

**PENGARUH LATIHAN *HILL RUN* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LARI 1500 METER PESERTA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N 2 NGADIREJO
KABUPATEN TEMANGGUNG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh:
Difa Setiyawan
NIM. 20601241031

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

2024

**PENGARUH LATIHAN *HILL RUN* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LARI 1500 METER PESERTA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N 2 NGADIREJO
KABUPATEN TEMANGGUNG**

Difa Setiyawan
NIM. 20601241031

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan subjek penelitian karena jumlah sampel yang akan digunakan dalam penelitian kurang dari 30 responden hanya berjumlah 10 responden. Responden pada penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Sampel dilakukan tes awal (*pretest*) lari 1500 meter kemudian diberi perlakuan sebanyak 16 kali dengan menggunakan metode *hill run* dan kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*). Analisis data menggunakan uji beda *paired t test* untuk mengetahui perbedaan signifikansi antara *pretest* dan *posttest*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis yang telah diolah dan didapatkan nilai rata-rata *pretest* lari 1500 meter sebesar 06.97 menit dan *posttest* sebesar 06.72 menit dari hasil tersebut terjadi peningkatan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Data uji hipotesis menggunakan *uji paired t test* pada variabel terikatnya yaitu peningkatan hasil lari 1500 meter dengan memperoleh nilai signifikansi 0,000 yang berarti hasil tersebut dikatakan signifikan, dikarenakan nilai signifikansi kurang dari 0,05 atau $P < 0,05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *hill run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler atletik, *Hill run*, lari 1500 meter.

**THE EFFECT OF HILL RUN TRAINING
ON INCREASING 1500 METERS RUNNING RESULTS FOR ATHLETIC
EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMP N 2 NGADIREJO
TEMANGGUNG REGENCY**

Difa Setiyawan
NIM. 20601241031

ABSTRACT

This research is experimental research with the research design used "One Group Pretest-Posttest Design". The sampling method in this research uses research subjects because the number of samples used in the research is less than 30 respondents, only 10 respondents. The respondents in this study were all athletic extracurricular participants at SMP N 2 Ngadirejo, Temanggung Regency.

The sample underwent an initial test (posttest) running 1500 meters, then was treated 16 times using the hill run method and then carried out a final test (posttest). Data analysis used the paired t test to determine the significance difference between the pretest and posttest.

The results of the research show that the analysis has been processed and obtained an average score for the 1500 meter pretest of 06.97 minutes and the posttest of 06.72 minutes. From these results there was a significant increase between the pretest and posttest results. Hypothesis test data uses a paired t test on the dependent variable, namely an increase in the results of the 1500 meter run by obtaining a significance value of 0.000, which means the results are said to be significant, because the significance value is less than 0.05 or $P < 0.05$, so it can be concluded that the program Hill run training had a significant influence on improving the 1500 meter running results of extracurricular athletics participants at SMP N 2 Ngadirejo, Temanggung Regency.

Keywords: *Extracurricular athletics, Hill run, 1500 meter running.*

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Difa Setiyawan

NIM : 20601241031

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Hill run* Terhadap Peningkatan hasil Lari 1500 Meter Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMPN 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat-pendapat orang yang dirulis atau diterbitkan orang-orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Februari 2024

Yang menyatakan,



Difa Setiyawan

NIM. 20601241031

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *HILL RUN* TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LARI 1500 METER PESERTA
EKSTRAKURIKULER ATLETIK DI SMP N 2 NGADIREJO
KABUPATEN TEMANGGUNG

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Kepala Departemen
Pendidikan Olahraga

Dosen Pembimbing

Dr. Drs. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001

Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd..
NIP. 199208182019031012

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH LATIHAN *HILL RUN* TERHADAP PENINGKATAN
HASIL LARI 1500 METER PESERTA EKSTRAKURIKULER ATLETIK
DI SMP N 2 NGADIREJO KABUPATEN TEMANGGUNG

TUGAS AKHIR SKRIPSI

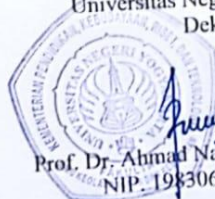
DIFA SETIYAWAN
NIM. 20601241031

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 6 Maret 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd. (Ketua Tim Penguji)		
Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd. (Sekretaris Tim Penguji)		
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Penguji Utama)		

Yogyakarta, Maret 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 19830626008121001

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT, atas segala nikmat-Nya sehingga penulis dapat melakukan penelitian dan menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik tanpa suatu halangan yang berarti. Karya tulis ilmiah ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Ibu Setyaningsih dan Bapak Ndokir yang selalu mendoakan, memberikan dukungan, semangat, motivasi terhadap penulis hingga sampai saat ini.
2. Kakak tersayang Devi Nuriza yang terus menjadi motivasi terhadap penulis hingga penulis mampu menyelesaikan
3. Adik tercinta Arlita Prastiyana yang selalu memberikan dukungan dan motivasi hingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Hill run* terhadap Peningkatan Hasil Lari 1500 meter Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dibuat dengan diajukan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata-1 di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, selaku dosen pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. Dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini, penulis mendapatkan doa restu, dorongan, dukungan, masukan baik secara moral maupun material, dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or.,M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan izin penelitian

3. Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd. selaku dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan, serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Isa Briawan, S.Pd.,M.Si. selaku kepala sekolah SMP N 2 Ngadirejo yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
5. Dr. Denis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd. selaku validator ahli yang telah memberikan bantuan dan Kerjasama dalam pelaksanaan penelitian.
6. Drs. Alam Suprayogi selaku validator praktisi yang telah memberikan bantuan dan kerjasama dalam pelaksanaan penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh peneliti.

Semoga bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Februari 2024

Penulis,



Difa setiyawan

NIM. 20601241031

DAFTAR ISI

COVER.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	11
A. Kajian Teori	11
1. Hakikat Atletik	11
2. Hakikat Latihan	18
3. Hakikat <i>Hill run</i>	31
4. Hakikat Ekstrakurikuler	33
5. Profil Ekstrakurikuler Atletik SMP N 2 Ngadirejo.....	36
6. Karakteristik Peserta Didik SMP.....	37
B. Hasil Penelitian yang Relevan	39
C. Kerangka Pikir	43

D. Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Desain Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Subjek Penelitian	46
D. Definisi Operasional Penelitian	47
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	48
F. Validitas dan Reliabilitas	52
G. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Hasil Penelitian	56
1. Uji Normalitas.....	57
2. Uji Homogenitas	59
3. Uji Hipotesis	59
B. Pembahasan	60
C. Keterbatasan Penelitian	61
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan	62
B. Implikasi	62
C. Saran	62
Daftar Pustaka	64
Lampiran	67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tahap latihan.....	22
Tabel 2. Derajat intensitas berdasarkan kinerja maksimum.....	24
Tabel 3. Zona latihan berdasarkan detak jantung.....	25
Tabel 4. Beban latihan.....	27
Tabel 5. Program latihan.....	45
Tabel 6. Hasil analisis statistik data <i>pretest</i>	51
Tabel 7. Hasil analisis statistik data <i>posttest</i>	51
Tabel 8. Hasil uji normalitas data <i>pretest</i>	52
Tabel 9. Hasil uji normalitas data <i>posttet</i>	52
Tabel 10. Hasil uji homogenitas.....	53
Tabel 11. Hasil uji beda <i>paired t test</i>	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik start melayang.....	13
Gambar 2. Teknik berlari.....	13
Gambar 3. Teknik memasuki garis finish.....	14
Gambar 4. Kerangka berfikir.....	37
Gambar 5. Desain penelitian.....	39
Gambar 6. <i>Pretest</i>	70
Gambar 7. <i>Posttest</i>	70
Gambar 8. Warm-up.....	79
Gambar 9. Hill run.....	80
Gambar 10. Vertical run.....	80
Gambar 11. Latihan koordinasi.....	81
Gambar 12. Strenght training.....	81
Gambar 13. Cool down.....	82
Gambar 14. Evaluasi.....	82

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	68
Lampiran 2. Program Latihan.....	69
Lampiran 3. Data Hasil Penelitian	70
Lampiran 4. Deskriptif Statistik.....	71
Lampiran 5. Uji Normalitas.....	72
Lampiran 6. Uji Homogenitas.....	73
Lampiran 7. Uji Hipotesis.....	74
Lampiran 8. Surat Validasi Oleh Ahli.....	75
Lampiran 9. Surat Validasi Oleh Praktisi.....	76
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang mempunyai hubungan erat dengan kehidupan sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari manusia selalu melakukan gerak atletik yang terdiri dari jalan, lari, lempar, dan lompat (Nopriyanto, 2020, p. 1). Atletik memiliki banyak kategori atau nomor- nomor yang diperlombakan didalamnya, menurut Rahmawati, 2019, p. 3) menyatakan bahwa salah satu cabang olahraga atletik yang diperlombakan yaitu jarak menengah dengan jarak minimal yang harus ditempuh pelari yakni 800 meter, 1500 meter dan 3000 meter. (Dimiyati, 2017, p. 26) menyebutkan lari jarak menengah atau yang dalam bahasa inggris lebih kenal *middle-distance*. Lari jarak menengah membutuhkan penguasaan teknik yang baik karena harus menempuh jarak yang jauh.

Atletik merupakan salah satu mata pelajaran Penjasorkes (Penjas) yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP), Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA). Hal ini diperkuat dengan dikeluarkannya SK Mendikbud No.0413/U/87. Beberapa perguruan tinggi, atletik sebagai salah satu mata kuliah dasar umum (MKDU), sedangkan bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan merupakan mata kuliah yang harus diambil.

Seiringnya dengan berjalannya waktu atletik saat ini tidak hanya diajarkan dalam mata pelajaran PJOK saja namun juga mulai diperkenalkan dan didalami dalam kegiatan ekstrakurikuler (Widya, 2019, p. 30). Kegiatan ekstrakurikuler dapat diartikan sebagai kegiatan pendidikan yang dilakukan di luar jam mata pelajaran tatap muka. Kegiatan tersebut dilaksanakan di dalam dan atau di luar lingkungan sekolah untuk memperluas pengetahuan, meningkatkan keterampilan, dan menginternalisasi nilai-nilai atau aturan-aturan agama serta norma-norma sosial. Dengan kata lain, ekstrakurikuler merupakan kegiatan pendidikan di luar jam pelajaran yang ditunjukan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Asmani, 2018, p. 62).

SMP Negeri 2 Ngadirejo yang beralamat di Patemon, Dlimoyo, Kec. Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah merupakan sekolah yang mengadakan banyak kegiatan ekstrakurikuler dengan tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dengan meningkatkan bakat dan keterampilan peserta didik dalam bidangnya. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMP Negeri 2 Ngadirejo salah satunya yaitu ekstrakurikuler atletik.

Ekstrakurikuler atletik merupakan tempat atau wadah untuk pembinaan peserta didik dalam meningkatkan bakat dan keterampilan di

bidang olahraga khususnya dalam cabang olahraga atletik (Udin & Muhammad. 2020, p. 3). Berdasarkan hasil observasi ekstrakurikuler atletik SMPN 2 Ngadirejo dibentuk pada tahun 2012 hingga sampai saat ini kegiatan tersebut masih berjalan dengan baik. Kegiatan dalam ekstrakurikuler atletik ini berlangsung seminggu tiga (3) kali terkadang jika hampir mendekati *event* frekuensi latihan ditambah menjadi empat (4) kali dalam seminggu dan kegiatan ini dilakukan setelah kegiatan belajar mengajar selesai. Pada saat ini prestasi untuk ekstrakurikuler atletik itu sendiri menurun dibandingkan tahun- tahun sebelumnya. Hal ini ditandai dengan perolehan waktu lari 1500 meter yaitu 06:58.00 menit untuk kategori putra dalam *event* “Kejuaraan Atletik Tingkat Pelajar Kabupaten Temanggung” dan untuk kategori putrinya berhasil menduduki posisi ketiga dengan perolehan waktu 06:54.00 menit dalam *event* “Kejuaraan Atletik Tingkat Pelajar Kabupaten Temanggung”.

