah jasmani melakukan kerja berat akibat latihan. Sistem latihan secara interval digunakan hampir pada semua cabang olahraga. Ciri khas latihan interval yaitu adanya istirahat yang diselingkan pada waktu melakukan latihan. Istirahat diantara latihan tersebut dapat berupa istirahat pasif ataupun aktif, tergantung dari sistem energi mana yang akan dikembangkan. Istirahat disetiap rangsangan latihan memegang peranan yang menentukan. Sebab organisme yang mendapat beban latihan sebelumnya harus dipulihkan lagi. Istirahat yang terlalu panjang dan terlalu pendek dapat menghambat keefektifan suatu latihan.

Setiap rangsangan gerak menyebabkan penggunaan energi dan pengurangan cadangan energi, akan tetapi juga mengandung rangsangan untuk pembentukan energi baru. Menurut Suharno HP. (1993: 17) bahwa kegunaan prinsip interval diterapkan dalam latihan untuk: “(1) menghindari terjadinya overtraining, (2) memberikan kesempatan organisme atlet untuk beradaptasi terhadap beban latihan, (3)

pemulihan tenaga kembali bagi atlet dalam proses latihan.

Kesediaan organisme yang lebih tinggi untuk menunjukkan gejala penyesuaian, terlihat pada pembebanan dalam istirahat berikutnya, sudah tentu tidak dalam jangka waktu yang tidak terbatas, melainkan dalam saat yang pendek sewaktu pemulihan kembali organisme secara menyeluruh. Jangka waktu istirahat yang pendek tetapi penting harus disesuaikan dan dipergunakan dengan baik, sebab dalam waktu yang pendek itulah tersusun rangsangan latihan yang baru.

Oleh karena itu istirahat tidak boleh terlalu pendek, karena bila demikian saat yang baik dan menguntungkan belum tercapai. Juga istirahat tidak boleh terlalu panjang, karena dalam hal demikian saat yang penting berlalu tanpa dapat dimanfaatkan. Rangsangan yang baru harus cukup tetapi tersusun dalam tahap super kompensasi keseimbangan organisme secara keseluruhan.

**Prestasi.** Prestasi tidak akan diperoleh dengan begitu saja, tanpa perjuangan dan pengorbanan yang lebih besar yang didukung oleh sarana dan prasarana yang baik. Prestasi itu sendiri adalah merupakan hasil yang dicapai seseorang sampai pada batas kemampuannya, hal ini seperti yang dikemukakan oleh Hourke dan S. Nasution dalam bukunya olahraga *sportifitit* bahwa prestasi adalah hasil yang dicapai atau yang diperoleh seseorang yang mendekati atau mencapai batas-batas kesanggupannya.

Prestasi dapat tercapai dengan maksimal jika memenuhi empat syarat seperti yang dikemukakan oleh Harsono, antara lain :

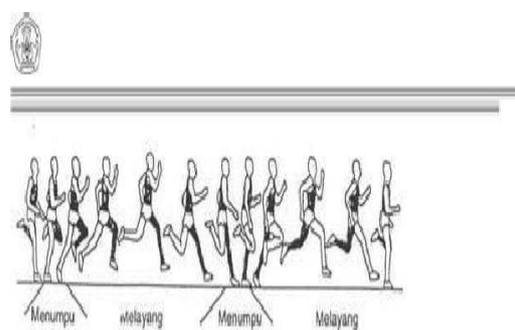
1. Latihan fisik ; dalam hal ini komponen-komponen yang dikembangkan adalah daya tahan *cardiovascular*, daya tahan

- kekuatan, kekuatan otot, kelenturan, kecepatan, stamina, kelincihan, power.
2. Latihan teknik ; adalah latihan yang khusus sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuni tujuannya membentuk dan memperkembangkan kebiasaan – kebiasaan motorik.
  3. Latihan taktik ; bertujuan menumbuhkan perkembangan data tafsir pada atlet sehingga dapat digunakan pada saat pertandingan. Taktik ini dipakai dalam pola-pola permainan, serta strategi-strategi dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan.
  4. Latihan mental ; bertujuan meningkatkan kedewasaan dan emosional atlet sehingga mempertinggi efisiensi mental atlet pada saat berada dalam situasi stress yang kompleks.

