

**EFEKTIFITAS LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL* TERHADAP HASIL LARI 800 METER PADA MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA ANGKATAN 2019 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**ABSTRAK**

Tujuan dilakukanya penelitian ini adalah untuk mengetahui, Efektifitas latihan *Fartlek* terhadap peningkatan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ, Efektifitas latihan *Interval* terhadap peningkatan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ, Efektifitas latihan *Fartlek* dibandingkan dengan latihan *Interval* dalam peningkatan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 FIK UNJ Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNJ Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2019 yang terdiri 93 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu memilih sampel dengan berdasarkan pertimbangan tertentu yang akhirnya didapatkan 30 mahasiswa putra angkatan 2019 sebagai sampel.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan metode latihan *Fartlek* diperoleh rata-rata deviasi ( $MD$ ) = 6.20 simpang baku ( $Sd$ ) = 218.87 dan standar kesalahan mean ( $SE_{MD}$ ) = 1.367 hasil tersebut menghasilkan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1 = 14$  dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis  $t_{tabel} = 2.509$  dengan demikian  $t_{hitung} = 5.870$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti metode latihan dengan menggunakan *Fartlek* efektif terhadap peningkatan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019 FIK UNJ.

Hasil analisis tes awal dan tes akhir dengan menggunakan metode latihan *Interval* diperoleh rata-rata deviasi ( $MD$ ) = 24,47 simpang baku ( $Sd$ ) = 17.595 dan standar kesalahan mean ( $SD_{MD}$ ) = 0.4702 hasil tersebut menghasilkan  $t_{tabel}$  pada derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $n-1 = 14$  dengan taraf signifikansi = 5% diperoleh nilai kritis  $t_{tabel} = 2.503$  dengan demikian  $t_{hitung} = 5,203$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, yang berarti metode latihan dengan menggunakan *Interval* efektif terhadap peningkatan hasil lari 800 meter pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019 FIK UNJ.

Dari data yang ada dari hasil tes akhir kelompok metode latihan *interval* dan latihan *Fartlek* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3.123 selanjutnya di uji dengan  $t_{table}$  pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan ( $n_1+n_2-2 = 28$ ) di peroleh  $t_{tabel}$  sebesar 2.048 yang berarti nilai  $t_{hitung} < t_{table}$  dengan demikian uji t menyimpulkan  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil Metode Latihan *Interval* lebih efektif dibandingkan dengan Metode Latihan *Fartlek* pada Lari 800 Meter Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan 2019 FIK UNJ

Kata kunci : *Fartlek* dan *Interval* , 800 meter.

**THE EFFECTIVENESS OF FARTLEK AND INTERVAL TRAINING ON THE OUTCOME OF THE 800 METER RESULTS IN STUDENTS OF SPORT TRAINING EDUCATION IN FACULTY OF SPORTS SCIENCE OF JAKARTA STATE UNIVERSITY 2019**

***Abstract***

*The purpose of this research is to find out the effectiveness of the Fartlek training on the improvement of 800 meters running results for the 2019 FIK UNJ Sports Training Students, the effectiveness of the Fartlek training were compared with the Interval training in increasing the 800 meter running results of Student Training Study Program for the 2019 FIK UNJ Sports Training especially, Sports Counseling Education Study Program class of 2019. The method used in this study is the experimental method. The population in this study were FIK UNJ students of the Sports Training Education Program in 2019 consisting of 93 students. Sampling is done using a purposive sampling technique that is choosing a sample based on special considerations which finally gets 30 male students of class 2019 as the sample.*

*The result of first and final test were using interval training method with an average deviation ( $MD$ ) were 15.73 standard deviation ( $Sd$ ) = .5.9 and standard error ( $SDmD$ ) = 1.58 produced  $T_{table}$  on degree of freedom ( $dk$ ) =  $n-1=14$  with significance level = 5% obtained crisis level  $T_{table} = 1.76$  with that  $T_{count}=3.21$  which means  $T_{count}>T_{table}$ , so,  $H_0$  was rejected and  $H_1$  was accepted, which revealed that Fartlek is effective to improve the result of 800 meters running result on Students of Sports Training Education Study Program 2019 FIK UNJ.*

*From the data obtained from Fartlek training method and interval training method showed  $T_{count} 3.123$  which tested with  $T_{table}$  on 5 percent significance level and 28 ( $N_1+n_2)-2$  degree of freedom yield 2.048  $T_{table}$  which means  $T_{count}$  are smaller than  $T_{table}$  ( $T_{count}<T_{table}$ ) which turn out to the result that  $H_0$  are accepted and  $H_1$  are rejected. It showed that Fartlek training method were not effective compared with Interval training method to improving 800 Meters running result on Students of Sports Training Education Study Program 2019 FIK UNJ.*

*Keywords:* Fartlek and Interval Training, 800 Meters.