

## BAB II

### KERANGKA KONSEPTUAL, KERANGKA BERFIKIR, PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Kerangka Konseptual

##### 1. Hakikat Prestasi Lari 800 Meter

Lari jarak menengah menempuh jarak 800 meter dan 1500 meter. Start yang digunakan untuk lari jarak menengah nomor 800 meter adalah start melayang. Pada lari 800 meter masing-masing pelari berlari di lintasannya sendiri, dan setelah melewati satu tikungan barulah para pelari untuk masuk kelintasan pertama.<sup>1</sup>

Pada dasarnya sistem energi yang dihasilkan untuk lari jarak menengah adalah *Lactat Acid + aerobic* dan katagori intensitasnya adalah sub maksimal dalam lamanya kerja 1-6 menit dengan persentase ergogenesis 70% untuk *anaerobic* dan 30% nya untuk *aerobic* yang bekerja.<sup>2</sup> Karena dalam sistem energi ada dua macam sistem metabolisme energi

---

<sup>1</sup> <http://meutuah.com/edukasi/teknik-lari-jarak-menengah-dan-jauh.htm> diakses pada 12/11/13

<sup>2</sup> Tudor O Bompaa dan Gregorry Haff. *Periodization Theory and Methodology of Training.* ( Toronto:Human Kinetics:2009 ) hal, 20

yang diperlukan dalam setiap aktifitas gerak manusia yaitu, metabolisme sistem energi anaerobik dan sistem energi aerobik.<sup>3</sup> Adapun letak perbedaan pada kedua sistem tersebut adalah ada tidaknya bantuan oksigen (O<sub>2</sub>) selama proses pemenuhan kebutuhan energi berlangsung. Sistem aerobik selama proses pemenuhan energinya tidak memerlukan bantuan oksigen (O<sub>2</sub>), namun menggunakan sistem energi yang tersimpan dalam otot, yaitu ATP dan PC, sebaliknya sistem energi aerobik dalam proses pemenuhan kebutuhan energinya untuk bergerak memerlukan bantuan oksigen (O<sub>2</sub>) yang diperoleh dengan cara menghirup udara melalui sistem pernafasan.<sup>4</sup>

Nomor Lomba Lari 800 meter hingga marathon biasanya dianggap sebagai lari jarak jauh. Walaupun atlet elit mungkin menganggap jarak 800 meter meter sebagai *sprint* panjang, bagi pemula, lomba ini termasuk dalam katagori lari jarak jauh.<sup>5</sup> Gerakan lari jarak menengah (800 m dan 1500 m) sedikit berbeda dengan gerakan sprint. Tetapi pada garis besarnya banyak persamaannya. Perbedaan itu terutama pada cara kaki menapak, yaitu pada lari jarak menengah untuk kaki menapak pada ujung kaki-tumit dan menolak dengan ujung kaki, tumit sedikit sekali menyentuh tanah. Di samping itu jarak menengah dilakukan dengan gerakan-gerakan lebih ekonomis, untuk

---

<sup>3</sup> [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196106121987031-SUCIPTO/Sistem\\_Energi.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196106121987031-SUCIPTO/Sistem_Energi.pdf) di akses pada 10/07/2014

<sup>4</sup> [http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196106121987031-SUCIPTO/Sistem\\_Energi.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/196106121987031-SUCIPTO/Sistem_Energi.pdf) di akses pada 10/07/2014

<sup>5</sup> Garry A. Carr. Atletik Untuk Sekolah. (Raja Grafindo Persada : Jakarta : 1991) hal,87

menghemat tenaga. Pelari 800 meter banyak yang melakukan start dengan tidak menggunakan balok start, karena berpendapat start tidak begitu penting, tetapi banyak pula yang menggunakan balok start.

Beberapa hal penting yang perlu mendapat perhatian :

- a. Badan harus selalu rileks selama lari.
- b. Lengan diayun sekenalnya dan tidak terlalu tinggi seperti pada *sprint*.
- c. badan condong kedepan kira-kira 15 derajat dari garis *vertikal*
- d. Langkah tetap lebar dengan tekanan pada ayunan paha kedepan, lebar langkah harus sesuai dengan panjang tungkai. Angkatan lutut cukup tinggi, tetapi tidak stinggi angkatan lutut pada *sprint*.<sup>6</sup>

Penguasaan terhadap kecepatan lari (*pace*) dan kondisi fisik serta daya tahan yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari jarak menengah.<sup>7</sup> Prinsip yang sangat penting bagi pelari jarak menengah adalah mengenal diri sendiri, maksudnya ialah mampu menguasai kecepatan lari nya berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Pelari mampu mengatur kecepatannya, kapan harus mengikuti di belakang lawan pelari di depannya, dan kapan harus meninggalkan lawan-lawannya, dan misalkan kalau dengan kecepatan sekian nanti masih akan sanggup melakukan *sprint* terakhir atau

---

<sup>6</sup> Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Tuntunan Mengajar Atletik. ( Proyek Pemasalan dan Pembibitan Olahraga : Jakarta : 1978) hal, 43

<sup>7</sup> Ibid., hal. 44.

tidak ? Hal ini hanya mungkin tercapai dengan latihan-latihan yang cermat dengan sistematis dan berencana.<sup>8</sup>

Teknik Lari jarak menengah adalah nomor lari yang dapat diklasifikasikan kedalam nomor lintasan, nomor jalanan misalnya marathon, nomor alam misalnya lomba lari lintas alam. Tujuan lari teknik menengah dan jauh ini adalah untuk dapat melampaui sejumlah jarak yang cukup jauh dengan waktu yang secepat-cepatnya.

a) Teknik Ayunan Lengan dan Langkah Kaki Gerakan Lari 800 Meter

Semua gerak yang menghambat dan tidak berguna harus dihindari dengan menggunakan teknik gerak yang rasional.<sup>9</sup> Cara-cara mengayun lengan pada saat berlari sangat bervariasi, tergantung pada frekuensi dan irama berlarnya. Pendaratan pada teknik lari jarak 800 meter biasanya lebih dekat pada garis vertical titik berat badan dari pada lari jarak pendek. Makin jauh lari yang harus ditempuh biasanya makin datar telapak kaki mendarat atau dengan keseluruhan telapak kaki secara bersamaan. Setelah kaki kontak dengan tanah, seluruh berat badan bertumpuh pada kaki tersebut, lutut agak bengkok sedikit, selanjutnya diluruskan kembali untuk mendorong tubuh kedepan.

---

<sup>8</sup> Ibid., hal 45.

<sup>9</sup> <http://materiatletiklari.blogspot.co.id/2012/01/atletik-lari.html> diakses pada 29/01/12

Teknik gerakan lari jarak 800 meter yang harus diperhatikan yaitu posisi kepala dan badan tidak terlalu condong serta sikap badan seperti orang berlari, lalu sudut lengan antara 100 – 110 derajat. Yang ketiga, pendaratan pada tumit dan menolak dengan ujung kaki. Selanjutnya, ayunkan kedua lengan untuk mengimbangi gerak kaki serta mengayunkan lutut kedepan tidak setinggi pinggul.<sup>10</sup> Dan yang terakhir adalah pada waktu menggerakkan tungkai bawah dari belakang ke depan tidak terlalu tinggi. Semua hal tersebut dapat diperhatikan pada gambar 2.3



**Gambar 2.1 Teknik Ayunan Lengan dan Langkah Kaki Saat Berlari**

Sumber : <http://www.fitnessformen.co.id/article/2/2014/962-10-Posisi-Tubuh-Agar-Berlari-Lebih-Cepat>

Kaki Tumpu : Mendaratlah pada kaki bagian depan, lurus ke depan. Mata kaki, lutut dan pinggul di luruskan penuh selama tahap mendorong.

<sup>10</sup> <http://materiatletiklari.blogspot.co.id/2012/01/atletik-lari.html> diakses pada 29/01/12

Kaki Ayun : Kaki ditekuk selama masa pemulihan. Lutut angkat ke depan atas pada tahap mengayun.

