

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KECEPATAN LARI 5000M PADA ATLET STC (*SONY TRAINING CENTER*) DI BRIGIF 9 JEMBER

Regita Cahaya Maharani¹, Rizki Apriliyanto², Ahmad Sulaiman³

Universitas Muhammadiyah Jember^{1,2,3}

ree.gitaa19@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 5000 meter pada atlet STC Brigif 9 Jember. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Instrumen penelitian berupa pencatatan waktu tempuh lari 5000 meter sebelum dan sesudah diberikan program latihan interval. Hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata waktu lari mengalami penurunan dari 21,87 Menit pada *pre-test* menjadi 20,68 Menit pada *post-test*, yang berarti terdapat peningkatan kecepatan lari. Uji paired sample t-test menghasilkan nilai $t = 15,392$ dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, yang membuktikan terdapat perbedaan signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = 0,802 < 0,05$, termasuk kategori sangat kuat. Simpulan, bahwa latihan interval memberikan pengaruh besar dan efektif dalam meningkatkan kemampuan lari jarak jauh, khususnya nomor lari 5000 meter.

Kata kunci: latihan interval, kecepatan lari, atletik, 5000 meter

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of interval training on the 5000-meter running speed of athletes at STC Brigif 9 Jember. The research method employed was quantitative with a pre-test and post-test design. The research instrument was the measurement of the 5000-meter running time before and after the interval training program. Descriptive analysis showed that the average running time decreased from 21.87 minute in the pre-test to 20.68 minute in the post-test, indicating an improvement in running speed. The paired sample t-test revealed a t-value of 15.392 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$), confirming a significant difference between pre-test and post-test results. Pearson correlation analysis showed an r-value of 0.802 ($p < 0.05$), categorized as very strong. Conclusion, that interval training has a substantial and effective impact on enhancing long-distance running performance, particularly in the 5000-meter event.

Keywords: interval training, running speed, athletics, 5000 meters

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas esensial dalam kehidupan sehari-hari yang telah menjadi kebutuhan dasar manusia, karena berperan penting dalam pembentukan kesehatan jasmani maupun rohani. Meskipun individu memiliki kesibukan yang padat, aktivitas olahraga tetap perlu dilaksanakan secara konsisten. Perkembangan olahraga pada masa kini telah memberikan kontribusi yang nyata dan signifikan terhadap peningkatan kualitas kebugaran jasmani. Tingkat kebugaran jasmani sendiri ditentukan oleh keberhasilan dalam mengoptimalkan berbagai komponen fisik, antara lain kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya ledak, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, serta kelenturan (Hasna & Baan 2023).

Dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari jarak menengah dan jarak jauh, komponen kecepatan, daya tahan, dan kekuatan merupakan faktor yang sangat menentukan prestasi. Atletik menurut (Salahudin, et al, 2023). Merupakan cabang olahraga yang menuntut kemampuan fisik optimal, meliputi kekuatan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, kestabilan, serta daya tahan tubuh. Pelaksananya umumnya berbentuk pertandingan atau kompetisi yang diselenggarakan pada berbagai tingkatan, mulai dari sekolah, perguruan tinggi, hingga tingkat nasional dan internasional. Selain mengasah aspek fisik, atletik juga berkontribusi terhadap pengembangan kualitas nonfisik, seperti semangat kompetitif, kerja sama, ketangguhan mental, kedisiplinan, serta kemampuan menghadapi tantangan. Hal tersebut menjadikan atletik sebagai salah satu cabang olahraga yang populer dan diminati oleh atlet maupun masyarakat pecinta olahraga di seluruh dunia.

