

**PENGARUH METODE LATIHAN DAN DAYA TAHAN
TERHADAP PENINGKATAN HASIL LARI 800 METER**
(Studi Eksperimen Tentang Metode Latihan dan Daya Tahan Pada Mahasiswa PJKR
FKIP Universitas Pattimura Ambon)



JOHNI MELVIN TAHAPARY
7217157731

Disertasi yang ditulis untuk memenuhi sebagai Persyaratan
Untuk memperoleh Gelar Doktor

PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2019

PENGARUH METODE LATIHAN DAN DAYA TAHAN TERHADAP PENINGKATAN HASIL LARI 800 METER.

JOHNI MELVIN TAHAPARY

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil lari 800 meter dengan latihan daya tahan dan menggunakan metode fartlek, metode, kontinyu, dan metode interval. Desain penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu faktorial 2×3 dengan menggunakan anova sebagai teknik analisa data. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen berdasarkan rujukan Suarsimin Arikunto.

Berasarkan hasil uji hipotesis maka ada beberapa temuan yaitu; 1) Perbedaan antara kelompok A_1 dan kelompok A_2 senilai $0,0245 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. 2) Perbedaan antara kelompok A_1 dan kelompok A_3 senilai $0,0015 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. 3) Perbedaan antara kelompok A_2 dan kelompok A_3 senilai $0,1345 > 0,05$ berarti H_0 diterima. 4) Pengaruh interaksi senilai $0,000 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. 5) Perbedaan hasil lari 800 meter kelompok $A_1B_1 - A_2B_1$ senilai $0,030 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. 6) Perbedaan hasil lari 800 meter kelompok $A_1B_1 - A_3B_1$ senilai $0,000 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. 7) Perbedaan hasil lari 800 meter kelompok $A_2B_1 - A_3B_1$ senilai $0,021 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. 8) Perbedaan hasil lari 800 meter kelompok $A_1B_2 - A_2B_2$ senilai $0,059 > 0,05$ berarti H_0 diterima. 9) Perbedaan hasil lari 800 meter kelompok $A_1B_2 - A_3B_2$ senilai $0,000 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. 10) Perbedaan hasil lari 800 meter kelompok $A_2B_2 - A_3B_2$ senilai $0,034 < 0,05$ berarti H_0 ditolak.

Dengan demikian dari hasil penelitian dan rata-rata peningkatan maka terdapat fakta terbaru bahwa metode latihan fartlek lebih efektif meningkatkan hasil lari 800 meter bila di bandingkan dengan metode kontinyu dan metode interval pada mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pattimura Ambon.

Kata Kunci: Metode Latihan Fartlek, Metode Latihan Kontinya, Metode Latihan Interval, Daya tahan, Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

EFFECT OF EXERCISE AND RESISTANCE METHODS ON INCREASING RESULTS OF 800 METERS RUNS.

Johni Melvin Tahapary

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine whether there are differences in the results of 800 meters run with resistance training and fartlek method, continuous method, and interval method. The research design used in this study is factorial 2 x 3 using ANOVA as a data analysis technique. The method used in this study is an experimental method by reference Suarsimin Arikunto.

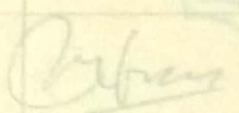


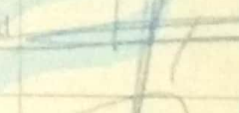
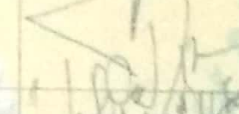
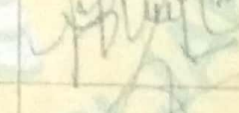

