

# **PENGARUH METODE INTERVAL TRAINING YANG EKSTENSIF DAN METODE FARTLEK TERPOLA TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI JALAN CEPAT 2000 METER**

## **SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari  
Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan  
Jurusan Pendidikan Olahraga

Oleh :

**DIDIN**  
**958055**



**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**  
**FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN BANDUNG**  
**1997**

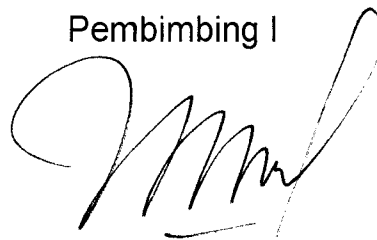
**PENGARUH METODE INTERVAL TRAINING YANG EKSTENSIF  
DAN METODE FARTLEK TERPOLA TERHADAP PENINGKATAN  
PRESTASI JALAN CEPAT 2000 METER**

Oleh :

**D I D I N  
958055**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH PEMBIMBING**

Pembimbing I



**Drs. Laurens Seba  
NIP. 130358464**

Pembimbing II



**Drs. Danu Hoedaya, Msc. Ed  
NIP. 130366533**

Mengetahui  
Ketua

Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Amung Ma'mun, M. Pd  
NIP. 131633779**

## **PERNYATAAN**

Saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang termasuk kriteria plagiat dari karya orang lain.

**DIDIN**

---

**NIM. 958055**

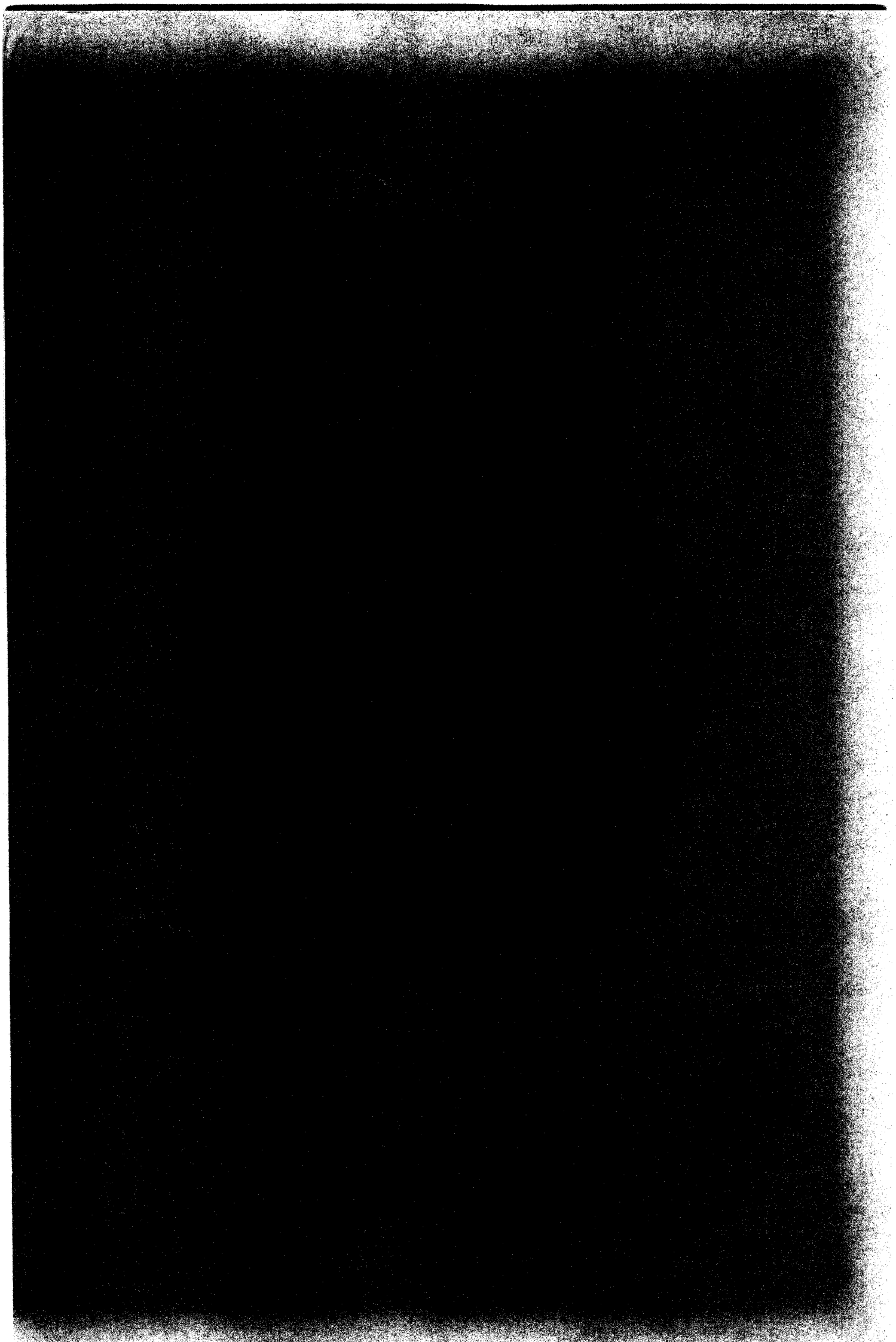
**Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.**