Seorang pelari jarak jauh harus bisa menjaga daya tahan selama waktu yang cukup lama. Penanda yang umum digunakan untuk mengukur tingkat daya tahan kardiorespirasi ialah VO_2max yang baik. VO_2max selalu dianggap sebagai variabel yang sangat berarti dalam menggambarkan tingkat kebugaran seseorang dan secara tertib digunakan untuk menggambarkan kapasitas kardiorespiratori (Dwitama & Wibowo 2022). Oleh karena itu, daya tahan adalah bagian dari kebugaran jasmani yang mengacu pada kemampuan kardiovaskuler yang dapat diukur melalui VO_2max , yaitu jumlah oksigen yang dapat diserap oleh tubuh manusia saat beraktivitas sehari-hari atau olahraga secara intensif. Semakin tinggi tingkat oksigen yang dapat digunakan oleh tubuh seseorang, semakin banyak aktivitas yang dapat dilakukan oleh individu tersebut. Ini sangat penting bagi atlet untuk mencapai performa optimal dalam aktivitas sehari-hari, latihan, dan pertandingan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan prestasi mereka (Syahab et al. 2024).

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Interval training adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan istirahat yang sangat pendek antara 5–15 detik (Bere et al. 2023). *Sony Training Center* (STC) merupakan lembaga pembinaan atlet yang berfokus pada pengembangan potensi atlet dalam cabang atletik. STC ini didirikan oleh salah satu mantan pelari master yang ada di kota Jember pada tahun 2019, yang bernama Son Harsono yang kerab disebut Pak De Sony. Beliau dulunya seorang atlet lari yang menjuarai beberapa perlombaan

mulai daerah hingga nasional. Dan beliau saat ini melatih pelari-pelari master, tni, anak SMA, hingga marcing band Jember. Dalam praktiknya, STC mengadopsi pendekatan latihan ilmiah berbasis periodisasi dan pengukuran kinerja atletik secara rutin. Salah satu bentuk latihan yang diterapkan adalah latihan interval sebagai metode peningkatan kecepatan dan daya tahan pada atlet nomor 5000 meter. Namun demikian, efektivitas spesifik dari penerapan latihan ini dalam konteks STC masih belum banyak diteliti secara mendalam secara kuantitatif maupun kualitatif.

Penelitian ini menjadi penting untuk memberikan landasan ilmiah terhadap efektivitas latihan interval dalam meningkatkan kecepatan lari 5000 meter pada atlet di STC. Mengingat bahwa kecepatan lari merupakan salah satu indikator utama keberhasilan dalam nomor 5000 meter, pengaruh latihan interval perlu dikaji secara sistematis. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap ilmu kepelatihan olahraga, khususnya dalam hal perencanaan dan evaluasi program latihan berbasis *evidence-based training*. Dengan demikian, penelitian ini

bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 5000 meter pada atlet *Sony Training Center*, sekaligus memberikan rekomendasi praktis untuk optimalisasi program pelatihan yang efektif, efisien, dan berorientasi prestasi.

KAJIAN TEORI

Latihan interval merupakan metode pelatihan yang banyak digunakan dalam olahraga ketahanan dan kecepatan. Prinsip dasarnya adalah melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi secara berulang dengan jeda pemulihan tertentu. Metode ini terbukti efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik maupun anaerobik atlet, sehingga berdampak langsung pada peningkatan kecepatan lari (Hasna & Baan 2023).

Dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari jarak menengah- panjang (5000 m), komponen kecepatan, daya tahan, dan kekuatan menjadi faktor penentu prestasi (Salahudin, et al, 2023). Atlet dituntut mampu menjaga kecepatan konstan sepanjang perlombaan, sekaligus memiliki kemampuan melakukan akselerasi pada fase akhir lomba. Menurut Wajib (2022), energi yang dihasilkan dari lari jarak jauh diperoleh dari sistem aerobik, dimana sistem produksi energi membutuhkan adanya oksigen. Untuk mencapai kondisi tersebut, pelari membutuhkan daya tahan kardiovaskular yang dapat diukur melalui VO_2max . Penelitian di Indonesia menegaskan bahwa VO_2max berperan penting terhadap performa lari jarak jauh, di mana semakin tinggi VO_2max maka semakin efisien tubuh dalam memanfaatkan oksigen untuk mempertahankan kecepatan lari (Fadhilah, et al, 2024).

