

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE LARI *INTERVAL* DENGAN METODE LARI *FARTLEK* TERHADAP HASIL LARI 800 M.

Pembimbing : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Drs. Dudung Hasanudin Ch.

Osidah Widawati*

1000604

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya pemahaman bahwa siswa PPLP Jawa Barat memerlukan kemampuan daya tahan, serta adanya beragam bentuk latihan. Untuk mendukung komponen fisik tersebut di antaranya metode lari *interval* dan metode lari *fartlek*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian adalah atlet PPLP atletik Jawa Barat yang berjumlah 20 orang, sedangkan sampel yang digunakan terdiri 13 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, di bagi menjadi dua kelompok dengan cara *ABBA*. Berdasarkan penelitian yang diolah metode latihan *interval* dan metode *fartlek* menunjukkan adanya peningkatan. Dilihat dari uji perbandingan hasil latihan dari kedua kelompok didapat hasil bahwa masing-masing metode dapat meningkatkan hasil lari 800 m secara signifikan. Artinya bahwa kedua metode tersebut sama-sama dapat meningkatkan lari 800 m secara signifikan. Melihat pada data peningkatan menggunakan metode *interval* memiliki rata-rata sebesar 5,43 sedangkan kelompok yang menggunakan metode *fartlek* hanya memiliki 5,96 sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak dapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *interval* dengan latihan *fartlek* terhadap peningkatan hasil lari 800 m.

Kata Kunci : Daya Tahan, Metode *Interval*, Metode *Fartlek*, Lari 800 m

ABSTRACT

THE IMPACT OF ENDURANCE TRAINING BETWEEN INTERVAL RUNNING AND FARTLEK RUNNING METHOD ON 800 M RUNNING RESULT

Counselor : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Drs. Dudung Hasanudin Ch.

Osidah Widawati*

1000604

This research posed because there understand that PPLP Jawa Barat student require endurance ability, and there various of training method. To provide physical component contained are interval running and fartlek running method. This research used experimental method. The population is PPLP athletic Jawa Barat athletes which numbers of 20, the number of samples were 13 with used purposive sampling, divided to two groups with ABBA way. Based on the research that used interval training and fartlek method there was increase. Seen by comparison test of two groups there was result on two method increase 800 m running significant results. The meaning is two method have similarity to increase 800 m running with significant. Based on processing data well known that interval method has a *mean* of 5,43 and fartlek method has a *mean* of 5,96. Then can concluded there is no significant effect difference between interval training and fartlek training method on increase 800 m running result.

Keywords : Endurance, Interval Method, Fartlek Method, and 800 m running