

**ANALISIS PERBANDINGAN METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN  
LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN  
ANAEROBIK ATLET LARI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh :

**Lutfi Rizqy Hasni**

**1600911**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2021**

Lutfi Rizqy Hasni, 2021

**ANALISIS PERBANDINGAN METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LATIHAN LARI INTERVAL  
TERHADAP DAYA TAHAN ANAEROBIK ATLET LARI**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

**ANALISIS PERBANDINGAN METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN  
LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN  
ANAEROBIK ATLET LARI**

Oleh

Lutfi Rizqy Hasni

1600911

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Lutfi Rizqy Hasni

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2021

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian,  
Dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

## LEMBAR PENGESAHAN

### ANALISIS PERBANDINGAN METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN ANAEROBIK ATLET LARI

Oleh

Lutfi Rizqy Hasni  
NIM. 1600911

Disetujui dan disahkan oleh dosen pembimbing:

Pembimbing 1



Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.  
NIP. 196412151989012001

Pembimbing 2



Yudi Nurcahya, M.Pd.  
NIP. 920171219861105101

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan



Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.  
NIP. 196412151989012001

# ANALISIS PERBANDINGAN METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN ANAEROBIK ATLET LARI

Lutfi Rizqy Hasni

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,  
Universitas Pendidikan Indonesia

## ABSTRAK

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan lari percepatan, latihan lari interval, dan perbedaan pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap daya tahan anaerobik pelari. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain yang digunakan adalah *Quasi Eksperimental* dengan bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pelari komunitas Mustikajaya Runners Bekasi (MRB) yang berjumlah 50 orang dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria (1) Anggota MRB yang masih aktif. (2) Sudah aktif latihan selama 6 bulan. (3) Berumur 15 sampai 20 tahun. (4) Jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan kriteria yang telah ditentukan tersebut terdapat 24 orang yang terdiri dari 12 orang laki-laki dan 12 orang perempuan yang memenuhi kriteria. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah *Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST)* dengan validitas = 0,897 dan reliabilitas = 0,919. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap daya tahan anaerobik pelari komunitas MRB. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap daya tahan anaerobik pelari komunitas MRB. (3) Metode latihan lari interval mampu memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan daya tahan anaerobik dibandingkan dengan metode latihan lari percepatan. Terdapat perbedaan pengaruh peningkatan daya tahan anaerobik antara kedua metode latihan tersebut namun tidak begitu besar.

**Kata kunci** : Daya Tahan Anaerobik, Latihan Lari Percepatan, Latihan Lari Interval.

Lutfi Rizqy Hasni, 2021

ANALISIS PERBANDINGAN METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LATIHAN LARI INTERVAL TERHADAP DAYA TAHAN ANAEROBIK ATLET LARI

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

## ABSTRACT

### COMPARATIVE ANALYSIS OF ACCELERATION SPRINT TRAINING AND INTERVAL RUNNING TRAINING METHODS ON ANAEROBIC ENDURANCE OF RUNNING ATHLETES

**Lutfi Rizqy Hasni**

Sports Coaching Education Study Program,  
The Indonesian University of Education (UPI)

The objectives of this research are to find out the effects of acceleration sprint training and interval running training methods, and the difference in the effects of the two training methods on the anaerobic endurance of runners. The method used in this research is experimental. The design used is Quasi Experimental in the form of Nonequivalent Control Group Design. The population in this research is 50 members of Mustikajaya Runners Bekasi (MRB) community, both male and female. It uses a purposive sampling with the criteria: (1) members of the MRB who are still active. (2) having been active in training for at least the last 6 months. (3) aged between 15 and 20 years (4) male and female. Based on the predetermined criteria, there are 24 people consisting of 12 men and 12 women who meet the criteria. The instrument used to collect data in this research is the Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST) with validity = 0.897 and reliability = 0.919. The results show that (1) there was no significant effect of the accelerated running training method on the MRB community runners. (2) There was a significant effect of the interval running training method on the anaerobic endurance of the MRB community runners. (3) The interval running training method is able to have a better effect on increasing anaerobic endurance than the acceleration sprint training method. There is a difference in the effect of increasing anaerobic endurance between the two training methods, but it is not significant.