Lengan : Ayunkan lengan kedepan dan kebelakang, ke depan setinggi bahu, ke belakang lewat pinggul. Sudut siku sekitar 100 - 110 derajat

#### b) Pandangan Kepala dan Posisi Tubuh Dalam Berlari 800 Meter

Untuk ketentuan pandangan kepala pada saat berlari 800 meter yang baik yaitu, haruslah melihat kedepan dengan agak sedikit turun ke bawah, namun tidak menunduk sekali dan tidak juga sampai mendangak sekali.<sup>11</sup> Dan juga untuk kemiringan tubuh harus terlihat agak lebih condong kedepan agar tumpuan telapak kaki pada saat jatuh dipermukaan lintasan (tanah) lebih berada di belakang dari pusat masa badan (PMB).<sup>12</sup> Hal tersebut dapat diperhatikan seperti yang terlihat pada gambar 2.2



### **Gambar 2.2 Pandangan dan Posisi Tubuh Saat Berlari 800 Meter**

Sumber : <http://runner.id/blog/mengenal-teknik-lari-yang-benar/>

Gerak dominan yang utama dari gerak lari jarak menengah adalah gerakan langkah kaki dan ayunan lengan. Sedangkan aspek lain yang perlu diperhatikan pada saat berlari adalah : kecondongan badan (d disesuaikan dengan jenis atau tipe lari), pengaturan nafas, dan harmonisasi gerakan lengan dan tungkai. Sedangkan yang paling menentukan kecepatan lari seseorang adalah panjang langkah dan kerapihan langkah.

Langkah kaki terdiri dari tahap menumpu dan tahap melayang, sedangkan gerakan kaki mulai tahap menumpu kemudian mendorong (kaki tolak) sedangkan kaki ayun melakukan gerak pemulihan dan gerak ayunan. Pada gambar dibawah ini diperlihatkan rangkaian gerakan lari dan gerak langkah pada saat menumpu dan medorong.<sup>13</sup>

Jadi menurut peneliti adalah prosedur teknis dalam melakukan lari 800 meter harus memperhatikan ayunan tangan serta irama langkah kaki dan

---

<sup>13</sup> <http://materiatletiklari.blogspot.co.id/2012/01/atletik-lari.html> diakses pada 29/01/12

pernapasan yang satu sama lain harus seirama dalam berlari 800 meter. Perlu ada nya kekuatan pada otot-otot bagian tungkai untuk dapat memanjang atau memperlebar langkah nya setiap kali melangkah dalam berlari 800 meter untuk meningkatkan sebuah prestasi dalam berlari 800 meter.

Menurut kamus umum bahasa Indonesia edisi ketiga yang menyatakan bahwa prestasi yang berarti adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dan dikerjakan.<sup>14</sup> Sebelumnya, menurut dari buku yang berjudul pembinaan kondisi fisik yang ditulis oleh M.Sajoto bahwa tujuan orang melakukan olahraga ada 4, yaitu antara lain pertama adalah manusia berolahraga untuk bertujuan sebagai rekreasi, kedua yaitu manusia berolahraga bertujuan untuk pendidikan, lalu yang ketiga manusia berolahraga untuk bertujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu, dan yang terakhir manusia berolahraga yaitu untuk bertujuan sebuah prestasi sebagai sasaran terakhirnya.<sup>15</sup> Sedangkan di dalam kamus istilah olahraga, prestasi adalah kesanggupan yang tertinggi atas hasil kerja seseorang atau tim.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> W.J.S Powerdarminta. *Kamus Umum Bahasa Indonesia Edisi Ketiga* ( Jakarta : Balai Pustaka : 2007 ) hal, 910.

<sup>15</sup> Mochamad Sajoto. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga* (Jakarta:DEPDIBUD : 1988 ) hal.2

<sup>16</sup> Tim Penelitian dan Penyusunan Istilah Olahraga. *Kamus Istilah Olahraga*. (DEPDIBUD : Jakarta : 1979) hal,117

Perlu diketahui bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi seorang atlet menurut M. Anwar Pasau, diuraikan dalam simposium olahraga di Surabaya, dikemukakan bahwa dapat diklasifikasikan/dikelompokkan dalam 4 aspek :<sup>17</sup>

1. Aspek Biologis terdiri atas :

a. Potensi/kemampuan dasar tubuh (*Fundamental motor skill*)

Gerakan-gerakan dasar yang berkembangnya terjadi sejalan dengan pertumbuhan tubuh dan tingkat kematangan pada seseorang, seperti :

1) Kekuatan (*strenght*) adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban.<sup>18</sup> Contohnya adalah pada saat kita berlari, jika penguatan dalam keseluruhan tubuh kita tidak terlalu baik, maka akan mempengaruhi juga dalam mencapai suatu prestasi lari 800 meter, misalkan otot bagian paha bagian depan kurang diperlakukan dengan penguatan, maka akan mempengaruhi langkahnya yang kurang panjang dan besar.

2) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.<sup>19</sup> Hal tersebut

---

<sup>17</sup> Mochamad Sajoto, op.cit. h.211

<sup>18</sup> Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada : 2015 ) h.15

<sup>19</sup> Ibid., h.15

harus dipenuhi sebagai atlet dalam nomor lari jarak 800 meter, dikarenakan lari 800 meter juga membutuhkan kecepatan yang sangat amat penting.

3) Kelincahan dan koordinasi (*Agility and Coordination*) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Sedangkan, koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.<sup>20</sup> Dalam hal ini, sebagian nomor dari cabang olahraga atletik ada yang sangat dibutuhkan sekali untuk dapat menjalankan suatu latihan koordinasi, misalkan untuk nomor lari jarak pendek atau nomor teknik lainnya sangat sekali membutuhkan yang namanya koordinasi tingkat tinggi. Dan untuk nomor lari jarak menengah, latihan koordinasi dikatakan sangat dibutuhkan untuk teknik berlari 800 meter yang sangat baik.

4) Daya Eksplosif (*Power*) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum.<sup>21</sup> Untuk nomor lari 800 meter daya eksplosif yang dibutuhkan adalah untuk *power* tungkai kaki agar dapat penekanan langkah dalam berlarnya lebih baik lagi.

---

<sup>20</sup> <http://andibrilinunm.blogspot.co.id/2010/12/komponen-komponen-kondisi-fisik.html>  
diakses pada 04/12/10

<sup>21</sup> Widiastuti, Op. Cit. h.16

5) Daya tahan otot (*muscular Endurance*) adalah suatu kapasitas sekelompok otot untuk berkontraksi secara berulang – ulang atau untuk dalam jangka waktu tertentu terhadap suatu beban.<sup>22</sup> Daya tahan otot tersebut harus dibangun sedini mungkin untuk sebuah peningkatan hasil latihan untuk pelari jarak 800 meter.

6) Daya kerja jantung dan paru (*Cardiorespiratory Function*) adalah Kesanggupan sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.<sup>23</sup> Hal ini menjadi konsen yang lebih utama dalam tujuan meningkatnya suatu prestasi lari 800 meter yang amat sangat baik.

7) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas.<sup>24</sup> Dalam hal kelentukan atau kelenturan untuk nomor lari jarak 800 meter sangat dibutuhkan, hal ini bertujuan agar fleksibilitasnya pada saat berlari terjaga dengan baik. Namun jangan sampai atlet lari jarak 800 meter mempunyai kelenturan yang sangat dahsyat, itu dapat mengakibatkan kurang baik terjadinya peningkatan sebuah prestasi pada lari 800 meter.

---

<sup>22</sup> <http://www.definisimenurutparaahli.com/pengertian-daya-tahan-otot/> diakses pada 20/09/06

<sup>23</sup> Widiastuti, Op. Cit. h.14

<sup>24</sup> Ibid., h.15

8) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot.<sup>25</sup> Keseimbangan harus tetap dipenuhi sebagai atlet lari jarak 800 meter. Keseimbangan sangat berguna untuk mendudukan langkah kaki pada saat berlari yang baik.

9) Ketepatan (*Accuracy*) adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh.<sup>26</sup> Dalam hal ini ketepatan sangat tidak digunakan untuk nomor lari 800 meter.

