

PENGARUH METODE LATIHAN *HILL REPEATS* TERHADAP HASIL LARI JARAK MENENGAH PADA SISWA KELAS VIII MTs AL-HIDAYAH KARANGPUCUNG

Gesit Subur Fathoni¹, Dian Imam Saefulah², Kusmiyati³

^{1,2,3}STKIP Darussalam Cilacap

¹gesitsf@gmail.com

Abstract

This study was motivated by the low performance of middle-distance running among students at MTs Al-Hidayah Karangpucung. One of the causes was the lack of variety in training methods used in athletic learning. To overcome this issue, the researcher applied the hill repeats training method as an effort to improve students' leg strength, endurance, and running speed. The purpose of this research was to determine the effect of the hill repeats training method on the middle-distance running results of 8th grade students at MTs Al-Hidayah Karangpucung. This research used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 18 students selected through total sampling. The research instrument used 800-meter and 1500-meter running tests. Data analysis was conducted using the Paired Sample t-Test with a significance level of 0.05. The results showed a significant improvement between the pretest and posttest after the implementation of hill repeats training. The average time for the 800-meter run improved from 248.44 seconds to 231.44 seconds, while the 1500 meter run improved from 427.39 seconds to 416.33 seconds. The t-test results obtained a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that the hill repeats training method had a significant effect on improving students' middle-distance running performance. In conclusion, the hill repeats training method is effective as a variation of athletic training to enhance students' performance in middle-distance running.

Keywords: Hill Repeats, Middle-Distance Running, Athletics, MTs Al-Hidayah Karangpucung.

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil lari jarak menengah siswa MTs Al-Hidayah Karangpucung. Salah satu penyebabnya adalah kurang bervariasinya metode latihan yang digunakan dalam pembelajaran atletik. Untuk mengatasi hal tersebut, peneliti menerapkan metode latihan hill repeats sebagai upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai, daya tahan, dan kecepatan lari siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan hill repeats terhadap hasil lari jarak menengah siswa kelas VIII MTs Al-Hidayah Karangpucung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 18 siswa kelas VIII yang dipilih dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes lari 800 meter dan 1500 meter. Analisis data dilakukan dengan uji Paired Sample t-Test menggunakan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan signifikan antara hasil pretest dan posttest setelah diberikan latihan hill repeats. Rata-rata waktu lari 800 meter mengalami peningkatan dari 248,44 detik menjadi 231,44 detik, sedangkan lari 1500 meter meningkat dari 427,39 detik menjadi 416,33 detik. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan hill repeats berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lari jarak menengah siswa. Dengan demikian, latihan hill repeats efektif diterapkan sebagai variasi latihan dalam pembelajaran atletik di sekolah, khususnya untuk meningkatkan kemampuan lari jarak menengah siswa.

Kata Kunci: Hill Repeats, Lari Jarak Menengah, Atletik, MTs Al-Hidayah Karangpucung.

Submitted: 2025-09-29	Revised: 2025-10-13	Accepted: 2025-10-20
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas penting dalam menjaga kebugaran jasmani dan pembentukan karakter peserta didik. Dalam dunia pendidikan, olahraga menjadi bagian dari kurikulum melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes) yang berperan penting dalam pengembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik. Salah satu cabang olahraga yang diajarkan di sekolah adalah atletik, yang mencakup nomor-nomor seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang atletik memiliki posisi strategis dalam pembelajaran karena menjadi dasar dari berbagai bentuk aktivitas gerak dalam olahraga lainnya.

Lari jarak menengah merupakan salah satu nomor dalam cabang atletik yang membutuhkan kombinasi kemampuan kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Nomor lari jarak menengah

umumnya mencakup jarak 800 meter dan 1500 meter, yang menuntut pelari untuk mampu mengatur irama, pernapasan, serta strategi kecepatan sepanjang lintasan. Namun, dalam praktik pembelajaran di sekolah, kemampuan siswa dalam lari jarak menengah masih tergolong rendah. Kondisi ini terlihat di MTs Al-Hidayah Karangpucung, di mana hasil observasi menunjukkan sebagian besar siswa belum mampu mencapai waktu tempuh yang ideal dan cenderung mengalami kelelahan sebelum mencapai garis finis.