Test the hypothesis 1) The difference between A₁ group and A₂ group worth 0.0245 < 0.05 means h₀ rejected. 2) The difference between the groups A₁ group and A₃ group worth 0.0015 < 0.05 means h₀ rejected. 3) The difference between the A₂ group and A₃ group worth 0.1345 > 0.05 means h₀ received. 4) The effect of interaction worth 0.000 < 0.05 means h₀ rejected. 5) The difference in the results of 800m run between group A₁B₁ - A₂B₁ worth 0,030 < 0.05 means h₀ rejected. 6) The difference in the results of 800m run between group A₁B₁ - A₃B₁ worth 0.000 < 0.05 means h₀ rejected. 7) The difference in the results of 800m run between group A₂B₁ - A₃B₁ worth 0,021 < 0.05 means h₀ rejected. 8) The difference in the results of 800m run between group A₁B₂ - A₂B₂ worth 0,059 > 0.05 means h₀ received. 9) The difference in the results of 800m run between group A₁B₂ - A₃B₂ worth 0,000 < 0.05 means h₀ rejected. 10) The difference in the results of 800m run between group A₂B₂ - A₃B₂ worth 0,034 < 0.05 means h₀ rejected.

Thus from the results of the study and the average increase there is a recent fact that the method of fartlek training is more effective in increasing the results of the 800 meter run when compared with the continuous method and the interval method for students of Physical Education and Recreation at Pattimura University Ambon.

Keywords: Method Exercise Fartlek, Exercise Method Kontinya, Interval Exercise Method, Durability, Student Health Physical Education and Recreation.

**BUKTI PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI
SETELAH UJIAN TERTUTUP**

Nama Mahasiswa : Johni Melvin Tahapary
 No. Registrasi : 2217157731
 Program Studi : Pendidikan Olahraga


No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. H. Ivan Hanafi, M.Pd. (Ketua)		17/07/19
2.	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd (Sekretaris Koordinator Program Studi S3 POR)		16/08/19
3.	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Promotor)		09/08/2019
4.	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd (Co-Promotor)		08-08-2019
5.	Dr. Samsudin, M.Pd (Penguji)		20/07/2019
6.	Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si (Penguji)		06/08/2019
7.	Prof. Dr. M. E. Winarno, M.Pd (Penguji Luar)		18.07.2019

PERSEKUTUAN PANGKALAN HIMPUNAN BAHASA INDONESIA
FAKULTAS HUMANIA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Disusun oleh

dan dibimbing oleh


Prof. Dr. Mulya, M.Pd
Jalan ...
TANJUNGPINANG


Prof. Dr. ...
Jalan ...
TANJUNGPINANG

Prof. Dr. ...
Jalan ...
TANJUNGPINANG



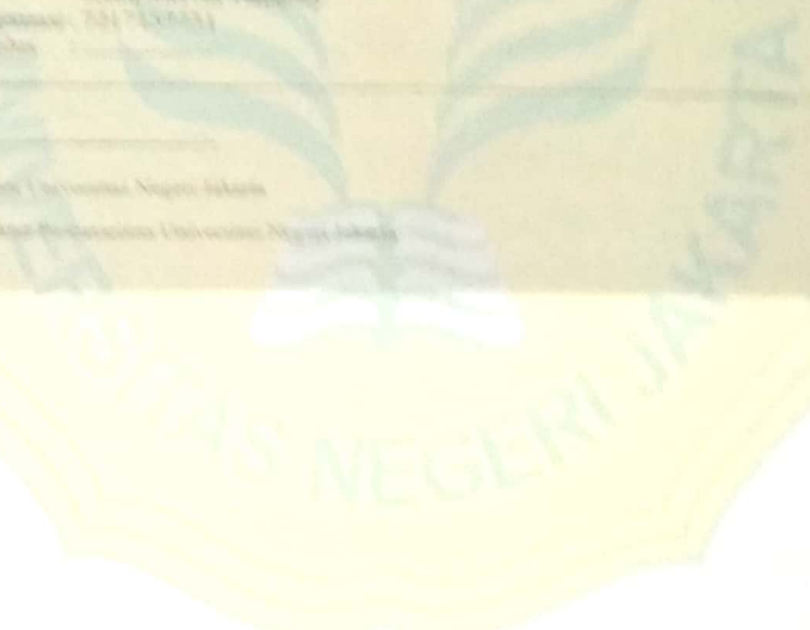
14/02/19

Prof. Dr. ...
Jalan ...
TANJUNGPINANG

14/02/19

Nama : ...
No. Angkasan : ...
Tgl. Lulus : ...

