

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 100 METER ATLET *SPRINTER* KLUB GLADIATOR ATLETIK GRESIK

Zahrotul Ilmi, Bhukti Lestari, S.Pd.,M.Kes.

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

Zahrotul.21022@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 07-06-2025; Direview: 07-06-2025; Diterima: tan09-06-2025;
Diterbitkan: 09-06-2025

Abstrak

Lari 100 meter merupakan lari jarak pendek dimana seorang pelari harus berlari dengan secepat-cepatnya dari start sampai finish dalam jarak 100 meter. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *interval sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter atlet sprinter Klub Gladiator Atletik Gresik. Penelitian ini merupakan penelitian pre-experimen yaitu One Group Pre-test- Post-test. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *purposive sampling* berjumlah 12 atlet *sprinter* 100 meter perempuan dan berusia 15-18 tahun. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecepatan yaitu menggunakan tes lari 100 meter dengan pemberian latihan *interval sprint* dengan 12 sesi selama 4 minggu. Berdasarkan hasil analisis dari uji hipotesis hasil dari lari 100 meter *pretest* maupun *posttest* atlet *sprinter* Klub Gladiator Atletik Gresik menggunakan uji *statistic parametric* Uji *Paired Sample t-Test* dan bantuan “SPSS” diperoleh nilai sig. (*p value*) sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi atau sig. <0,05 sehingga hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya ada pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *interval sprint* terhadap peningkatan kecepatan atlet sprinter Klub Gladiator Atletik Gresik.

Kata Kunci: Interval Sprint, Sprint 100 meter, Kecepatan.

Abstract

The 100-meter sprint is a short-distance race where an athlete must run as fast as possible from start to finish over a distance of 100 meters. This study aims to determine whether there is an effect of interval sprint training on the improvement of 100-meter sprint speed in sprinter athletes of the Gladiator Athletic Club in Gresik. This research is a pre-experimental study using a One Group Pretest Posttest design. The sampling technique used is *purposive sampling*, involving 12 female sprinter athletes aged 15-18 years. The instrument used to measure speed is a 100-meter sprint test, with interval sprint training provided over 12 sessions during 1 4-week period. Based on the analysis of hypothesis testing using the Paired Sample t-Test and SPSS software, a p-value of 0,001 was obtained. This indicates that the significance value (sig.) is less than 0,05, so the null hypothesis (H_0) is rejected and the alternative hypothesis (H_a) is accepted. This means that there is a significant effect of interval sprint training on the improvement of the sprint speed of the Gladiator Athletic Club Sprinter Athletes in Gresik.

Keywords : Interval Sprint, Sprint 100 meters, Speed.

1. PENDAHULUAN

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua di dunia dan gerakanya meliputi jalan, lari, lompat dan lempar (Sari & Sucipto, 2020). Atletik berasal dari kata Yunani yaitu *Athlon*, *Atlon* yang memiliki pengertian pertandingan atau perjuangan. Atletik dikatakan sebagai ibu dari semua cabang olahraga (*mother of sport*) karena gerakan-gerakan pada cabang olahraga yang lain berkaitan erat dengan semua gerakan yang ada pada cabang olahraga atletik. Untuk nomor lari dibagi menjadi 3 kategori yaitu lari

jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh. Adapun nomor lempar yaitu lempar cakram, lempar lembing, lontar martil, dan tolak peluru. Selain itu ada nomor lompat yang meliputi lompat jangkit, lompat jauh, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Untuk nomor jalan yang biasanya dipertandingkan yaitu jalan cepat.

Pada nomor lari jarak pendek terdapat beberapa komponen fisik yang dibutuhkan yaitu kekuatan, kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan yang paling utama adalah kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan

berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. (Ulanda et al, 2021). Dengan demikian , kemampuan kecepatan yang tinggi seorang atlet sangat berpengaruh untuk menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Pada nomor lari jarak pendek, nomor-nomor yang dipertandingkan yaitu dengan jarak lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari cepat khususnya lari *sprint* 100 meter bertujuan untuk memaksimalkan kecepatan yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan untuk mencapai jarak yang telah ditentukan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Bambang Muhammad Arba,i et.al, 2022). Untuk meningkatkan kecepatan ada beberapa metode latihan yang digunakan seperti *up hill*, dan *dwon hill*, *hollow sprint*, *acceleration sprint*, *fartlek* dan *interval sprint* (Ramdani, 2017). Banyak jenis bentuk latihan yan dapat digunakan untuk mengembangkan dan meningkatkan kecepatan lari, diantaranya yaitu interval training, lari akselerasi diselingi dengan lari deselerasi, dan lari akselerasi dengan awalan lambat kemudian cepat (Mugiarti et a, 2025).