**(QS. Alam Nasyrah, 6-8)**

**Menuntut ilmu itu wajib bagi setiap muslim dan muslimat.**

**(HR. Ibnu Abdir Barri)**

**Karya tulis ini kupersembahkan buat : Ayahanda, ibunda, kakak-kakak tercinta yang telah memberikan dorongan, bimbingan, serta do'a selama penulis menuntut ilmu.**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa, berkat rahmat dan kehendak-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi ini, yang merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.

Dalam pembuatan skripsi ini penulis akui bahwa dalam isi maupun susunannya belumlah sempurna. Oleh karena itu, tegur sapa, kritik dan saran yang sifatnya membangun guna penyempurnaan skripsi ini akan penulis terima dengan hati yang lapang.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak DR. Rusli Lutan, sebagai Dekan FPOK IKIP Bandung.
2. Bapak Drs. Amung Ma'mun, M.Pd, sebagai ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan saran dan dukungan hingga selesainya skripsi ini.
3. Bapak Drs. Laurens Seba, sebagai dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, petunjuk, serta pengarahan yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Danu Hoedaya, MSc.Ed sebagai dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, dorongan, saran yang berharga dalam penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Drs. Dede Somarya sebagai dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dorongan serta saran dalam penyusunan skripsi ini.

6. Staf Dosen dan Asisten Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.

7. Staf karyawan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Bandung.

8. Bapak Drs. Kusnadi sebagai Kepala SMP Negeri 2 Situraja Kabupaten Sumedang yang telah memberikan izin penelitian dalam rangka penyelesaian skripsi ini.

9. Bapak Yusef Hadiyanto sebagai guru bidang studi Pendidikan Jasmani di SMP Negeri 2 Situraja Kabupaten Sumedang yang telah bersedia membantu dalam proses penelitian.

10. Bapak, ibu, serta saudara-saudaraku tercinta yang telah memberikan bantuan dan perhatian baik moril maupun materil selama penyusunan skripsi ini.

11. Rekan-rekan mahasiswa Pendidikan Olahraga FPOK IKIP Bandung serta semua pihak yang turut membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga amal baik yang telah mereka berikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin.