Pada tahun 2017 SMP Negeri 2 Ngadirejo mampu meraih juara umum dalam *event* “Kejuaraan Atletik Tingkat Pelajar Kabupaten Temanggung”. Khususnya pada lari jarak menengah nomor 1500 meter putra peserta didik ekstrakurikuler di SMP N 2 Ngadirejo mampu menyumbang medali emas dengan perolehan waktu 04:30.00 dalam kategori nomor 1500 meter putra, sedangkan untuk kategori 1500 meter putri berhasil menyumbang medali emas dengan catatan waktu 05:40.00. Pada tahun 2017 peserta ekstrakurikuler atletik mampu menyumbang medali perak pada *event* “Bahurekso Cup Terbuka” dengan catatan waktu

04:21.00 menit yang diselenggarakan di Kabupaten Kendal dan pada saat itu juga ada peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler atletik mengalami naik daun sehingga banyaknya tawaran untuk ikut bergabung dalam *club* atletik yang ada, bahkan pernah ada yang ikut bergabung dalam PPLP Jawa Tengah, namun setelah itu prestasi dari tahun ke tahun prestasi yang diraih semakin menurun khususnya dalam lari jarak menengah nomor 1500 meter perolehan waktu belum ada yang bisa menyamai dengan perolehan waktu yang pernah diraih sebelumnya yaitu 04:21.00 menit untuk putra dan 05.40.00 menit untuk putri.

Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan peneliti diketahui bahwa penurunan prestasi pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Ngadirejo dalam 5 tahun terakhir khususnya nomor lari jarak menengah 1500 meter salah satunya disebabkan oleh rendahnya motivasi peserta ekstrakurikuler dalam berlatih yang ditandai dengan keseringan bolos latihan tanpa izin ke pelatih maupun pembina ekstrakurikuler atletik. Hal tersebut mengakibatkan kemampuan peserta ekstrakurikuler khususnya dalam berlari 1500 meter menjadi menurun yang dulunya pernah ada yang mencapai 04:21.00 menit untuk putra dan 05.40.00 menit untuk putri.

Pada observasi berikutnya didapatkan bahwa peserta ekstrakurikuler atletik selama kegiatan ekstrakurikuler atletik berlangsung masih kurang serius dalam mengikuti latihan, masih banyak peserta ekstrakurikuler yang hadir tidak tepat waktu, kurang maksimal dalam

berlatih, dan banyak bergurau saat mengikuti latihan, hal ini disebabkan kurangnya pemahaman peserta didik terkait dampak latihan terhadap prestasi yang akan didapat. Selain itu latihan yang cenderung monoton yaitu pengulangan latihan dengan proporsi yang sama dengan beban latihan yang sama dan tempat latihan yang sama sehingga hal ini membuat latihan kurang bervariasi hal ini diakibatkan dari kesibukan pelatih dalam mendampingi latihan sehingga hal ini dapat berdampak pada penurunan prestasi peserta ekstrakurikuler atletik.

Diperlukan kembali latihan baru sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan lari peserta ekstrakurikuler, khususnya lari 1500 meter (Asmani, 2018, p. 70). Selama ini kegiatan ekstrakurikuler atletik dilakukan dengan latihan yang kurang bervariasi cenderung monoton. Adanya latihan baru diharapkan mampu meningkatkan motivasi peserta ekstrakurikuler atletik dan semangat latihan untuk meningkatkan prestasi catatan waktu lari 1500 meter.

Dalam lari jarak menengah banyak variasi latihan yang digunakan dalam meningkatkan hasil lari jarak menengah khususnya nomor 1500 meter. Usaha untuk meningkatkan prestasi lari jarak menengah dibutuhkan latihan yang intensif dan terprogram dengan baik, apabila hal tersebut terealisasi dengan baik maka program latihan yang telah disusun akan memperoleh hasil prestasi yang diharapkan (Saharullah, 2020, p. 56).

Mengingat pentingnya latihan dalam memenuhi proporsi latihan agar untuk menunjang prestasi lari 1500 meter dibutuhkan pendekatan

latihan lari jarak menengah yang terprogram secara terstruktur dan bervariasi, salah satunya yaitu menggunakan latihan *hill run* (Harsono, 2019, p. 17)

Latihan *hill run* merupakan salah satu latihan lari pada *trek* berbukit atau tanjakan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan meningkatkan kecepatan berlari. Menurut Harsono (2019, p. 19) “*hill run* adalah latihan lari dengan menaiki bukit yang bertujuan dalam mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai yang bisa juga dikembangkan dengan lari di air yang dangkal, di pasir, salju, atau lapangan yang empuk”. *Hill run* dilakukan dengan berlari cepat ketika mendaki bukit atau tanjakan sepanjang 30-40 meter, kemudian lakukan *recovery* dengan berjalan turun bukit. Berlari menggunakan lintasan naik atau tanjakan dengan kemiringan tertentu dapat meningkatkan kualitas fisik, kekuatan otot kaki, dan *dynamic strenght* sehingga mencapai kecepatan lari yang maksimal (Firman, 2019, p. 25)

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peral atan tubuh dan kualitas psikis atlet, maka dari itu model latihan *hill run* dapat mengembangkan kemampuan atlet dalam berlari 1500 meter yang dapat meningkatkan hasil prestasi atlet dalam cabang olahraga atletik khususnya lari jarak menengah 1500 meter.

Berdasarkan permasalahan yang ada maka peneliti tertarik untuk memberikan latihan *hill run* terhadap peserta ekstrakurikuler atletik di

SMP Negeri 2 Ngadirejo karena melihat kondisi geografis SMP tersebut terletak di lereng Gunung Sindoro dengan medan naik turun dan hal ini bisa dimanfaatkan untuk menyusun latihan *hill run* dengan menggunakan medan naik turun gunung sebagai tempat latihan dan hal ini akan sangat membantu dalam meningkatkan hasil lari 1500 meter pada peserta ekstrakurikuler. Hal ini juga akan memberi tantangan pada peserta ekstrakurikuler agar mampu melakukan lari cepat di medan menanjak serta menjaga daya tahan, sehingga saat melakukan lari 1500 meter di lintasan yang sesungguhnya langkah kaki akan terasa lebih ringan.

Latihan *hill run* ini juga diharapkan bisa menarik peserta ekstrakurikuler dalam melakukan latihan dan meningkatkan motivasi latihan, sehingga kemampuan dalam berlari 1500 meter dapat meningkat secara bertahap. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Program Latihan *Hill run* Terhadap Peningkatan Hasil lari 1500 Meter Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat di idefinisikan beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penurunan prestasi pada perolehan waktu untuk lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Ngadirejo dalam 5 tahun terakhir.
2. Peserta ekstrakurikuler atletik selama kegiatan ekstrakurikuler

atletik berlangsung masih kurang serius dalam mengikuti program latihan.

3. Latihan yang cenderung kurang bervariasi diakibatkan dari kesibukan pelatih dalam mendampingi latihan dan mengakibatkan peserta didik merasa bosan mengikuti latihan.
4. Belum diketahuinya pengaruh yang signifikan program latihan *hill run* dapat meningkatkan hasil lari 1500 meter.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini menjadi lebih fokus serta keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian, maka permasalahan yang ada perlu dibatasi. Oleh karena itu, penelitian ini hanya akan membahas tentang pengaruh latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang berkaitan dengan kemampuan peserta ekstrakurikuler atletik, maka dalam penelitian ini dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti sebagai berikut: adakah pengaruh latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat sebagai berikut:

1. .Manfaat Teoritis

- a. Dapat dijadikan sebagai bahan evaluasi bagi pelatih atau guru pembina ekstrakurikuler dalam proses pembinaan ekstrakurikuler di sekolah atau di club.
- b. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dikembangkan lebih lanjut dikemudian hari.
- c. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh metode latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter dalam cabang olahraga atletik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru dapat memberikan gambaran untuk mengembangkan kemampuan berlari siswa dalam lari jarak menengah (*middle distance*) di sekolah, baik dalam pembelajaran maupun pada kegiatan

ekstrakurikuler.

- b. Bagi pelatih dapat memberikan gambaran dalam meningkatkan kemampuan berlari atletnya khususnya pada lari jarak menengah nomor 1500 meter.
- c. Bagi atlet jarak menengah untuk mengetahui sejauh mana kemampuan dalam lari jarak menengah nomor 1500 meter, sehingga atlet dapat terpacu untuk meningkatkan kemampuannya.
- d. Bagi peneliti selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan referensi atau auan dalam melakukan penelitian mengenai lari jarak menengah (*middle distance*).
- e. Bagi masyarakat umum dapat memberikan gambaran dan pengetahuan tambahan bagi masyarakat khususnya terkait lari jarak menengah (*middledistance*)

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Atletik

a. Pengertian Atletik

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling kompleks, karena didalam cabang olahraga atletik masih terdapat beberapa cabang lainnya seperti jalan, lari, lompat, dan lempar yang dipertandingkan. Menurut Sutanto (2018, p. 20) atletik merupakan olahraga paling tua usianya, karena gerakan dalam atletik sudah tercermin dalam kehidupan manusia purba seperti jalan, lari, lompat, dan lempar yang secara tidak langsung sudah dilakukan demi kelangsungan hidup manusia purba. Selain itu gerakan yang terdapat dalam atletik merupakan gerak dasar bagi cabang olahraga lainnya, karena hampir semua cabang olahrag yang ada memerlukan kekuatan, kecepatan, kelenturan, daya tahan, dan komponen tersebut bisa didapatkan dari cabang olahraga atletik.

Atletik yang terdiri dari jalan dan lari dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *Mother of Sports* (Dimiyati, 2017, p. 18). Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba. Mengingat jalan, lari, lompat dan lempar secara tidak sadar sudah mereka lakukan dalam usaha mempertahankan dan mengembangkan hidupnya, bahkan

mereka menggunakannya untuk menyelamatkan diri dari gangguan alam sekitarnya (Dimiyati, 2017, pp. 18).

Sedangkan menurut Mochamad Djumidar (2019, pp. 8) mengatakan bahwa atletik merupakan satu unsur pendidikan jasmani dan Kesehatan, serta merupakan komponen-komponen Pendidikan secara keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, pembinaan hidup sehat, dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosiaonal yang serasi, selaras, dan seimbang.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa atletik adalah olahraga paling tua usianya dan maka dari itu atletik merupakan induk dari beberapa cabang olahraga (*mother of sports*). Atletik juga merupakan sebuah aktivitas fisik yang dapat diperlombakan atau pertandingan dalam bentuk kegiatan jalan, lari, lempat, dan lompat. Nomor-nomor lari dalam atletik yaitu terdiri dari lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh, untuk lari jarak menengah itu sendiri yaitu salah satunya nomor lari 1500 meter.

b. Pengertian Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah merupakan salah satu nomor lintasan dalam cabang olahraga atletik yang menempuh jarak 800 meter, 1.500 meter, dan 3.000 meter. Akan tetapi dalam kasus tertentu diadakan nomor 1.000 meter yang termasuk dalam kategori lari jarak menengah dengan menggunakan start melayang (*flying start*).

Menurut Rahmawati (2019,p. 36) menyebutkan bahwa salah

salah satu cabang olahraga atletik nomor lari yang jarak minimal yang harus ditempuh pelari yakni 800 meter, 1500 meter dan 3000 meter. Disusul pendapat menurut (Dimiyati, 2017, p. 46) mengatakan bahwa lari jarak menengah atau yang dalam bahasa Inggris lebih dikenal *middle-distance*.

Lari jarak menengah sangat berbeda dengan lari jarak pendek atau *sprint* ataupun lari jarak jauh, karena lari jarak menengah ini atlet harus memiliki teknik tersendiri untuk melakukannya selain jarak tempuh yang lumayan cukup jauh mengharuskan seorang pelari dapat mengatur stamina yang digunakan dan juga kecepatan karena jika pelari jarak menengah tidak bisa mengatur keduanya kemungkinan tidak bisa mencapai prestasi dengan waktu yang baik (Laksana, 2021, p. 164)

Lari jarak menengah tidak semata-mata lari *sprint* seperti jarak pendek hal ini bisa mengakibatkan seorang pelari kehabisan tenaga dan bisa mengakibatkan dirinya tidak mencapai *finish* atau DNF (*do not finish*), begitu juga lari jarak menengah tidak semata-mata seperti lari jarak jauh dengan *pace* atau kecepatan pelan hal ini bisa mengakibatkan pelari atau atlet tidak bisa mencapai prestasi yang terbaik. Namun lari jarak menengah itu pelari harus memiliki kecepatan dengan kestabilan agar bisa memasuki garis *finish* dengan pencapaian prestasi waktu yang terbaik dan hal ini tidak lepas dari kecepatan dan juga ketahanan aerobiknya. Perbedaan lainnya menurut (Dewi & Sitompul, 2016) yaitu lainya jika lari jarak pendek seorang pelari perlu mengeluarkan tenaga semaksimal mungkin dan lari secepat mungkin ketika lari baru dimulai sampai

mendekati garis *finish*, sedangkan untuk lari jarak menengah seorang pelari harus mampu mengatur secara bertahap agar tidak kelelahan sebelum sampai pada garis *finish*, karena lintasannya yang cukup panjang.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli mengenai pengertian lari jarak menengah dapat disimpulkan bahwa lari jarak menengah berbeda dengan lari jarak pendek maupun lari jarak jauh, yang dikatakan lari jarak menengah yaitu minimal jarak yang harus ditempuh 800 meter dan masih ada lagi nomor didalamnya yaitu 1500 meter dan 3000 meter.

c. Teknik Lari Jarak Menengah

Lari jarak menengah juga memerlukan kekuatan, daya tahan, dan kecepatan. Lari Jarak menengah tidak sama dengan lari jarak jauh atau Marathon, sebab lari jarak menengah terdiri dari beberapa lintasan sedangkan marathon memiliki lintasan sejauh 3000 meter–42,195 km (Pasaribu & Daulay, 2018). Olahraga ini mengharuskan peserta mengerahkan seluruh energi dan kecepatan sejak *start* hingga *finish*, hal ini membuat peserta harus memiliki strategi olah energi agar bisa bertahan (Pasaribu & Daulay, 2018). Agar bisa menjadi ahli dalam olahraga ini, peserta harus menguasai teknik dasarnya terlebih dahulu (Nopriyanto, 2020, p. 35).