#### b. Fungsi organ-organ tubuh

1) Daya kerja jantung-peredaran darah merupakan kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.<sup>27</sup> Yang mendukung dalam meningkatnya suatu peningkatan prestasi lari 800 meter adalah salah satunya dengan memaksimalkan fungsi organ tubuh yang baik. Misalkan suatu daya kerja

---

<sup>25</sup> Ibid., h.17

<sup>26</sup> Ibid., h.17

<sup>27</sup> Brian Sharkey. *Kebugaran dan Kesehatan* (Jakarta : Raja Grafindo Persada : 2003). Hal,73

jantung serta peredaran yang baik, sangat mendukung untuk berlari yang nyaman dan tidak mudah lelah.

2) Daya kerja paru-paru sistem pernafasan adalah suatu sistem menghirup oksigen dari udara serta mengeluarkan karbon dioksida dan uap air dalam kerjanya.<sup>28</sup> Tentunya semua sistem pernafasan sangatlah harus bekerja dengan baik semaksimal mungkin, contohnya adalah jika kita terkena flu atau sedang dalam kondisi yang tidak baik bagi sistem pernafasan kita, maka itu dapat menghambat latihan kita dan juga peningkatan lari 800 meter tersebut.

3) Daya kerja pernafasan adalah kesanggupan sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkannya ke jaringan yang aktif sehingga dapat digunakan pada proses metabolisme tubuh.<sup>29</sup> Contohnya adalah jika kita berlatih terus dengan tujuan meningkatkan daya tahan kardiovaskular, maka otomatis *volume* jantung kita akan membesar dan itu sangat baik dalam pengambilan oksigen dalam berlari atau latihan.

c. Postur dan struktur tubuh

---

<sup>28</sup> Ibid., h.73

<sup>29</sup> Ibid., h.74

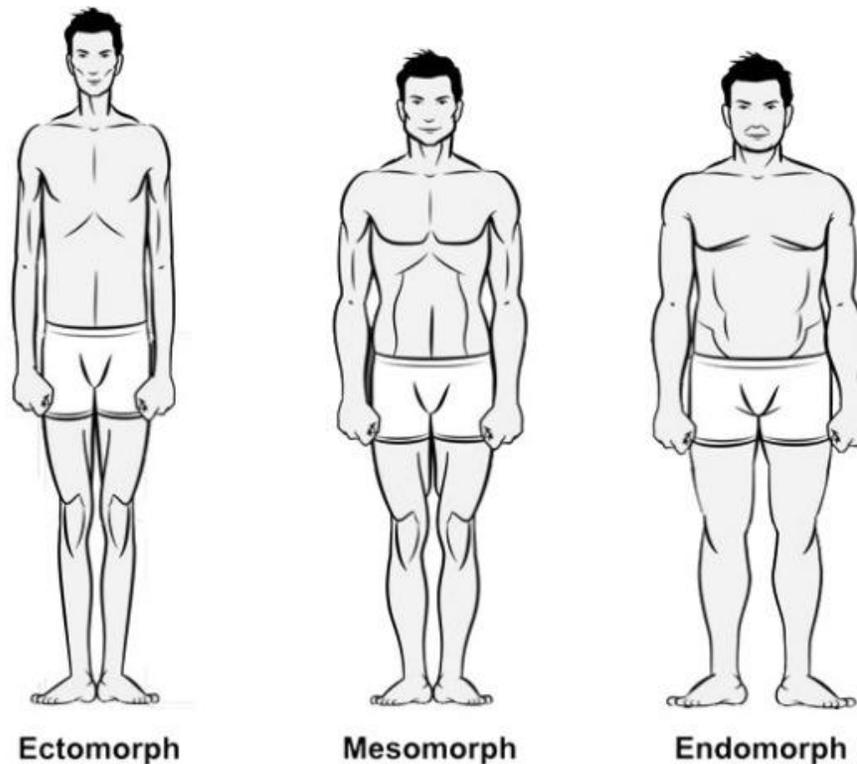
1) Ukuran tinggi dan panjang tubuh, seperti panjangnya tungkai, panjang pendeknya ukurang lengan dari seseorang tersebut.<sup>30</sup> Hal ini dapat sangat lebih mempengaruhi dalam sebuah prestasi yang baik, contohnya adalah jika postur kita sangat baik seperti apa yang di anjurkan untuk nomor lari jarak menengah misalnya tungkaki yang harus panjang, maka secara biomekanik akan lebih memudahkan kita dalam melangkah yang lebih jauh denga tidak lupa melatih frekuensi kecepatan kaki yang baik.

2) *Somato type* (bentuk tubuh *endomorph*, *mesomorph*, *ectomorph*.)<sup>31</sup> Hal ini juga dapat membantu dalam mengamati dengan cermat untuk memilihnya sebagai potensi atlet berprestasi yang baik. Contohnya adalah jika kita memerlukan atlet lari 800 meter, maka kita memilih tipe postur manusia yang *mesomorph*, dikarenakan ukuran tubuh yang sangat baik untuk terciptanya sebuah prestasi lari 800 meter. Dapat diperlihatkan pada gambar 2.4

---

<sup>30</sup> Bambang Kridaswarso. *Biomekanika Olahraga* (Jakarta : FIK Universitas Negeri Jakarta : 2015). Hal,68

<sup>31</sup> *Ibid.*, h.68



**Gambar 2.3 Macam-macam Bentuk Tubuh**

Sumber : [https://en.wikipedia.org/wiki/Somatotype\\_and\\_constitutional\\_psychology](https://en.wikipedia.org/wiki/Somatotype_and_constitutional_psychology)

Ketiga hal tersebut menjadi hal yang bisa dikatakan penting dalam menciptakannya suatu prestasi olahraga, namun tentunya dengan mengkriterikan kembali postur dan struktur tubuh yang sesuai pada cabang olahraga itu sendiri. Untuk dicabang olahraga atletik terutama pada nomor lari jarak menengah, tentunya spesifikasi yang diminta adalah seperti panjang tungkai yang harus dimiliki seseorang, pendek lengan, berbadan sedikit agak pendek dan yang lainnya.

#### d. Gizi (sebagai penunjang aspek biologis)

1) Jumlah makanan yang cukup, dapat dijelaskan artinya yaitu makanan yang menjadi rekomendasi untuk mencapainya prestasi haruslah dipenuhi.<sup>32</sup> Contohnya dalam hal ini adalah, sebagai atlet 800 meter harus bisa menjaga asupan gizinya dengan baik dan sangat terprogram. Artinya adalah penempatan gizi yang sesuai dengan berbagai fase yang dilewati oleh atlet, misalkan apa saja asupan gizi yang harus dipenuhi pada saat fase persiapan umum. Jika gizi terpenuhi dengan baik dan benar, maka prestasi pun akan mudah dicapai dengan menyeimbangkan latihan yang amat baik.

2) Variasi makanan yang bermacam-macam, artinya agar menghindari konsumsi yang menjenuhkan dari seseorang tersebut.<sup>33</sup> Menghindarkan pola makan yang membuat atlet jenuh adalah hal yang harus dicermati, asupan yang atlet makan harus sesuai namun bervariasi, agar nafsu makan dari atlet itu sendiri dapat bertambah dengan baik.

dimana kedua dari penjelasan tersebut sangatlah harus dipenuhi untuk mendapatkannya suatu prestasi dalam olahraga.

## 2. Aspek Psikologis

---

<sup>32</sup> <http://aglan-love.blogspot.co.id/2011/12/ilmu-gizi.html> diakses pada 15/12/11

<sup>33</sup> <http://aglan-love.blogspot.co.id/2011/12/ilmu-gizi.html> diakses pada 15/12/11

a. Intelektual (kecerdasan = IQ, ditentukan oleh pendidikan pengalaman dan bakat. Hal ini harus lah dimiliki oleh seseorang tersebut untuk mencapainya sebuah prestasi olahraga, karena pada hakikatnya olahraga tidak hanya menggunkan kemampuan fisik tertentu, namun juga dalam kepandaian berfikir dan yang lainnya.<sup>34</sup> Contohnya adalah Jika atlet memiliki kecerdasan yang baik, maka pada saat menjalankan latihan dan perlombaan akan baik juga, hal ini dibuktikan pada penelitian-penelitian yang lain.