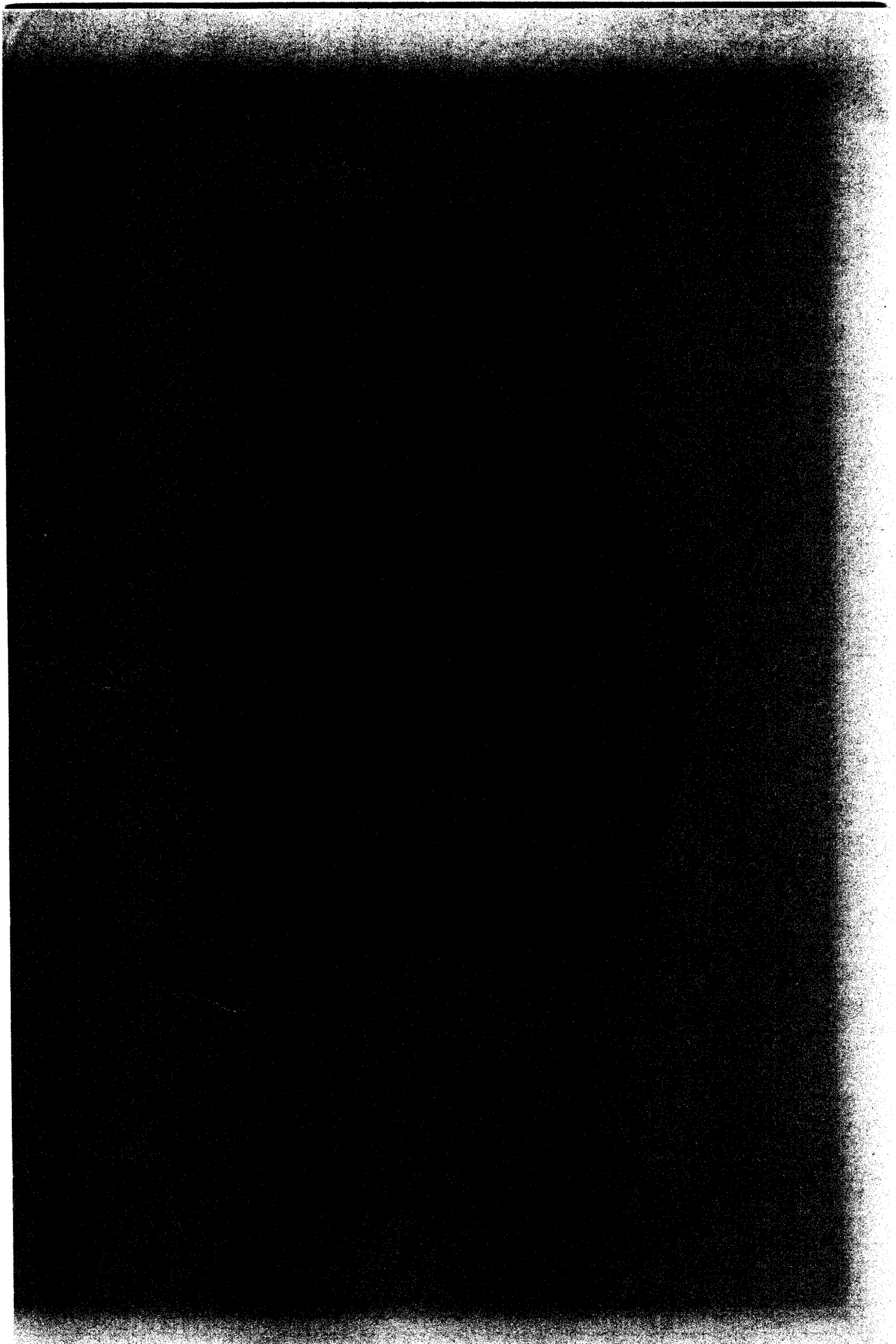
Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi lembaga dan masyarakat untuk kepentingan perkembangan ilmu pengetahuan serta pembinaan olahraga.

