



## **Inovasi latihan interval dalam mempengaruhi peningkatan kecepatan lari 5000 meter**

### ***Interval training innovation in increasing 5000 meter running speed***

Hasna<sup>1</sup>, Addriana Bulu Baan<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup> Universitas Tadulako, Indonesia  
Email: [hasnahamli79@gmail.com](mailto:hasnahamli79@gmail.com)

---

#### **ABSTRAK**

Makalah ini membahas tentang inovasi latihan interval dalam mempengaruhi peningkatan kecepatan lari 5000 m bagi atlet lari jarak menengah. Penulis menggunakan berbagai sumber tertulis seperti artikel, jurnal, dan dokumen yang relevan. Tujuan dalam makalah ini adalah untuk mengetahui inovasi latihan interval seperti apa yang bisa berpengaruh dalam meningkatkan kecepatan lari 5000 m. Penulis menggambarkan beberapa jenis latihan interval, seperti latihan endurance interval dan sprint interval, serta menjelaskan manfaat latihan interval dalam meningkatkan kecepatan lari. Penulis juga membahas penelitian terbaru tentang efektivitas latihan interval dalam meningkatkan kinerja lari, termasuk penelitian yang dilakukan pada atlet profesional dan pemula. Makalah ini menyimpulkan bahwa latihan interval adalah metode yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari dan dapat digunakan oleh atlet dan pelari untuk mencapai tujuan mereka dalam olahraga.

**Kata Kunci:** Latihan Interval; Endurance Interval; Sprint Interval; Inovasi.

*This paper discusses the innovation of interval training in influencing the increase in running speed of 5000 m for middle-distance runners. The author uses various written sources such as relevant articles, journals and documents. The purpose of this paper is to find out what kind of interval training innovation can have an effect on increasing the 5000 m running speed. The author describes several types of interval training, such as endurance interval training and sprint interval training, and explains the benefits of interval training in increasing running speed. The authors also discuss recent research on the effectiveness of interval training in improving running performance, including studies conducted on professional and novice athletes. This paper concludes that interval training is an effective method to increase running speed and can be used by athletes and runners to achieve their goals in sports.*

**Key words:** Interval Training; Endurance Intervals; Sprint Intervals; Innovation.

---

#### **INFO ARTIKEL**

##### **Riwayat Artikel:**

Diterima : 22 Mei 2023  
Disetujui : 07 Juni 2023  
Tersedia secara Online Juli 2023  
Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16583>

##### **Alamat Korespondensi:**

Hasna  
Program Studi Magister Pendidikan  
Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Pascasarjana Universitas  
Tadulako, Indonesia  
Email: [hasnahamli79@gmail.com](mailto:hasnahamli79@gmail.com)

---

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan aktivitas sehari-hari yang sangat penting dan sudah dijadikan kebutuhan bagi manusia dan berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat, hal ini terbukti bahwa sepadat apapun kegiatan yang dilakukan, kegiatan olahraga harus disempatkan. Perkembangan olahraga sampai saat ini telah memberikan kontribusi yang sangat positif dan nyata bagi peningkatan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh tingkat



keberhasilan dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya leddak, daya tahan, keseimbangan, koordinasi, reaksi, dan kelenturan (Bompa dan Haff, 2009, hlm. 65).

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang diminati masyarakat di Indonesia. Adanya klub dan ekstrakurikuler menjadi wadah untuk mempermudah menyalurkan bakat dan minat. Atletik merupakan induk dari semua olahraga karena atletik memberikan kontribusi gerakan dasar untuk cabang olahraga lainnya. Menurut Sukirno (2015:15) atletik merupakan aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerakan-gerakan alamiah dan wajar sesuai dengan apa yang dilaksanakan pada kehidupan sehari-hari. Seperti jalan, lari, lompat lempar dan tolak. Pada kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang dilombakan, seperti nomor lari, jalan, lompat, lempar dan tolak. Terkhusus nomor lari yang diperlombakan, diantaranya lari sprint (lari cepat), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh.