1) Teknik Awalan (*Start*)

Teknik awalan pada lari jarak jauh mirip dengan lari jarak menengah dengan nomor lari 1.500 meter, yaitu teknik awalan melayang (*Flying Start*).

Gambar 1. Teknik start melayang (*flying start*)



(Sumber: Nopriyanto, 2020, p. 36)

2) Teknik Berlari

Pada lari jauh, pelari diharuskan pintar mengelola tenaga/energi dan menjaga keseimbangan tubuh agar performa kecepatanberlarnya tidak menurun hingga garis akhir (*finish*).

Gambar 2. Teknik berlari 1500 meter



(Sumber: Nopriyanto, 2020, p 36)

3) Teknik Memasuki garis finish

Pelari diharuskan berlari secepat mungkin tanpa mengurangi kecepatan.

Gambar 3. Teknik memasuki garis finish



(Sumber: Nopriyanto, 2020, p. 37)

Lari jarak menengah merupakan cabang lari dari olahraga atletik yang memiliki teknik tersendiri untuk melakukannya, jarak tempuh yang cukup panjang yang mengharuskan seorang pelari dapat mengatur stamina, kecepatan serta nafas saat berlari. Lari jenis ini sedikit berbeda dengan lari jarak pendek. Perbedaan mendasarnya ada pada cara kaki menapak pada permukaan lintasan (Suherman, 2016,p. 13). Cara menapak pada lari jarak menengah yaitu menggunakan ujung kaki tumit dan menolak dengan ujung kaki tersebut, sedangkan pada lari jarak pendek menggunakan ujung kaki, tumit hanya sedikit menyentuh permukaan.

Lari jarak menengah juga memerlukan kekuatan, kecepatan selain menguasai teknik dengan baik. Lari jarak menengah menempuh jarak 800 meter, 1500 meter dan 3000 meter. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 meter adalah start jongkok. Sedangkan untuk jarak 1500 meter menggunakan start berdiri (Dewi & Sitompul, 2016).

d. Komponen lari jarak menengah

Usaha untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga atlet ditekankan memiliki kondisi fisik yang baik. Menurut Harsono (1988, p. 153-231) mengemukakan bahwa “komponen kondisi fisik terdiri dari: Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*) , Kekuatan (*strength*) , Keseimbangan (*balance*), Daya ledak (*power*) , Kelincahan (*agility*),

Kelentukan (*flexibility*) , Ketepatan, Waktu reaksi (*reaction time*), Koordinasi. Dalam lari jarak menengah khususnya nomor 1500 meter membutuhkan kondisi fisik yang bagus untuk mendukung hasil lari 1500 meter yang baik.

Dalam melakukan lari jarak menengah, kapasitas volume oksigen maksimal dalam paru-paru (*VO2Max*) atlet sangat berperan agar tidak kelelahan secara berlebihan yang disebabkan kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru atlet rendah. Sajoto (2019, p. 21) mengemukakan bahwa: daya tahan dapat dibedakan menjadidua bagian, yaitu:

- 1). Daya tahan otot setempat (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus dalam waktu relatif lama, dengan beban tertentu.
- 2). Daya tahan jantung (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus.

Berdasarkan pendapat ahli terkait komponen lari jarak menengah dapat disimpulkan bahwasanya dari komponen-komponen kondisi fisik yang ada hanya beberapa komponen yang sangat dominan mempengaruhi dalam lari jarak menengah yaitu kekuatan otot, daya tahan, dan kecepatan. Tinggi rendahnya daya tahan atlet sangat

berpengaruh terhadap kecepatan lari 1500 meter, semakin tinggi daya tahan atlet saat berlari 1500 meter maka semakin tinggi juga kecepatan lari yang dapat dipertahankan. Sehingga dalam lari 1500 meter kekuatan otot, daya tahan, dan kecepatan merupakan komponen yang sangat diutamakan.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada peningkatan kemampuan dalam diri seseorang. Menurut (Rachman & Azima, 2018, pp. 42) Latihan merupakan suatu rencana yang dilakukan untuk menjadi sarana dalam proses peningkatan performa olahraga yang rumit dengan metode latihan yang disesuaikan. Latihan bisa dikatakan sebagai suatu proses untuk meningkatkan suatu keterampilan seseorang dalam aktivitas sehingga hal ini jika dilakukan secara teratur dan terstruktur bisa meningkatkan keterampilan secara signifikan. Proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus tetap, berkelanjutan dan bersifat progresif, latihan diberikan dari sederhana hingga kompleks (Wiarto, 2017, p. 153).

Latihan dalam olahraga merupakan suatu proses atau perencanaan yang dilakukan berdasar pada tujuan dari cabang olahraga itu sendiri dan untuk mencapai tingkat kemampuan atau keterampilan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga agar lebih baik dari sebelumnya, selain

meningkatkan keterampilan tujuan dari latihan yaitu untuk memperoleh pencapaian tingkat kemampuan yang baik dalam berolahraga khususnya dalam olahraga atletik lari 1500 meter yaitu untuk memperoleh waktu yang lebih baik dari waktu sebelumnya.

b. Prinsip- Prinsip Latihan

Proses latihan untuk meningkatkan hasil prestasi harus dilakukan secara sistematis dan terprogram. Penyusunan program latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar dan tepat. Menurut Saharullah (2020, p. 76) prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip-prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan dalam kegiatan latihan, prinsip-prinsip itu menentukan isi, cara dan metode. Menurut Sukadiyanto & Muluk (2011, p. 14-23) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, individual, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

1) Prinsip kesiapan (*readiness*)

Pada prinsip kesiapan, program dan susunan latihan harus disesuaikan dengan usia atlet. Maka dari itu usia atlet berkaitan dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap atletnya. Artinya, para pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atletnya. Karena kesiapan setiap atletnya

akan berbeda-beda antara atlet yang satu dengan atlet yang lain meskipun diantara atlet tersebut memiliki usia yang sama.

2) Prinsip individu

Pada prinsip individu dalam merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan setiap atlet tidak bisa disamakan. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan atlet dalam merespon beban latihan yaitu faktor keturunan, gizi, kebugaran, cedera olahraga, dan lain sebagainya.

3) Prinsip adaptasi

Organ tubuh manusia cenderung mampu beradaptasi dengan perubahan lingkungannya. Keadaan ini akan menguntungkan atlet dalam menjalankan proses latihan, sehingga kemampuan atlet akan dapat ditingkatkan dengan menyesuaikan tempat latihan yang berbeda..

4) Prinsip beban lebih (*overload*)

Beban latihan harus mencapai diatas batas ambang rangsang. Karena beban latihan yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedangkan beban latihan terlalu ringan tidak akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan seorang atlet.

Pembebanan latihan menurut (Sukadiyanto, 2011: 29) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan, intensitas latihan dapat dilakukan dengan meningkatkan kualitas latihan

pembebanan, sedangkan durasi dapat dilakukan dengan menambah waktu latihan.

5) Prinsip progresif

Pada prinsip ini latihan dapat dilakukan dari yang mudah sampai yang kompleks. Dalam menggunakan beban latihan mulai dari yang ringan sampai berat, dilakukan secara berkesinambungan dan bertahap. Jangan memberikan beban latihan secara mendadak, tetapi harus sistematis, karena tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan bisa mengakibatkan cedera olahraga.

6) Prinsip kekhususan (*spesifikasi*)

Pada prinsip ini pemberian program latihan dilakukan dengan cabang olahraganya. Prinsip kekhususan ini penekanan dalam membuat dan melaksanakan program latihan olahraga yang harus menyesuaikan dengan kekhususan cabang olahraga. Cabang olahraga atletik lari 1500 meter dalam penyusunan program akan sangat berbeda dengan penyusunan cabang olahraga sepak bola, futsal, bola voli, dan lain sebagainya. Maka dari itu perlunya prinsip kekhususan dalam menyusun program latihan dalam menunjang prestasi olahraga yang ditargetkan.

7) Prinsip variasi

Pada prinsip ini program latihan yang baik disusun secara variatif untuk menghindari rasa kejenuhan atlet terhadap program latihan. Maka dari itu pemberian program latihan jangan hanya monoton tetapi

harus bervariasi dengan pemberian model latihan yang bervariasi atau tempat latihan yang berbeda agar atlet tidak bosan dalam mengikuti sesi latihan.

8) Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm-up and cool-down*)

Pada prinsip ini pemanasan bertujuan untuk mempersiapkan kondisi tubuh siap dalam mengikuti sesi latihan dan tubuh bisa merespon program latihan yang diberikan secara optimal dan terhindar dari cedera olahraga. Kegunaan pemanasan menurut Stone dan Kroll (Sukadiyanto, 2011, pp. 33) membantu meningkatkan suhu badan, memperlancar peredaran darah, denyut jantung, pernapasan, pemasukan oksigen, dan mempersiapkan tulang, persendian, otot, tendon dan ligamenta.

Sedangkan untuk pendinginan sendiri juga sama pentingnya dengan aktivitas pemanasan. Dengan menjalani aktivitas ringan seperti *jogging* dan dilanjutkan dengan *stretching* pada saat pendinginan akan membantu kelancaran peredaran darah, menurunkan ketegangan otot, dan memperlancar pengangkutan sisa pembakaran.

9) Prinsip latihan jangka panjang (*long term training*)

Pada prinsip latihan ini untuk meraih sebuah prestasi terbaik diperlukan proses latihan dalam jangka waktu yang lama. Waktu dan proses latihan harus dilakukan secara bertahap dan berlanjut, sehingga prestasi yang didapat bisa diraih secara maksimal.

10) Prinsip berkebalikan (*reversibility*)

Pada prinsip ini apabila seorang atlet berhenti dari latihan dalam kurun waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami fungsi secara otomatis. Karena proses adaptasi yang terjadi dari latihan-latihan sebelumnya akan menurun bahkan bisa hilang. Maka dari itu perlunya menjaga kondisi latihan agar penurunan dari kemampuan hasil latihan itu sendiri tidak menurun.

11) Prinsip tidak berlebihan (*moderat*)

Pada prinsip ini latihan dalam jangka panjang sangat ditentukan oleh pembebanan latihan yang tidak berlebihan, yang artinya pembebanan latihan harus disesuaikan tingkat kemampuan, pertumbuhan, dan perkembangan dari atlet itu sendiri. Karena jika pemberian beban terlalu ringan hal itu tidak akan berpengaruh pada peningkatan kemampuan atlet akan tetapi jika pemberian pembebanan latihan terlalu berat akan mengakibatkan cedera dan hal ini dinamakan *overtraining*.

12) Prinsip sistematik

Pada prinsip ini berkaitan dengan pemberian pembebanan latihan, setiap sasaran latihan memiliki dosis pembebanan yang berbeda-beda. Maka dari itu program latihan disesuaikan dengan periodisasi latihan, karena setiap periodisasi memiliki penekanan tujuan latihan yang berbeda-beda baik dalam aspek fisik, teknik, maupun taktik.

c. Tahapan Latihan

Latihan merupakan suatu kunci untuk mencapai suatu prestasi, agar memperoleh hasil yang optimal maka latihan dilakukan secara bertahap yakni pendahuluan, pemanasan, latihan inti, pendinginan, dan evaluasi. Misal latihan dirancang selama 2 (dua) jam maka pembagian waktu latihan sebagai berikut:

Tabel 1. Tahapan latihan

Kegiatan	Waktu pelaksanaan
Pendahuluan	5 menit
Pemanasan (<i>warm-up</i>)	30 menit
Kegiatan inti (<i>main exercise</i>)	70 menit
Pendinginan (<i>cool-down</i>)	10 menit
Evaluasi	5 menit

(Sumber: Saharullah, 2020, p. 84)

d. Komponen Latihan

Sebelum menjalankan proses Latihan ada hal yang perlu diperhatikan yaitu komponen Latihan. Menurut (Saharullah, 2020, p. 87) mengatakan bahwa ketika membuat suatu program latihan harus melihat dan menyesuaikan aspek-aspek pada komponen latihan yaitu volume suatu latihan, intensitas latihan yang dilakukan, dan rumitnya suatu latihan.