Interval Sprint merupakan metode latihan yang melibatkan periode latihan dan diikuti dengan periode pemulihan. Lari interval merupakan sistem latihan yang diselingi dengan interval interval yang berupa masa istirahat (Mulyana & Rubiana, 2021). Dalam pelaksanaanya metode *interval training* dapat dimodifikasi menjadi beberapa macam bentuk latihan yang disesuaikan dengan tujuannya, modifikasi yang dapat dilakukan pada metode *interval training* yaitu meliputi penentuan jarak, tempo, repetisi, dan juga pada waktu pemulihan (Jayanti, 2020).

Dari nomor- nomor lomba yang dimiliki, klub Gladiator Atletik Gresik menjadi salah satu penyumbang prestasi terbanyak dibandingkan klub cabang olahraga atletik lainnya yang ada di Kabupaten Gresik baik dalam *single event* maupun *multi event*. Dibalik banyak-nya capaian prestasi dari berbagai nomor lomba, masih terdapat beberapa permasalahan yang dihadapi oleh klub Gladiator Atletik Gresik khususnya pada nomor lari jarak pendek terdapat permasalahan dalam peningkatan prestasi atlet yang dapat dilihat dari catatan waktu tiga atlet *sprinter* yang mengikuti tes lari nomor 100 meter untuk seksi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur tahun 2025. Pada pelaksanaan tes nomor lari 100 meter untuk seleksi PORPOV tahun 2025, dilihat dari tiga atlet *sprinter* klub Gladiator Atletik Gresik dengan hasil catatan waktu 13.24 detik, 13.31 detik, dan 13.74 detik di nomor lari 100 meter. Dengan hasil catatan waktu pada saat tes nomor dapat dikatakan atlet tersebut mengalami penurunan waktu dari catatan waktu terbaiknya yaitu 12,90 detik, 13,04 detik, dan 13,61 detik.

Berdasarkan hasil catatan waktu diatas dan berkaitan dengan upaya peningkatan kecepatan lari atlet *sprinter* tersebut sebagai dasar bagi peneliti untuk elakukan penelitian dengan tujuan untuk mengkaji metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter dengan memberikan latihan khusus

menggunakan metode latihan interval. Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti mengambil judul **“Pengaruh Latihan *Interval Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter atlet *Sprinter* klub Gladiator Atletik Gresik.**

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Interval Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter atlet *Sprinter* klub Gladiator Atletik Gresik. Populasi penelitian kali ini berjumlah 48 atlet yang terdiri dari atlet lari,lompat dan lempar.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Dengan syarat-syarat sebagai sampel 1.) Atlet *Sprinter* klub Gladiator Atletik Gresik yang berjenis kelamin perempuan 2.) Berusia 15-18 tahun 3.) Atlet dengan minimal lama latihan 2 tahun yang bersedia mengikuti *pretest*, *treatment* dan *posttest*. Berdasarkan syarat yang ada terdapat 12 atlet lari sprinter yang menjadi sampel dalam penelitian kali ini. Tes pengukuran yang digunakan yaitu lari 100 meter.

Pada penelitian ini dilaksanakan di klub Gladiator Atletik Gresik dengan jangka waktu penelitian 2 bulan yaitu diawal bulan april dan selesai pada bulan mei.

