

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *CROSS COUNTRY* DAN *INTERVAL RUN* DATARAN TINGGI TERHADAP KARDIOVASKULAR ATLET 1500 PUTRA POISON ATLETIK CLUB PADANGSIDIMPUAN

Pratiwi Nanta Andreani¹, Zulfan Heri²

Abstrak: Latihan *cross country* merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan Vo2Max. *cross country* dilaksanakan di alam terbuka. Untuk meningkatkan daya tahan, dapat melakukan variasi latihan lebih tinggi atau dapat dilakukan di alam bebas seperti di permukiman dan perbukitan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain two grup pre-test- post-test design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling. Jumlah sampel atlet yang digunakan sebanyak 8 orang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok menjadi 4 orang perkelompok. Instrumen penelitian menggunakan tes kardiovaskular. Teknik pengumpulan data dengan tes Vo2max. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Analisa yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 25. Lokasi penelitian dilaksanakan di bukit Simarsayang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *cross country* dataran tinggi terhadap kardiovaskular atlet 1500 putra Poison Atletik Club Padangsidimpuan 2024, dan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *interval run* dataran tinggi terhadap kardiovaskular atlet 1500 putra Poison Atletik Club Padangsidimpuan 2024.

Kata Kunci: *Cross Country, Interval Run, Kardiovaskular*

Abstract *Cross-country training is one form of exercise used to increase Vo2Max. Cross-country training is carried out in the open air. To increase endurance, higher variations of exercise can be performed or it can be done in the open air, such as in residential areas and hills. The research method used in this study was experimental research with a two-group pre-test-post-test design. The population in this study consisted of 10 people. The sampling technique used was purposive sampling. The number of athletes sampled was 8, who were then divided into 2 groups of 4 people per group. The research instrument used a cardiovascular test. Data collection was conducted using the VO2max test. The study was conducted over 6 weeks with a training frequency of 3 times per week. The analyses used in this study were normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests using SPSS version 25. The research location was conducted at Simarsayang Hill. The results of the study showed that there was a significant effect of high-altitude cross-country training on the cardiovascular fitness of the 1500-meter male athletes of the Poison Athletics Club Padangsidimpuan 2024, and there was a significant effect of high-altitude interval running training on the cardiovascular fitness*

¹ Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

² Staff Pengajar Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri Medan, Indonesia

Pratiwi Nanta Andreani, Zulfan Heri: Perbedaan Pengaruh Latihan Cross Country Dan Interval Run Dataran Tinggi Terhadap Kardiovaskular Atlet 1500 Putra Poison Atletik Club Padangsidimpuan.

of the 1500-meter male athletes of the Poison Athletics Club Padangsidimpuan 2024.

Keywords: *Cross Country, Interval Run, Kardiovaskular*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Giriwijoyo, 2007) berpendapat bahwa "olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan".

Olahraga atletik merupakan suatu gerakan atau aktivitas jasmani yang gerakan dasarnya harmonis serta dinamis. Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang paling diunggulkan untuk perlombaan multi "event" olahraga, hal ini dikarenakan olahraga atletik memiliki 4 (empat) nomor lomba yakni: jalan, lari, lompat, lempar. Khususnya pada nomor lintasan lari yang terbagi menjadi 4 (empat) macam, salah satunya yaitu lari jarak menengah. Nomor lomba lari jarak menengah dibagi menjadi 3 (tiga) jarak yaitu: 800-meter, 1500-meter, 3000-meter (Rahmat, 2015). Poison Atletik Club merupakan salah satu yang memiliki kegiatan atletik dan masih aktif dalam melakukan latihan pada sore hari disalah satu lapangan yang terletak di Stadion H. M. Nurdin Nasution, Padang Sidimpuan, Sumatera Utara. Poison Atletik Club melakukan latihan 5 kali seminggu yaitu pada hari Senin, Selasa, Rabu, Jumat dan Sabtu yang dimulai pada pukul 16.00-18.00 WIB dengan kondisi lintasan tanah, yang dilatih oleh Bapak Suwibno S.Pd. Peneliti telah melakukan observasi pada hari jumat 12 januari 2024 pukul 16.30 WIB di Poison Atletik Club, setelah dilakukan wawancara langsung dengan pelatih club, Bapak Suwibno S. Pd, pelatih mengatakan bahwa Club atletik ini sudah terbentuk dari tahun 2010. Mereka juga sering mengikuti kejuaraan-kejuaraan, POPDASU, PORWILDASU, PORPROVSU. Akan tetapi pada kejuaraan SAC di tahun 2023 Atlet Poison Atletik Club mengalami penurunan drastis di nomor lomba jarak menengah. Pelatih juga mengatakan bahwa penyebab turunnya perfroma si atlet karena kurang nya latihan Endurance kardiovaskular dalam proses latihan pada atlet Poison Atletik Club.