FAKULTAS HUMANIA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
Jalan ...



LEMBARAN PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Disertasi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Doktor dari Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta seluruhnya adalah hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan Disertasi yang saya kutip dan hasil karya orang lain telah di tuliskan sumber secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari di temukan seluruh atau sebahagian Disertasi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Jakarta, Juli 2019



Johni Melvin Tahapary



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Johni Melvin Tahapary
NIM : 7217157731
Fakultas/Prodi : Pendidikan Olahraga
Alamat email : johnitahapary62@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Metode Latihan dan Daya Tahan Terhadap Peningkatan Hasil Lari 800 Meter

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 10 Maret 2020

Penulis

(Johni Melvin Tahapary)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala berkah dan rahmat-Nya sehingga penulis di berikan ketenangan pikiran dan kesehatan sehingga penulisan Disertasi dengan judul "Pengaruh Metode Latihan dan Daya tahan Terhadap Peningkatan Hasil Lari 800 Meter Studi eksperimen tentang metode latihan dan daya tahan pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (Penjaskesrek), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Pattimura Ambon. Diajukan kepada Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar akademik.

Penulis menyadari bahwa sepenuhnya Disertasi ini masih belum sesempurna mungkin, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisannya. Oleh karena itu, penulis dengan keterbukaan dan kerendahan hati mengharapkan kritik dan saran yang relevan dari Bapak dan Ibu Pembimbing/Penguji demi kesempurnaan Disertasi ini sangat penulis harapkan.

Dalam penyusunan Disertasi ini, sejak dipersiapkan hingga penyelesaian penelitian ini telah banyak penulis mendapat bantuan yang demikian ikhlasnya dan bimbingan dari berbagai pihak. Ucapan terima kasih dan penghargaan serta permohonan maaf penulis sampaikan kepada: Plt Rektor Universitas Negeri Jakarta, Prof. Intan Ahmad, Ph.D yang telah memperkenankan penulis untuk studi lanjut pada Universitas Negeri Jakarta. Plt Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Ilza Mayuni, MA. dan Koordinator Program S3 Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Prof. Dr. Firmansyah Dlis. Kepada Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. sebagai Promotor yang selalu memberikan motivasi, bantuan dan kesabaran dalam membimbing penulis hingga penyelesaian Disertasi ini. Kepada Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sport.Med., M.Pd sebagai Co-Promotor yang telah memberikan bantuan

perhatian, saran serta pengarahan dan dorongan dalam menyelesaikan Disertasi ini. Kepada seluruh Dosen Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta terkhususnya bagi (almarhum) Prof. Imam Suyudi, Prof. Dr. Harsuki, M.A, Prof. Dr. Achmad Sofyan Hanif, M.Pd, Ibu Dr. Widiastuti, M.Pd, Prof. Dr. Mulyana, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu, sharing pengalaman dan pengetahuan serta memberikan bekal ilmu yang dapat bermanfaat bagi penulis kedepan. Kepada seluruh pegawai Tatausaha yang dengan sabar dan tekun telah membantu dan melayani penulis dalam proses kelengkapan serta kesiapan administrasi perkuliahan sejak awal menginjak kaki pada Universitas Negeri Jakarta Program Pascasarjana sampai dengan saat ini.