3. HASIL

Pengumpulan data merupakan tujuan utama penelitian. Oleh karena itu, teknik pengumpulan data menjadi tahapan pertama dalam proses eksperimen yang dilakukan untuk mengetahui hasil dari pengaruh latihan *interval sprint* terhadap peningkatan kecepatan atlet *sprinter* Klub Gladiator Atletik Gresik. Peneliti melakukan percobaan dengan sampel yang berjumlah 12 atlet *Sprinter* perempuan yang termasuk dalam rentang usia 15-18 tahun untuk memastikan dampak dari latihan ini. Penelitian ini dilakukan 12 kali pertemuan yang dilaksanakan selama empat minggu, dengan tiga pertemuan perminggunya. Sebelum diberikan perlakuan, atlet melaksanakan *pretest* terlebih dahulu untuk mendapatkan data awal.

Setelah melaksanakan *pretest*, atlet diberikan perlakuan selama 4 minggu dan kemudian diakhiri dengan *posttest*. Dari hasil data *pretest* dan *posttest* akan diketahui pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. Setelah itu, program akan digunakan untuk memeriksa data-data yang diperoleh dari *statistical package for the social science* (SPSS) versi 30.

Hasil Uji Persyaratan Dan Analisis Data Analisis Deskriptif

Tabel 1. Data statistic deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation

Pre-test Lari 100m	12	13.25	14.93	14.1525	.53666
Post-test Lari 100m	12	12.91	14.60	13.9250	.58802
Valid N (listwise)	12				

Berdasarkan data statistik deskriptif, didapatkan nilai rata-rata *pretest* 14,0133 detik dan nilai rata-rata *posttest* 13,9250 detik dapat dilihat bahwa terdapat penurunan waktu dari *pretest* ke *posttest* menunjukkan adanya peningkatan kecepatan setelah diberikan perlakuan latihan *interval sprint*. Penurunan waktu sebesar 0,0883 detik, meskipun terlihat kecil namun memiliki arti yang signifikan dalam konteks olahraga *sprint*, dimana perbedaan sepersekian detik dapat menentukan kemenangan.

Uji Normalitas

Tabel 2. Data Uji Normalitas

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Hasil Pretest Lari 100m	.953	12	.677
Hasil Posttest Lari 100m	.899	12	.154

Dari tabel diatas, hasil yang diperoleh menyatakan bahwa nilai signifikansi pada kelompok eksperimen dengan nilai *pretest* sebesar 0.677 dan dengan nilai *posttest* sebesar 0.154. Dari hasil data yang diperoleh dapat diketahui bahwa nilai sig. *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen (Latihan *Interval Sprint*) >0.005, dari data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa data ini berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Tabel 3. Paired Sample t-Test

Paired Sample Test							
		Paired Differences		t	df	Significance	
		Mea n	Std. Defi ation			One- Side d p	Two- Side d p
Pai r l	Hasil Pretest Lari 100 m - Hasil Posttes t Lari 100 m	.227 50	.110 46	7.1 34	11	<.00 1	<.00 1

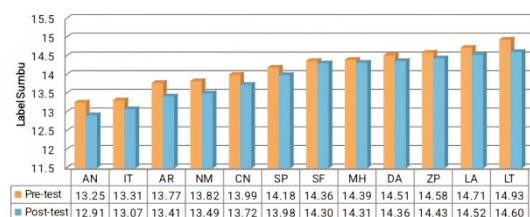
Berdasarkan tabel diatas, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa kelompok eksperimen memperoleh nilai sig. <.001 yang berarti kurang dari 0,05. Dari hasil uji tersebut, maka H0 ditolak dan Ha diterima yang artinya dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan *interval sprint*

berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter atlet *sprinter* klub Gladiator Atletik Gresik.

Tabel 4. Hasil pre-post lari 100 meter

No.	Nama	Pre	Post
1.	AN	13.25	12.91
2.	IT	13.31	13.07
3.	NM	13.82	13.41
4.	AR	13.77	13.49
5.	CN	13.99	13.72
6.	SP	14.18	13.98
7.	MH	14.39	14.30
8.	SF	14.36	14.31
9.	ZP	14.58	14.36
10.	DA	14.51	14.43
11.	LA	14.74	14.52
12.	LT	14.93	14.60

Diagram Hasil Pretest dan Posttest Lari 100 Meter



Grafik 1. Hasil Pengukuran aktivitas fisik (font10)

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dilakukan pembahasan pengaruh latihan *interval sprint* terhadap peningkatan kecepatan atlet sprinter 100 meter Klub Gladiator Atletik Gresik. Dilihat dari hasil lari 100 meter *pretest* sebelum diberikan perlakuan yaitu dengan hasil lari tercepat yaitu 13,25 detik dan yang paling lambat 14,93 detik. Setelah diberikan perlakuan atau *treatment* selama 4 minggu dengan metode latihan *interval sprint*, kemudian dilaksanakan *posttest* dengan hasil lari tercepat 12,91 detik dan yang paling lambat 14,60 detik dapat dilihat terdapat peningkatan yang signifikan dari *pretest* dan *posttest*.