#### b. Motivasi

1) Dari diri atlet (internal): perasaan harga diri, kebanggaan, keinginan berprestasi, kepercayaan diri, perasaan diri, perasaan sehat dan lain-lain. Biasanya hal tersebutlah yang paling kuat untuk dapat mencapai prestasi olahraga yang diinginkannya dari pada motivasi eksternal.<sup>35</sup> Contohnya, jika kita ingin berlatih namun pada hari itu sedang tidak ada pelatihnya, namun sang atlet tetap berlatih dengan giat dan semangat, maka motivasi dari dalam dirinya pun sudah akan baik, hal tersebutlah yang membantu dalam meningkatnya suatu isi latihan dan sebuah prestasi.

---

<sup>34</sup> <https://fatkhulmoein.wordpress.com/2008/12/07/intelegensi-dan-emosi/> Diakses pada 12/07/08

<sup>35</sup> [http://soowonshipperguardian.blogspot.co.id/2012/10/definisi-motivasi-eksternal-internal\\_3.html](http://soowonshipperguardian.blogspot.co.id/2012/10/definisi-motivasi-eksternal-internal_3.html) diakses pada 03/10/12

2) Dari luar (eksternal): penghargaan, pujian, hadiah (material, uang), kedudukan, dan lain-lain akan menjadi faktor yang sangat berpengaruh juga dalam tercapainya sebuah prestasi.<sup>36</sup> Contohnya, jika atlet sangat bersemangat sekali untuk berlatih atau mengejar prestasi demi sebuah pujian dan hadiah, maka hal itu yang harus dapat diketahui oleh para pelatuhnya agar mengutamakan itu.

### c. Kepribadian

#### 1) Yang menguntungkan dalam pembinaan prestasi

Kepribadian seseorang atlet yang amat sangat harus diperhatikan menjadi utama dalam terciptanya sebuah prestasi seperti sikap ketekunan Dalam menjalani latihan, semangat, mudah menerima apapun yang terjadi, bijaksana/serius dalam berlatih, kematangan berfikir dalam mengambil suatu tindakan, berani, berhati-hati, tenang, percaya diri, terkontrol, cakap/pintar, dan teguh pendirian. Dalam kesemuanya ini haruslah dimiliki oleh setiap orang yang ingin tercapainya sebuah prestasi olahraga.<sup>37</sup> Contohnya adalah sebagai atlet haruslah sudah dibangun sedini mungkin yang namanya disiplin, tanggung jawab dan yang lain, gunanya

---

<sup>36</sup> [http://soowonshipperguardian.blogspot.co.id/2012/10/definisi-motivasi-eksternal-internal\\_3.html](http://soowonshipperguardian.blogspot.co.id/2012/10/definisi-motivasi-eksternal-internal_3.html) diakses pada 03/10/12

<sup>37</sup> <http://blog.uny.ac.id/faidillahkurniawan/2010/08/31/faktor-penghambat-dalam-berprestasi-maksimal-pada-atlet-cabang-olahraga-anggar-di-diy/> diakses pada 31/08/10

adalah untuk membentuk kepribadian yang baik yang nantinya akan membantu dalam proses peningkatan sebuah prestasi.

## 2) Yang kurang menguntungkan dalam pembinaan prestasi

Kepribadian seseorang yang amat sulit dan menjadi penghambat dalam mencapai suatu prestasi olahraga adalah seperti seseorang yang mempunyai kepribadian mudah tersinggung, cepat bosan, kurang cakap / pintar, sembrono / tidak berhati-hati, ragu-ragu dalam bertindak, lambat menerima sesuatu hal, pemalu, tidak terkendali jika mengalami suatu permasalahan, dan yang terakhir adalah penakut.<sup>38</sup> Hal ini harus dihindarkan sebaik mungkin, karena bisa sekali dapat merusak perencanaan sebuah prestasi yang sudah dibangun sejak dahulu.

### d. koordinasi kerja otot dan syaraf

hal ini haruslah dipenuhi untuk seseorang atlet yang berkeinginan mendapatkan sebuah prestasi, antara lain :

---

<sup>38</sup> <http://blog.uny.ac.id/faidillahkurniawan/2010/08/31/faktor-penghambat-dalam-berprestasi-maksimal-pada-atlet-cabang-olahraga-anggar-di-diy/> diakses pada 31/08/10

1) Kecepatan reaksi karena rangsang penglihatan dan pendengaran, yaitu contohnya adalah sesuatu yang dapat merangsang penglihatan dan pendengaran seseorang tersebut langsung direspon dengan baik dan cepat oleh seseorang tersebut, dalam melihat kemampuan seseorang dalam hal ini maka ada tesnya yang dapat menjadikan tolak ukurnya.<sup>39</sup> Contohnya adalah atlet lari 800 meter haruslah peka sekali terhadap suara. Gunanya untuk reaksi pada start yang dilakukan di awal.

### 3. Aspek Lingkungan (*environment*)

Aspek ini pun juga menjadi konsen bagi peneliti, untuk dapat terciptanya prestasi olahraga. Yang pertama adalah kehidupan sosial ekonomi, interaksi antar pelatih atlet dan sesama anggota team tersebut agar berjalan lancar dan baik. Jika hal ini tidak dapat berjalan dengan baik, ataupun mengalami keretakan sosial didalamnya, maka bisa dikatakan tidak akan berhasilnya suatu team tersebut. Yang kedua adalah prasarana dan sarana olahraga yang ada pada medan latihan dan perlombaan haruslah memadai. Lalu yang ketiga yaitu cuaca iklim sekitar harus diadaptasikan terlebih dahulu oleh seseorang atlet tersebut, dan sebagai pelatih juga harus mengetahui kondisi cuaca iklim sekitar yang akan dijadikan tempat latihan maupun perlombaan. Dan yang terakhir adalah

---

<sup>39</sup> <http://biologimediacentre.com/sistem-koordinasi-saraf-1/> diakses pada 28/04/14

dari faktor keluarga dan masyarakat (dorongan dan penghargaan) dari seseorang atlet tersebut itu sendiri, apakah terjalin baik atau tidak.

#### 4. Aspek Penunjang

Aspek yang terakhir sebagai pelengkap dari semua aspek untuk dapat meraih sebuah prestasi yang harus diperhatikan yaitu seperti pelatih yang berkualitas tinggi, programnya yang tersusun secara sistematis, serta penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.

Sedangkan dari buku yang berjudul mental juara menerangkan bahwa, ketiga faktor yaitu, fisik, teknik, dan psikologis, saling berkaitan dalam memunculkan prestasi yang optimal. Bila salah satu dari faktor tersebut tidak optimal, prestasi yang maksimal seorang atlet tidak akan tercapai. Bila seorang atlet hanya unggul di salah satu faktor, misalnya faktor fisik, namun tidak didukung dengan kedua faktor lainnya, yaitu faktor teknik dan faktor psikologis, atlet tersebut tidak akan mencapai prestasi puncak. Jadi, untuk mencapai prestasi yang maksimal, seorang atlet sangat perlu menguasai ketiga faktor tersebut. Pada faktor fisik, seorang atlet harus mempunyai dan menjaga fisik yang prima. Pada faktor teknik, seorang atlet harus memiliki teknik yang baik dan bervariasi, mempunyai banyak taktik dan strategi dalam bertanding. Dan pada faktor psikologis, seorang atlet harus memiliki mental

juara. Apabila ketiga faktor tersebut dimiliki, atlet tersebut menjadi atlet unggulan dan memiliki modal yang cukup untuk meraih prestasi puncak.<sup>40</sup>

Hal ini dapat menunjukkan bahwa selain kondisi fisik yang mempunyai pengaruh terhadap prestasi lari 800 meter, ada juga hal-hal lain serta aspek-aspek lain yang mendukung untuk peningkatan prestasi dalam berlari 800 meter. Namun tetap pada hakikatnya bahwa sistem daya tahan atau yang biasa disebut endurance tersebut lah yang dapat untuk meningkatkan sebuah prestasi dalam berlari 800 meter.

## **2. Hakikat Metode Latihan *Slow Interval* Dengan *Rest Active***

Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.<sup>41</sup> Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan (*repetition*) yang tetap, maka organisasi-organisasi mekanisme persyarafan faaliah kita akan menjadi bertambah baik.