**Keywords:** Anaerobic Endurance, Acceleration Sprint Training, Interval Running Training.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.5 Batasan Masalah .....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS</b> .....	<b>7</b>
2.1 Tinjauan Teoritis .....	7
2.1.1 Hakikat Kemampuan Daya Tahan Anaerobik .....	7
2.1.2 Hakikat Metode Latihan Lari Percepatan .....	13
2.1.3 Hakikat Metode Latihan Lari Interval .....	15
2.2 Kerangka Berpikir .....	17
2.2.1 Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Terhadap Daya Tahan Anaerobik .....	17
2.2.2 Pengaruh Metode Latihan Lari Interval Terhadap Daya Tahan Anaerobik .....	19
2.2.3 Perbandingan Metode Latihan Percepatan dan Metode Latihan Lari Interval .....	20
2.3 Hipotesis .....	22

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Metode Penelitian .....	23
3.2 Desain Penelitian .....	23
3.3 Partisipan .....	26
3.4 Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
3.5 Populasi dan Sampel .....	26
3.5.1 Populasi .....	26
3.5.2 Sampel .....	26
3.6 Instrumen dan Pengumpulan Data .....	28
3.7 Prosedur Penelitian .....	30
3.8 Analisis Data .....	31
3.8.1 Uji Prasyarat .....	31
3.8.2 Uji Hipotesis .....	32
3.8.3 Persentase Hasil Penelitian .....	32
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>33</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	33
4.2 Deskripsi Data .....	33
4.3 Uji Prasyarat .....	36
4.3.1 Uji Normalitas .....	36
4.3.2 Uji Homogenitas .....	37
4.4 Uji Hipotesis .....	38
4.5 Persentase Hasil Penelitian .....	39
4.6 Pembahasan .....	40
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>45</b>
5.1 Kesimpulan .....	45
5.2 Implikasi .....	45
5.3 Keterbatasan Penelitian .....	46
5.4 Rekomendasi .....	44
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>48</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>53</b>
<b>CURRICULUM VITAE.....</b>	<b>74</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, M.A.A., et al. (2020). *The Relationship Between Core Strength Performance With Sprint Acceleration*. Journal of Physics: Conference Series, 1-7.
- Aguiar, R.A., et al. (2015). *The Effects of Different Training Backgrounds on VO2 Responses to All-Out and Supramaximal Constant-Velocity Running Bouts*. PLOS One, 1-13.
- Ahmun, R., et al., (2020). *Sprint Acceleration Mechanical Profiling Of International Cricketers*. International Journal of Sports Science & Coaching.
- Akbar, M.Y., dan Widiyanto. (2014). *Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Daya Tahan Aerobik Pemain Hoki Putra Universitas Negeri Yogyakarta*. MEDIKORA, XII(1).
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bafirman dan Wahyuri, A.S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: Rajawali Pers.
- Beyranvand, F. (2017). *Sprint Interval Training Improves Aerobic and Anaerobic Power In Trained Female Futsal Players*. International Journal of Kinesiology & Sports Science, 5(2): 43-47.
- Bravo, D.F., et al. (2007). *Sprint vs. Interval Training in Football*. International Journal Sports Medicine.
- Buchheit, M., and Laursen, P.B. (2013). *High-Intensity Interval Training, Solutions To The Programming Puzzle: Part I: Cardiopulmonary Emphasis*. Sports Medicine, 43(5): 313–338.
- Cronin, J.B., and Hansen, K.T. (2005). *Strength And Power Predictors Of Sports Speed*. Journal of Strength & Conditioning Research, 19: 349–357.
- Debbian S. R. dan Rismayanthi. (2016). *Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Dan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Atlet Yong Mudo Akademi Militer Magelang*. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(2): 19-30.



- Erawati. (2016). *Fartlek, Interval, Speed Training, Apa Bedanya?*. Dalam: <https://www.planetsports.asia/blog/post/fartlek-interval-speed-training-apa-bedanya>.
- Evitamala, et al. (2019). *Efek Pelatihan Lari Akselerasi Dan Pelatihan Lari Interval Di Pantai Berpasir Dalam Meningkatkan Kemampuan Anaerobik, Power Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Seuela Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Fox, L.E, Bowers, R, & Foss M.L. (2008). *The Physiological Basic of The Physical Edocation and Athletis*. New York: Sounders college Publishing.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hadi, R. (2019). *Pengaruh Metode Latihan Daya Tahan Terhadap Peningkatan VO2Max Dan Daya Tahan Anaerobik Atlet Gulat Putra Pelatnas Sea Games*. Disertasi. Universitas Negeri Malang.
- Harsono. (1999). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta CV. Kurnia.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: November
- Hendratno. (<http://hendratno-fikuny.blogspot.com/2008/11/pengertian-aerob-dan-anaerob-beserta.html>) diaskes April 2013.
- Hazell, T.J., et al. (2012). *Two Minutes of Sprint-Interval Exercise Elicits 24-hr Oxygen Consumption Similar to That of 30 min of Continuous Endurance Exercise*. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, 22: 276-283.
- Ihsan, N., Mentara, dan Kamarudin (2017). *Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Orinity*. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education, VI(1): 54-65.
- Irianto, Ambarukmi, Sidik, Dewanti, Sunyoto, dan Harahap. (2007). *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Asdep Pengembangan.