Dalam konteks peningkatan kemampuan atlet *sprinter*, banyak faktor yang mempengaruhi hasil yang dicapai akibat latihan yang diberikan, terutama yang berhubungan dengan bentuk latihan seperti *interval training*. Analisis terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan ini bisa dilihat dari beberapa perspektif, antara lain faktor fisiologi dan program latihan itu sendiri. Berikut adalah penjelasan faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi dalam lari 100 meter:

1. Faktor Fisiologis

a. Peningkatan kapasitas anaerobik

Lari jarak pendek atau lari sprint terutama mengandalkan sistem energi anaerob alaktasid (ATP-PC). Latihan *interval sprint* memaksa tubuh untuk mengoptimalkan produksi energi dari sistem ini dalam

waktu singkat dan berulang. Hal ini dapat meningkatkan efisiensi penggunaan energi saat berlari (Laursen & Jenkins, 2002). Dalam metode latihan interval, waktu istirahat antar set dan repetisi dapat dimanipulasikan sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga dan tujuan metode interval training dilakukan tersebut untuk apa. Metode latihan interval termasuk metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik (Roesdiyanto, 2019).

b. Adaptasi neuromuskular

Latihan intensif memperkuat koneksi antara sistem saraf pusat dan otot (*neural drive*), sehingga waktu reaksi dan koordinasi otot meningkat. Adaptasi ini penting untuk *start* dan akselerasi lari (Ross et al., 2001). Adaptasi neuromuskular merujuk pada perubahan fisiologis dan struktural yang dihasilkan dari latihan untuk meningkatkan interaksi antara sistem saraf dan otot, efisiensi gerakan dan performa atlet (Hung et al., 2025).

c. Peningkatan kapasitas jantung dan paru

Meskipun *sprint* berdurasi singkat, latihan interval dapat meningkatkan stroke volume dan efisiensi ventilasi paru, yang membantu pemulihan lebih cepat antar *sprint* (Buchheit & Laursen, 2013). Latihan interval *sprint* dapat meningkatkan VO₂max (Astorino et al., 2012). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Gillen et al. (2014) juga membuktikan adanya adaptasi kardiovaskular meskipun volume latihan rendah

2. Efektivitas program latihan *interval sprint*

Latihan *interval sprint* adalah salah satu metode latihan dengan intensitas tinggi yang dapat dikatakan efektif untuk meningkatkan performa atlet, terutama dalam cabang olahraga yang menuntut kecepatan, kekuatan dan daya tahan anaerob seperti cabang olahraga atletik (Buchheit & Laursen, 2013).

a. Peningkatan efisiensi biomekanik *sprint*

Sprint berulang mengoptimalkan pola gerak dan meningkatkan koordinasi otot dalam fase *start*, akselerasi, dan kecepatan maksimal. Pengulangan gerakan *sprint* yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan koordinasi neuromuskular dan efisiensi teknik lari (Chelly et al., 2010). Hal ini berarti beberapa otot utama bekerja lebih keras dan menghasilkan dorongan yang lebih besar dengan konsumsi energi yang lebih efisien. Latihan *interval sprint* dapat meningkatkan rekrutmen serat otot cepat dan juga kekuatan otot, hal tersebut mampu memberikan dampak pada efisiensi biomekanik seperti pengurangan waktu kontak kaki (Ross et al., 2001).