Latihan *interval* adalah salah satu bagian dari program latihan yang sangat penting dalam jadwal latihan modern.<sup>42</sup> Latihan *interval* atau yang disebut dengan *interval training* yang sekarang telah menjadi sangat populer

---

<sup>40</sup> Lilik Sudarwati Adisasmito. Mental Juara Modal Atlet Berprestasi. (PT Raja Grafindo Persada : Jakarta : 2007) hal, 18

<sup>41</sup> Harsono. Ilmu Melatih Olahraga. (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I : Jakarta : 1976) hal,25

<sup>42</sup> \_\_\_\_\_. Latihan Kondisi Fisik. (KONI Pusat Pendidikan dan Penataran : Jakarta : 1993) hal, 42

dan banyak di pakai oleh para pelatih, sebenarnya telah disusun dan dirumuskan oleh pelatih dari Jerman yaitu Woldemar Gerschel, pada tahun 1930-an.<sup>43</sup> Dalam masalah *interval training* terdapat bermacam perbendaharaan istilah, yang dipergunakan menyusun program-program latihan. Istilah-istilah tersebut meliputi: Set, repetisi, waktu latihan, jarak latihan, frekuensi dan waktu istirahat antara repetisi, serta antara set. Oleh karena itu, untuk menghindari pemahaman yang keliru dari para pelatih, olahragawan, maupun para pembaca, maka berikut ini dikemukakan beberapa definisi yang berhubungan dengan istilah *interval* menurut Bowers dan Fox.<sup>44</sup> Latihan interval menurutnya ialah suatu Kerja, usaha, atau tahapan pada program latihan *interval* dengan waktu istirahat antar kerja dalam satu set. Istirahat dapat berupa aktivitas seperti : jalan atau latihan intensitas ringan sampai sedang. Untuk rasio intervalnya perbandingan antara waktu kerja dan istirahat, Contoh 1:2 artinya, durasi latihan 1 waktu istirahatnya 2 kali dari waktu durasinya.<sup>45</sup>

Sejak pertama kali dikembangkan oleh Gerschler dan Reindell pada tahun 1930-an, berbagai modifikasi kemudian dikembangkan oleh para ahli. Hal tersebut lah yang membuat metode latihan interval bisa dikatakan sebagai metode latihan yang digunakan untuk perlari jarak menengah,

---

<sup>43</sup> Mochamad Sajoto, op.cit. h. 211

<sup>44</sup> Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. *Melatih Fisik* (Bandung : Lubuk Agung : 2010) h.27

<sup>45</sup> Ibid., h.27

terutama pada nomor lari 800 meter. Karena, metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan suatu daya tahan, yang dimana para pelari 800 meter tersebut juga sangat penting dan sangat utama untuk meningkatkan suatu daya tahan utuk dapat mencapai suatu prestasinya. Akan tetapi secara mendasar, ada dua bentuk *interval training*, yaitu yang lambat akan tetapi dengan jarak yang lebih jauh dan cepat akan tetapi dengan jarak yang lebih dekat.<sup>46</sup>

**a. *Interval training* Lambat dengan Jarak Jauh (*slow interval*)**

**Tabel 2.1 Perkiraan Isi Latihan *Interval Training* Lambat dengan Jarak Jauh (*slow interval*)**

Lama latihan	60 detik – 3 menit
Intensitas Kerja	60% - 75% maksimum
Ulangan Lari	10 – 20 kali

---

<sup>46</sup> Harsono. op. cit. hal, 4

Istirahat	3 – 5 Menit
-----------	-------------

Sumber : Harsono.1993.*Latihan Kondisi Fisik*.Jakarta: KONI Pusat Pendidikan dan Penataran

Contoh : Waktu terbaik 800 meter : 2 menit 20 detik

Pada tabel diatas tersebut dapat diterangkan bahwa sedemikian rupa gambaran utuk dapat memberikan perlakuan latihan interval. Harus melihat lamanya latihan, intensitas kerjanya sampai berapa persen, lalu banyak set untuk mengulang potongan lari tersebut, serta lamanya istirahat.

**Tabel 2.2 Contoh Menu Program Latihan *Interval Taining* Lambat dengan Jarak Jauh (*slow interval*)**

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
3	800 m	160 detik	5 menit
3	600 m	120 detik	4 menit
5	400 m	80 detik	3 menit
5	300 m	60 detik	2 menit

Sumber : Harsono.1993.*Latihan Kondisi Fisik*.Jakarta: KONI Pusat Pendidikan dan Penataran

Pada tabel tersebut di terangkan suatu contoh menu untuk latihan *slow interval*. Dimana jika dilakukan latihan slow interval 800 meter maka dilakukan sebanyak 3 kali dengan tiap istirahatnya selama 5 menit tiap set nya dan waktu lari 800 meternya harus ditempuh dengan waktu 160 detik atau 3 menit.

**b. Interval Training Cepat dengan Jarak Pendek (*fast interval*)**

**Tabel 2.3 Perkiraan Isi Latihan Interval Training Cepat dengan Jarak Pendek (*fast interval*)**

Lama latihan	5 detik – 30 detik
Intensitas Kerja	85% - 90% maksimum
Ulangan Lari	15 - 25 kali
Istirahat	30 - 90 detik

Sumber : Harsono.1993.*Latihan Kondisi Fisik*.Jakarta: KONI Pusat Pendidikan dan Penataran

Contoh : Waktu terbaik 100 meter : 14 detik

Tabel tersebut menjelaskan tentang lama latihan dari ktiap sekali melakukannya adalah 5 sampai 30 detik. Dengan persentase intensitas

kecepatan yaitu 85% - 90% pengulangan repetisi atau banyaknya 15 sampai 25 kali. Serta diberikan waktu istirahat 30 sampai 90 detik tiap istirahatnya dari aktivitas kerja.

**Tabel 2.4 Contoh Menu Program Latihan *Interval Training* Cepat dengan Jarak Pendek (*fast interval*)**

Repetisi	Jarak	Waktu	Istirahat
5	50 m	8 detik	30 detik
5	100 m	16 detik	90 detik
5	100 m	16 detik	90 detik
5	50 m	8 detik	30 detik

Sumber : Harsono.1993.*Latihan Kondisi Fisik*.Jakarta: KONI Pusat Pendidikan dan Penataran

Pada tabel tersebut di terangkan suatu contoh menu untuk latihan *fast interval*. Dimana jika dilakukan latihan *fast interval* 100 meter maka dilakukan sebanyak 5 kali dengan tiap istirahatnya selama 90 detik tiap set nya dan waktu lari 100 meternya harus ditempuh dengan waktu 16 detik.

Dalam penjelasan dari kedua macam jenis metode latihan interval yang ada, maka penulis mengarahkan atau terfokus untuk mengambil yang lambat akan tetapi dengan jarak yang lebih jauh atau biasa yang disebut dengan *slow interval*. Untuk metode latihan *slow interval* itu sendiri pun dapat

terbagi menjadi dua, yaitu ada metode latihan *slow interval* yang menggunakan istirahatnya dengan aktif, dan ada juga yang istirahatnya menerapkan yang pasif. Selama ini latihan *interval* dengan istirahat aktif dianggap memiliki banyak keuntungan, antara lain: menghemat waktu, membakar kalori lebih banyak, meningkatkan kekuatan, meningkatkan kecepatan, meningkatkan *endurance*<sup>47</sup>

Ada beberapa faktor yang harus dipenuhi dalam latihan *interval*, yaitu:

