

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Yang menjadi fokus masalah sekaligus tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui kontribusi dan dampak positif dari dua jenis latihan interval terhadap aspek fisiologis dan peningkatan pada performa lari 1500m. Berbagai studi telah menjelaskan bahwa latihan interval durasi 30 detik (*fast interval training*) dan durasi ≥ 2 menit (*slow interval training*) berkorelasi pada peningkatan performa lari jarak 2, 3 dan 5-km, namun ada kekosongan yang penulis temukan dari beberapa hasil penelitian tersebut mengenai pengaruh dari dua jenis latihan interval pada jarak lari yang relatif pendek seperti pada nomor lari 1500 m. Latihan interval sebagai sebuah metode pelatihan merupakan strategi yang efektif dan efisien dalam mengembangkan berbagai aspek fisiologis dan kesehatan maupun peningkatan performa baik pada individu terlatih maupun tidak terlatih.

5.1 Simpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa program *fast interval training* dan *slow interval training* yang dilaksanakan selama 4 minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan aspek fisiologis yaitu *lactate threshold* (LT) dan memperbaiki waktu tempuh pada pelari jarak menengah kategori 1500 m. Sementara itu, adanya korelasi ditampilkan LT pada kedua kelompok latihan dengan waktu tempuh lari 1500 m. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa pelari jarak menengah yang dilakukan pengujian pada LT dan waktu tempuh lari 1500 m menghasilkan peningkatan yang lebih besar pada saat mereka berlatih melalui metode *slow interval training* dibandingkan dengan *fast interval training*.

Penulis meyakini ada dua penyebab terjadinya perbedaan pada kedua bentuk latihan ini, pertama mengenai durasi latihan, semakin lama interval kerja 2 sampai 3 menit diyakini akan memberikan tingkat hipoksia yang lebih besar, selanjutnya sistem energi laktat terdeteksi digunakan ke tingkat yang lebih besar dalam interval 30 detik. Contoh lainnya, pada kasus peningkatan kapasitas aerobik periode latihan 30 detik dengan istirahat 30-detik tidak memadai dalam

Iki Afrianda, 2018

PENGARUH FAST INTERVAL TRAINING DAN SLOW INTERVAL TRAINING PADA LACTATE THRESHOLD DAN PERFORMA LARI 1500M

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menekankan kapasitas aerobik bila dibandingkan dengan periode kerja 2-3 menit. Pernyataan ini mengindikasikan bahwa adanya perbedaan dari kedua durasi latihan tersebut sehingga akan berpotensi menghasilkan pengaruh yang berbeda pula.

Kedua, pengaturan pada volume latihan. Pengaturan volume pada program *fast interval training* yang penulis terapkan hanya mencapai 112.5 menit, sementara itu untuk mencapai pada peningkatan performa lari pada jarak 5 km dan peningkatan VO₂max sebesar 4.9% dibutuhkan volume latihan yang mencapai 249 menit selama 4 minggu latihan. Sehingga penulis berpendapat bahwa volume latihan yang penulis terapkan pada *fast interval training* mungkin berada pada kategori rendah. Pernyataan ini didukung oleh (MacInnis and Gibala 2017) yang mengungkapkan bahwa adanya peningkatan serupa pada VO₂max, VO₂peak dan *lactate threshold* antara latihan durasi 15-30 detik dengan 3-4 menit dengan pengaturan volume yang sebanding dan *fast interval training* diatur pada volume latihan yang tinggi (High-Volume FIT).

Dengan demikian, program *slow interval training* merupakan strategi yang efektif dan efisien dalam meningkatkan *lactate threshold* (LT) dan memperbaiki waktu tempuh pelari pada jarak 1500 m.

5.2 Implikasi

Implikasi pada penelitian ini, yaitu meliputi:

1. *Fast interval training* dinilai merupakan suatu metode latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan aspek-aspek fisiologis maupun performa pelari. Berbagai studi telah menjelaskan pengaruh metode latihan ini, salah satunya diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan (Macpherson et al. 2010) mengungkapkan bahwa latihan interval yang dilakukan pada pelari aktif selama 6 minggu dengan jarak lari/durasi 30 detik dan 4 menit pemulihan, meningkatkan kinerja lari pada jarak 2 sampai 3-km, lebih lanjut (Denham, Simon A, Feros, and J.O'Brien 2015) melaporkan pada pria yang tidak terlatih selama 4 minggu (pada durasi latihan 30 detik dengan frekuensi latihan 3x/minggu) mampu meningkatkan kinerja lari pada jarak 5-km. Pada penelitian yang penulis lakukan terhadap metode latihan ini, menunjukkan

Iki Afrianda, 2018

PENGARUH FAST INTERVAL TRAINING DAN SLOW INTERVAL TRAINING PADA LACTATE THRESHOLD DAN PERFORMA LARI 1500M

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengaruh yang sama dalam meningkatkan performa pelari, namun pada penelitian penulis, penulis mengungkapkan pada nomor lari yang relatif pendek yaitu nomor lari 1500 m, sehingga penelitian penulis menambah referensi baru mengenai metode *fast interval training* dalam meningkatkan performa pelari kategori nomor lari jarak menengah.