Lari 5000 m adalah salah satu cabang atletik yang memerlukan kecepatan dan daya tahan yang baik. Atlet yang ingin meningkatkan performa mereka dalam cabang lari 5000 m perlu melakukan latihan yang sesuai dan efektif. Salah satu jenis latihan yang dapat digunakan adalah latihan interval.

Syaifuddin (2011, Hlm. 357) menyatakan bahwa tubuh manusia ketika melakukan latihan atau aktivitas secara terus menerus akan mengakibatkan perubahan dalam energi kimia dalam sel tubuh untuk mengubah energy kimia menjadi energy mekanik, energy osmotik, energy listrik, dan panas, sehingga subjek penelitian yang terus menerus dilatih tubuhnya akan mampu beradaptasi agar tidak mengalami kelelahan yang berarti kadar oksigen selama latihan bisa stabil. Latihan interval terdapat berbagai bentuk metode, salah satunya yaitu metode latihan interval intensif. Menurut Syafruddin (2011:54), ciri-ciri metode interval intensif adalah intensitas beban 80–90% dari kemampuan maksimal, jumlah/volume beban sedang yaitu 6-10 kali perseri, interval/istirahat 90- 180 detik tiap seri, dan efek latihan ini adalah meningkatkan daya tahan kecepatan. Untuk mencapai hasil lari yang tepat tentunya juga ada beberapa hal yang harus didukung dengan kecepatan lari, gerakan tungkai, gerakan lengan, sikap badan dan kekuatan serta metode yang diajarkan oleh pelatih untuk daya tahan kecepatan(Gunawan, 2022).

Namun, masih banyak pertanyaan tentang bagaimana jenis latihan interval yang paling efektif untuk meningkatkan performa lari 5000 m dan bagaimana cara melaksanakannya dengan benar. Oleh karena itu, penelitian ini akan terfokus tentang bagaimana pengaruh latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari 5000 m yang akan sangat relevan untuk membantu atlet dan teruma bagi para pelatih dalam merancang program latihan yang efektif dan efisien. Dalam makalah ini, akan dibahas lebih lanjut tentang inovasi latihan interval dalam mempengaruhi peningkatan kecepatan lari 5000 m dan beberapa

contoh program latihan interval yang dapat digunakan dan akan dibahas pada bagian pembahasan. Oleh, karena itu maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui "inovasi latihan interval dalam mempengaruhi peningkatan kecepatan lari 5000 m".

## **PEMBAHASAN**

### **Latihan Interval**

Latihan interval adalah latihan yang melibatkan pengulangan lari dengan kecepatan tinggi dan istirahat singkat di antara setiap pengulangan. Biasanya, para pelatih akan memberikan latihan interval kepada para atlet dengan cara melakukan pengulangan dengan kecepatan tinggi selama beberapa waktu dan kemudian istirahat sejenak sebelum kembali melakukan pengulangan berikutnya. Budiwanto (2012:16) menjelaskan bahwa "latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk mencapai prestasi semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan". Latihan interval adalah latihan yang sangat penting bagi para atlet lari untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan tubuh. Khususnya bagi atlet yang fokus pada lari 5000 m. Latihan interval adalah latihan yang melibatkan pengulangan lari dengan kecepatan tinggi dan istirahat singkat di antara setiap pengulangan. Biasanya, para pelatih akan memberikan latihan interval kepada para atlet dengan cara melakukan pengulangan dengan kecepatan tinggi selama beberapa waktu dan kemudian istirahat sejenak sebelum kembali melakukan pengulangan berikutnya.