Bandung, Juni 1997

Penulis

DIN





## ABSTRAK

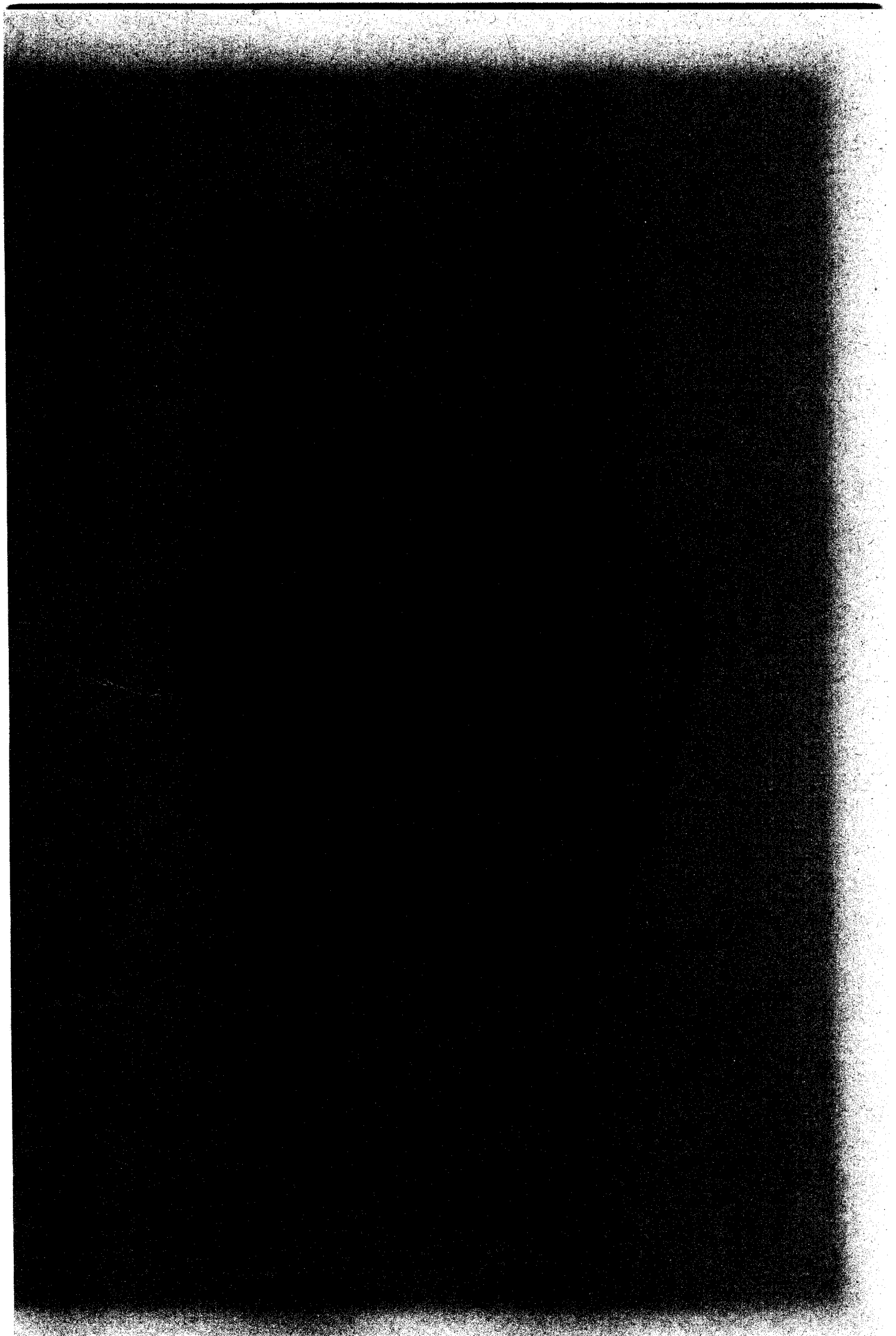
Skripsi ini berjudul "Pengaruh Metode Interval Training Yang Ekstensif dan Metode Fartlek Terpola Terhadap Peningkatan Prestasi Jalan Cepat 2000 Meter". Masalah yang diajukan penulis adalah seberapa besar pengaruh metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini siswa putera kelas dua SMP Negeri 2 Situraja Kabupaten Sumedang, sedangkan sampel dipilih sebanyak 60 orang siswa. Setelah sampel terpilih, dilakukan tes awal jalan cepat 2000 meter. Dari data tes awal yang diperoleh, sampel dibagi menjadi dua kelompok yang homogen. Kedua kelompok tersebut selanjutnya diberikan latihan yang berbeda, yaitu kelompok A diberi metode interval training yang ekstensif dan kelompok B diberi diberikan metode fartlek terpola.