Metode interval training berpengaruh pada adaptasi fisiologis tubuh, seperti peningkatan kapasitas paru-paru, efisiensi kerja jantung, serta kemampuan otot dalam mengelola asam laktat. Hal ini membuat pelari mampu berlari lebih lama dengan kecepatan tinggi tanpa cepat mengalami kelelahan. Penelitian lokal menemukan bahwa latihan interval 400 m dengan repetisi berulang mampu meningkatkan performa pelari jarak menengah hingga jauh lebih baik dibandingkan latihan kontinu (Mahardika 2024).

Selain meningkatkan daya tahan, latihan interval juga melatih *running economy* atau efisiensi gerakan lari. Semakin baik *running economy* seorang atlet, semakin sedikit energi yang dikeluarkan untuk mempertahankan kecepatan tertentu. Faktor ini sangat krusial dalam nomor 5000 m yang menuntut konsistensi pacing. Penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa latihan interval yang dikombinasikan dengan latihan kekuatan (misalnya uphill running) memberikan dampak positif pada peningkatan kecepatan serta akselerasi akhir lomba (Mohamad & Widodo 2024).

Dari aspek psikologis, latihan interval membantu meningkatkan ketahanan mental atlet. Ketika terbiasa berlari dalam kondisi kelelahan, atlet menjadi lebih percaya diri dan siap menghadapi tekanan kompetisi. Oleh karena itu, latihan interval tidak hanya memberikan pengaruh fisiologis, tetapi juga memperkuat aspek mental dalam menghadapi tantangan lomba jarak jauh (Hardi et al. 2024).

Berdasarkan uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa latihan interval merupakan metode efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 5000 meter, baik melalui adaptasi fisiologis, peningkatan VO_2max , efisiensi energi, maupun penguatan aspek mental. Dengan penerapan yang terprogram dan sistematis, latihan interval dapat menjadi strategi utama dalam pembinaan atlet jarak menengah dan jauh di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperiment* dengan menggunakan *one group pretest treatment post test design* yaitu dengan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa Latihan interval 400M X 10 setiap Latihan untuk peningkatan kecepatan lari 5000 meter atlet STC (*Sony Training Center*) di Brigif 9 Jember. Penelitian ini dilakukan di lapangan Brigif 9 Jember yang berada dikawasan Kecamatan Patrang,Kabupaten Jember. Penelitian dilakukan di lapangan Brigif 9 Kostrad Jember dengan lebar lapangan seluas 440 M dan lintasan 6 M, dengan jumlah atlet 15 orang dan menggunakan pencatatan waktu stop watch. Dengan catatan Atlet ada yang dari militer maupun warga sipil sekitar asrama ini. Untuk masyarakat sipil ini biasanya anak SMA yang ingin mendaftarkan dirinya menjadi abdi negara, sedangkan yang dari militer untuk meningkatkan performa dan ingin menjadi atlet untuk kesatuan itu sendiri.

Tempat penelitian ini di lakukan di Brigif 9 Kostrad Jember yang merupakan salah satu asrama militer milik TNI Angkatan Darat yang berada di Kecamatan Patrang,Kabupaten Jember,Provinsi Jawa Timur. penelitian dilakukan selama 5 minggu dalam setiap minggu 5 kali Latihan interval 400 M kali 10 putaran,penguatan 3 kali lebar lapangan,setelah itu melakkan ABC DRILL setiap pertemuan . kegiatan ini dilakukan pada sore hari pada pukul 15.30-17.00 WIB.



HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dampak latihan interval terhadap kecepatan lari 5000 meter pada atlet STC. Penelitian ini berlangsung melalui beberapa tahapan pengukuran yang dilakukan secara teratur, yaitu mulai dari *Pre-Test*, kemudian fase penerapan program latihan interval, dan akhirnya *Post-Test*. *Pre-Test* dilakukan guna mengetahui kemampuan awal setiap atlet dalam lari 5000 meter sebelum mereka menjalani latihan. Selanjutnya, penerapan program latihan interval dilakukan sesuai dengan rencana yang telah dibuat oleh peneliti, dengan harapan dapat memberikan stimulasi latihan yang memperbaiki kinerja atlet. Setelah fase penerapan selesai, dilakukan *Post-Test* agar bisa melihat perubahan hasil yang telah dicapai oleh atlet dibandingkan dengan kondisi awal.