- Johnson, B. L. and Nelson, J.K. (1986). *Practical Measurement For Evaluation In Physical Education*. Minnesota: Burgers Publishing.
- Khasanah, A. (2019). *Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Dan Aerobik Wanita Menstruasi Pondok Pesantren Durrotu Aswaja Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Koral, J., et al. (2018). *Six Sessions Of Sprint Interval Training Improves Running Performance In Trained Athletes*. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(3): 617-623.
- Lockie, R.G., et al. (2015). *Interaction Between Leg Muscle Performance And Sprint Acceleration Kinematics*. *Journal of Human Kinetics*, 49(1): 65-74.
- Mansur. (2016). *Pengaruh Complex Training Manipulation Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Mahasiswa Prodi PKO FIK UNY*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1): 16-26.
- Mackenzie. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric.
- Muhammadiyah. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan Dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. *Jurnal Magister Administrasi Pendidikan*, 3(3): 87-101.
- Murphy, A. J., et al. (2003). *Kinematic Determinants Of Early Acceleration In Field Sport Athletes*. *Journal Of Sports Science & Medicine*, 2(4).
- Mutohir dan Maksum. (2007). *Sport Development Indeks*. Jakarta: PT. Indeks.
- Pratama, M.F. (2019). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek Dan Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Permainan Di SMP 2 Ngadirejo Temanggung Tahun Pelajaran 2018/2019*. Universitas Negeri Semarang.
- Priyono, A. (2021). *Pengaruh Latihan Akselerasi Balance Coordination Running Terhadap Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Pada Siswa Sekolah Dasar*. *Journal Respects Research Physical Education And Sport*, 1(1): 37-44.
- Rahim, A.A. (2011). *Aplikasi Pendekatan Latihan Interval Teratur Dalam Meningkatkan Kemampuan Kecepatan Nomor Lari 100 Dan 200 Meter Pada Siswa SMP*. *Jurnal ILARA*, II(1): 47-54.

- Rodas, G, et al. (2000). *A shorttraining Programme For The Rapid Improvement Of Both Aerobic Andanaerobic Metabolism*. European Journal of Applied Physiology, 82: 480-486.
- Sepriani, R., dan Rahman, RK. (2019). *Daya Tahan Aerobik Pada Atlet Sekolah Sepakbola Usia 14-16 Tahun*. Jurnal Menssana, 4(1): 53-57.
- Simorangkir, D., dan Primadhi, A. (2018). *Efek Olahraga Lari terhadap Ketegangan Otot Gastroknemius-Soleus*. JSK, 4(2): 89-95.
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Membina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Daya Press.
- Suhadak, A., dan Syafi'i, I. (2017). *Survei Tingkat Kemampuan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik Pada Sekolah Sepakbola Triple's Ku 13-14 di Kediri*. Jurnal Prestasi Olahraga, 1(1): 1-8.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan. Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto. (2008). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dan Power Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lari 100 Meter (Eksperimen Metode Latihan Ultra Short Sprint Pembebanan Linier dan NonLinier Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Pengasih Kulon Progo Yogyakarta)*. Tesis. Universitas Sebelas Maret.
- Ulum, M.F. (2013). *Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki Sma Negri 16 Surabaya*. Jurnal Kesehatan Olahraga, 2(1):1-10.
- West, D.J. (2013). *Effects Of Resisted Sprint Training On Acceleration In Professional Rugby Union Players*. Journal of Strength and Conditioning Research, 27(4): 1014-1018.
- Wibowo, K.A. (2019). *Pengaruh Speed Training Dan Interval Training Terhadap Speed Pada Pemain Sepak Bola SSB Porma Kudus Usia 15 Tahun 2018*. Universitas Negeri Semarang.
- Widodo, S. (2008). *Pengaruh Perbedaan Rasio Work Interval Dan Restinterval Terhadap Kecepatan Lari (Eksperimen Latihan Interval Anaerob*

*Dengan Rasio Waktu Kerja Dan Waktu Istirahat 1:5 Dan 1:10). Jurnal Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga, 1(1): 74-86.*

Wijaya, F.A, Raharjo, dan Adi (2018). *Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Akademi Arema U-14.* Institutional Repository Muatan Lokal.