Selama satu bulan kedua kelompok tersebut mendapat metode latihan yang berbeda. Setelah selesai masa latihan, maka dilakukan tes akhir jalan cepat 2000 meter. Dari tes akhir ini diperoleh data berupa skor mentah yang harus diolah secara statistik. Dalam pengolahan dan analisis data penulis menggunakan rumus-rumus statistik non parametrik, yaitu uji Mann-Whitney (U Test). Dari hasil pengolahan dan analisis data tersebut diperoleh bahwa, metode interval

training yang ekstensif dan metode fartlek terpola memperlihatkan adanya peningkatan yang berarti.

Untuk membuktikan hipotesis, data peningkatan hasil latihan dari kedua kelompok tersebut diuji dengan uji Mann-Whitney (U Test) dan diperoleh bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola. Dengan demikian penulis dapat menyimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang berarti antara pengaruh metode interval training yang ekstensif dan metode fartlek terpola terhadap peningkatan prestasi jalan cepat 2000 meter.



## DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR . . . . .	i
ABSTRAK . . . . .	iv
DAFTAR ISI . . . . .	vi
DAFTAR TABEL . . . . .	x
DAFTAR GAMBAR . . . . .	xi
BAB I PENDAHULUAN . . . . .	1
A. Latar Belakang Masalah . . . . .	1
B. Perumusan Masalah . . . . .	6
C. Tujuan Penelitian . . . . .	7
D. Kegunaan Penelitian . . . . .	7
E. Pembatasan Penelitian . . . . .	8
F. Penjelasan Istilah . . . . .	8
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis . . . . .	11
BAB II METODE LATIHAN DAYA TAHAN SEBAGAI FAKTOR PENDUKUNG TERHADAP PENINGKATAN PRESTASI	
JALAN CEPAT . . . . .	13
A. Peranan Kondisi Fisik Dalam Peningkatan Prestasi Atlet . . . . .	13
B. Komponen-komponen Fisik Dalam Jalan Cepat . .	14
1. Fleksibilitas . . . . .	14
2. Kekuatan Otot . . . . .	15
3. Daya Tahan Otot . . . . .	16

C.	Prinsip Latihan Interval . . . . .	17
1.	Volume Latihan/Beban Latihan . . . . .	18
2.	Intensitas Latihan/Waktu Tempuh . . . . .	18
3.	Lamanya Waktu Istirahat . . . . .	19
D.	Metode Latihan Interval . . . . .	19
E.	Metode Latihan Interval Ekstensif . . . . .	20
1.	Intensitas Latihan . . . . .	21
2.	Volume Latihan . . . . .	22
3.	Kepadatan Latihan . . . . .	22
4.	Lama Latihan . . . . .	23
F.	Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan . . . . .	26
G.	Prinsip Latihan Fartlek . . . . .	27
H.	Metode Latihan Fartlek . . . . .	28
I.	Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan . . . . .	30
J.	Kapasitas Aerobik dan Anaerobik . . . . .	30
K.	Teknik Dasar Jalan Cepat . . . . .	33
1.	Pergerakan Kaki . . . . .	34
2.	Pergerakan Tubuh Bagian Atas . . . . .	35
3.	Pergerakan Lengan . . . . .	36
4.	Pergerakan Pinggul . . . . .	37
BAB III	PROSEDUR PENELITIAN . . . . .	39
A.	Metode Penelitian . . . . .	39
B.	Desain Penelitian . . . . .	40
C.	Populasi dan Sampel . . . . .	42
D.	Alat dan Teknik Pengumpulan Data . . . . .	45