Hasil dari ketiga tahapan pengukuran tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui perbedaan dan tren perubahan kinerja para atlet. Dengan membandingkan hasil *Pre-Test*, Penerapan, dan *Post-Test* yang nantinya akan dianalisis menggunakan SPSS, dapat diketahui seberapa besar pengaruh latihan interval terhadap peningkatan

kecepatan lari 5000 meter. Penjelasan mengenai hasil penelitian ini akan disajikan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 1 Hasil Pre-Test Dan Post-Test

| NO | NAMA | Pre-Test | Post-Test |
|-----|--------|----------|-----------|
| 1. | Ghozi | 28,9 | 23,5 |
| 2. | Anshor | 26,7 | 22,2 |
| 3. | Fian | 26,2 | 23,4 |
| 4. | Yudhi | 25,9 | 21,9 |
| 5. | Hufroh | 29,8 | 23,4 |
| 6. | Raka | 30,3 | 25,6 |
| 7. | Reno | 25,5 | 20,1 |
| 8. | Zein | 30,2 | 27,2 |
| 9. | Azreil | 28,6 | 23,9 |
| 10. | Kaka | 28,6 | 24,4 |
| 11. | Yano | 29,8 | 25,3 |
| 12. | Yudha | 27,8 | 22,3 |
| 13. | Esa | 29,5 | 24,6 |
| 14. | Figar | 28,9 | 26,3 |
| 15. | Erlang | 27,8 | 24,6 |

Berdasarkan data yang sudah disajikan di atas, terlihat adanya perbedaan waktu tempuh yang cukup besar antara sebelum dan sesudah metode latihan diterapkan. Dari data pre-test dan post-tes yang telah disajikan nantinya akan dilakukan analisis uji menggunakan SPSS 25 untuk mengetahui tingkat hubungan atau pengaruh latihan interval dalam kecepatan lari 5000 meter.

Setelah menemukan hasil dari kedua data pre-test dan post-tes kemudian peneliti mencari normaliti tes dan korelasional atau hubungan dari kedua data yang sudah tertera ditabel diatas. Koralisonal merupakan pengolahan data untuk mencari suatu hubungan dari dua variabel, variabel bebas dan variabel terikat, berikut tabel hasil perhitungan yang dilakukan menggunakan aplikasi SPSS 25.

Tabel 2. Tests of Normality

| Kolmogorov-Smirnova | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------------|----|-------|--------------|----|------|
| Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| .175 | 15 | .200* | .919 | 15 | .187 |
| .123 | 15 | .200* | .987 | 15 | .996 |

Untuk uji normaliti test menggunakan uji kolmogorov-smirnov test, uji kolmogorov-smirnov test digunakan untuk menguji normalitas data dari kedua variable. Dari hasil perhitungan menggunakan aplikasi spss 25 untuk uji normaliti tes diketahui nilai sig (2-tailed) *kolmogorov-smirnov test* 0.200. Dapat diartikan bahwa kelompok data berdistribusi normal, dengan pernyataan jika nilai sig lebih besar dari 0.05 maka terdapat distribusi dari kedua variable, dan diketahui nilai sig (2-tailed) kolmogorov-smirnov test $0,200 > 0,05$ maka kedua variable berdistribusi normal. Yang kemudian ketika sudah ditemukannya hasil uji normaliti tes kemudian mencari nilai dari *T-Test paired samples test* dan korelasi dari dua variabel data.