Pemberian dosis latihan yang sesuai akan memberikan hasil yang optimal pada atletnya.

Menurut (Sidik, 2010 ,p. 32) mengatakan bahwa Komponen dalam menentukan takaran latihan terdiri dari (1) volume, (2) Intensitas, (3) densitas, (4) kompleksitas, (5) frekuensi. Pada pemberian program latihan yang tepat harus menyesuaikan dengan kebutuhan dari atlet itu sendiri, agar apa yang diberikan bisa memberikan hasil yang optimal pda hasil. Berikut penjelasan terkait komponen latihan:

- 1) Volume, volume merupakan suatu ukuran kuantitas latihan, misalnya waktu tempuh (detik), jarak tempu (meter), jumlah beban (kg-ton), jumlah repetisi dan seri, serta banyaknya *foot contact (plyometric)*.
- 2) Intensitas, intinesitas merupakan takaran suatu latihan dengan memperhatikan rangsangan yang didapatkan dari pembebanan sehingga dapat ditentukan tinggi rendahnya suatu latihan.

Untuk menentukan takaran intensitas dapat dilakukan berdasarkan kinerja maksimum dan berdasarkan detak jantung. Untuk menentukan intensitas berdasarkan kenaikan detak jantung digunakan grafik yang disebut *trainingzone* yaitu dengan dengan mengukur berapa % dari detak jantung maksimum/ *maksimum heart rate (MHR)*.

$$MHR = (220 - \text{Usia})$$

Tabel 2 : Derajat Intensitas berdasarkan kinerja maksimum

No	% Kinerja Maksimum	Tingkat
1	30 – 50 %	Rendah
2	50 – 70 %	Intermediate
3	70 – 80%	Sedang
4	80 – 90%	Sub maksimum
5	90 – 100%	Maksimum
6	100 – 105%	Supermaksimum

(Sumber: Saharullah, 2020, p. 55)

Disamping cara yang diatas masih ada acara lain untuk menentukan intentitas yaitu berdasarkan *critical speed* atau rata-rata kecepatan maksimal.

Aerobic pace / VCR

Tes lari 30 – 60 menit

$V_{Cr} \text{ (Critical Speed)} = \text{m/sec}$

$= 100\% \text{ VCR}$

(Sumber: Saharullah, 2020, p. 45)

Tabel 3. Zona latihan berdasarkan detak jantung

No.	Tingkat	Detak Jantung (Dt/Mnt)
1	Rendah	120 – 150
2	Sedang	150 – 170
3	Tinggi	170- 185
4	Maksimum	> 185

(Sumber: Saharullah, 2020, p. 57)

- 3) Densitas, densitas merupakan waktu rangsangan yang terjadi pada sesi latihan yang berhubungan dengan waktu istirahat dan interval, sehingga densitas akan semakin padat jika waktu istirahat dan intervalnya semakin pendek.
- 4) Kompleksitas atau keberagaman latihan yaitu tingkat pengalaman atlet dalam menjalani suatu latihan. Latihan yang lebih kompleks dapat menyebabkan terjadinya perbedaan penampilan secara individu dan efisien.
- 5) Frekuensi merupakan banyaknya latihan dalam suatu waktu, seorang atlet akan lebih banyak frekuensi latihan daripada orang untuk kebugaran pada umumnya.

e. Program Latihan

Latihan yang dilakukan secara teratur dalam pola atau system tertentu, mulai dari yang mudah sampai yang sulit, dari dasar sampai yang kompleks. Membuat program pelatihan yang efektif dapat membantu pelatih lebih memahami bagaimana merancang program dan konsep kebutuhan, pengurangan, peningkatan, dan performa atlet itu sendiri, guna untuk memenuhi tujuan pelatihan utama melalui pembinaan (Pambudi, 2019, p. 1)

Menurut (Page, 2021, p. 4) Program latihan adalah metode melakukan latihan yang telah direncanakan sebelumnya yang berkembang dari mudah ke berat, rutin, sederhana ke kompleks, sesuai dengan pola atau sistem tertentu, dan dipraktekkan secara berulang-ulang. Pelatih harus memahami konsep pembagian waktu dan program pelatihan yang rumit untuk mengoptimalkan proses pembelajaran, meskipun gagasan itu sendiri bukanlah hal baru. Buat rencana pelatihan yang efisien sehingga pelatih mengetahui dan memahami langkah-langkah yang terlibat dalam pembuatan program, mulai dari prinsip, persyaratan, tapering, peaking, dan performa atlet untuk memenuhi tujuan pelatihan utama dan tingkat keberhasilan yang tinggi.

Penyusunan program latihan dalam memperisapkan atlet untuk menghadapi suatu pertandingan hingga mencapai suatu prestasi yang

optimal. Diperlukan waktu yang cukup lama dan adanya penyusunan program latihan yang mantap, sistematis, dan bertahap serta dilakukan secara terus menerus, karena dengan latihan yang dilakukan secara insidental (pada waktu-waktu tertentu).

f. Pelaksanaan Program latihan

Program latihan fisik atletik lari jarak menengah 1500 meter dilaksanakan dengan frekuensi seminggu 4 kali dengan latihan 1 kali latihan *speed endurance*, 1 kali latihan *speed*, 1 kali *strength*, dan 1 kali *basic endurance*. Latihan dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi seminggu 4 kali latihan. Implementasi program latihan yang diamati selama latihan yang sesuai dengan rencana dalam program latihan yang dibuat. Menurut (Astuti & Jatmiko, 2020) program latihan fisik selama 6 minggu frekuensi 4 kali dalam seminggu selama 6 minggu dapat meningkatkan kemampuan fisik atlet. Selama 2 bulan pelaksanaan latihan fisik efektifitas latihan dipertimbangkan dengan rasio latihan teknik yang dijalani peserta didik sesuai program latihan pelatih. Dengan pembagian rasio latihan yang berimbang dan sesuai tahapan latihan fisik, teknik dan taktik akan dapat meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik dan tentunya akan berimbans pada mental peserta didik.

Tabel 4: Beban latihan

Penggunaan Beban Relatif	Tujuan Latihan	% 1 RM	Repetisi	Set
Ringan	Ketahanan	< 70	12 – 20	2 – 3
Sedang	Kecepatan	70 – 80	8 – 20	3 – 6
Berat	Kekuatan	80 - 100	1 – 8	3 – 5
Sedang	Hipertropi		8 - 12	3 - 5

(Sumber, Suharjana, 2008, p. 4)

g. Tujuan dan Sasaran Latihan

Tujuan dan sasaran latihan dilakukan agar latihan tersebut dapat bermanfaat bagi atlet itu sendiri. Secara umum tujuan latihan yaitu untuk memperbaiki atau meningkatkan prestasi maupun kinerja seorang atlet yang yang diarahkan oleh pelatih untuk tercapainya tujuan tersebut. Menurut Sukadiyanto (2010 : 8) tujuan latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan olahragawan atau atlet dalam mencapai puncak prestasi. Sukadiyanto (2010 : 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- 1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh,
- 2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,

- 3) menambah dan menyempurnakan teknik,
- 4) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola bermain
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahraga dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat pada penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan dapat dicapai dengan tujuan meningkatkan kualitas fisik, perfoma atlet, teknik, taktik, mental, dan strategi. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan tujuan latihan yaitu memperbaiki dan menyempurnakan keterampilan baik teknik maupun fisik pelari 1500 meter khususnya bagi peserta ekstrakurikuler di SMPN 2 Ngadirejo.

3. Hakikat *Hill run*

a. Pengertian *Hill run*

Hill run merupakan lari cepat menuju bukit dengan jarak 30-40 meter dan melakukan *recovery* dengan jalan menuruni bukit (Rumini, 2022, p. 470). Menurut Heryana (2010, p. 18) mengatakan bahwa latihan *hill run* adalah bentuk latihan dengan berlari ditanjakan dengan kecepatan sedang sampai kecepatan penuh bertujuan untuk meningkatkan daya tahan tinggi dan kekuatan otot kaki. Menurut (Hasan, 2006, p. 85) latihan *hill run* merupakan bentuk latihan lari yang bertujuan untuk meningkatkan frekuensi dan panjang langkah, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan daya tahan sehingga diperoleh hasil yang maksimal.

Latihan *hill run* merupakan salah satu latihan lari pada *trek* berbukit atau tanjakan untuk meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, dan meningkatkan kecepatan berlari. Menurut Harsono (2019, p. 19) “*hill run* adalah latihan lari dengan menaiki bukit yang bertujuan dalam mengembangkan *dynamic strength* dalam otot-otot tungkai yang bisa juga dikembangkan dengan lari di air yang dangkal, di pasir, salju, atau lapangan yang empuk”. *Hill run* dilakukan dengan berlari cepat ketika mendaki bukit atau tanjakan sepanjang 30-40 meter, kemudian lakukan *recovery* dengan berjalan turun bukit. Berlari menggunakan lintasan naik atau tanjakan dengan kemiringan tertentu dapat meningkatkan kualitas fisik, kekuatan otot kaki, dan *dynamic strenght* sehingga mencapai kecepatan lari yang maksimal (Firman, 2019, p. 25).

latihan *hill run* merupakan suatu latihan yang dilakukan pada lintasan menanjak seperti bukit. Latihan *hill run* memiliki tujuan untuk melatih otot tungkai mengembangkan *dynamic strength* hal ini dapat dilihat dari stimulus yang diberikan oleh pergelangan kaki. Pada saat berlari menanjak otot ekstensor pada pergelangan sendi kaki melakukan tugasnya lebih berat untuk menahan berat badan hal ini dipengaruhi oleh adanya gaya gravitasi pada lintasan menanjak hingga serabut-serabut otot mengalami pembesaran serta bertambahnya jumlah kapiler darah, akan mengakibatkan kualitas pada kontraksi otot meningkat. Dengan hal ini secara tidak langsung akan membuat pergelangan kaki akan terbiasa terhadap beban yang diberikan

dari lintasan yang menanjak (Neves, 2014, p. 824).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas mengenai *hill run* dapat disimpulkan bahwa *hill run* merupakan salah satu bentuk latihan dengan memanfaatkan medan tanjakan sebagai sarana latihan, hal ini dilakukan untuk meningkatkan kekuatan otot kaki, kecepatan dan daya tahan seseorang.

b. Tujuan *Hill run*

Hill run bertujuan untuk meningkatkan kekuatan, kecepatan , dan daya tahan. *Hill run* merupakan bentuk latihan *dynamic strength* pada otot-otot tungkai. Jika ditinjau dari stimulus gerakan pergelangan kaki, untuk latihan tanjakan berbeda dengan latihan di bidang datar, pada saat menanjak otot ekstensor sendi pergelangan kaki akan bekerja lebih berat untuk menahan berat badan yang dipengaruhi oleh gaya gravitasi pada lintasan yang miring. Dengan demikian akan terjadi pembesaran pada otot serabut-serabut otot dan jumlah kapiler darah yang bertambah yang akan menghasilkan peningkatan kualitas kontraksi otot dan meningkatkan otot-otot yang berada di pergelangan kaki. Sehingga secara tidak langsung otot-otot yang terdapat di pergelangan kaki terbiasa dengan beban yang berat dan jika pelari pada lintasan yang datar maka tolakan yang dihasilkan oleh pergelangan kaki akan besar (Pradesa & Marliani, 2014, p. 34)

Berdasarkan tujuan *hill run* diatas dapat disimpulkan bahwa *Hill run* bisa dilakukan dengan berbagai latihan yang terpenting tetap mengacu pada aturan dan prinsip-prinsip latihan dan dilakukan secara

bertahap dan berkelanjutan sehingga mampu memberikan efek yang baik dan mampu meningkatkan kemampuan lari para atlet (Arifianto, 2022, p. 475).

4. Hakikat Ekstrakurikuler

a. Pengertian Ekstrakurikuler

Dalam pendidikan formal di sekolah siswa tidak hanya melakukan pembelajaran di dalam kelas, namun juga melakukan pembelajaran diluar jam sekolah yang mencakup kegiatan non-akademis untuk meningkatkan bakat dan keterampilan siswa salah satunya yaitu dengan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. menurut Asmani (2011,pp. 62) adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 disebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kokurikuler, dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan, bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk individu dan kelompok. Kegiatan individu bertujuan mengembangkan bakat peserta didik secara individu atau perorangan di sekolah dan masyarakat. Sementara kegiatan ekstrakurikuler secara berkelompok menampung kebutuhan bersama atau berkelompok. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan sub sistem dari pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler ini dirasakan wadah yang tepat untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik agar mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal untuk mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional yaitu untuk mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan yang Maha Esa dan memiliki budi pekerti yang luhur.