E.	Pelaksanaan Latihan . . . . .	46
F.	Sistematika Latihan . . . . .	50
	1. Warming-up (Pemanasan) . . . . .	50
	2. Latihan Inti . . . . .	50
	3. Cooling-down (Penenangan) . . . . .	50
G.	Program Latihan . . . . .	51
H.	Prosedur Pengolahan Data . . . . .	54
BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA . . . . .		59
A.	Hasil Pengolahan dan Analisis Data . . . . .	59
B.	Diskusi Penemuan . . . . .	66
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN . . . . .		67
A.	Kesimpulan . . . . .	67
B.	Saran . . . . .	68
DAFTAR PUSTAKA . . . . .		70
LAMPIRAN-LAMPIRAN :		
A.	Hasil Tes Jalan Cepat 2000 Meter Pada Kelompok A (Metode Interval Training Yang Ekstensif)..	72
B.	Hasil Tes Jalan Cepat 2000 Meter Pada Kelompok B (Metode Fartlek Terpola) . . . . .	73
C.	Cara Penghitungan Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Homogenitas, Normalitas, Signifikansi Kelompok A dan Kelompok B . . . . .	74
D.	Uji Normalitas Tes Awal Jalan Cepat 2000 Meter Kelompok A (Interval Training Yang Ekstensif) . . . . .	83
E.	Uji Normalitas Tes Awal Jalan Cepat 2000 Meter Kelompok B (Fartlek Terpola) . . . . .	84
F.	Uji Normalitas Tes Akhir Jalan Cepat 2000 Meter Kelompok A (Interval Training Yang Ekstensif) . . . . .	85

G.	Uji Normalitas Tes Akhir Jalan Cepat 2000 Meter Kelompok B (Fartlek Terpola) . . . . .	86
H.	Uji Normalitas Peningkatan Prestasi Jalan Cepat 2000 Meter Kelompok A (Interval Training Yang Ekstensif) . . . . .	87
I.	Uji Normalitas Peningkatan Prestasi Jalan Cepat 2000 Meter Kelompok B (Fartlek Terpola) . . . . .	88
J.	Hasil Penghitungan Peningkatan Prestasi Jalan Cepat 2000 Meter Pada Kelompok A (Interval Training Yang Ekstensif) . . . . .	89
K.	Hasil Penghitungan Peningkatan Prestasi Jalan Cepat 2000 Meter Pada Kelompok B (Fartlek Terpola) . . . . .	90
L.	Daftar F Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari O Ke Z . . . . .	91
M.	Daftar I Nilai Persentil Untuk Distribusi F .	92
N.	Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors . . . . .	94
O.	Pengesahan Judul Skripsi serta Penunjukkan Dosen Pembimbing I dan II . . . . .	95
P.	Permohonan Untuk Mengadakan Riset/ Penelitian . . . . .	98
Q.	Surat Keterangan . . . . .	99
R.	Surat Ijin Mengutip . . . . .	100
S.	Surat Ijin Mengutip . . . . .	101
T.	Surat Ijin Mengutip . . . . .	102
	RIWAYAT HIDUP . . . . .	103