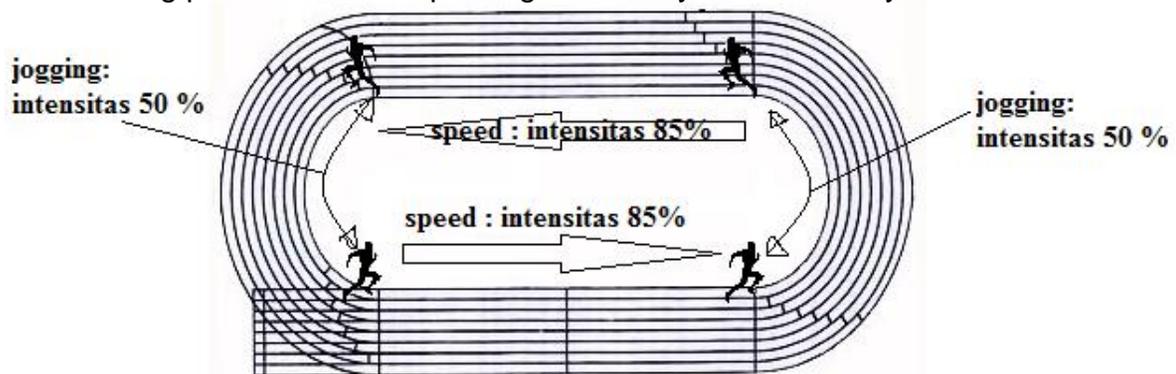
1. Jarak yang ditentukan: yaitu jarak lari yang harus di ulangi beberapa kali misalnya bagi seorang pelari 800 meter ditentukan jarak 400 meter.
2. Jumlah ulangan ditentukan: misalnya jarak 400 meter harus di ulangi larinya sebanyak 8 kali.
3. Tempo atau kecepatan lari ditentukan yaitu tempo si atlet setiap kali dia melarikan jarak yang telah ditentukan diatas. Misalnya setiap 400 meter harus ditempuhnya dalam waktu 80 detik.
4. Interval atau waktu istirahat ditentukan yaitu interval antara setiap ulangan lari (*repetition*). Istirahat ini penting sekali artinya dan harus merupakan istirahat yang aktif dan bukan istirahat pasif. Misalnya, *jogging* yang *relaks* adalah cara yang sangat baik untuk pemulihan yang cepat dan efektif. *Jogging relaks* akan *massage* darah kita lebih cepat kejantung dari

---

<sup>47</sup> [http://www.au.home.lifefitness.com/fitness advisor](http://www.au.home.lifefitness.com/fitness%20advisor), diakses 21 Februari 2008

pada istirahat pasif. Istirahat pasif, misalnya duduk-duduk atau tiduran, setelah setiap ulangan lari adalah istirahat yang paling kurang efektif.<sup>48</sup>

Jadi untuk mengambil contoh di atas, tugas latihan untuk atlet kita tersebut di atas dalam latihan *interval* adalah 8 x 400 meter, tempo lari 80 detik, dengan *interval* berupa *jogging* atau jalan untuk selama 2 menit. Dan menjadi seorang pelatih juga harus menentukan rest ratio atau lamanya. Istirahat dari setiap intervalnya tersebut berapa lama, dan juga sebagai seorang pelatih harus tetap mengontrol denyut nadi atlet nya itu sendiri.



**Gambar 2.4 Contoh Latihan *Slow Interval Rest Active***

Sumber : <http://dizas424starperformance.blogspot.co.id/>

Setelah suatu jangka waktu tertentu, setelah atlet dapat mengatasi atau menyesuaikan diri terhadap tekanan-tekanan dari pada latihan yang diberikan itu, maka kemudian perlu ditingkatkan nilai ambangnya, yaitu dengan mengubah salah satu dari keempat faktor tadi, sedang tiga faktor lainnya tetap tinggal konstan. Misalnya, jumlah ulangan lari dijadikan 10 kali,

<sup>48</sup> Harsono. op. cit. hal, 5

sedang jarak tempo lari dan interval tetap atau tempo dipercepat sedang faktor-faktor lainnya tetap.

### **3. Hakikat Metode Latihan *Slow Interval* Dengan *Rest Passive***

Latihan *interval* adalah latihan kondisi yang sangat dianjurkan oleh semua pelatih terkenal oleh karena memang hasilnya sangat positif dalam perkembangan daya tahan dan stamina atlet.<sup>49</sup> Dan juga tidak hanya metode latihan *slow interval* dengan istirahat aktif saja yang dapat meningkatkan daya tahan kecepatan seseorang atlet, namun metode latihan *slow interval* dengan istirahat yang pasif juga sangat berpengaruh dalam peningkatan sebuah daya tahan kecepatan, karenanya ciri khas latihan interval yaitu adanya istirahat yang diselingkan pada waktu melakukan latihan.<sup>50</sup>

Apabila metode *slow interval* dengan *istirahat pasif* ini dipergunakan, maka beban latihan nya tidak boleh maksimal dibandingkan dengan kemampuan atlet, karena metode latihan interval mempunyai sifat-sifat khas.<sup>51</sup>

1. Adanya penetapan yang jelas tentang beban latihan.

---

<sup>49</sup> Harsono.op.cit. hal, 42

<sup>50</sup> <http://mari-berkawand.blogspot.co.id/2011/08/pengertian-prinsip-latihan-interval.html>

<sup>51</sup> James Takudung. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. (Cerdas Jaya : Jakarta : 2006) hal, 51

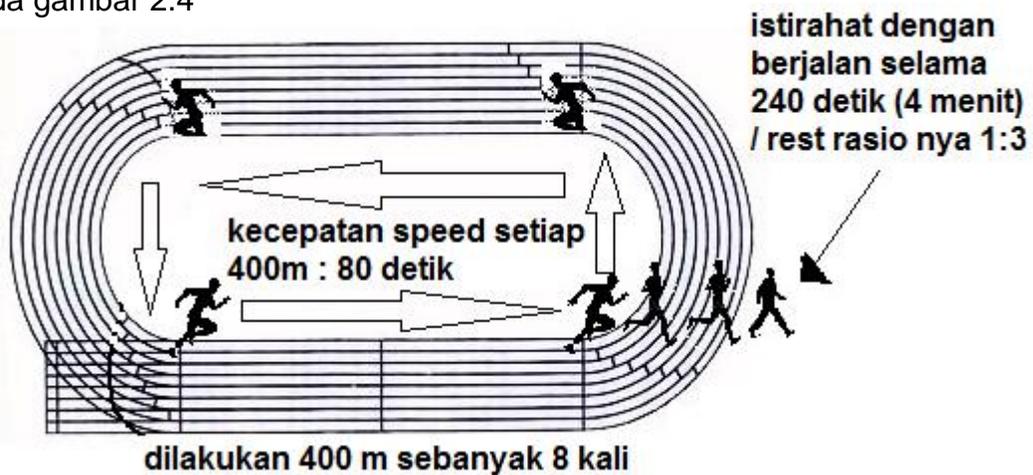
2. Adanya penentuan yang jelas tentang intensitas latihan.
3. Adanya waktu untuk istirahat yang bermacam-macam, akan tetapi harus ditetapkan secara tepat.
4. Jumlah ulangan latihan harus ditetapkan dengan tetap.

Metode latihan ini dipergunakan pada periode menjelang pra kompetisi, khususnya di dalam rangka peningkatan untuk kecepatan daya tahan (*speed endurance*), yaitu dilaksanakan oleh atlet yang sudah disiapkan untuk melakukan latihan yang keras.<sup>52</sup> Dan dari penjabaran di atas tentang hakikat metode latihan interval menjelaskan bahwa, latihan *slow interval* dengan *istirahat pasif* tersebut tujuannya untuk meningkatkan daya tahan dari kemampuan seseorang tersebut juga. Dan dalam hal ini, penulis berpendapat bahwa latihan *slow interval* dengan *istirahat pasif* tersebut dapat dipergunakan untuk lari 800 meter. Karenanya pada metode tersebut bertujuan untuk menghasilkan daya tahan dan kecepatan yang baik. Dan dalam hal ini, penulis juga mengutarakan bahwa dari kedua macam bentuk istirahat pada latihan *interval*, yang lebih selaras untuk lari 800 meter yaitu pada macam latihan interval yang lambat akan tetapi dengan jarak yang lebih jauh (*slow interval*) dengan istirahat yang terkontrol (*passive*).

---

<sup>52</sup> Ibid

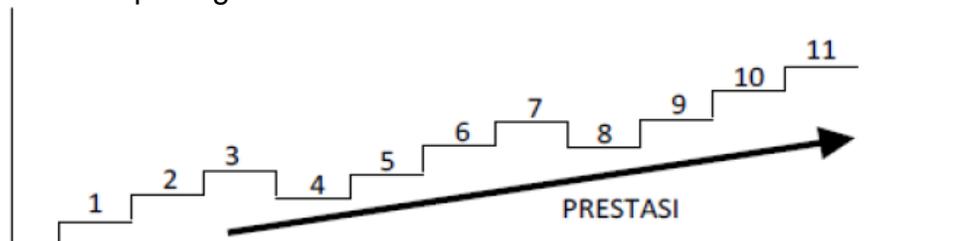
Adapun pada contoh latihan *slow interval* dengan istirahat pasif ada pada gambar 2.4



**Gambar 2.5 Contoh Latihan *Slow Interval* Dengan *Rest Passive***

Sumber : Sumber : <http://dizas424starperformance.blogspot.co.id/>

Didalam berlatih, tentunya yang menjadi pokok utamanya adalah sebuah peningkatan hasil latihan, dimana pada hakikatnya Tudor O Bompka mengatakan bahwa setelah berlatih 11 kali hingga seterusnya maka, sudah akan ada peningkatan.