Berdasarkan berbagai pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan diluar jam pembelajaran yang dilaksanakan untuk mengembangkan kemampuan dan meningkatkan bakat, keterampilan siswa yang mengikutinya, sehingga dampak yang dihasilkan dapat bermanfaat bagi para siswa untuk meningkatkan prestasinya dalam bidang masing- masing.

b. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler

Dalam pelaksanaannya suatu kegiatan pasti mempunyai sebuah tujuan yang akan dicapai, begitupula dengan pelaksanaan ekstrakurikuler mempunyai tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikan. Pada Pada

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 disebutkan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemauan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka pencapaian tujuan pendidikan nasional”. Perkembangan siswa sangatlah penting untuk diwujudkan karena siswa sebagai penerus generasi bangsa akan memajukan kesejahteraan bangsa dan negara serta dalam hal ini bisa berpengaruh dalam mewujudkan tujuan pendidikan nasional.

Menurut Anwar (2015, p. 50) menyampaikan bahwa tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah adalah sebagai berikut:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor peserta didik sehingga kegiatan ekstrakurikuler tidak hanya sekedar mengembangkan bakat dan minat saja, namun juga menambah wawasan serta pembentukan karakter peserta didik yang lebih baik.
- 2) Mengembangkan bakat dan minat peserta didik dalam upaya pembinaan pribadi guna pembentukan pribadi peserta didik menjadi manusia yang berkepribadian positif bagi diri sendiri maupun orang lain.
- 3) Dapat mengetahui dan mempelajari berbagai pelajaran agar tidak salah dalam menafsirkan berbagai pelajaran yang didapat baik di dalam sekolah maupun di luar sekolah.
- 4) Peserta didik mampu membedakan antara pelajaran yang satu dengan

pelajaran yang lainnya, baik dari segi positif maupun negatif sehingga siswa mampu berpikir lebih luas. Berdasarkan berbagai pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan minat dan bakat siswa secara optimal agar tujuan dari pendidikan nasional dapat tercapai dengan baik dan sesuai dengan harapan.

Berdasarkan pendapat diatas terkait tujuan kegiatan ekstrakurikuler dapat disimpulkan bahwa tujuan ekstrakurikuler yaitu dapat mengembangkan bakat dan minat peserta didik serta peserta didik bisa meningkatkan keterampilannya sesuai dengan bidangnya masing-masing.

- c. Sarana, prasarana dan jadwal ekstrakurikuler atletik SMPN 2 Ngadirejo
- Jadwal kegiatan ekstrakurikuler atletik SMPN 2 Ngadirejo pada hari senin, rabu, kamis, dan sabtu. Ektrakurikuler atletik dilaksanakan di halaman sekolah, di pemukiman warga, lapangan Traji, dan dilakukan mulai pukul 15.00WIB. Sarana dan prasarana yang dimiliki ekstrakurikuler atletik SMPN 2 Ngadirejo yaitu sepatu *spike*, *start blok*, bak pasir lompat jauh, tongkat *estafet*, matras, peluru, lembing, dan cakram

5. Profil Ekstrakurikuler Atletik SMP N 2 Ngadirejo

Ekstrakurikuler atletik merupakan wadah apresiasi hobi dan bakat peserta didik untuk mendapatkan pola pembinaan peserta didik tingkat pelajar yang bermuara kepada munculnya peserta didik yang berbakat hingga bisa menjadi atlet tingkat SMP N 2 Ngadirejo.

Ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo berdiri sejak tahun 2012 dan masih aktif sampai saat ini dibawah pembinaan oleh Drs. Alam Suprayogi sebagai pelatih yang sekaligus guru PJOK di SMP N 2 Ngadirejo. Kegiatan ekstrakurikuler atletik dilakukan setiap hari Senin, Rabu, Kamis, dan Sabtu dilaksanakan setiap kegiatan belajar mengajar selesai mulai pukul 15.00 WIB - selesai. Manfaat kegiatan ekstrakurikuler atletik adalah untuk melatih dan mengembangkan potensi yang dimiliki peserta didik khususnya dalam bidang atletik. Prestasi sampai saat ini sudah banyak yang didapatkan oleh peserta ekstrakurikuler atletik di berbagai kejuaraan yang ada seperti:

1. Juara 1 lari 800 meter putri dalam KEJURKAB tahun 2023
2. Juara 2 lari 800 meter putri dalam KEJURKAB tahun 2023
3. Juara 3 lari 1500 meter putri dalam KEJURKAB tahun 2023

dan masih banyak lagi kejuaraan lainnya yang diperoleh peserta ekstrakurikuler atletik di tingkat kabupaten maupun provinsi.

6. Karakteristik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama

Pada umumnya di Indonesia rata-rata anak memasuki sekolah menengah pertama adalah usia 13-17 tahun. Rentan usia siswa SMP sudah memasuki fase golong ke dalam usia remaja dan bukan lagi fase golongan anak-anak. Masa perkembangan, remaja masih mencari identitas dirinya sehingga akan mencoba-coba hal-hal yang baru, dan membuat remaja mulai memahami dirinya ketika memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosinya dan bila remaja tidak mampu mengontrol emosi

akan berakibat tidak baik sehingga remaja akan berdampak adanya perubahan secara minat yang berbeda, emosi yang tidak stabil, postur tubuh yang tidak baik, pola perilaku yang menyimpang (Matin, 2018, p. 245). Ada banyak sekali perubahan yang akan dialami oleh anak-anak, mulai dari keadaan biologis, emosi. Oleh sebab itu, bukan tidak mungkin jika perubahan-perubahan ini cukup membuat orang tua kaget, apalagi saat mereka minim persiapan dan pengetahuan. Menghadapi anak yang baru saja menginjakkan usia remaja adalah sesuatu yang berbeda dan harus dipelajari dengan baik, dan hal ini khususnya bagi pihak sekolah.

Sekolah adalah tempat untuk mengembangkan kemampuan anak baik secara kognitif, motorik, afektif dan kecerdasan emosional (Madhomala, 2018, p. 241). Menurut Matin (2018, p. 248) bahwa perkembangan emosi akan jelas pada perubahan tingkah lakunya, dan perkembangan emosi. Dalam kemampuan remaja untuk mengendalikan emosi adalah suatu bentuk remaja dalam mempertahankan dorongan emosinya, serta pemahaman dalam mengendalikan emosi diri dalam melakukan tindakan yang baik dan tidak menyimpang. Remaja yang mandiri adalah dapat bertahan sendiri dan tidak bergantung pada orang lain. Remaja yang memiliki kematangan diri secara emosi terlihat bahwa diri remaja dapat mengendalikan emosi yang terlihat pada aspek pengetahuan, biologis, dan sosialnya. Remaja dalam mengontrol emosi adalah suatu proses pribadi yang terus menerus untuk mencapai tingkat emosi yang baik, baik secara interpersonal dan intrafisik

Menurut (Madhomala, 2018, p. 250) menyebutkan beberapa karakteristik proses manajemen sekolah yang berkarakter pada tingkat satuan pendidikan, diantaranya adalah “(1) mengintegrasikan nilai-nilai karakter pada keseluruhan kegiatan manajemen sekolah, (2) mengintegrasikan nilai-nilai karakter pada keseluruhan kegiatan kinerja sekolah, (3) mengintegrasikan nilai-nilai karakter pada keseluruhan kegiatan kinerja personil, (4) mengintegrasikan nilai-nilai karakter pada keseluruhan kegiatan layanan pendidikan, dan (5) mengintegrasikan nilai-nilai karakter pada keseluruhan kegiatan pembelajaran.” Dengan begitu keberhasilan dari proses pembentukan karakter siswa di satuan pendidikan, bukan ditentukan oleh proses pembelajaran melainkan ditentukan oleh kekuatan manajemen. Sehingga, proses pembentukan karakter harus terintegrasi dalam berbagai kegiatan di sekolah, salah satunya kegiatan ekstrakurikuler.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Penulisan pada penelitian ini telah mengumpulkan informasi dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu yang akan digunakan sebagai sumber acuan dan bahan rujukan mengenai kendala, kekurangan, dan kelebihan dalam penelitian. Penelitian relevan yang dilakukan oleh Lely Angreini (2022), yang berjudul “Pengaruh Latihan *Up Hill* dan *Down Hill* Terhadap Peningkatan Hasil Lari 1500 Meter Atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022”. Permasalahan yang akan dicari jawabannya pada penelitian ini adalah apakah ada pengaruh

latihan *up hill* dan *down hill* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter atlet pelajar putra binaan PASI Kota Medan tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *up hill* dan *down hill* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter atlet pelajar putra binaan PASI Kota Medan tahun 2022. Lokasi dalam penelitian ini yaitu di Kota Medan. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah sampel tiga puluh dua (32) orang dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Pertama sampel melakukan tes awal (*pre-test*) yaitu lari 1500 meter, kemudian sampel diberikan perlakuan (*treatment*) latihan *up hill* dan latihan *down hill* yang telah disusun, kemudian setelah sampel menjalankan latihan yang terprogram selama 6 minggu, sampel melakukan tes akhir (*post -test*). Dengan Hasil uji-t didapat dengan nilai sebesar $T_{hitung} = 3,57321$.

Selanjutnya nilai Uji-t tersebut dibandingkan dengan nilai T_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($8-1= 7$) pada taraf $\alpha= 0,05$. Sehingga didalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $T_{hitung} > T_{tabel}$ ($3,57321 > 2,3646$) dengan taraf $\alpha= 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *up hill* dan *down hill* terhadap hasil lari 1500meter atlet Pelajar Putra Binaan PASI Kota Medan Tahun 2022.

Penelitian relevan selanjutnya yaitu dari Wahyu Puji Nugroho (2019) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Up Hill* Running Terhadap

Kemampuan Lari *Sprint* Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMA Negeri 2 Wonosobo Kabupaten Wonosobo”. Permasalahan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan *up hill* terhadap kemampuan lari *sprint* pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 2 Wonosobo Kabupaten Wonosobo. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *up hill* terhadap kemampuan lari *sprint* pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 2 Wonosobo Kabupaten Wonosobo. Lokasi dalam penelitian ini yaitu di SMA N 2 Wonosobo, penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan jumlah sampel 10 orang dengan menggunakan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lari 100 meter dengan Teknik analisis data menggunakan uji t (*paired sample t-test*).

Berdasarkan informasi yang didapatkan dari penelitian yang relevan di atas, terdapat persamaan, perbedaan, dan keterbaruan terhadap penelitian yang akan dikembangkan. Persamaan dalam penelitian yaitu tujuan penelitian sama-sama untuk meningkatkan hasil lari 1500 meter, desain penelitian yang digunakan yaitu menggunakan *The one group pretest-posttest design*, kemudian instrumen test yang diberikan yaitu menggunakan tes lari 1500 meter dengan memberikan sampel tes awal (*pretest*) kemudian diberikan *treatment* kemudian dilakukan tes akhir (*posttest*). Perbedaan dalam penelitian ini dengan penelitian relevan di atas yaitu jumlah sampel dan teknik pengambilan sampel, dan teknik analisis data uji normalitas, dalam penelitian ini jumlah sampel 10 orang dengan

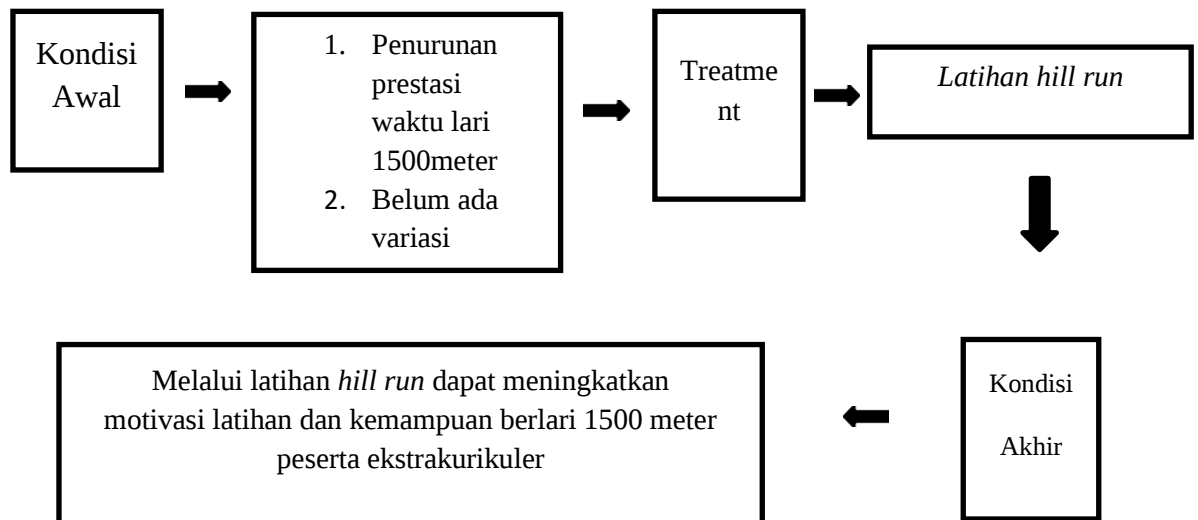
teknik pengambilan sampel yaitu total sampling, dan teknik analisis data uji normalitas menggunakan uji *Shapiro wilk* karena jumlah sampel hanya 10 anak sedangkan penelitian relevan diatas menggunakan uji *kolmogorov smirnov* kareana jumlah sampel yaitu 32 anak dan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Keterbaruan yang akan dikembangkan peneliti yaitu mulai dari waktu penelitian, lokasi penelitian yaitu di SMPN 2 Ngadirejo, dengan sampel peserta ekstrakurikuler berjumlah sepuluh (10) anak dengan memberikan *treatment* 16 kali perlakuan dengan kurun waktu 4 minggu.