Peneliti melakukan yang namanya pre-test (data awal) pengambilan hasil lari 1500-meter yang telah dilakukan pada atlet Poison Atletik Club Kota Padangsidimpuan. Dari segi kondisi fisik yang dimiliki atlet, peneliti mengamati atlet mulai dari pemanasan, kegiatan inti dan pendinginan. Selama ini yang telah dilakukan atlet Poison Atletik Club kota Padangsidimpuan sudah melakukan dengan baik. Tetapi perlu diadakan tentang variasi latihan yang baik dalam melakukan lari 1500 meter, berdasarkan segi kondisi fisik tersebut ialah daya jantung atau daya tahan kardiovaskular atlet, maka dari pada itu hal tersebut lah yang membuat atau mempengaruhi hasil lari jarak menengah 1500-meter putra pada atlet Poison Atletik Club Kota Padangsidimpuan. Selanjutnya peneliti melakukan Pre-test untuk mengukur kemampuan kardiovaskular atlet dengan cara bleep test.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain two grup pre-test-post-test design. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Purposive Sampling. Jumlah sampel atlet yang digunakan sebanyak 8 orang yang kemudian dibagi menjadi 2 kelompok menjadi 4 orang perkelompok.

Instrumen penelitian menggunakan tes kardiovaskular. Teknik pengumpulan data dengan tes Vo2max. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Analisa yang dipakai dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS versi 25.

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan Cross Country dan Interval Run dataran tinggi terhadap Kardiovaskular Atlet 1500 Putra Paison Atletik Club Padangsidempuan tahun 2024. Intervensi yang diberikan yaitu latihan croscountry untuk kelompok a dan latihan interval run untuk kelompok b, dimana kedua latihan tersebut diberikan setelah melakukan pre-est kemampuan Kardiovaskular Atlet 1500 Putra Paison Atletik Club Padangsidempuan Tahun 2024 serta post-Test dilakukan setelah intervensi atau program latihan selesai dilakukan. Hasil tes serta data yang digapai dari mengukur yang dipakai yakni dilaksanakan dengan periode 6 minggu lamanya dalam mendapatkan titik benar pengajuan pada hipotesis. Peneliti menggunakan tes pengukuran Vo2max untuk mendapatkan hasil pre-test dan post-test. Setelah memberikan pre-test maka peneliti akan membagi atlet menjadi 2 kelompok sesuai dengan perangkan menggunakan matching pairing, kemudian dilanjutkan memberikan treatment dan post-test diakhir.

Dengan melakukan instrumen penelitian serta melakukan tes pengukuran yang dilakukan dilapangan, maka peneliti melanjutkan pengolahan data yang diperoleh dari hasil pre-test dan post-test, kemudian data diolah melalui rumus statistik:

PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan hipotesis 1 yakni H_0 diterima dan H_a ditolak, ketika diuji menggunakan uji-t, dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan Cross Country Terhadap Kardiovaskular Atlet 1500 Putra Paison Atletik Club Padangsidempuan Tahun 2024. Dan berdasarkan perhitungan hipotesis 2 yakni H_0 diterima dan H_a ditolak, ketika diuji menggunakan uji-t, dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh yang Signifikan Latihan Interval Run Dataran Tinggi Terhadap Kardiovaskular Atlet 1500 Putra Paison Atletik Club Padangsidempuan Tahun 2024.