2. *Slow interval training* merupakan metode latihan berikutnya yang memberikan pengaruh yang sama terhadap aspek-aspek fisiologis dan performa pelari. Pada penelitian yang penulis lakukan mengenai perbandingan terhadap kedua metode ini (*fast interval training* dan *slow interval training*) menemukan bahwa pelari jarak menengah yang dilakukan pengujian pada LT dan performa 1500 m menghasilkan peningkatan yang lebih besar pada saat mereka berlatih melalui metode *slow interval training*. Menurut (MacDougall and Sale 1981) menyebutkan “*The longer 2-3 min work intervals would provide a greater degree of hypoxia. Furthermore, both the alactate and lactate energy systems would appear to be used to a greater extent with the 30s as opposed to the 2-min work interval*”. Hal ini disebabkan oleh “semakin lama interval kerja 2 sampai 3 menit akan memberikan tingkat hipoksia yang lebih besar. Selanjutnya, baik sistem energi laktat dan alaktat akan tampak digunakan ke tingkat yang lebih besar dari interval 30 detik”. Dengan demikian, seorang pelari dengan jadwal kompetisi yang padat dan singkat, metode *slow interval training* dapat dijadikan pilihan dan alternatif dalam meningkatkan aspek fisiologis dan performanya.

5.3 Rekomendasi

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa metode *slow interval training* memiliki kontribusi yang besar dalam perbaikan waktu tempuh pelari jarak menengah pada nomor 1500 m dan peningkatan pada *lactate threshold* dibandingkan dengan metode *fast interval training*, meskipun dari keduanya memiliki pengaruh terhadap variabel-variabel tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi khususnya bagi pelatih (cab. olahraga atletik), guru pendidikan jasmani ataupun praktisi di bidang olahraga dalam mendesain dan menyusun program latihan yang fisiologis, artinya

Iki Afrianda, 2018

PENGARUH FAST INTERVAL TRAINING DAN SLOW INTERVAL TRAINING PADA LACTATE THRESHOLD DAN PERFORMA LARI 1500M

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

program latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet maupun nomor-nomor dalam cabang atletik, seperti yang diungkapkan (Tudor Bompa and C. Buzzichelli 2015) yaitu “*Each sport has its own specific physiological profile and characteristics. All coaches who design and implement sport-specific training programs must understand the body’s energy systems and how they apply to sport training*”. Selain itu, pelatih dapat mempertimbangkan latihan *fast* dan *slow interval training* kedalam program latihan untuk meningkatkan performa atlet khususnya pada nomor lari 1500 m. Berlandaskan dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan, ada beberapa hal yang dapat disampaikan sebagai rekomendasi yaitu, sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, khususnya dalam cabang olahraga atletik pada nomor lari jarak menengah, sangat direkomendasikan untuk menerapkan metode *slow interval training* untuk meningkatkan performa lari pada jarak 1500 m dalam menghadapi fase kompetisi yang pendek. Meskipun penerapan kedua metode ini dapat dijadikan pilihan dan alternatif namun pelatih harus mampu menyusun program latihan efektif dan efisien dengan ketersediaan waktu latihan yang dimiliki hingga perlombaan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan pada kedua metode latihan ini yang dilakukan selama 4 minggu bahwa metode *fast* dan *slow interval training* dapat meningkatkan performa lari 1500 dan memperbaiki aspek fisiologis pelari pada *lactate threshold* meskipun pada aspek ini adanya korelasi yang lemah ditampilkakan oleh LT sebagai penentu peningkatan pada performa lari jarak menengah namun dapat diaplikasikan untuk pelari jarak jauh ataupun lari maraton nantinya. Sesuai dengan pernyataan yang diungkapkan (Ingham, Fudge, and Pringle 2012) bahwa *lactatethreshold*(ambang batas laktat) adalah prediktor yang berkorelasi tinggi terhadap performa lari pada *event* yang menuntut daya tahan yang tinggi seperti lari jarak jauh, maraton dan triatlon.
2. Keterbatasan penelitian. Harapan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel dalam ukuran yang lebih besar, melakukan pemisahan gender antara laki-laki dan perempuan serta melakukan

pengontrolan yang lebih ketat, baik dari aspek usia, pola asupan nutrisi, tingkat psikologis, gender, lama latihan dan lain sebagainya, untuk memaksimalkan hasil penelitian.