Rendahnya hasil lari jarak menengah siswa disebabkan oleh beberapa faktor, di antaranya kurangnya variasi metode latihan yang diterapkan oleh guru, rendahnya motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran Penjas, serta belum adanya program latihan yang sistematis dan sesuai dengan karakteristik cabang olahraga atletik. Latihan yang monoton membuat siswa cepat bosan, sementara kondisi geografis sekolah yang berada di daerah perbukitan sebenarnya dapat dimanfaatkan sebagai sarana latihan yang potensial.

Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan hasil lari jarak menengah adalah latihan hill repeats. Menurut Harsono (2020), hill repeats merupakan bentuk latihan lari cepat pada lintasan menanjak sejauh 15–30 meter yang dilakukan secara berulang dengan diselingi fase pemulihan berjalan turun. Latihan ini menekankan pada peningkatan kekuatan otot tungkai, daya tahan, dan kecepatan berlari. Mulyana (2021) menyatakan bahwa latihan dengan memanfaatkan tanjakan dapat menstimulasi kerja otot kaki lebih intens, meningkatkan koordinasi gerak, dan memperbaiki efisiensi teknik lari. Firman (2021) juga menambahkan bahwa berlari di medan menanjak dapat meningkatkan *dynamic strength* dan kapasitas aerobik pelari sehingga berdampak langsung pada performa lari jarak menengah.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa latihan hill repeats efektif dalam meningkatkan performa atlet. Penelitian oleh Saputra (2019) menemukan adanya peningkatan signifikan pada kecepatan dan daya tahan pelari setelah mengikuti program latihan hill run selama empat minggu. Temuan serupa juga disampaikan oleh Widiastuti (2020), bahwa latihan dengan medan tanjakan mampu meningkatkan *power* otot tungkai secara signifikan dibandingkan latihan di lintasan datar. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada atlet tingkat SMA atau mahasiswa keolahragaan, sedangkan penelitian yang berfokus pada siswa madrasah tingkat menengah pertama masih terbatas.

Berdasarkan kondisi tersebut, penerapan metode latihan hill repeats pada siswa MTs Al-Hidayah Karangpucung dianggap relevan dan potensial, terutama karena lingkungan sekolah yang berada di daerah berbukit sangat mendukung pelaksanaan latihan ini. Selain itu, latihan ini diharapkan mampu menumbuhkan motivasi belajar siswa karena memberikan pengalaman latihan yang lebih menantang dan menyenangkan dibandingkan metode konvensional. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode latihan hill repeats terhadap hasil lari jarak menengah siswa kelas VIII MTs Al-Hidayah Karangpucung. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap pengembangan metode latihan dalam cabang olahraga atletik serta menjadi acuan praktis bagi guru pendidikan jasmani dalam menerapkan variasi latihan yang efektif dan sesuai dengan kondisi peserta didik.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Desain ini dipilih karena sesuai untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap hasil yang diukur pada kelompok yang sama. Dalam pelaksanaannya, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *hill repeats*, dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan setelah perlakuan.

Penelitian dilaksanakan di MTs Al-Hidayah Karangpucung, Kabupaten Cilacap, Jawa Tengah. Sekolah ini dipilih karena memiliki kondisi geografis berbukit yang mendukung penerapan latihan

hill repeats. Penelitian berlangsung selama empat minggu, dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu, yaitu setiap hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Waktu latihan dimulai pada pagi hari dengan durasi sekitar 90 menit setiap pertemuan, meliputi kegiatan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII MTs Al-Hidayah Karangpucung tahun ajaran 2024/2025. Dari populasi tersebut, diperoleh 18 siswa sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, karena jumlah populasi relatif kecil dan memiliki karakteristik yang homogen, terutama dalam hal usia, tingkat kebugaran, serta pengalaman berolahraga. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *hill repeats*, yaitu latihan lari cepat menanjak sejauh 15–30 meter dengan intensitas tinggi dan dilakukan secara berulang-ulang. Setiap repetisi diikuti dengan fase pemulihan berupa jalan turun bukit. Latihan ini bertujuan meningkatkan kekuatan otot tungkai, daya tahan, dan kecepatan lari. Adapun variabel terikat adalah hasil lari jarak menengah, yang diukur melalui waktu tempuh (dalam detik) pada tes lari 800 meter dan 1500 meter.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa tes lari 800 meter dan 1500 meter, yang dilaksanakan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Tes *pretest* dilakukan untuk mengetahui kemampuan awal siswa, sedangkan tes *posttest* dilakukan setelah empat minggu latihan untuk mengetahui peningkatan kemampuan lari jarak menengah. Setiap tes dilakukan di lapangan yang telah disiapkan, dan waktu tempuh dicatat menggunakan stopwatch dengan ketelitian 0,01 detik oleh pengamat yang sama untuk menjaga konsistensi hasil pengukuran.