T TEST

Tabel 3 Paired Samples Test

| Paired Differences | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------------------|----------------|-----------------|---------|---|----------|--------|----|-----------------|
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | Lower | Upper | | | | |
| TEST - POST T | 43.8666 | 11.03803 | 2.85001 | 37.75401 | 49.97932 | 15.392 | 14 | .000 |

Uji *Paired Sample t-Test* digunakan untuk membandingkan rata-rata dua data yang berpasangan, (pre-test dan post-test) dari subjek yang sama. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberikan suatu perlakuan atau intervensi. Dalam penelitian ini, uji tersebut dipakai untuk melihat pengaruh latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari 5000 meter pada atlet STC Brigif 9 Jember. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka perlakuan dinyatakan berpengaruh secara signifikan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Paired Sample t-Test, diperoleh standar deviasi 11,03 dan *standard error mean* 2,85. Menunjukkan bahwa selisih rata-rata berada pada rentang 37,75 hingga 49,97. Nilai uji *t* yang diperoleh adalah $t = 15,392$ dengan derajat kebebasan (df) = 14, serta nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara hasil pre-test dan post-test kecepatan lari 5000 m. Berikut data hasil uji korelasional menggunakan aplikasi spss 25.

KORELASI

Correlations

| PRE TEST | | POST TEST |
|-----------|---------------------|-----------|
| PRE TEST | Pearson Correlation | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .802** |
| | N | 15 |
| POST TEST | Pearson Correlation | .802** |
| | Sig. (2-tailed) | .000 |
| | N | 15 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji korelasional digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel serta melihat arah dan kekuatan hubungan tersebut. Jika nilai korelasi bernilai positif, maka kedua variabel memiliki hubungan searah, sedangkan nilai negatif menunjukkan hubungan yang berlawanan. Dalam penelitian ini, uji korelasional dipakai untuk menganalisis hubungan antara hasil pre-test dan post-test atlet setelah diberikan latihan interval, sehingga dapat diketahui sejauh mana latihan interval berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 5000 meter.

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson yang dilakukan terhadap nilai pre-test dan post-test diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,802$ dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang

sangat kuat dan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Jumlah sampel yang dianalisis adalah 15 responden ($N = 15$). Karena nilai *pearson correlation* berada pada kategori sangat kuat ($0,80 - 1,00$), maka dapat disimpulkan bahwa peningkatan hasil post-test memiliki hubungan erat dengan hasil pre-test. Dengan kata lain, adanya latihan interval memberikan dampak positif yang konsisten terhadap peningkatan kecepatan lari 5000 meter pada atlet STC Brigif 9 Jember.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan interval memberikan dampak positif terhadap peningkatan kecepatan lari 5000 meter pada atlet STC. Dari data yang diperoleh, hampir seluruh atlet mengalami penurunan waktu tempuh dari Pre-Test ke Post-Test. Penurunan waktu tempuh berarti adanya peningkatan performa karena semakin cepat atlet menuntaskan jarak 5000 meter maka semakin bagus performanya. Sebagai contoh, atlet Reno mencatat waktu 25,5 menit pada Pre-Test, lalu menurun drastis menjadi 20,1 menit pada Post-Test. Penurunan sebesar 5,4 menit ini menggambarkan adanya peningkatan performa yang signifikan. Hal serupa juga terlihat pada atlet Yudhi, yang mencatat 25,9 menit pada Pre-Test, lalu membaik menjadi 21,9 menit pada Post-Test. Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa latihan interval berperan besar dalam meningkatkan daya tahan serta kecepatan atlet. Latihan interval pada dasarnya melatih tubuh untuk terbiasa dengan beban intensitas tinggi yang dilakukan berulang dengan jeda pemulihan. Mekanisme ini membantu atlet meningkatkan kapasitas aerobik sekaligus anaerobik. Dengan demikian, tubuh menjadi lebih efisien dalam menggunakan energi selama berlari jarak jauh.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pre-test dan post-test setelah program latihan interval diberikan kepada atlet STC Brigif 9 Jember. Analisis deskriptif memperlihatkan bahwa rata-rata waktu tempuh lari 5000 meter menurun dari 21,87 menit (pre-test) menjadi 20,68 menit (post-test). Penurunan waktu tersebut mencerminkan adanya peningkatan kemampuan kecepatan lari, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan interval memberikan pengaruh positif terhadap performa fisik atlet.