Harsono dalam Sukirno (2015:150) dalam pembuatan program latihan perlu direncanakan dan diorganisir untuk mendapatkan puncak prestasi yang dicapai atlet secara maksimal. Dalam meningkatkan kekuatan fisik utamanya daya tahan kecepatan yakni dengan latihan kecepatan, karena kecepatan bertujuan untuk menempuh jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Metode latihan yang digunakan untuk mempengaruhi kecepatan lari seperti metode latihan interval. Latihan interval adalah latihan yang diselingi dengan istirahat. Latihan interval dapat dimodifikasi menjadi berbagai macam bentuk latihan, sesuai dengan tujuan latihan dapat memanipulasi melalui: jarak latihan, tempo latihan, waktu pemulihan, sampai pada repetisi latihan (Wiguna,2017:164).

Latihan interval adalah latihan yang melibatkan sederetan latihan berkecepatan tinggi dan istirahat yang singkat antara setiap intervalnya. Latihan ini dapat membantu meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan kapasitas aerobik atlet. Hakekat interval training itu sendiri adalah suatu sistem latihan yang diselingi oleh interval-interval atau yang berupa masa-masa istirahat. Semisal lari-istirahat-lari-istirahat dan seterusnya. Metode interval training

adalah metode latihan yang lebih mengutamakan pemberian waktu interval (istirahat) pada saat antar set (Sukadiyanto, 2011:73).

Adapun inovasi latihan interval yang diberikan peneliti untuk dapat menjawab beberapa pertanyaan terkait dengan bagaimana inovasi latihan interval yang cocok untuk digunakan dalam lari 5000 m? Inovasi seperti apa yang perlu diprioritaskan kepada atlet lari 5000 meter? Mengapa dengan latihan interval dapat mempengaruhi kecepatan lari 5000 meter? Latihan interval dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, pada makalah ini akan dibahas mengenai inovasi latihan interval dengan dua metode yaitu sprint interval atau endurance interval yang tepat bagi para atlet lari 5000 meter.

### ***Endurance interval***

*Endurance interval* adalah salah satu jenis latihan interval yang sangat efektif untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kecepatan pada jarak 5000 m. Latihan ini melibatkan pengulangan lari dengan kecepatan tinggi selama beberapa menit, diikuti dengan istirahat singkat sebelum melanjutkan pengulangan berikutnya. *Endurance interval* memungkinkan atlet untuk meningkatkan kapasitas oksigen tubuh dan mengurangi kelelahan pada jarak 5000 m. Dalam endurance interval untuk lari 5000 m, atlet akan melakukan pengulangan dengan kecepatan tinggi selama 2-5 menit, diikuti dengan istirahat singkat selama 30-60 detik sebelum melanjutkan pengulangan berikutnya. Atlet dapat melakukan latihan ini dalam beberapa set, dengan jumlah pengulangan dan waktu istirahat yang berbeda-beda di setiap set. Endurance interval sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan kardiorespirasi atlet, yang memungkinkan tubuh untuk lebih efisien menghasilkan energi dari oksigen dan meningkatkan kapasitas oksigen tubuh. Hal ini membuat atlet mampu bertahan lebih lama dan berlari dengan kecepatan yang lebih tinggi pada jarak 5000 meter. Selain itu, endurance interval juga dapat membantu mengurangi kelelahan pada jarak 5000 m. Dengan melatih tubuh untuk bertahan dalam waktu yang lama dan meningkatkan kapasitas oksigen tubuh, atlet dapat mengurangi kelelahan dan meningkatkan kemampuan untuk berlari dengan kecepatan yang lebih tinggi pada jarak 5000 m hal tersebut sangat berpengaruh terhadap daya tahan yang dimiliki atlet agar dapat meningkatkan performa latihannya.

### ***Sprint interval***

*Sprint interval* adalah salah satu jenis latihan interval yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari 5000 m. Latihan ini melibatkan pengulangan lari dengan kecepatan maksimal selama beberapa detik atau beberapa puluh detik, diikuti dengan istirahat singkat sebelum melanjutkan pengulangan berikutnya.