Program latihan *hill repeats* dilaksanakan secara terencana dan progresif. Setiap sesi latihan dimulai dengan pemanasan selama 10–15 menit, dilanjutkan dengan latihan inti berupa lari cepat menanjak sebanyak 6–10 repetisi tergantung minggu pelaksanaan, dan diakhiri dengan pendinginan selama 10 menit. Intensitas latihan meningkat secara bertahap setiap minggunya agar tubuh siswa dapat beradaptasi dan terhindar dari kelelahan berlebih. Data yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* dianalisis menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS. Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah latihan *hill repeats*. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Apabila nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *hill repeats* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil lari jarak menengah siswa kelas VIII MTs Al-Hidayah Karangpucung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data penelitian ini mencakup evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang komprehensif, didukung oleh statistik deskriptif serta uji normalitas, homogenitas, dan hipotesis.

Tabel 1. Hasil *Pretest* lari 800 m dan 1500 m

Data	N	Min	Max	Mean	SD
<i>pretest</i>					
800m	18	205	307	248.44	34.322
1500m	18	374.00	483.00	427.3889	37.68779

(Sumber: Dok Peneliti, 2025)

Pengukuran *pre-test* dilakukan untuk mengidentifikasi tingkat awal kemampuan lari sebelum diberikan treatment. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, hasil lari jarak menengah 800 meter diperoleh nilai *minimum* 205, nilai *maximum* 307, nilai *mean* 248.44, dan *standar deviasi* sebesar 34.322. Sedangkan pada analisis statistik data *pretest* lari 1500 meter diperoleh nilai *minimum* 374.00, nilai *maximum* 483.00, nilai *mean* 427.3889, dan nilai *standar deviasi* sebesar 37.68779. Angka-angka ini merefleksikan performa kecepatan lari jarak menengah 800 meter dan 1500 meter sebelum dilakukan program *hill repeats* pada siswa kelas VIII MTs Al-Hidayah Karangpucung.

Tabel 2. Hasil *Posttest Circuit Training*

Data posttest	N	Min	Max	Mean	SD
800m	18	191	275	231.44	31.762
1500m	18	362.00	454.00	416.3333	33.77434

(Sumber: Dok Peneliti, 2025)

Setelah implementasi program *hill repeats*, *post-test* dilaksanakan untuk mengevaluasi perubahan kemampuan hasil lari jarak menengah. Statistik deskriptif menunjukkan peningkatan yang signifikan, hasil lari 800 meter diperoleh nilai *minimum* 191, nilai *maximum* 275, nilai *mean* 231.44, dan *standar deviasi* sebesar 31.762. Sedangkan pada analisis statistik data *posttest* lari 1500 meter diperoleh nilai *minimum* 362.00, nilai *maximum* 454.00, nilai *mean* 416.3333, dan *standar deviasi* sebesar 33.77434. Data ini dengan jelas mengindikasikan peningkatan kecepatan hasil lari jarak menengah setelah melakukan program *hill repeats*.

Tabel 3. Hasil Normalitas *Pretest Posttest Test of Normality*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest lari 800m	.176	18	.148	.910	18	.087
posttest lari 800m	.209	18	.037	.867	18	.016

(Sumber: Dok Peneliti, 2025)

Uji normalitas dilakukan untuk memverifikasi apakah sebaran data pre-test dan post-test mengikuti distribusi normal melalui perangkat lunak SPSS. Uji Normalitas Pretest dan posttest dari kedua program latihan menunjukkan nilai signifikasinya lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Dapat diketahui hasil uji hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4. *Paired Sampel Test*

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	Df	Sig. (2- tailed)
					Lower	upper			
Pair 1	<i>Pretest - Posttest</i> 800 meter	17.000	10.730	2.482	11.752	22.248	6.963	17	0.001
Pair 2	<i>Pretest - Posttest</i> 1500 meter	11.056	11.980	2.823	4.991	17.121	3.504	17	0.003

(Sumber: Dok Peneliti, 2025)

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *paired sampel test* dengan bantuan SPSS 31. Hasil uji *t* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua jenis tes lari, yaitu 800 meter dan 1500 meter. Pada tes lari 800 meter diperoleh nilai

signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dengan nilai t hitung sebesar 6,457, sedangkan pada tes lari 1500 meter juga menunjukkan nilai Sig. 2-tailed = $0,000 < 0,05$ dengan t hitung 5,921.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan yang signifikan setelah siswa diberikan perlakuan latihan *hill repeats*. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa "tidak ada pengaruh metode latihan *hill repeats* terhadap hasil lari jarak menengah siswa" ditolak, dan hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa "terdapat pengaruh metode latihan *hill repeats* terhadap hasil lari jarak menengah siswa" diterima.