C. Kerangka Pikir

Lari jarak menengah merupakan nomor dari cabang atletik dimana seseorang harus bisa menempuh dengan jarak 800 meter sampai dengan 3000 meter dan salah satunya yaitu lari 1500 meter. Kondisi fisik yang baik dapat menunjang hasil lari 1500 meter dimana dalam kondisi fisik yang baik diperoleh dengan proses latihan yang panjang secara bertahap dan berkelanjutan agar hasil yang didapat bisa secara maksimal. Saat peneliti melakukan observasi di SMPN 2 Ngadirejo didapatkan bahwa prestasi peserta ekstrakurikuler mengalami penurunan dalam lima (5) tahun terakhir, ditemukan juga peserta ekstrakurikuler masih kurang serius dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler serta model latihan yang cenderung monoton. Sehingga peneliti tertarik untuk memberikan model latihan *hill run* yang diharapkan mampu meningkatkan prestasi lari 1500 meter dan juga meningkatkan motivasi peserta ekstrakurikuler berlatih.

Secara sederhana kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 4. Kerangka Berfikir



D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Ada pengaruh yang signifikan latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Ho : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode penelitian merupakan unsur pokok yang harus ada sebelum proses penelitian dilaksanakan. Karena dengan adanya proses penelitian yang baik pelaksanaan penelitian menjadi lebih jelas terarah dan maksimal.

Jenis penelitian pada penelitian ini yaitu penelitian eksperimen, menurut Mohammad (2011, p. 130) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan terhadap variabel yang datanya belum ada sehingga perlu dilakukan proses manipulasi melalui pemberian treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian yang kemudian diamati/diukur dampaknya (data yang akan datang). Penelitian eksperimen juga merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan cara memberikan treatment/perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian/keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya. Penelitian eksperimen merupakan penelitian kausal (sebab akibat) yang pembuktiannya diperoleh melalui komparasi/perbandingan antara : a. Kelompok eksperimen (yang diberi perlakuan) dengan kelompok kontrol (yang tidak diberikan perlakuan); atau b. Kondisi subjek sebelum diberikan perlakuan dengan sesudah diberi perlakuan (Mulyadi, 2011, p. 128).

Sugiyono (2007, p. 73) membagi macam-macam desain penelitian

eksperimental menjadi empat yaitu (a) *Pre-experimental*, (b) *True Experimental*, (c) *Quasi Experimental*, dan (d) *Factorial Experimental*. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-experimental*. Desain ini menggunakan desain penelitian eksperimental pada umumnya, namun tidak menggunakan kelompok kontrol. Desain yang termasuk pra-eksperimental adalah Studi Kasus Satu Tembakan (*The One Shot Case Study*), Satu Kelompok Prates-Postes (*The One Group Pretest-Post test*), dan Perbandingan Kelompok Statis (*The Static Group Comparison*). Pada penelitian ini menggunakan penelitian dalam bentuk *One Group Pretest and Posttest Design* yaitu desain penelitian yang memberikan perlakuan dan membandikan dari hasil awal sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberiberi perlakuan.

Gambar 5. Desain Penelitian *One Group Pretest and Posttest Design*

<i>Pretest</i> O¹	<i>Treatment</i> X	<i>Posttest</i> O²
Test Awal	Treatment	Test Akhir

(Sumber: Sugiyono, 2007, p. 75)

Keterangan :

O₁ : *Pretest*

O₂ : *Posttest*

X : *Treatment* / perlakuan

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMPN 2 Ngadirejo yang beralamat di Patemon, Dlimoyo, Kec. Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah. Proses latihan atau *treatment* dilaksanakan diantara tanggal

2 Januari 2024 sampai dengan 31 Januari 2024 sebanyak 16 kali tatap muka hal. Pengambilan data penelitian *pretest* dilaksanakan pada tanggal 2 Januari 2024 dan pengambilan data *posttest* dilaksanakan pada tanggal 31 Januari 2024. Seluruh pelaksanaan pengukuran untuk pengambilan data penelitian *pretest* dan *posttest* tersebut dilakukan dari pukul 15.00 WIB sampai 16.30 WIB di Lapangan Traji yang beralamat di Traji, Parakan, Temanggung.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian atau pihak-pihak yang dijadikan sebagai sampel penelitian dalam sebuah penelitian. Subjek penelitian juga membahas karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian, termasuk penjelasan mengenai populasi, sampel, dan Teknik sampling (acak/non-acak) yang digunakan (Martono, 2010, p. 112). Peran subjek penelitian yaitu memberikan tanggapan dan informasi terkait data yang dibutuhkan peneliti, serta memberikan masukan kepada peneliti baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung yang berjumlah 10 orang.

D. Definisi Operasional Penelitian

Menurut Sugiyono (2017, p. 61) “variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini terdapat 2 variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas penelitian ini yaitu program latihan *hill run* dan variabel terikatnya adalah peningkatan hasil lari 1500 meter. Definisi operasional masing-masing variabel dijelaskan sebagai berikut:

1. Latihan *hill run* merupakan proses sistematis untuk meningkatkan kemampuan lari menggunakan medan di jalan menanjak. Prestasi yang akan ditingkatkan melalui latihan *hill run* adalah kemampuan lari 1500 meter dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak menengah. Latihan *hill run* dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan beban lari bagi para atlet saat berlari.
2. Kemampuan lari 1500 meter merupakan kesanggupan peserta dalam menguasai suatu keahlian yang digunakan untuk melakukan tugas yang diberikan, yaitu berlari pada jarak menengah dengan kecepatan yang stabil untuk meraih waktu yang terbaik di lintasan lari yang sesungguhnya. Kemampuan tersebut diukur dari prestasi waktu yang diraih oleh para atlet dari lari 1500 meter. Tujuan tes ini untuk mengetahui apakah latihan *hill run* memberi pengaruh terhadap kemampuan lari 1500 meter di lintasan lari yang sesungguhnya.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

a. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan tes dan pengukuran. Proses pengumpulan data diawali dengan menentukan sampel yang akan digunakan untuk penelitian, kemudian sampel akan dilakukan tes awal (*pretest*) dengan berlari 1500 meter setelah itu diberikan perlakuan (*treatmen*) dan hasil akhir sampel akan dites kembali (*posttest*) dengan berlari 1500 meter dan hasilnya akan diolah dengan analisis data yang diperoleh sehingga hasilnya akan diketahui apakah dari kedua tes tersebut ada perubahan waktu atau tidak.

b. Instrumen Penelitian

Prinsip dalam meneliti adalah melakukan pengukuran, sehingga harus ada alat ukur yang baik untuk digunakan dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan dalam penelitian yaitu *stopwatch*. Pada penelitian dilakukan pengukuran kemampuan lari 1500 meter, maka instrumen yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) adalah lari 1500 meter. Tes lari 1500 meter merupakan instrument tes keterampilan olahraga yang telah ada dan dinyatakan baku untuk mengetahui kemampuan seseorang dalam bidang olahraga atletik, khususnya lari jarak menengah (Faruq, 2015, p. 170). Setiap atlet diambil prestasi waktu lari jarak 1500 meter pada lintasan lari yang sesungguhnya. Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimen semu*, sehingga perlu dilakukan terlebih dahulu langkah- langkah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan *Pretest* dan *Posttest*

Tujuan tes ini untuk mengukur kemampuan lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik dengan cara setiap peserta melakukan lari 1500 meter untuk diambil prestasi waktunya di lintasan lari yang sesungguhnya. Tidak ada ketentuan waktu terendah atau tertinggi. Keseluruhan hasil waktu yang dicapai tersebut murni sesuai dengan kemampuan tiap atlet. Menurut Faruq (2015, p. 170) pelaksanaan tes lari 1500 meter sebagai berikut:

- a) Panggilan peserta tes yang akan lari dan berdiri kurang lebih 2 meter dibelakang garis start.
- b) Starter memberi aba-aba “bersedia” kemudian pelari mengambil sikap start melayang.
- c) Pada aba-aba “ya”, peserta tes berlari sesuai dengan kemampuannya dan bersamaan dengan itu stopwatch dihidupkan.
- d) Peserta tes harus berlari sampai melewati garis finish dan pada saat pelari mencapai garis finish, maka stopwatch dimatikan.
- e) *Timer* mencatat waktu tempuh oleh peserta tes dalam satuan menit.

c. *Treatment*

Proses kegiatan latihan dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan. Proses latihan sebanyak 16 kali sudah dapat dikatakan terlatih, sebab sudah ada perubahan yang menetap. Latihan *hill run* dalam penelitian ini dilaksanakan 4 kali dalam

seminggu, yaitu pada hari Senin, Rabu, Kamis dan Sabtu sesuai dengan jadwal latihan di ekstrakurikuler atletik. Penelitian dilaksanakan di tiga (3) lokasi. Lapangan Traji, halaman sekolah, jalan pemukiman atau *trek* pendakian. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada jam ekstrakurikuler pukul 15.00 WIB – 17.00 WIB. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMPN 2 Ngadirejo sebanyak 10 peserta. Proses kegiatan latihan dilakukan di antara tanggal tersebut sebanyak 16 kali pertemuan. Beberapa *treatment* atau latihan yang diberikan dalam penelitian iniantara lain:

Tabel 5. Program latihan

Pretest lari 1500 meter				
	Minggu 1			
	1	2	3	4
Program Latihan	<i>Coordination</i> 6 x 5 menit Rec. 2 menit	<i>Vertical run</i> 20 menit	<i>Up hill</i> 3 x 500 meter Rec 2 menit	<i>Up hill</i> 5 x 80 meter Rec 3 menit
Intesnistas	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi
Volume	Rendah	Rendah	Sedang	Rendah
Sasaran latihan	<i>Agility</i>	<i>Basic endurance</i>	<i>Speed endurance</i>	<i>Speed</i>
Sesi	Minggu 2			
	5	6	7	8
Program Latihan	<i>Up hill</i> 4x 500meter Rec. 2 menit	<i>Up hill</i> 8 x 80 meter Rec 3 menit	<i>WallSit</i> 5x30sec <i>Squatjump</i> 5x30s Squat 5 x 10 Rec. 1-2 menit	<i>Vertical run</i> 25 menit
Intensitas	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang
Volume	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah
Sasaran latihan	<i>Speed endurance</i>	<i>Speed</i>	<i>Strength</i>	<i>Basic endurance</i>
Sesi	Minggu 3			
	9	10	11	12
Program Latihan	<i>Up hill</i> 10x80 meter Rec.3 menit	<i>Sideplank</i> 3x30s <i>Elbowplank</i> 3x30s	<i>Up hill</i> 6 x 500 meter Rec. 2menit	<i>Vertical run</i> 35 menit
Intensitas	Tinggi	Rendah	Sedang	Sedang
Volume	Rendah	Rendah	Tinggi	Sedang
Sasaran latihan	<i>Speed</i>	<i>Strength</i>	<i>Speed endurance</i>	<i>Basic endurance</i>
Sesi	Minggu 4			
	13	14	15	16
Program Latihan	<i>Up hill</i> 10x80 meter Rec 3 menit	<i>Up hill</i> 5 x 500 meter Rec 2 menit	<i>Squat</i> 5 x 10 <i>Lunges</i> 5 x 10 <i>Wall sit</i> 5x 30s	<i>Vertival run</i> 30 menit
Intensitas	Tinggi	Sedang	Rendah	Rendah
Volume	Rendah	Sedang	Rendah	Sedang
Sasaran latihan	<i>Speed</i>	<i>Speed endurance</i>	<i>Strength</i>	<i>Basic endurance</i>
Posttest lari 1500 meter				

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sugiyono (2019: 173), “valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya di ukur”. Validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi pada objek dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti. Validitas instrumen dilakukan untuk mengetahui apakah alat ukur yang telah disusun dengan benar dan mengukur apa yang seharusnya di ukur. Pada penelitian ini menggunakan validitas isi dengan validator ahli yaitu Dr. Dennis Dwi Kurniawan, M.Pd. selaku Dosen FIKK UNY dan validator praktisi yaitu Drs. Alam Suprayogi selaku guru PJOK yang sekaligus pelatih ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo. Sugiyono (2017, p. 173), instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama. Reliabilitas instrumen dilakukan untuk menguji kehandalan atau kepercayaan suatu alat ukur atau instrumen.