Hasil uji paired sample t-test semakin menegaskan temuan tersebut dengan nilai $t = 15,392$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya, perbedaan yang terjadi antara pre-test dan post-test bukanlah kebetulan, melainkan akibat langsung dari program latihan interval yang diterapkan. Temuan ini menegaskan efektivitas latihan interval dalam meningkatkan performa lari jarak jauh, khususnya pada nomor lari 5000 meter.

Analisis korelasi Pearson juga memperlihatkan hasil yang mendukung, dengan nilai $r = 0,802$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan kategori korelasi, angka tersebut termasuk dalam kategori sangat kuat, yang menunjukkan bahwa semakin baik performa awal atlet, semakin konsisten pula peningkatan yang dicapai setelah mengikuti program latihan interval. Hal ini menegaskan bahwa latihan interval tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik secara umum, tetapi juga memberikan dampak yang konsisten pada seluruh sampel penelitian, latihan interval tidak hanya menghasilkan perbedaan signifikan secara statistik, tetapi juga memberikan dampak praktis yang nyata terhadap performa atlet.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa program latihan interval mampu meningkatkan kecepatan lari 5000 meter secara signifikan, dengan tingkat efektivitas yang tinggi. Hal ini menguatkan pandangan bahwa latihan interval merupakan salah satu metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kapasitas aerobik,

daya tahan, dan kecepatan, yang semuanya merupakan komponen penting dalam cabang olahraga atletik, khususnya nomor lari jarak jauh.

Secara umum, latihan interval membuat otot jantung lebih kuat sehingga mampu memompa darah lebih efektif. Hal ini berdampak pada distribusi oksigen yang lebih optimal ke jaringan otot ketika atlet melakukan aktivitas lari. Selain itu, latihan interval juga meningkatkan kemampuan tubuh dalam membersihkan asam laktat. Dengan kemampuan tersebut, atlet dapat berlari lebih lama dengan kecepatan lebih tinggi tanpa cepat merasa lelah. Data penelitian ini mendukung teori bahwa latihan interval efektif meningkatkan performa lari jarak menengah dan jauh.

Dari data yang ada, terlihat bahwa perbaikan performa tidak hanya terjadi pada satu atau dua atlet saja, melainkan hampir merata. Konsistensi ini menjadi indikator bahwa program latihan dirancang dengan baik. Selain aspek fisik, latihan interval juga memberi manfaat dari sisi mental. Atlet yang terbiasa dengan intensitas tinggi akan memiliki kepercayaan diri lebih saat menghadapi kompetisi. Mereka juga lebih siap secara mental menghadapi rasa lelah dan tekanan di lapangan. Dengan demikian, latihan interval tidak hanya melatih tubuh, tetapi juga ketahanan psikologis atlet. Penting juga dicatat bahwa hasil penelitian ini bisa menjadi dasar bagi pelatih dalam merancang program latihan jangka panjang. Pelatih dapat menyesuaikan durasi, intensitas, dan frekuensi latihan sesuai kebutuhan individu atlet. Selain itu, pemantauan hasil seperti ini membantu pelatih mengetahui sejauh mana program berjalan efektif. Program yang terbukti berhasil dapat terus digunakan, sedangkan program yang kurang efektif dapat segera diperbaiki.