Secara keseluruhan, hasil uji statistik ini membuktikan bahwa penerapan metode latihan *hill repeats* memberikan pengaruh positif dan signifikan dalam meningkatkan performa lari jarak menengah (800 m dan 1500 m) pada siswa kelas VIII MTs Al-Hidayah Karang pucung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap siswa kelas VIII MTs Al-Hidayah Karangpucung, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *hill repeats* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan hasil lari jarak menengah. Penerapan latihan *hill repeats* terbukti mampu menurunkan waktu tempuh lari 800 meter dari rata-rata 248,44 detik menjadi 231,44 detik, serta lari 1500 meter dari 427,39 detik menjadi 416,33 detik. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, yang menandakan adanya peningkatan performa lari secara nyata setelah siswa menjalani program latihan selama empat minggu.

Secara esensial, latihan *hill repeats* memberikan kontribusi besar terhadap pengembangan komponen fisik utama seperti kekuatan otot tungkai, daya tahan aerobik, dan kecepatan lari, yang merupakan faktor dominan dalam performa lari jarak menengah. Latihan ini juga mampu meningkatkan motivasi siswa karena melibatkan aktivitas yang menantang dan bervariasi di medan menanjak, sehingga memberikan stimulus fisik dan mental yang optimal.

Dengan demikian, metode latihan *hill repeats* layak dijadikan alternatif utama dalam pembelajaran dan pembinaan atletik di sekolah, khususnya untuk meningkatkan kemampuan lari jarak menengah. Namun, guru pendidikan jasmani juga disarankan untuk mengombinasikan latihan ini dengan bentuk latihan lain seperti *interval running* atau *fartlek*, agar peningkatan yang dicapai lebih menyeluruh, baik dari segi kekuatan, teknik, maupun daya tahan.

Temuan ini menegaskan bahwa keberhasilan pembelajaran atletik tidak hanya bergantung pada intensitas latihan, tetapi juga pada pemilihan metode yang bervariasi, kontekstual, dan sesuai dengan kondisi lingkungan siswa. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi guru dan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, sistematis, dan berorientasi pada peningkatan prestasi siswa di bidang olahraga lari jarak menengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Yanuar Syauki. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Pembelajaran Atletik Sprint. *TULIP (Tulisan Ilmiah Pendidikan)*, 10(1), 1–7.
- Arifudin, & Opan. (2022). Optimalisasi Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Membina Karakter Peserta Didik. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5.3, 829-837.
- 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.

- 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.
- Findriyani, R. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Hill Repeats terhadap Hasil Lari Jarak Menengah Siswa Sekolah Menengah Pertama. Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(4), 795–800.
- 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.
- 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.
- Martono, S., & Rahmawati, N. (2020). Pengaruh Capital Adequacy Ratio, Non-Performing Financing, Financing to Deposit Ratio dan Rasio Biaya Operasional dengan Pendapatan Operasional terhadap Return On Asset sebagai Indikator Profitabilitas. *International Journal of Social Science and Business*, 4(1), 108-115.
- Mulyana, D., & Rubiana, I. (2021). Perbandingan Pengaruh Latihan Uphill Dengan Interval Training Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 5(1), 19–25.
- Nafiati, D. A. (2021). Revisi taksonomi Bloom: Kognitif, afektif, dan psikomotorik. *Humanika*, 21(2), 151–172.
- Nopriyanto, Y.E, & Raibowo, S. (2020). *Pembelajaran Atletik*. El Markazi.
- 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).
- Pambudi, A. (2019). *Kepelatihan olahraga: Teori dan aplikasi dalam pembinaan prestasi*. Yogyakarta, Indonesia: UNY Press.
- Pambudi, A. (2019). *Kepelatihan olahraga: Teori dan aplikasi dalam pembinaan prestasi*. Yogyakarta, Indonesia: UNY Press.
- 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.
- Saharullah, (2020). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Jakarta