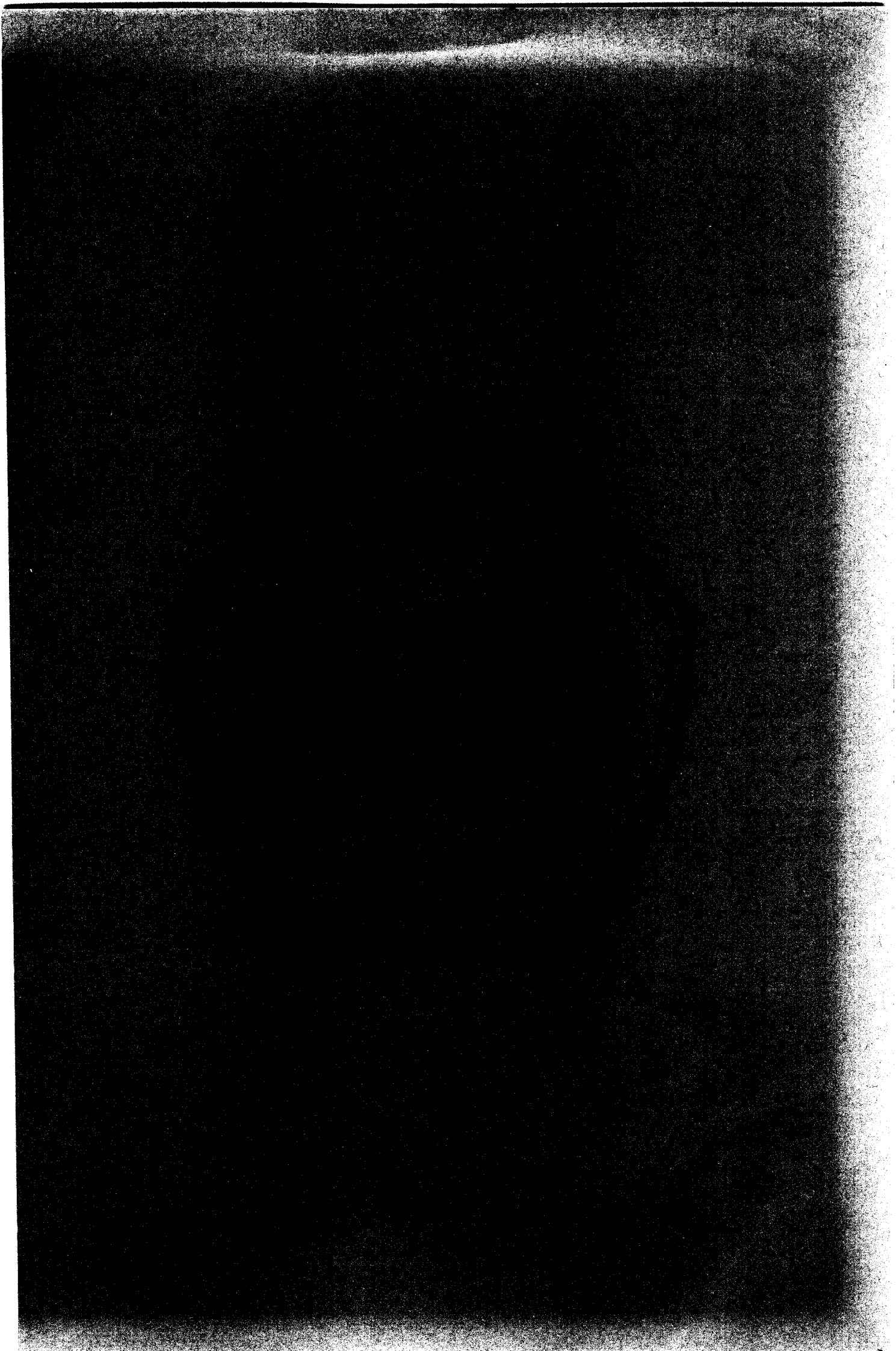


## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1.2. Norma-norma Beban Latihan . . . . .	18
2.2. Persentase Pengaruh Fisik Dari Latihan Interval . . . . .	27
3.2. Prosentase Kerja Aerob Dan Anaerob Pada Lari Jarak Pendek, Menengah, Dan Jauh . . . . .	32
1.3. Jumlah Siswa Yang Dijadikan Sampel . . . . .	44
2.3. Nomor/Event Untuk Kelompok Umur Yang Disarankan (Masih Dapat Diubah) . . . . .	45
3.3. Program Latihan Jalan Cepat Dengan Metode Interval Training Yang Ekstensif . . . . .	51
4.3. Program Latihan Jalan Cepat Dengan Metode Fartlek Terpola . . . . .	52
1.4. Hasil Penghitungan Skor Rata-rata Dan Simpangan Baku Kelompok A Dan Kelompok B . . . . .	59
2.4. Hasil Penghitungan Homogenitas Kelompok A Dan Kelompok B . . . . .	60
3.4. Hasil Penghitungan Normalitas Kelompok A Dan Kelompok B Sebelum Eksperimen . . . . .	61
4.4. Hasil Penghitungan Normalitas Kelompok A Dan Kelompok B Setelah Eksperimen . . . . .	62
5.4. Hasil Penghitungan Normalitas Kelompok A Dan Kelompok B Pada Peningkatan Hasil Latihan . . . . .	63
6.4. Hasil Uji Signifikansi Peningkatan Prestasi Jalan Cepat 2000 Meter Pada Kelompok A Dan Kelompok B . . . . .	64
7.4. Hasil Uji Signifikansi Perbedaan Peningkatan Prestasi Jalan Cepat 2000 Meter Pada Kedua Kelompok Setelah Eksperimen . . . . .	65