**Atletik.** Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua dari cabang-cabang olahraga lainnya. Karenanya atletik sering disebut sebagai induk dari cabang olahraga. Di mana gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik itu seperti: berjalan, berlari, melompat, dan melempar. Lari jarak menengah menempuh jarak 800 m dan 1500 m. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 m adalah start jongkok, sedangkan untuk jarak 1500 m menggunakan start berdiri. Pada lari 800 m masing-masing pelari berlari di lintasannya sendiri, setelah melewati satu tikungan.

Gerak lari jarak menengah (800m-1500m) dan sedikit berbeda dengan gerakan lari jarak pendek. Terletak pada cara kaki menapak, lari jarak menengah, kaki menapak ball-hell-ball, ialah menapak pada ujung kaki tumit dan menolak dengan ujung

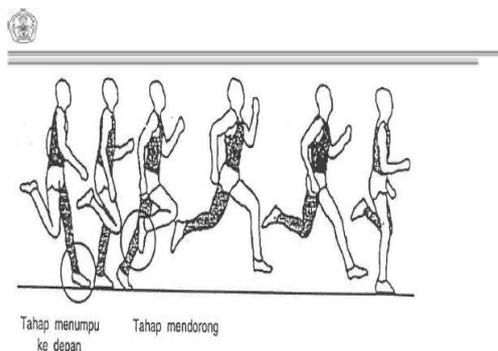
kaki. Gerak dominan yang utama dari gerak lari jarak menengah adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah: kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis / type lari), pengaturan napas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang paling menentukan kecepatan lari seseorang adalah panjang langkah dan kerapian langkah.



Gambar 2.1. Teknik Lari Jarak Menengah  
Sumber: <http://www.scribd.com/doc/49200858/P>  
EMBELAJARAN-ATLETIK BUKU

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa, Kaki tumpu, mendaratlah pada kaki bagian depan, lurus ke depan. Mata kaki, lutut dan pinggul di luruskan penuh selama tahap mendorong. Kaki Ayun, kaki ditekuk selama masa pemulihan. Lutut angkat kedepan atas pada tahap mengayun. Lengan ayunkan lengan ke depan dan ke belakang, ke depan setinggi bahu, ke belakang lewat pinggul. Sudut siku sekitar 90 derajat.

Teknik finish yaitu berlari terus, mendorong dada atau mendorong salah satu bahu ke depan, seperti pada gambar di bawah ini:

Gambar 2.2 : Teknik *Finish*

Sumber: <http://www.scribd.com/doc/49200858/P-EMBELAJARAN-ATLETIK-BAKU>

### Kerangka Berpikir

**Speed play** merupakan latihan daya tahan yang maksudnya adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang sehingga sangat baik bagi semua cabang olahraga terutama cabang olahraga yang memerlukan daya tahan tubuh. Adapun kelebihan dari latihan *speed play* yaitu:

**Tabel 2.1. Kelebihan Latihan *Speed Play***

No	Kelebihan
1	<i>Speed play</i> adalah cara berlatih yang wajar (alamiah)
2	Melatih atlet berdiri sendiri dan aktif berfikir
3	Suasana menggembirakan karena di alam bebas
4	Latihan lamanya menurut waktu bukan menurut jarak
5	Tidak hanya bagi pelari tetapi juga bagi pelompat dan pelempar

Dengan demikian maka, latihan *speed play* adalah kemampuan yang tidak dapat diabaikan dan perlu dimiliki oleh atlet lari jarak 1500 meter didalam memiliki daya tahan (*endurance*). Berdasarkan uraian diatas, maka dapat

disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan fartlek terhadap prestasi lari 1500 meter.

**Interval training** adalah serentetan latihan yang diselingi dengan istirahat tertentu. Faktor istirahat haruslah diperhitungkan setelah jasmani melakukan kerja berat akibat latihan. Sistem latihan secara interval digunakan hampir pada semua cabang olahraga. Adapun kelebihan dari *interval training* yaitu:

**Tabel 2.2. Kelebihan *Interval Training***

No	Kelebihan
1	Teliti dalam mengontrol ketegangan
2	Sebagai pendekatan sistematis hari demi hari, memungkinkan mudah dalam mengamati kemajuan
3	Lebih cepat memperbaiki energy potensial daripada metode latihan kondisi yang lain
4	Program latihan ini dapat dilaksanakan dimanapun dan tidak memerlukan peralatan khusus

Oleh karena itu seorang atlet lari jarak 1500 meter harus memiliki daya tahan yang bagus supaya dapat melakukan latihan interval dengan baik agar dalam lari jarak 1500 meter mendapatkan prestasi yang terbaik di nasional maupun internasional. Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interval training terhadap lari 1500 meter.