b. *Overload* sistem energi secara bertahap

Dengan pengaturan intensitas dan durasi yang tepat, atlet secara bertahap dapat meningkatkan toleransi terhadap kelelahan otot dan meningkatkan pemulihan energi. Latihan interval memungkinkan pengaturan intensitas dan durasi untuk mengaktifkan berbagai sistem energi seperti fosfagen, glikolisis anaerob, dan juga aerobik. Dengan adanya *progressive overload*, atlet dapat meningkatkan toleransi terhadap

penumpukan asam laktat, menunda kelelahan otot serta mempercepat pemulihan energi (Billat, 2001).

c. Manfaat psikologis

Interval sprint membentuk karakter kerja keras dan mentalitas kompetitif melalui latihan yang menantang namun terukur. Latihan *interval sprint* dapat memberikan tantangan mental yang signifikan, dengan latihan yang dilakukan secara intens dan terstruktur dapat meningkatkan daya juang, disiplin dan mentalitas kompetitif atlet (Martin et al., 2005).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut :

Latihan *interval sprint* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. Hasil uji *paired sampel t-test* menunjukkan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar <0,001, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* setelah perlakuan diberikan.

Rata-rata waktu tempuh lari 100 meter mengalami peningkatan dari 14,0133 detik pada saat *pretest* menjadi 13,9250 detik pada saat *posttest*. Peningkatan ini menunjukkan adanya peningkatan performa kecepatan lari pada subjek penelitian.

Rekomendasi

Bagi pelatih yang bertujuan untuk meningkatkan prestasi atlet *sprinter* khususnya pada nomor lari 100 meter, sebaiknya atlet perlu diberikan metode latihan ataupun bentuk latihan yang lebih bervariasi lagi.

Bagi atlet *sprinter* khususnya nomor lari 100 meter, untuk meningkatkan kecepatan lari bisa dengan menggunakan metode latihan *interval sprint*.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk pengembangan dan penyempurnaan instrument penelitian dalam bidang olahraga prestasi atau sejenisnya. Variabel tambahan harus dimasukkan dalam penelitian ini di masa depan sesuai dengan permasalahan dan kemajuan sehingga dapat bermanfaat bagi banyak orang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis Mengucapkan Terimakasih Kepada :

1. Klub Gladiator Atletik Gresik atas dukungan dan kesediannya sebagai subjek penelitian.
2. Agus Suryadi, S. Or., M. Kes. selaku ketua pelatih dan staf yang telah memfasilitasi proses pengumpulan data serta memberikan informasi terkait profil atlet.
3. Ibu Bhekti Lestari, S.Pd., M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah memberikan masukan dan saran kepada saya guna menyelesaikan jurnal.

4. Keluarga dan teman atas dorongan moral serta kesabarannya selama penyusunan jurnal ini.
5. Semua pihak yang terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Bambang Muhammad Arba'I, Damrah, Wilda Welis, Asep Sujana Wahyuri, Trio Nanda Putra, & Boy Sandy. (2022). Pengaruh Power Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi, Dan Koordinasi Mata Tangan Kaki Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga)*, 7(2), 149-157.
- Jayanti, W. (2020). Pengaruh Latihan Interval Intensif Terhadap Kecepatan Lari Sprint Pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Indralaya Utara.
- Mugiarti, T., Muhtarom, D., Agustan, B. (2025). Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Amplegading. *Lencana : Jurnal Inovasi Ilmu Pendidikan*, 3(1). <https://doi.org/10.55606/lencana.v3i1.446>
- Mulyana, D., Rubiana, I. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Uphill Dengan Interval Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Journal of SPORT (Sport, Physcal, Education, Organization, Recreation, and Training.)*
- Nur, A., Akhmady, A. L., Bakar, A. (2022). Pengaruh Latihan *Interval Sprint* dan *Acccceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola. 07(2).
- Ramdani, A. (2017). Perbandingan Latihan Uphill dan Latihan Downhill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari.
- Sari, S.D., & Suropto, A. W. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Lari Jarak Jauh Klub Atletik Bima Cepu Kabupaten Blora.
- Ulanda, Y., Rahmat, Z., & Pranata. D. Y. (2021). Pengaruh Latihan *Leg Press* Terhadap Kecepatan Tendangan Lingkar Dalam Pada Atlet Tarung Derajat Satlat Ilie Banda Aceh Tahun 2020.