Berdasarkan perhitungan hipotesis 3 yakni H_0 ditolak dan H_a diterima, ketika diuji menggunakan uji-t, dapat disimpulkan bahwa Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh yang Signifikan Latihan Cross Country dan Interval Run Dataran Tinggi Terhadap Kardiovaskular Atlet 1500 Putra Paison Atletik Club Padangsidempuan Tahun 2024. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan cross country dataran tinggi terhadap kardiovaskular atlet 1500 putra Poison Atletik Club Padangsidempuan 2024, dan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan interval run dataran tinggi terhadap kardiovaskular atlet 1500 putra Poison Atletik Club Padangsidempuan 2024, dan hasil penelitian juga menjelaskan bahwa, tidak terdapat perbedaan pengaruh Latihan interval run dan cross country dataran tinggi terhadap kardiovaskular atlet 1500 putra Poison Atletik Club Padangsidempuan 2024.

KESIMPULAN DAN SARAN

Olahraga adalah bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Lebih lanjut dijelaskan bahwa olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya dan yang berlangsung seumur hidup.

Menurut (Rahmawati 2019:36) menyebutkan bahwa salah satu cabang olahraga atletik nomor lari jarak minimal yang harus di tempuh pelari yakni 800-meter, 1500-meter dan 3000-meter. Disusul pendapat menurut (Dimayati, 2017:46) mengatakan bahwa lari jarak menengah yang dalam bahasa inggris lebih dikenal middle-distace. Hal yang perlu diperhatikan pada lari jarak menengah adalah penyesuaian antara kecepatan dan daya tahan dari masing masing pelari. Teknik lari jarak menengah yang disebut juga dengan tehnik menepakkan kaki pada lari jarak menengah (ball hell ball). Start lari jarak menengah dilakukan dengan cara melayang. Lari jarak menengah sangat berbeda dengan lari pendek atau sprint ataupun lari jarak jauh, karena lari jarak menengah ini atlet harus memiliki tehnik tersendiri untuk melakukannya selain jarak tempuh yang lumayan cukup jauh dan kecepatan karena jika pelari jarak menengah tidak bisa mengatur keduanya kemungkinan tidak bisa mencapai prestasi dengan waktu yang baik (Laksana, 2021.164). Lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya pada waktu berlari kedua kaki tidak menyentuh tanah (Mohammad Djuminar A. Widya, 2004 :13).

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosuder Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Adisasmita. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Depdikbud Dirjen Dikti: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Bahagia, Y. (2011). *Pembelajaran atletik. In Pembelajaran Atletik*, Departemen Pendidikan Nasional.
- Djumidar, 2007. *Gerak-gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta. Rajawali Sport.
- Eddy Purnomo. 2007. *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Giriwijoyo, Santosa & Sidik, D. Dikdik. 2012, *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Hairy, Junusul. (2007). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. 2018. *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Husein Argasmita, dkk. (2007). *Teori Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Lutan, Rusli.(2001). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdiknas.
- Nopriyanto, Y.E, & Raibowo, S. (2020). *Pembelajaran Atletik* . El Markazi.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani.Yogyakarta*: Jogja Global Media.
- Sugiyono. (2011). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sidik, dkk. (2019). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana. (2002). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sukadiyanto, & M. D. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Spyanawati, Ni Luh Putu. (2013). *Pengaruh Gaya Mengajar Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Sebagai Hasil Belajar Ekstrakurikuler Pencak Silat*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia (Volume 9, Nomor 1, April 2013). Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses dari journal.uny.ac.id pada 24 Januari 2018 pukul 22.00 WIB