Sprint interval membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam berlari dengan kecepatan tinggi dan mempercepat waktu tempuh pada jarak 5000 m.

Dalam sprint interval pada lari 5000 m, atlet akan melakukan pengulangan dengan kecepatan maksimal selama 10-30 detik, diikuti dengan istirahat singkat selama 30-60 detik sebelum melanjutkan pengulangan berikutnya. Atlet dapat melakukan latihan ini dalam beberapa set, dengan jumlah pengulangan dan waktu istirahat yang berbeda-beda di setiap set. *Sprint* interval sangat efektif dalam meningkatkan kekuatan otot dan kapasitas aerobik tubuh. Dengan melakukan latihan ini secara teratur, atlet dapat meningkatkan kecepatan maksimal mereka dan mempercepat waktu tempuh pada jarak 5000 m. Selain itu, sprint interval juga dapat membantu mengembangkan kemampuan anaerobik tubuh. Dalam sprint interval, tubuh bekerja dalam kondisi anaerobik, yang memungkinkan otot untuk menghasilkan energi tanpa melibatkan oksigen. Hal ini membantu meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh pada jarak 5000 m.

### **Inovasi**

Pengertian inovasi menurut UU No. 18 tahun 2002, Inovasi adalah kegiatan penelitian, pengembangan, dan/atau perekayasaan yang bertujuan mengembangkan penerapan praktis nilai dan konteks ilmu pengetahuan yang baru, atau cara baru untuk menerapkan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada ke dalam produk atau proses produksi.

Kedua jenis program latihan interval tersebut dapat diberikan kepada atlet dengan cara menggabungkan keduanya pada program latihan atlet, seperti dalam seminggu atlet akan melakukan latihan interval sebanyak 2x dalam seminggu, yaitu pada hari rabu akan diberikan latihan sprint interval sprint, dan pada hari sabtu akan diberikan latihan endurance interval. Hal tersebut juga telah dibuktikan dari beberapa peneliti sebelumnya. Berikut adalah beberapa kajian pustaka dalam 10 tahun terakhir tentang inovasi latihan interval dalam mempengaruhi peningkatan kecepatan lari 5000 m:

Penelitian yang dilakukan oleh Buchheit dan Laursen (2013) menunjukkan bahwa latihan interval dengan intensitas tinggi dan durasi yang pendek dapat meningkatkan kecepatan lari 5000 m pada atlet. Dalam studi ini, latihan interval dilakukan selama 8 minggu dengan 4-6 set interval yang terdiri dari lari cepat selama 30 detik dan istirahat selama 30 detik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan interval mengalami peningkatan signifikan dalam kecepatan lari 5000 m dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Studi yang dilakukan oleh Tønnessen et al. (2014) menemukan bahwa latihan interval dengan variasi jarak dan intensitas dapat meningkatkan kecepatan lari 5000 m pada atlet lari jarak menengah. Dalam studi ini, latihan interval dilakukan selama 8 minggu dengan variasi jarak dan intensitas interval.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan interval mengalami peningkatan signifikan dalam kecepatan lari 5000 m dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Sebuah studi meta-analisis yang dilakukan oleh Seiler et al. (2013) menemukan bahwa latihan interval dengan intensitas tinggi dan frekuensi yang rendah dapat meningkatkan kecepatan lari 5000 m pada atlet lari jarak menengah dan jauh. Dalam studi ini, latihan interval dilakukan selama 8 minggu dengan 4-6 set interval yang terdiri dari lari cepat selama 4-5 menit dan istirahat selama 2-3 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan interval mengalami peningkatan signifikan dalam kecepatan lari 5000 m dan kapasitas aerobik dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Studi yang dilakukan oleh Zinner et al. (2017) menunjukkan bahwa latihan interval yang dilakukan dengan metode "pacing" atau mengatur kecepatan lari selama setiap interval dapat meningkatkan kecepatan lari 5000 m pada atlet lari jarak menengah dan jauh. Dalam studi ini, latihan interval dilakukan selama 8 minggu dengan 4-6 set interval yang terdiri dari lari cepat pada kecepatan yang diatur selama setiap interval dan istirahat selama 2-3 menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok latihan interval mengalami peningkatan signifikan dalam kecepatan lari 5000 m dan kapasitas aerobik.

