

RINGKASAN

MUHAMMMAD WICAKSONO, Efektifitas Metode Latihan *Slow Interval* Dengan *Rest Active* Dan *Rest Passive* Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 800 Meter Pada Klub Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Indonesia. Skripsi: Jakarta. Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Olahraga Prestasi. FIO UNJ. Maret 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, 1) Apakah metode latihan *slow interval* dengan *rest active* efektif terhadap peningkatan prestasi lari jarak 800 meter pada klub Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Indonesia, 2) Apakah metode latihan *slow interval* dengan *rest passive* efektif terhadap peningkatan prestasi lari jarak 800 meter pada klub Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Indonesia, 3) Apakah metode latihan *slow interval* dengan *rest active* lebih efektif dibandingkan dengan *slow interval* dengan *rest passive* terhadap peningkatan prestasi lari jarak 800 meter pada klub Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Indonesia

Penelitian ini dilaksanakan di Stadion Universitas Indonesia Depok Jawa Barat dan penelitian ini dimulai dari bulan November – Desember 2016. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jumlah populasi 68 orang atlet putra Klub UKOR Atletik Universitas Indonesia. Dan untuk pengambilan sampel dari populasi 68 orang tersebut, diambil menjadi 20 orang atlet. Dalam pengambilan sampel menggunakan teknik sampel *non-probability sampling*. Untuk instrumen dalam penelitian ini baik untuk tes awal maupun tes akhir menggunakan tes lari 800 meter.

Berdasarkan hasil uji yang diperoleh dari perhitungan, maka pengujian hipotesis dari kedua kelompok dengan menggunakan uji *independent sample t-test* yaitu hasil tes akhir kelompok latihan *slow interval* dengan *rest active* (X_2) dan kelompok latihan *slow interval* dengan *rest passive* (X_1). Dari kelompok latihan *slow interval* dengan *rest active* diperoleh rata-rata (M_{x_2}) 2.42 dengan simpangan baku (SD_x) 0.22 dan standar eror (SE) 0.07. Untuk kelompok latihan *slow interval* dengan *rest passive* diperoleh rata-rata (M_{x_1}) 2.53 dengan simpangan baku (SD) 0.33 dan standar eror (SE) 0.10.

Dari kedua data kelompok tersebut diperoleh standar kesalahan beda mean ($SD_{MX_1MX_2}$) sebesar 0.12. Dari hasil perhitungan tersebut diperoleh t_{hitung} 0.84. Selanjutnya t_{tabel} pada taraf kepercayaan 5% dan derajat kebebasannya $(N_1+N_2)-2= 18$ di peroleh $t_{tabel} = 2.1$ dimana hipotesisnya adalah hasil latihan *slow interval* dengan *rest active* tidak lebih efektif dalam

peningkatan prestasi lari 800 meter dibandingkan dengan latihan *slow interval rest passive*.