Jakarta, Juli 2019

JMT

DAFTAR ISI

ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI	iv
LEMBARAN PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan dalam Penelitian	8
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	11
E. Kebaruan Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA	17
A. Deskripsi Konseptual	17
1. Lari jarak menengah	17
2. Konsep Metode Latihan	24
3. Kondisi Fisik	36
4. Latihan Kondisi Fisik	51
5. Sistem Energi	59
B. Kerangka Teoritik	61
1. Perbedaan rata-rata hasil lari 800 meter antara kelompok metode latihan Fartlek dengan kelompok metode latihan kontinyu	62
2. Perbedaan rata-rata hasil lari 800 meter antara kelompok metode latihan Fartlek dengan kelompok metode latihan Interval	63
3. Perbedaan rata-rata hasil lari 600 meter antara kelompok metode latihan kontinyu dengan kelompok metode latihan Fartlek	64
4. Interaksi antara metode latihan dan daya tahan terhadap hasil lari 800 meter	65

5. Perbedaan rata-rata hasil lari 800 meter antara kelompok metode latihan fartlek dengan kelompok metode latihan kombinasi yang memiliki daya tahan tinggi	67
6. Perbedaan rata-rata hasil lari 800 meter antara kelompok metode latihan fartlek dengan kelompok metode latihan interval yang memiliki daya tahan tinggi	68
7. Perbedaan rata-rata hasil lari 800 meter antara kelompok metode latihan kombinasi dengan kelompok metode latihan interval yang memiliki daya tahan tinggi	70
8. Perbedaan rata-rata hasil lari 800 meter antara kelompok metode latihan fartlek dengan kelompok metode latihan kombinasi yang memiliki daya tahan rendah	71
9. Perbedaan rata-rata hasil lari 800 meter antara kelompok metode latihan fartlek dengan kelompok metode latihan interval yang memiliki daya tahan rendah	72
10. Perbedaan rata-rata hasil lari 800 meter antara kelompok metode latihan kombinasi dengan kelompok metode latihan interval yang memiliki daya tahan rendah	73
C. Hipotesis Penelitian	74
BAB III METODE PENELITIAN	77
B. Tempat dan Waktu Penelitian	77
C. Metode Penelitian	79
D. Populasi dan Sampel Penelitian	80
1. Populasi	80
2. Sampel	81
E. Rancangan Perlakuan	83
1. Instrumen pengukuran tes lari 800 m (daya tahan)	83
2. Instrumen latihan yaitu metode latihan (latihan fartlek, kombinasi dan interval)	85
F. Keabsahan/Validitas Internal dan Eksternal	86
1. Validitas Internal	86
2. Validitas Eksternal	87
G. Teknik Pengumpulan Data	87

1. Instrument pengukuran tes lari 800 m (daya tahan).....	88
H. Teknik Analisis Data.....	89
I. Hipotesis Statistik	89
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	92
A. Deskripsi Data Hasil Penelitian	92
1 Hasil lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Fartlek (A_1).	94
2 Hasil Lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Kontinyu (A_2).	95
3 Hasil Lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Interval (A_3).	96
4 Hasil Lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Fartlek dengan Daya Tahan Tinggi (A_1B_1).	97
5 Hasil Lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Kontinyu dengan Daya Tahan Tinggi (A_2B_1).	98
6 Hasil Lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Interval dengan Daya Tahan Tinggi (A_3B_1).	100
7 Hasil Lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Fartlek dengan Daya Tahan Rendah (A_1B_2).	101
8 Hasil Lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Kontinyu dengan Daya Tahan Rendah (A_2B_2).	102
9 Hasil Lari 800 meter Kelompok Metode Latihan Interval dengan Daya Tahan Rendah (A_3B_2).	103
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	105
1 Uji Normalitas	105
2 Uji Homogenitas.	110
C. Pengujian Hipotesis.....	118
1 Perbedaan Antara Kelompok Perlakuan Metode Latihan (A).	118
2 Perbedaan Antar Kelompok Perlakuan Metode Latihan (A) dengan Daya tahan (B).	124
D. Pembahasan Hasil Penelitian	134
E. Keterbatasan penelitian	164

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	166
A. Kesimpulan	166
B. Implikasi	168
C. Saran	170
DAFTAR PUSTAKA	172
LAMPIRAN	179
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	274