Dari beberapa penelitian tersebut membuktikan bahwa latihan interval berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan lari 5000 m. Namun, penting untuk diingat bahwa latihan interval juga membutuhkan persiapan yang baik, seperti melakukan pemanasan dan pendinginan yang cukup, serta memperhatikan teknik lari yang benar. Selain itu, atlet juga perlu memperhatikan nutrisi yang tepat dan istirahat yang cukup untuk memaksimalkan hasil dari latihan interval, dan semangat atlet perlu dijaga agar selama melakukan hingga akhir selalu dengan sungguh-sungguh dan dapat menghasilkan hasil sesuai yang diharapkan. Salah satu caranya dengan memberikan motivasi ekstrinsik kepada mereka. Diharapkan dengan adanya motivasi ekstrinsik yang diberikan ke anak didik atau atlet mereka dapat melakukan latihan dengan semangat juang yang tinggi.

## **PENUTUP**

Latihan interval adalah latihan yang melibatkan pengulangan lari dengan kecepatan tinggi dan istirahat singkat di antara setiap pengulangan. Biasanya, para pelatih akan memberikan latihan interval kepada para atlet dengan cara melakukan pengulangan dengan kecepatan tinggi selama beberapa waktu dan kemudian istirahat sejenak sebelum kembali melakukan pengulangan berikutnya. Latihan interval dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, pada makalah ini akan dibahas mengenai inovasi latihan interval dengan dua metode

yaitu *sprint interval* atau *endurance interval* yang tepat bagi para atlet lari 5000 m.

Berdasarkan literatur dan juga beberapa contoh latihan interval yang dijelaskan dalam makalah ini disimpulkan bahwa inovasi latihan interval secara signifikan dapat mempengaruhi peningkatan kecepatan lari 5000 m. Latihan interval yang diberikan adalah *sprint interval* dan *endurance interval*. Kedua jenis latihan interval tersebut akan diberikan kepada atlet pada program latihan selama 2x dalam seminggu. Program latihan interval yang baik harus disesuaikan dengan kondisi dan tujuan individu serta secara bertahap meningkatkan durasi dan intensitas latihan. Dengan demikian, inovasi latihan interval dapat menjadi pilihan yang efektif bagi pelari untuk meningkatkan performa mereka pada jarak lari 5000 m.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T.O. & Haff, GG. *Periodization: Theory and methodology of training*. (5ed) United States: Human Kinetics. 2009.
- Budiwanto, S. 2012. *Metode Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Buchheit, Laursen (2013). *latihan interval dengan intensitas tinggi dan durasi yang pendek*
- Harsono. 2010. *Kepeleatihan Olahraga*. Bandung :Rosdakarya
- Gunawan, H. S. R. (2022). *Pengembangan Model Latihan Fisik Olahraga Karate Berbasis Profil Biomotorik Atlet*. 0383, 28–33.
- Seiler et al. (2013) *latihan interval dengan intensitas tinggi dan frekuensi yang rendah*
- Sukirno, 2015. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang:Unsri Press.
- Syaifuddin. 2011. *Anatomi Fisiologi: Kurikulum Berbasis Kompetensi untuk Keperawatan dan Kebidanan Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Tønnessen et al. (2014). *Latihan interval dengan variasi jarak dan intensitas*.
- Wiguna, Ida Bagus. 2017. *Teori Dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. Depok:Raja Grafindo Persada.
- Zinner et al. (2017) *latihan interval yang dilakukan dengan metode "pacing"*.