G. Teknik Analisis Data

Pada penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang melakukan pendekatan kuantitatif. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Dalam penelitian ini data yang akan diuji menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas. Untuk menguji apakah data berdistribusi normal atau tidak dalam uji normalitas akan menggunakan uji *shapiro wilk* karena data yang digunakan kurang

dari 30. Kemudian analisis data untuk menguji homogenitas menggunakan uji *Anova* dan untuk uji hipotesisnya menggunakan uji *t* (*t-test*).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji tentang kenormalan distribusi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan variabel-variabel dalam penelitian ini memiliki sebaran data yang normal atau tidak. Uji normalitas sangat penting dilakukan untuk menentukan perhitungan selanjutnya. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shapiro wilk*, karena jumlah sampel kurang dari 30. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Jika data berdistribusi normal, maka nilai *p* akan lebih besar dari 0,05. Sebaliknya jika nilai *p* kurang dari 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan antara dua atau lebih populasi. Tujuan dari uji homogenitas yaitu untuk mengetahui apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Kriterianya adalah jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen, sebaliknya jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan ANOVA dengan

bantuan program aplikasi *IBM SPSS Statistics 23 for Windows*. Langkah- langkahnya adalah sebagai berikut: (1) Klik menu *Analyze* → *Compare Means* → *One-Way ANOV* (2) Masukkan “Data” pada Dependent List, “Code” pada Faktor, (3) Pada submenu *Options*, beri tanda (✓) pada “*Homogeneity of Variance test*”, klik *Continue* → OK. Maka akan muncul hasilnya (dapat dilihat pada lampiran).

2. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Uji hipotesis ini menggunakan uji-t yaitu dengan syarat data berdistribusi normal dan homogen. Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pretest-posttest design* adalah dengan menggunakan uji-t (*t-test*) yaitu *paired sample t-test*, karena sampel yang digunakan berpasangan. Penelitian ini menggunakan rumus uji-t tepatnya menggunakan *paired sample t-test* menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 23 for Windows*. Langkah yang dilakukan yaitu dengan memilih menu *Analyze*, *Compare Means* kemudian *One Sample T-Test*. Apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hill run* terhadap kemampuan lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMPN 2 Ngadirejo. Akan tetapi, apabila dalam perhitungan diperoleh nilai Sig. (2-tailed) atau $p > 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *hill run* terhadap kemampuan lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMPN 2 Ngadirejo.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan mulai pada tanggal 2 Januari 2024 sampai dengan 31 Januari 2024 oleh peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung di Lapangan Traji. Subjek dalam penelitian ini 10 orang yaitu seluruh peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo dan diberikan perlakuan menggunakan latihan *hill run*. Pemberian perlakuan pada penelitian ini yaitu 4 minggu dengan frekuensi setiap minggu 4 kali pertemuan. Pemberian program latihan dipertimbangkan dengan intensitas yang berdasarkan pada kinerja maksimum detak jantung. Sampel diambil data *pretest* dan *posttest* lari 1500 meter dengan instrument penelitian lari 1500 meter. Setelah didapatkan hasil data penelitian, dilakukan analisis deskriptif statistik data menggunakan program SPSS 23.

2. Analisis Deskriptif Statistik Data Penelitian

Pada tabel berikut menunjukkan hasil analisis deskriptif *statistic* data *pretest* dan *posttest* lari 1500 meter dengan diberikan perlakuan program latihan *hill run*. Hasil data *pretest* dan *posttest* yang didapatkan menggunakan alat ukur yang sesuai dengan data yang diambil. Pada pengambilan data *pretest* dan *posttest* lari 1500 meter menggunakan alat stopwatch. Adapun data hasil *pretest* dan *posttest* lari 1500 meter sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Analisis Statistik Data *Pretest* lari 1500 meter (detik)

Data <i>Pretest</i>	N	Min	Max	Mean	SD
	10	347.59	481.12	418.2780	49.83788

Berdasarkan tabel diatas bisa dilihat bahwa data *pretest* hasil lari 1500 meter diperoleh nilai *minimum* 347.59, nilai *maximum* 481.12, nilai *mean* 418.2780, dan standar deviasi sebesar 49.83788. sedangkan data analisis statistik data *posttest* lari 1500 meter yaitu sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Analisis Statistik Data *Posttest* lari 1500 meter (detik)

Data <i>Posttest</i>	N	Min	Max	Mean	SD
	10	331.13	427.36	402.7650	52.54781

Berdasarkan tabel diatas bisa dilihat bahwa data *posttest* hasil lari 1500 meter diperoleh nilai *minimum* 313.13, nilai *maximum* 427.36, nilai *mean* 402.7650, dan standar deviasi sebesar 52.54781.

3. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan langkah awal untuk mengetahui kernormalan data yang didapatkan apakah data berdistribusi normal atau tidak. Hasil yang didapat dari uji normalitas akan menentukan teknik yang sesuai untuk menganalisis data yang diperoleh oleh peneliti agar hasilnya relevan. Jika data yang didapat berdistribusi normal maka analisis yang digunakan bersifat parametrik dan jika data yang didapatkan tidak berdistribusi normal maka analisis yang digunakan

bersifat non parametrik.

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan uji *Shapiro-wilk* dikarenakan jumlah sampel penelitian dibawah 30 sampel. Data yang berdistribusi normal dan tidaknya dapat dilihat dari nilai signifikansi pada data *pretest* maupun *posttest*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila didapati nilai signifikansi $P > 0,05$ dan data dikatakan tidak berdistribusi normal apabila didapati nilai signifikansi $P < 0,05$. Berikut merupakan hasil uji normalitas hasil lari 1500 meter menggunakan uji *Shapiro wilk* dengan bantuan SPSS23:

Tabel 8 . Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* lari 1500 meter.

Data <i>Pretest</i>	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Lari 1500 meter	0.222	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas data *Pretest* hasil lari 1500 meter memiliki nilai signifikansi 0.222. Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa data *pretest* hasil lari 1500 meter berdistribusi normal. Sedangkan untuk hasil uji normalitas data *posttest* bisa dilihat berikut:

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Data *Posttest* lari 1500 meter.

Data <i>Posttest</i>	Nilai Signifikansi	Kesimpulan
Lari 1500 meter	0.249	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas data *Pretest* hasil lari 1500 meter memiliki nilai signifikansi 0.249. Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa data *pretest* hasil lari 1500 meter

berdistribusi normal.

4. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan uji data yang bersifat tidak mutlak, tidak mempengaruhi analisis data pada tahap selanjutnya. Uji homogenitas berfungsi untuk menguji perbedaan antara dua atau lebih populasi data, apakah sampel yang diambil memiliki varian yang seragam atau tidak. Data dikatakan homogen apabila nilai $P > 0,05$ sedangkan jika didapati nilai $P < 0,05$ maka data tidak homogen. Berikut merupakan hasil uji homogenitas menggunakan alat bantu SPSS 23.

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas

Data Uji Homogenitas	Nilai Signifikansi	Keterangan
Hasil lari 1500 meter	0.728	Homogen

Berdasarkan data diatas dapat dilihat bahwa data *pretest* dan *posttest* lari 1500 meter memiliki nilai 0.725 maka data tersebut bersifat homogen.

5. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa uji statistik yang akan digunakan untuk mengetahui adanya pengaruh yang terjadi pada nilai hasil lari 1500 meter yaitu menggunakan uji beda *paired t-test*. Tujuan dari uji beda yaitu untuk membuktikan hipotesis yang ada apakah hipotesis yang ada diterima atau ditolak. Hipotesis yang diuji yaitu terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500

meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung. Cara mengetahui apakah hasil dari uji hipotesis ini terdapat pengaruh atau tidaknya dapat dilihat jika nilai $P > 0,05$ maka tidak ada pengaruh yang signifikan dan jika nilai $P < 0,05$ maka terdapat pengaruh yang signifikan. Berikut hasil data uji hipotesis menggunakan uji paired t-test :

Tabel 11. Hasil Uji Beda *Paired T-Test* hasil lari 1500 meter

Data Uji Beda	Sig.(2-tailed)	Keterangan
Lari 1500 meter	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa hasil uji beda menggunakan uji *paired t test* pada data hasil lari 1500 meter mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan begitu dapat diketahui bahwa nilai $P < 0,05$ maka dari itu dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan program latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis penelitian dan pengolahan data yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata dari hasil lari 1500 meter sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan dengan menggunakan instrument penelitian lari 1500 meter sebagai berikut yaitu nilai rata-rata *pretest* lari 1500 meter 06.97 menit dan *posttest* sebesar 06.72 menit. Dari data tersebut dapat menunjukkan bahwa

terdapat perubahan signifikan waktu sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Hal ini juga didukung dengan hasil nilai yang didapatkan dari tabel 11 yaitu hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji beda *paired t test* dengan didapatkan nilai signifikansi 0,000 dengan demikian program latihan *hill run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter dikarenakan nilai signifikansi yang diperoleh $P < 0,05$ (Findriyani, 2021, p. 798).

Adanya perubahan perolehan waktu antara hasil *pretest* dan *posttest* lari 1500 meter pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP N 2 Ngadirejo dipengaruhi dengan pemberian latihan dengan menerapkan prinsip-prinsip latihan, dan didukung oleh komponen-komponen fisik yang ada seperti kecepatan, kekuatan otot, dan daya tahan,

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan upaya yang maksimal, namun tidak dapat dipungkiri adanya keterbatasan-keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian yaitu:

1. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang melakukan latihan tambahan sendiri diluar waktu perlakuan.
2. Tidak adanya kelompok pembanding atau kelompok control
3. Faktor cuaca yang berubah-ubah yang mengakibatkan perubahan jadwal latihan.
4. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang mungkin bisa mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi psikologis, kondisi tubuh, dll.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *hill run* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter peserta ekstrakurikuler di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang efektif untuk meningkatkan hasil lari 1500 meter. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pemberian latihan dalam cabang olahraga atletik khususnya lari jarak menengah 1500 meter. Dengan pemahaman yang lebih mendalam dengan berbagai referensi yang ada terkait latihan menggunakan *hill run*, pelatih bisa merancang dan menyusun latihan yang diharapkan atletnya bisa mencapai target yang diharapkan dengan hasil yang optimal.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka kepada pelatih dan peneliti lain, diberikan saran-saran berikut:

1. Bagi pelatih, penyusunan program latihan menggunakan metode *hill run* bisa diterapkan sebagai variasi bentuk latihan yang diberikan terhadap atletnya.