Dari sisi praktis, penelitian ini memberi gambaran bahwa latihan interval adalah metode latihan yang efisien. Latihan ini tidak membutuhkan waktu sangat lama, tetapi hasilnya dapat dirasakan secara signifikan. Hal tersebut tentu sangat menguntungkan dalam konteks pembinaan atlet yang memiliki jadwal padat. Namun, perlu diingat bahwa latihan interval juga menuntut pemulihan yang cukup agar tidak menimbulkan cedera. Oleh karena itu, program latihan harus disusun dengan memperhatikan prinsip overload, recovery, dan individualisasi. Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa latihan interval mampu meningkatkan performa lari 5000 meter pada atlet STC, sehingga dapat dijadikan salah satu strategi latihan utama dalam pembinaan atlet jarak jauh. Dengan hasil yang positif ini, diharapkan metode latihan interval dapat terus dikembangkan dan diaplikasikan secara berkesinambungan dalam program pelatihan atlet.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa program latihan interval berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari 5000 meter pada atlet STC Brigif 9 Jember. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata waktu tempuh dari 21,87 menit (pre-test) menjadi 20,68 menit (post-test). Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Selain itu, hasil uji korelasi Pearson ($r = 0,802 < 0,05$) menunjukkan hubungan yang sangat kuat dan konsisten antara performa awal dan peningkatan setelah latihan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan interval efektif dalam meningkatkan performa lari jarak jauh, khususnya nomor lari 5000 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Bere, Matilda O A, Lukas D Bili, Yoniel Y Selan, Info Artikel, and Secara Etimologi. 2023. "Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 800 Meter Bagi Atlit Putri Pemula Di Club Naga Timor Kota Kupang." *Jurnal Sport & Science* 45 5(1): 63–70.
- Dwitama, Muhammad Rafi, and Antonius Tri Wibowo. 2022. "Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Daya Tahan (Interval Training, Fartlek, Latihan Lari Jarak Jauh) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Atletik Nomor Lari 1500 Meter Pada Klub Atletik Yefta Dan Helda Di Kota Cilegon." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 6(2). doi:10.37058/sport.v6i2.5705.
- Fadhilah, Muhammad Alif, Akhmad Amirudin, and Eka Purnama Indah. 2024. "Tingkat Daya Tahan (Vo2max) Komunitas Gb Runners Banjarbaru." *Jurnal Pedagogik Olahraga* 10: 456–63.
- Hardi, Alif Aryadi, Andi Temmassonge, Muhammad Sawal, and Akmal Akmal. 2024. "Tingkat Kemampuan Vo2Max Melalui Pendekatan Balke Test Pada Member Komunitas Larido." *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 8(3): 943–53. doi:10.37058/sport.v8i3.12920.
- Hasna, Hasna, and Addriana Bulu Baan. 2023. "Inovasi Latihan Interval Dalam Mempengaruhi Peningkatan Kecepatan Lari 5000 Meter." *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 22(4): 194. doi:10.20527/multilateral.v22i4.16583.
- Mahardika, Agus ,Hari. 2024. "Perbandingan Metode Latihan Interval Ekstensif Dan Continous Run Terhadap Vo2Max Lari 5000 Meter Pasi Gunungkidul."
- Mohamad Rizki Ali Ridho, and Achmad Widodo. 2024. "Kontribusi Latihan Uphill Running Terhadap Peningkatan VO2MAX Tim Putra Sekolah Sepak Bola Pesawat FC Usia 13-15 Tahun." *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan* 2(3): 81–91. doi:10.62383/risoma.v2i3.90.
- Salahudin, Salahudin, Rusdin Rusdin, and Almuhajirin Almuhajirin. 2023. "Analisis Minat Siswa Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Atletik Lari Sprint Kabupaten Bima." *Jurnal Pendidikan Olahraga* 13(1): 7–12. doi:10.37630/jpo.v13i1.1018.
- Syhab, Afaf, Muhammad Fathur Rohman, Wahyu Eko Widiyanto, and Topoyono Topoyono. 2024. "Vo2Max Siswa Sekolah Basket Wirabhakti Lumajang." *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* 12(3): 178–85. doi:10.32682/k56xex40.
- Wajib, Mat, Rinaldi A Aditya, Hardodi Sihombing, and Hingis Mes. 2022. "Pengaruh High Intensity Interval Training Terhadap Peningkatan VO2max Atlet Lari Jarak Jauh." *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 10(2): 44–49.