Penampilan gerakan yang diperlihatkan atlet lari jarak 1500 meter membutuhkan kemampuan koordinasi dan daya tahan yang baik agar gerakan yang dihasilkan sangat efisien dan optimal.

Dengan demikian kedua metode latihan lari jarak 1500 meter yaitu

latihan *speed play* dan *interval training* harus diperhatikan dalam meningkatkan kemampuan lari jarak 1500 meter dalam olahraga atletik, karena menjadi faktor keberhasilan dalam kejuaraan dan dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode deskriptif, deskriptif adalah yang berfungsi untuk mendeskripsikan objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi, Dengan teknik studi korelasi.

**Instrumen Penelitian.** instrumen yang digunakan dalam penelitian tes 1500 meter bersama-sama melakukan tes awal sebelum melakukan latihan lari *speed play* dan latihan *interval* dan melakukan tes akhir setelah mendapat latihan-latihan lari *speed play* dan latihan *interval*.

**Teknik Pengumpulan Data.** Dalam penelitian ini data diambil menggunakan *stopwatch*, yang berfungsi sebagai penentu dan bukti nyata pengambilan waktu tes 1500 meter, yaitu tiap sampel dites lari 1500 meter tanpa berhenti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Deskripsi Data.** Deskripsi data dari penelitian ini meliputi nilai tertinggi, nilai terendah, nilai rata-rata, standar deviasi, standar *error*, distribusi, frekuensi, serta histogram dari masing - masing variabel, berikut data lengkapnya.

### Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Interval Training

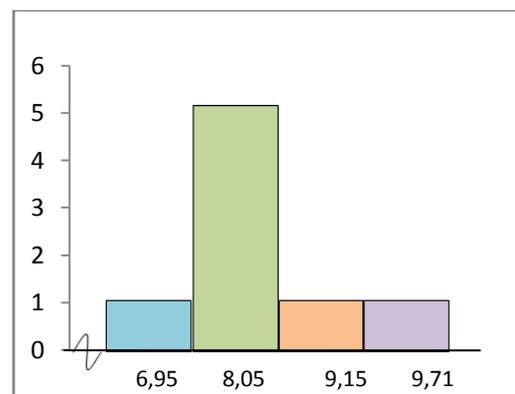
Data tes awal Interval Training di peroleh skor terendah 9,43 meter dan skor nilai tertinggi 7,22 meter dengan rata-rata 8,12 meter. Data tes akhir Interval Training di peroleh skor

terendah 8,07 dan skor nilai tertinggi 6,01 dengan rata-rata 6,64

Dalam tes awal dan tes akhir pada kelompok Interval Training diperoleh data simpangan baku  $SX_1 = 0,24$  dan Standar Kesalahan mean  $SE_{M\bar{X}_1} = 0,09$  dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, dibawah ini.

**Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Interval Training.**

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	6,67-7,22	6,95	1	13%
2	7,77-8,32	8,05	5	63%
3	8,87-9,42	9,15	1	13%
4	9,43-9,98	9,71	1	13%
Jumlah			8	100%



Gambar 4.1. Histogram Data kemampuan Tes akhir Interval Training

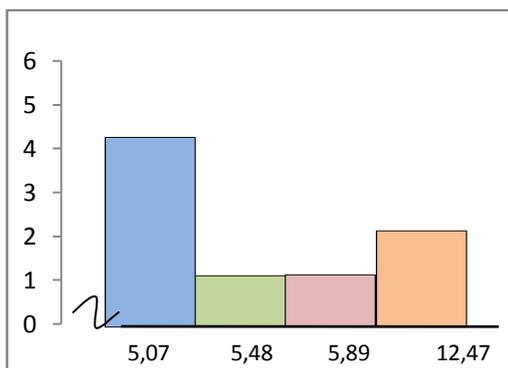
### Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Speed Play

Data tes awal latihan *speed play* diperoleh skor terendah 6,24 meter dan skor nilai tertinggi 5,01 meter dengan rata-rata 5,54 meter. Data tes akhir latihan *speed play* di peroleh skor terendah 6,01 dan skor nilai tertinggi 4,05 dengan rata-rata 5,01 meter.