2. Bagi peneliti selanjutnya, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam melakukan penelitian dengan menggunakan latihan *hill run*, sampel bisa di asramakan sehingga bisa mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel diluar pemberian perlakuan yang nantinya akan mempengaruhi hasil penelitian.
3. Bagi perkembangan atletik, hasil dari penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam meningkatkan hasil lari 1500 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Nopriyanto, Y.E, & Raibowo, S. (2020). *Pembelajaran Atletik*. El Markazi.
- Pasaribu, A. M. N., & Daulay, D. E. (2018). Pengaruh Permainan Lari Estafet terhadap Kemampuan Gerak Dasar Motorik Kasar Siswa Kelas 3 SDN Karet II Kabupaten Tangerang. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 9–14. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i4.11909>
- Dimiyati, A. (2017). Pengembangan Model Permainan Atletik Anak Dalam Pembelajaran Gerak Dasar Lari Bagi Siswa Berkebutuhan Khusus (Tunarungu) Di SLB Negeri Kabupaten Karawang. *Journal Sport Area*, 2(2), 19–26. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(2\).1031](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(2).1031)
- Laksana, A. A. N. P., Adnyana, I. W., & Jenaru, K. J. (2021). Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Journal Coaching Education Sports*, 2(2), 163-176.
- Findriyani, F., & Parmin, P. (2021). Pengaruh Self Efficacy dan Fleksibilitas Kerja Terhadap Kinerja Karyawan dengan Kepuasan Kerja sebagai Variabel Mediasi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 3(4), 798-816.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *PILAR*, 14(1), 15-31.
- Firmansyah, D. (2022). Teknik pengambilan sampel umum dalam metodologi penelitian: Literature review. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)*, 1(2), 85-114.
- Udin, S., & Muhammad, O.I. (2020). Pengaruh Latihan Lari Angkat Paha Terhadap Prestasi Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 3 Woha Kabupaten Bima. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 3(1), 09. <https://doi.org/10.26740/jses.v3n1.p09-13>
- Himalaya, Fitri, Dimiyati, A., & Achmad, I.Z. (2021). Tingkat Pemahaman Siswa Pada Atletik Nomor Lari Kelas XI SMK Insan Sempurna Pendidikan Karawang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga* 4.1, 18-26.

- Asmani, Ridlo, A. (2018). Kemampuan Gerak Dasar Lari Jarak Menengah Pada Ekstrakurikuler Siswa Kelas X TPM 1 SMKN 1 KLEGO. *SENRIABDI* . 58-65.
- Cania, Afiq, A., & Alnedral, A. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang." *Jurnal JPDO* 2.1,192-197.
- Rosbandi & Randi. (2019). Pengaruh Lari Jarak Menengah (800 Meter) Terhadap Peningkatan Vo2max." *Jurnal Patriot* 1.2, 521-531.
- Angreini, Lely, Endriani, & Dewi. (2023). The Influence Of Up Hill And Down Hill Training On Improving The 1500 Meter Running Outcomes Of Men's Student Athletes Assisted In PASI, Medan City In 2022. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 3.2,159-166.
- Afrizal, Deni, Kridasuwarso, B., & Marani, I.N. (2016). Efektifitas Latihan Speed Play dan Interval Training terhadap Peningkatan Prestasi Lari 1500 Meter pada Klub Indonesia Muda." *Jurnal Segar* 4.2, 73-81.
- Dwitama, Rafi, M., & Wibowo, A.T. (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 Yeftha Dan Helda Di Kota Cilegon. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 6.2, 45-52.
- Donie & Donie. (2022). Pelaksanaan Pengukuran Tes Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Kuantan Singingi." *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 5.2, 197-202.
- Widodo & Slamet. (2010). Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Pendidikan Dan Pelatihan Olahraga*, 3.1.
- Sidik, Zafar, D. (2010). Prinsip-prinsip Latihan dalam Olahraga Prestasi. Online at <https://penjasorkessman3.files.wordpress.com>
- Harsono, Kisin, Maulana, Firman, Saleh, & Muhammad. (2019). Latihan Light Sled Versus Latihan Up Hill: Bagaimana Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola?. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9.4, 17-25.

- Pradesa & Marliani. (2014). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Lari Cepat Up Hill, Down Hill, Kombinasi Down Hill Up Hill Dan Rasio Tinggi Duduk Tinggi Badan Terhadap Prestasi Lari Cepat 100 Meter (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 3 Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo*. PhD Thesis. UNS (Sebelas Maret University).
- Firmansyah, Arifianto, & Rumini. (2022). Pengaruh Metode Latihan Up Hill dan Angkling (B Running) Menggunakan Beban Karet Resistance Pada Atlet Sprinter 100 Meter Siswa SMAN 2 Purbalingga. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3.2, 469-478.
- Pratama, Yosep, D., DWI, Sanga, D.R.A., Iskandar, & Dedi. (2020) PENGARUH METODE LATIHAN UP HILL & RUBBER TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI SPRINT. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 2.1, 15-17.
- Hasan & Azlan, K. (2016). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Up Hill Sprint dan Down Hill Sprint Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau dari Rasio Panjang Tungkai dan Tinggi Badan (Studi Eksperimen pada siswa putra ekstrakurikuler SMP N 1 Cepu)*. PhD Thesis. UNS (Sebelas Maret University).
- Page, L., Putra, R. T., & Pambudi, F. R. (2021). 19+Pemahaman+Pelatih+Panahan+Tentang+Periode+sasi+Latihan. 1(2), 1–9.
- Lestari & Yuni, R. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. *Untirta Civic Education Journal*, 1.2.
- Shilviana, Khusna, Hamami, & Tasman. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *Palapa*, 8.1, 159-177.
- Arifudin, & Opan. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5.3, 829-837.
- Julistiatty, J., Madhomala, R., & Matin, M. (2018). Manajemen pendidikan dalam membentuk karakter siswa SMP Tunas Bangsa Sunter. *Jurnal Akuntabilitas Manajemen Pendidikan*, 6.2, 241-251.

- Cania, Afiq, A., Alnedral. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Atletik Jarak Menengah Unit Kegiatan Universitas Negeri Padang. *Jurnal JPDO*, 2.1, 192-197.
- Mulyadi, Mohammad. (2011). Penelitian kuantitatif dan kualitatif serta pemikiran dasar menggabungkannya. *Jurnal studi komunikasi dan media*, 15.1, 128-137.
- Martono, N. (2010). Proses penelitian, masalah, variabel dan paradigma penelitian. *Hikmah*, 14 (1), 109-115.
- Saharullah, (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepeleatihan*. Jakarta
- Yusup, & Febrinawati. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7.1.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ridwan, & Muannif, (2021). Pentingnya penerapan literature review pada penelitian ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), 42-51.
- Nugroho, W. P., & Purnomo, E. (2019). Pengaruh Latihan Uphill Running Terhadap Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa Peserta Ektrakurikuler Atletik Sma Negeri 2 Wonosobo Kabupaten Wonosobo. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(1).
- Suharjana. (2008). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY
- Putri, S. S. (2023). Implementasi Program Fisik Bola Basket Putri Universitas Ciputra Surabaya. *Indonesia Strength Conditioning and Coaching Journal*, 1(2), 13-22.
- Republik Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014, tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah.
- Astuti, S. D., & Jatmiko, T. (2020). Pengaruh Latihan Squat Dan Lunges Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Universitas Negeri Surabaya (Studi Pada Mahasiswa Putri Fio Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2019). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3), 1-6. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/36165>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN

<https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin-cetak-penelitian>



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/778/UN34.16/PT.01.04/2024

02 Januari 2024

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **SMP N 2 NGADIREJO**

Patemon, Dlimoyo, Kec. Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Jawa Tengah 56255

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Difa Setiyawan
NIM : 20601241031
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH PROGRAM LATIHAN HILL RUN TERHADAP
PENINGKATAN HASIL LARI 1500 METER PESERTA
EKSTRAKURIKULER DI SMP N 2 NGADIREJO KABUPATEN
TEMANGGUNG
Waktu Penelitian : **02-31 Januari 2024**

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Program latihan

Pretest lari 1500 meter				
	Minggu 1			
	1	2	3	4
Program Latihan	<i>Coordination</i> 6 x 5 menit Rec. 2 menit	<i>Vertical run</i> 20 menit	<i>Up hill</i> 3 x 500 meter Rec 2 menit	<i>Up hill</i> 5 x 80 meter Rec 3 menit
Intesnistas	Rendah	Rendah	Rendah	Tinggi
Volume	Rendah	Rendah	Sedang	Rendah
Sasaran latihan	<i>Agility</i>	<i>Basic endurance</i>	<i>Speed endurance</i>	<i>Speed</i>
Sesi	Minggu 2			
	5	6	7	8
Program Latihan	<i>Up hill</i> 4x 500meter Rec. 2 menit	<i>Up hill</i> 8 x 80 meter Rec 3 menit	<i>WallSit</i> 5x30sec <i>Squatjump</i> 5x30s Squat 5 x 10 Rec. 1-2 menit	<i>Vertical run</i> 25 menit
Intensitas	Sedang	Tinggi	Rendah	Sedang
Volume	Tinggi	Rendah	Rendah	Rendah
Sasaran latihan	<i>Speed endurance</i>	<i>Speed</i>	<i>Strength</i>	<i>Basic endurance</i>
Sesi	Minggu 3			
	9	10	11	12
Program Latihan	<i>Up hill</i> 10x80 meter Rec.3 menit	<i>Sideplank</i> 3x30s <i>Elbowplank</i> 3x30s	<i>Up hill</i> 6 x 500 meter Rec. 2menit	<i>Vertical run</i> 35 menit
Intensitas	Tinggi	Rendah	Sedang	Sedang
Volume	Rendah	Rendah	Tinggi	Sedang
Sasaran latihan	<i>Speed</i>	<i>Strength</i>	<i>Speed endurance</i>	<i>Basic endurance</i>
Sesi	Minggu 4			
	13	14	15	16
Program Latihan	<i>Up hill</i> 10x80 meter Rec 3 menit	<i>Up hill</i> 5 x 500 meter Rec 2 menit	<i>Squat</i> 5 x 10 <i>Lunges</i> 5 x 10 <i>Wall sit</i> 5x 30s	<i>Vertival run</i> 30 menit
Intensitas	Tinggi	Sedang	Rendah	Rendah
Volume	Rendah	Sedang	Rendah	Sedang
Sasaran latihan	<i>Speed</i>	<i>Speed endurance</i>	<i>Strength</i>	<i>Basic endurance</i>
Posttest lari 1500 meter				

Lampiran 3. Data hasil penelitian *Pretest* dan *Posttest* lari 1500 meter

Hasil data penelitian			
No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Wahyu	0:06:00.67	0:05:43.83
2	Gautama	0:05:54.21	0:05:37.75
3	Bima	0:06:41.81	0:06:11.63
4	Saputra	0:05:47.59	0:05:31.13
5	Bima	0:07:11.90	0:07:01.98
6	Ardana	0:07:35.80	0:07:25.74
7	Haidar	0:07:16.34	0:07:08.52
8	Reza	0:07:57.24	0:07:52.36
9	Alvi	0:07:16.10	0:06:55.74
10	Nabila	0:08:01.12	0:07:38.97

Data hasil penelitian *Pretest* dan *Posttest* lari 1500 meter (detik)

Hasil data penelitian			
No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Wahyu	360.67	343.83
2	Gautama	354.21	337.75
3	Bima	401.81	371.63
4	Saputra	347.59	331.13
5	Bima	431.90	421.98
6	Ardana	455.80	445.74
7	Haidar	436.34	428.52
8	Reza	477.24	472.36
9	Alvi	436.10	415.74
10	Nabila	481.12	458.97

Lampiran 4. Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Posttest</i>	10	331.13	472.36	402.7650	52.54781
<i>Pretest</i>	10	347.59	481.12	418.2780	49.83788
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 5. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	.208	10	.200*	.901	10	.222
<i>Posttest</i>	.198	10	.200*	.905	10	.249

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

skor

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.125	1	18	.728

Lamipiran 7. Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Posttest	15.51300	7.59736	2.40250	10.07818	20.94782	6.457	9	.000

Lampiran 8. Surat Validasi Oleh ahli

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Denis Dwi Kurniawan
NIP : 19911208201931009
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Difa Setiyawan
NIM : 20601241031
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Pengaruh Program Latihan Hill Run Terhadap
Peningkatan Hasil Lari 1500 meter Peserta Ekstrakurikuler
di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan untuk penelitian
☒ Layak digunakan dengan revisi
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Yogyakarta 02 Januari 2024

Validator,



Dr. Denis Dwi Kurniawan, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19911208201931009

Catatan

☐ Beri tanda "v"

Lampiran 9. Surat Validasi Oleh Praktisi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Drs. Alam Suprayogi
NIP : 19641113199802100
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Menyatakan bahwa instrument penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Difa Setiyawan
NIM : 20601241031
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Pengaruh Program Latihan *Hill Run* Terhadap Peningkatan Hasil Lari 1500 Meter Peserta Ekstrakurikuler di SMP N 2 Ngadirejo Kabupaten Temanggung.

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- ☐ Layak digunakan penelitian
☒ Layak digunakan dengan revisi
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

Dengan catatan/perbaikan sebagaimana terlampir,

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya

Temanggung, 1 Januari 2024
Validator,



Drs. Alam Suprayogi
NIP. 19641113199802100

Catatan

☐ Beri tanda "V"

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

Gambar 6.*Pretest*



Gambar 7.*Posttest*



Gambar 8. *Warm-up*



Gambar 9.*Hill run*



Gambar 10.*Vertical run*



Gambar 11. Latihan koordinasi



Gambar 12. *Strength Training*



Strength



Gambar 13. Cool down



Gambar 14. Evaluasi