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.2. Perbandingan Aktivitas Berjalan Kaki Dibandingkan Dengan Aktivitas Kebugaran Lainnya . . . . .	17
2.2. Skema Metode Kerja Interval Ekstensif . . . . .	24
3.2. Teknik Jalan Cepat . . . . .	33
4.2. Tumpuan Dua Kaki . . . . .	34
5.2. Sikap Tubuh Bagian Atas Tegak Dan Agak Condong Ke Depan . . . . .	35
6.2. Tangan Yang Dilekukkan Di Bagian Siku Dan Ayunan Yang Merapat Pada Tubuh . . . . .	36
7.2. Gerakan Putaran Pada Sendi Pinggul . . . . .	37
1.3. Langkah-langkah Penelitian . . . . .	41
2.3. Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap . . . . .	50



## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhamad. (1987). Penelitian Kependidikan, Prosedur dan Strategi. Bandung: Angkasa.
- Arikunto, Suharsimi. (1992). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Bauersfeld dan Schroter. (1980). Grundlagen der Leichtathletik. Hochschullehrbuch. Sportverlag Berlin.
- Ballesteros, J.M. (1979). Pedoman Latihan Dasar Atletik. Spanyol. Didactico De Atletismo.
- Cooper, Kenneth H. (1977). Aerobik. Diterjemahkan oleh Antonius Adiwijoyoto. Jakarta: PT. Gramedia.
- Dayton, William O. (1965). Athletic Training and Conditioning. Yole University. New York: The Ronald Press Company.
- Doherty, J. Kenneth. (1963). Modern Track and Field. Secend ed. USA: Pretice-Hall Inc.
- Giriwijoyo, Santoso. (1992). Ilmu Faal Olahraga. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Bandung.
- Hadi, Sutrisno. (1990). Metodologi Research. Jilid I. Jogjakarta: Andi Offset.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hebbelinck. (1978). Basic Book of Sport Medicine. Canada IOC. Olympic Solidarity.
- Iknoian, Therese. (1996). Bugar dengan Jalan. Diterjemahkan oleh Eri Dasmir dan Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Jonath, et al. (1987). Atletik I. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putera.
- Jonath, U. dan Krempel, R. (1981). Konditionstraining. Germany: Rowohlt.
- Nasution. (1982). Metode Research. Bandung: Jemars.

- Peters, Jim et al. (1957). Modern Middle and Long Distance Running. London: Nicholas Kaye.
- Poerwadarminta, W.J.S. (1976). Kamus Umum Bahasa Indonesia. Jakarta: P.N. Balai Pustaka.
- Schmolinsky, Gerhardt. (1983). Track and Field. Editor. Sportverlag Berlin.
- Sudjana. (1992). Metoda Statistik. Bandung: Tarsito.
- Surakhmad, Winarno. (1982). Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metoda Teknik. Bandung: Tarsito.
- Soekarman, R. (1987). Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet. Jakarta: PT. Midas Surya Grafindo.
- Woerjanto. (1966). Teori Interval Training. Jakarta.

#### Sumber Lain

- Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan. (1990). Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. Bandung.
- Nurhasan. (1988). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. Diktat. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Bandung.
- Nurhasan. (1990). Hand Out Mata Kuliah Statistik. Diktat. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Bandung.
- Pasurnay, Paulus. (1993). Manajemen Kepelatihan Atletik. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. IKIP Bandung.
- \_\_\_\_\_. (1993). Undang-undang Dasar, Pedoman Penghayatan dan Pengamalan Pancasila, Garis-garis Besar Haluan Negara. Badan Penataran. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.