Dalam tes awal dan tes akhir pada kelompok latihan *speed play* diperoleh data simpangan baku  $SX_2 = 0,25$  dan Standar Kesalahan mean  $SE_{MX_2} = 0,09$  dapat digambarkan kedalam tabel distribusi frekuensi tes awal dan tes akhir serta dapat digambarkan pula dalam grafik histogram, dibawah ini.

**Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan *Speed Play***

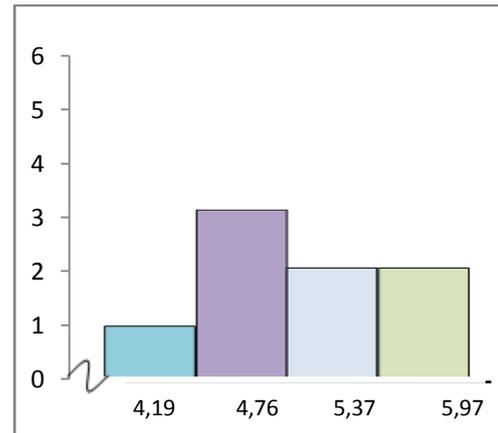
No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	4,91-5,22	5,07	4	50%
2	5,32-5,63	5,48	1	13%
3	5,73-6,04	5,89	1	13%
4	6,41-6,47	6,31	2	25%
Jumlah			8	100%



Gambar 4.2. Histogram Data kemampuan Tes Awal Latihan *Speed Play*

**Tabel 4.3. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan *Speed Play***

No	Kelas Interval	Titik Tengah	Frekuensi	
			Absolut	Relatif
1	3,95-4,43	4,19	1	13%
2	4,53-5,02	4,76	3	38%
3	5,12-5,62	5,37	2	25%
4	5,72-6,21	5,97	2	25%
Jumlah			8	100%



Gambar 4.3. Histogram Data kemampuan Tes Awal Latihan *Speed Play*.

## Hasil Penelitian.

### 1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan *Interval Training*

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan latihan Interval Training, di peroleh rata-rata deviasi  $M_D = 1,47$  simpangan baku  $SD = 0,24$  dan standar kesalahan mean  $SEM_D = 0,09$  hasil tersebut menghasilkan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan  $(dk) = n-1 = 7$  dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai kritis  $t_{tabel} = 2,365$ . Dengan hasil tersebut maka  $H_0$  di tolak karena  $t_{hitung} = 16,19$  berarti  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dimana hipotesisnya adalah :

$H_0$  = tidak ada peningkatan prestasi Lari 1500 meter pada latihan Interval Training

$H_a$  = ada peningkatan prestasi Lari 1500 meter pada latihan Interval Training

Dari hasil perhitungan maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima. Membuktikan secara statistik bahwa terdapat peningkatan prestasi yang berarti dari kelompok latihan Interval Training.

## 2. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Latihan *Speed Play*.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan latihan *speed play* di peroleh rata-rata deviasi  $M_D = 0,53$  simpangan baku  $SD = 0,25$  dan standar kesalahan mean  $SEM_D = 0,09$  hasil tersebut menghasilkan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1 = 7$  dengan taraf signifikan 5% diperoleh nilai kritis  $t_{tabel} = 2,365$  dengan hasil tersebut maka  $H_0$  ditolak karena  $t_{hitung} = 5,60$  yang berarti  $t_{hitung} \geq t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, dimana hipotesisnya adalah

$H_0$  = tidak ada peningkatan prestasi Lari 1500 meter pada latihan *speed play*

$H_a$  = ada ada peningkatan prestasi Lari 1500 meter pada latihan *speed play*

Dari hasil perhitungan maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima. Membuktikan secara statistik bahwa terdapat peningkatan prestasi yang berarti dari kelompok latihan *speed play*.

## 3. Hasil Tes Akhir Kelompok Latihan *Interval Training* dan Latihan *Speed Play*

Pengujian hipotesis dari kedua kelompok dengan menggunakan uji  $-t$  antara hasil tes akhir kelompok latihan *Interval Training* ( $X_2$ ) dan kelompok latihan *speed play* ( $Y_2$ ). Dari kelompok latihan *Interval Training* diperoleh rata-rata ( $M_{x2}$ ) 6,64 dengan simpangan baku ( $SD_x$ ) 0,59 dan standar eror ( $SD_{MX}$ ) 0,22. Untuk kelompok latihan *speed play* diperoleh rata-rata ( $M_{y2}$ ) 5,01 dengan simpangan baku ( $SD_y$ ) 0,73 dan standar eror ( $SE_{MY2}$ ) 0,28.