**Gambar 2.6 *The step type approach system***

Sumber : Bompka, Tudor dan Carrera, Michael.2005. *Periodization Training for Sports*. Toronto:Human Kinetics

Hal tersebut dikarenakan Tudor O Bompas menyarankan untuk memakai *the step type approach system* atau sistem tangga yang tampak pada gambar 3.1. Dimana setiap garis vertikal menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan garis horisontal adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru.<sup>53</sup> Hal inilah yang menjadi kesimpulan peneliti bahwa setelah diberikan perlakuan latihan dengan intensif selama 11 kali, maka dipastikan akan mulai terlihat sebuah peningkatan secara perlahan bagi atlet tersebut.

## **B. Kerangka Berpikir**

### **1. Efektifitas Metode Latihan *Slow Interval* Dengan *Rest Active* terhadap Prestasi lari 800 meter**

Banyaknya metode-metode latihan untuk peningkatan lari 800 meter yang di publikasikan secara umum di luar sana, maka penulis mempunyai pengalaman latihan pada saat menjadi atlet lari jarak menengah terutama pada nomor lari 800 meter, dengan membandingkan metode latihan *slow interval rest active* dan *slow interval rest passive* untuk hasil yang lebih efektif dalam meningkatnya catatan waktu lari 800 meter tersebut. Terkait karena rasa yang amat sangat penasaran dari pengalaman penulis yang kebetulan atlet lari jarak menengah dengan spesialis 800 meter dan 1500 meter, setiap

---

<sup>53</sup> Tudor O Bompas dan Michael Carrera. *Periodization Training for Sports*. (Human Kinetics : Toronto : 2005) hal, 37

di dalam latihannya, pelatih selalu memberikan kedua macam jenis dari metode latihan interval tersebut kepada penulis. Maka dari kedua metode latihan interval inilah yang menjadi pilihan penulis untuk dapat menjawab semua rasa keingin tahuan serta penesaran tersebut.

Metode latihan adalah suatu cara untuk mendapatkan target dan sasaran yang akan dicapai. Metode latihan juga sangat beragam jenis macamnya untuk memperoleh suatu tujuan tertentu. Banyaknya pilihan metode latihan yang ada pada saat ini, maka seorang pelatih juga harus dapat memilah-milih metode latihan yang tepat guna, efektif serta efisien dalam memberikan latihan terhadap atlet untuk tujuan yang akan ditingkatkan nya. Didalam metode latihan untuk peningkatan daya tahan kardiovaskular, ada banyak pilihan nya yaitu seperti fartlek atau *speed play*, lalu ada *slow continuous run*, *tempo run*, *slow intervals*, *sircuit training*, dan yang lainnya. Adapun metode latihan *interval tersebut* untuk meningkatkan daya tahan, dan metode latihan interval tersebut terbagi menjadi dua, ada yang *slow interval* dan ada pula yang *fast interval*. Dalam hal ini penulis memilih untuk dapat dibahas yaitu *slow interval* dengan istirahat aktif atau biasa yang disebut *slow interval rest active*. Dimana metode ini adalah suatu latihan yang berulang-ulang dengan berkesinambungan oleh set, repetisi, waktu latihan, waktu istirahat aktif dan dilakukan dengan jarak yang sudah di tentukan lewat penyusunan program latihan. Metode latihan *slow interval rest*

*active* tersebut biasa digunakan oleh para pelatih jarak menengah yang diterapkan untuk para atletnya dengan tujuannya yaitu untuk peningkatan daya tahan kardiovaskular sekaligus peningkatan *speed endurance* (daya tahan kecepatan). Latihan ini biasanya dilakukan dengan fast speed yang jarak dan waktu pencapaiannya sudah ditentukan, lalu ditentukan pula untuk intervalnya atau istirahatnya, dikarenakan ini adalah *rest active* atau sebuah istirahat yang diisi dengan *jogging* ringan dan ditentukan juga waktu lama *jogging* nya sampai harus memulai lagi repetisinya. Dan latihan ini juga biasanya diterapkan kepada atlet lari 800 meter pada saat fase persiapan umum atau *pre-season* yang masih dikatakan jauh dari jadwal perlombaan. Diharapkan dengan adanya latihan ini di fase tersebut, membuat pondasi daya tahan kardiovaskular bagi atlet tersebut lebih siap lagi dalam menghadapi latihan-latihan selanjutnya dengan berbagai macam metode latihan yang lainnya.

Untuk pelari 800 meter, sangat membutuhkan sekali yang namanya daya tahan kardiovaskular atau *endurance* bagi meningkatnya prestasi catatan waktu bagi pelari itu sendiri, bahkan kisaran 70% yang harus dipenuhi bagi pelari 800 meter adalah daya tahan kardiovaskularnya tersebut. Maka dengan metode latihan *slow interval rest active* inilah dirasa cocok untuk para pelari jarak menengah terutama pada nomor lari 800 meter. Disamping kecepatannya yang menjadi isi dalam latihan tersebut, *endurance*

untuk daya tahannya bagi pelari tersebut haruslah bertahan dengan waktu yang agak sedikit lama dengan istirahatnya adalah tetap berlari (*jogging*) atau istirahatnya secara aktif. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas daya tahan bagi pelari 800 meter tersebut. Namun harus selalu tetap di ingat sebelum memberikan metode latihan *slow interval rest active* terhadap atlet tersebut yaitu dengan memberikan ketentuan berapa jarak ataupun waktu yang dijalani untuk *fast running* bagi atlet tersebut, serta begitu juga untuk lama nya waktu, banyaknya atau jauh nya jarak dalam *slow running* yang dilakukan oleh atlet itu sendiri. Serta total jarak atau waktu yang harus dihabiskan oleh atlet itu sendiri dalam satu sesi. Adapun bagi atlet yang masih dikatagorikan baru atau belum bisa untuk dapat melakukan *fast running* dengan efektif, bisa divariasikan metode latihan *slow interval rest active* ini dengan mengkombinasikan antara *jogging* (lari) dengan *speed*, serta tidak lupa untuk menentukan jarak atau waktu yang akan dibagi-bagi untuk larinya (*jogging*) dengan *speed* nya.

## **2. Efektifitas Metode Latihan *Slow Interval* Dengan *Rest Passive* terhadap Prestasi lari 800 meter**

Untuk meningkatkan daya tahan seseorang, tidak hanya menggunakan metode latihan *interval* yang berjenis *rest active* saja, melainkan ada metode lainnya untuk dapat meningkatkan daya tahan seseorang tersebut, salah satunya ada yang disebut dengan metode latihan

*slow interval rest passive*. Metode latihan *slow interval rest passive* itu sendiri bahkan dari beberapa sumber yang didapat dibagi menjadi 2 jenisnya, tergantung untuk tujuan yang ingin dicapai dari latihan bagi atlet yang diberikan oleh pelatihnya. Beberapa yang dijelaskan secara umum di luar sana dijelaskan bahwa ada 2 jenis metode latihan *interval*, yaitu *slow interval* dan *fast interval*. *Slow interval* diartikan sebagai metode latihan interval yang sifatnya lambat namun jarak yang akan di tempuh cukup jauh dan berangsur lama, serta dalam *pace* nya atau kecepatan larinya bisa hampir 65% sampai 70% dari maksimalnya atlet tersebut. Sedangkan *fast interval* diartikan sebagai metode latihan *interval* yang karakteristiknya ialah cepat dalam kecepatan larinya atau biasa disebut dengan *pace*, dengan jarak yang agak lebih pendek serta durasi waktu nya agak sedikit singkat. Latihan *fast interval* tersebut biasanya digunakan untuk para sprinter untuk peningkatan *speed*. Sedangkan latihan *slow intervals* biasanya digunakan untuk peningkatan daya tahan kardiovaskular atau *endurance* dan di imbangi dengan *speed* nya juga.