Dari kedua data kelompok tersebut diperoleh standar kesalahan beda mean ( $SD_{MXMY}$ ) sebesar 0,36. Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh

$t_{hitung}$  4,60. Selanjutnya  $t_{tabel}$  pada taraf kepercayaan 5% dan derajat kebebasannya  $(N1+N2)-2 = 14$  di peroleh  $t_{tabel} = 2,145$  dimana hipotesisnya adalah :

$H_0$  = hasil latihan *Interval Training* pada lari 1500 meter tidak lebih baik dibandingkan dengan latihan *speed play*

$H_a$  = hasil latihan *Interval Training* pada lari 1500 meter lebih baik dibandingkan dengan latihan *speed play*

Dari hasil perhitungan maka di ambil kesimpulan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) diterima. Membuktikan secara statistik bahwa latihan *Interval Training* lebih Efektif dibandingkan dengan latihan *speed play* pada klub Indonesia Muda Atlet Jakarta.

## PENUTUP

**Kesimpulan.** Berdasarkan hasil penelitian data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat peningkatan prestasi signifikan setelah diberikan latihan *speed play* pada klub Indonesia Muda Atlet Jakarta.
2. Terdapat peningkatan prestasi signifikan setelah diberikan latihan *Interval Training* pada klub Indonesia Muda Atlet Jakarta.
3. Terdapat Efektifitas antara latihan *speed play* dan *interval training* terhadap prestasi lari 1500 meter pada klub Indonesia Muda Atletik Jakarta.

**Saran.** Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang diperoleh dari penelitian, maka peneliti menyampaikan saran – saran sebagai berikut :

1. Kepada pelatih olahraga agar dalam memberikan latihan lari 1500 meter sebaiknya menggunakan latihan *Interval Training* dikarenakan atlet khususnya klub Indonesia Muda Atlet Jakarta agar biasa menguasai latihan *Interval Training* yang baik sehingga mendapatkan waktu yang terbaik
2. Kepada pelatih olahraga agar dapat memperhatikan dan mengembangkan latihan lari 1500 meter yang baik, sehingga dapat memperoleh hasil yang baik sesuai target yang di capai.
3. Untuk yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti kehadiran sampel saat latihan, kesiapan dan kesediaan sampel untuk melakukan penelitian, serta program latihan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aip Syarifuddin. *Dasar-dasar Atletik dan Peraturan Perlombaan*. Jakarta : Baru, 1985.
- Darmadi Hamid. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta, 2011.
- Hamidsyah Noer, dkk. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta : Depdikbud, 1990.
- Harsono. *Coaching dan aspek-aspek Psikologi Dalam Psikologi*. Jakarta : Tambak Kusuma, 1998.
- Hourke dan S. Nasution. *Olahraga dan Sportifitit*. Jakarta: J.B. Wolter, 1995.

M. Sajoto. *Kukuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Dahara Prize, 2007.

Ronny Kountur. *Metode Penelitian untuk Penulisan Skripsi dan Tesis*. Jakarta: PPM, 2007.

Siregar, M.F. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta : Pembina Prestasi Olahraga, 2007.

Sugiono. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta, 1994.

Sugiono. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta, 2009.

Wicrozek Edward. *Problem of sport medicine and of sport training and Coaching*, terjemahan Moch. Soebroto. Jakarta : Dirjen Dikluseyara Departemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I, 1978.

<http://andriyulianfikunp.blogspot.com/2012/04/endurance.html>

<http://ifanxky.blogspot.com/2011/05/mengenal-macam-macam-olahraga-atletik.html>

<http://imankoekoeh.blogspot.com/2012/11/tes-daya-tahan-endurance.html>

<https://www.google.com/search?q=teknik+lari+jarak+1500+m&client=firefox-a&rls=org.mozilla:enUS:official&channel=np&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=sNMSU6eiDszyoASfooGgDg&ved=0CAcQAUoAQ&biw=1024&bih=629>

<http://ichaituika.blogspot.com/2013/06/pengertian-prestasi.html>

<http://definisipengertian.com/2012/pengertian-definisi-prestasi-menurut-para-ahli/>

<http://latihanfisik.blogspot.com/2010/01/latihan-interval-interval-training.html>