Latihan *slow interval rest passive* adalah latihan yang memang hampir sama dan bisa dikatakan kembar identik dengan metode latihan *slow interval rest active*, sama-sama berangkat dari satu metode latihan yaitu metode latihan *interval*, hanya saja yang menjadi pembeda nya dari latihan *slow interval rest avtive* dengan *slow interval rest passive* adalah bentuk

istirahatnya. Kalau latihan *slow interval rest active* tersebut, waktu kerja dengan waktu istirahatnya tetap bekerja atau dalam keadaan yang aktif. Dapat diambil contoh pada latihan *slow interval rest active*, yaitu misalnya untuk kecepatan berlarnya dengan jarak 400 meter dan waktu pencapaiannya ditentukan. Lalu, bedanya adalah jika latihan untuk *slow interval rest passive* yaitu latihan yang interval waktu istirahatnya adalah berdiam di tempat sekaligus dapat mengatur nafasnya, agar kualitas istirahatnya lumayan baik dengan penurunan daya tahan yang amat sangat drastis.

Karakteristik dari metode latihan *slow interval rest passive* ini adalah adanya waktu istirahat yang pasif di sela-sela latihan, artinya istirahatnya tidak melakukan aktifitas apapun terkecuali hanya berjalan disekitaran dari tempat ia berhenti melakukan *speed running* ataupun berdiam diri pada saat latihan berlangsung, dan jika denyut nadi sudah siap kembali, maka sudah harus memulai lagi repetisi yang kedua yang berlangsung. Terlalu panjang dan pendeknya didalam istirahat pada sela waktu latihan akan memengaruhi isi dan kualitas dari latihan tersebut. Dan juga lamanya istirahat pada tiap *interval* dalam latihan ini akan mempertimbangkan tujuan dan sasaran dalam memenuhi maksud latihan.

Untuk dapat menjalankan metode latihan *slow interval rest passive* tersebut, kita harus mengetahui kecepatan maksimal dalam jarak yang akan

diberikan latihan *slow interval rest passive* oleh atlet tersebut dengan banyak caranya. Bisa dengan menggunakan tes awal lari 400 meter, lalu memulai penghitungan dengan cara dibagi dari hasil tes maksimal jarak tersebut yang akan diberikan latihan *interval*, dan disinkronisasikan dengan interval berapa saja yang akan kita berikan terhadap atlet tersebut. Cara lainnya juga dengan dapat melakukan pengecekan denyut nadi. Pada hakikatnya rumus denyut nadi maksimal adalah  $220 - \text{umur}$ , maka hasilnya itu adalah DNM atau denyut nadi maksimal dari atlet tersebut yang di hitung denyut nadinya. Di dalam takaran intensitas latihan antara 80% sampai 90% dari denyut nadi maksimal atlet tersebut.

Oleh karena itu, pelari 800 meter diharapkan dapat menjalankan atau menggunakan metode latihan *slow interval rest passive* ini, agar dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular dari atlet tersebut dan juga speed dari atlet pelari 800 meter tersebut. Dikarenakan didalam lari 800 meter, sangat sekali dibutuhkan yang namanya daya tahan yang cukup baik bagi atlet spesialis itu sendiri. Maka dengan daya tahan yang dibutuhkan bagi atlet 800 meter, maka metode latihan *slow interval rest passive* ini dikatakan akan sangat berpengaruh dalam memberikan peningkatan daya tahan untuk pelari 800 meter jika menurut penulis.

**3. Efektifitas Metode Latihan *Slow Interval* Dengan *Rest Active* dan Metode Latihan *Slow Interval* Dengan *Rest Passive* terhadap Prestasi lari 800 meter**

Latihan *slow interval rest active* adalah suatu sistem latihan daya tahan yang bermaksud dengan menjaga waktu istirahat dari tiap intervalnya dengan cara aktif atau tetap *jogging* dengan jarak dan waktu *slow jogging* yang sudah ditentukan oleh pelatih.

Latihan *slow interval rest active* juga merupakan suatu proses yang memerlukan waktu yang terencana dan penanganan yang serius, dengan cara memberikan berbagai macam latihan daya tahan yang akan diterapkan dengan tujuan untuk meningkatkan suatu prestasi yang akan dicapai oleh atlet lari jarak 800 meter. Kemampuan gerak yang dimiliki oleh atlet seperti koordinasi yang baik serta mental juga sangat menentukan bagi atlet tersebut dalam hal meningkatkan prestasi lari jarak 800 meter.

Dan latihan *slow interval rest passive* juga salah satu cara untuk dapat meningkatkan kemampuan daya tahan bagi atlet 800 meter itu sendiri dengan dapat mengontrol sangat baik dalam setiap kemajuan yang dilaksanakan oleh atlet tersebut. Latihan *slow interval rest passive* sebagai modal awal untuk dapat meningkatkan prestasi lari 800 meter bagi si atlet, dengan metode latihan *slow interval rest passive* tersebut atlet pun lebih

dapat isi dari inti latihannya dikarenakan ada jeda waktu untuk istirahat memulihkan kembali energi yang akan di keluarkan.

Dengan demikian kedua metode latihan tersebut yaitu latihan *slow interval rest active* dan latihan *slow interval rest passive* harus diperhatikan dalam meningkatkan kemampuan lari jarak 800 meter dalam olahraga atletik, karena perlakuan kedua metode latihan tersebut menjadi kunci keberhasilan suatu peningkatan prestasi yang di raih oleh atlet lari jarak 800 meter.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara latihan *slow interval rest active* dan latihan *slow interval rest passive* terhadap peningkatan prestasi lari jarak 800 meter. Adapun kelebihan dan kekurangan metode latihan *slow interval* dengan *rest active* dan metode latihan *slow interval* dengan *rest passive* untuk membandingkan lebih efektif serta efisien mana dalam penggunaan metode latihan untuk meningkatkan prestasi dalam lari jarak 800 meter menurut pandangan dari beberapa teori yang ada pada kerangka konseptual.

**Tabel 2.5 Kelebihan dan kekurangan metode latihan *slow interval* dengan *rest active* dan metode latihan *slow interval* dengan *rest passive***

NO	KELEBIHAN	KEKURANGAN
1	<p><i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> adalah cara berlatih yang tetap menjaga kemurnian dari karakteristik daya tahan dengan menjadikan istirahat sebagai yang aktif alias tetap <i>jogging</i></p>	<p><i>slow interval rest active</i> kurang menjaga kemampuan kecepatan (<i>speed</i>) dari seseorang atlet tersebut.</p>
2	<p><i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> merupakan suatu latihan yang benar-benar inti dari latihannya memfokuskan pada kualitas kecepatan daya tahannya yang berjalan dengan baik.</p>	<p><i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> kurang menjaga kemampuan daya tahannya dari seorang atlet tersebut</p>
3	<p><i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> terlihat latihan yang mempercepat dalam peningkatan denyut nadi basal nya bagi para atlet.</p>	<p><i>slow interval</i> dengan <i>rest active</i> terlihat latihan yang sangat menjenuhkan dan membosankan.</p>
4	<p><i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> adalah latihan yang mengontrol kecepatannya dengan waktu istirahatnya dengan baik.</p>	<p><i>slow interval</i> dengan <i>rest passive</i> terlihat latihan yang terkontrol dalam waktu kerjanya dan waktu pada</p>

		saat beristirahatnya.
--	--	-----------------------

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berpikir yang dijelaskan, maka dapat dirumuskan hipotesis tindakan sebagai berikut :

1. Metode latihan *slow interval* dengan *rest active* efektif terhadap peningkatan prestasi lari jarak 800 meter pada klub Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Indonesia.
2. Metode latihan *slow interval* dengan *rest passive* efektif terhadap peningkatan prestasi lari jarak 800 meter pada klub Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Indonesia.
3. Metode latihan *slow interval* dengan *rest active* lebih efektif dibandingkan dengan metode latihan *slow interval* dengan *rest passive* terhadap peningkatan prestasi lari jarak 800 meter pada klub Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Indonesia.