

# **THE DURABILITY AND SPEED RELATIONSHIP TO THE RESULTS OF THE 800 METER MEN ATHLETIC ATHLETE HIGH SCHOOL SPORTS STATE OF RIAU PROVINCE**

**Tomi Lukman Hakim. P, Ramadi, Agus Sulastio**

Email: tomilukman461@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id  
No. HP: 085271813316

*Program Of Study Honorary Health And Recreation  
Faculty Of Teacher Training And Education  
The University Of Riau*

**Abstract:** *Based on the observation of researchers conducted at the athletic State High school athletics athletes, there are still many problems especially on the number of the 800-Meter-long running distance that can be seen as in the national match, in the game the athlete has been good but has not reached the peak achievement. The purpose of this research is to know the durability and speed relationship with the results of the 800 Meter men's run on athletic athletes high school sports in Riau province. The population in this study was the athletic athlete of the 800 Meter Sprint High School of Riau province which numbered as much as 6 people. Sample withdrawal using the total sampling technique. This research instrument bleep test for measuring Vo2 Max, running 30 meters to measure speed and running 800 meters. The collected Data will be analyzed using double correlation. Based on the results of the research that the author has outlined in the previous chapter, it can be taken the conclusion as follows. From the results obtained durability there is no significant relationship with the results of running 800 meters in athletic athletes SMA State sports Riau Province, with  $r_{count} = 0.028 < R_{table} = 0.950$ . If compared with the interpretation of correlation, there is a very low relationship that ranges from 0.00-0,199. From the results obtained speed there is no significant relationship with the results of running 800 meters in athletic athletes SMA State sports Riau Province, with  $r_{count} = 0.395 < R_{table} = 0.950$ . If compared with the interpretation of correlation, there is a low relationship that ranges from 0.20-0,399. There was no significant relationship between the durability and speed of the 800 meter run in athletic high school sports athletes in Riau province, with  $r_{count} = 0.533 < R_{table} = 0.950$ . If compared with the interpretation of correlation, there is a moderate relationship ranging from 0.40-0,599.*

**Key Words:** *Endurance, Speed, Running Results 800 Meters*

# HUBUNGAN DAYA TAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP HASIL LARI 800 METER PUTRA ATLET ATLETIK SMA NEGERI OLAHRAGA PROVINSI RIAU

**Tomi Lukman Hakim. P, Ramadi, Agus Sulastio**

Email: tomilukman461@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, Agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id  
No. HP: 085271813316

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau**

**Abstrak:** Berdasarkan observasi peneliti yang dilakukan pada Atlet Atletik SMA Negeri Olahraga Riau, didapati masih banyak masalah terutama pada Nomor lari jarak menengah 800 Meter Putra yang dapat dilihat seperti dalam pertandingan nasional, di dalam pertandingan itu Atlet sudah bagus tetapi belum mencapai prestasi puncak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya tahan dan kecepatan dengan hasil lari 800 Meter Putra pada Atlet Atletik SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. populasi dalam penelitian ini adalah atlit atletik nomor Lari 800 Meter SMA Negeri Olahraga provinsi Riau yang jumlahnya sebanyak 6 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini bleep tes untuk mengukur Vo2 Max, lari 30 meter untuk mengukur kecepatan dan lari 800 meter. Data yang terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan korelasi ganda. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut. Dari hasil yang diperoleh Daya tahan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil lari 800 meter pada atlet Atletik SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, dengan  $r_{hitung}=0.028 < r_{tabel}=0.950$ . Jika di dibandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang sangat rendah yaitu berkisar antara 0,00-0,199. Dari hasil yang diperoleh kecepatan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil lari 800 meter pada atlet Atletik SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, dengan  $r_{hitung}=0.395 < r_{tabel}=0.950$ . Jika di dibandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang rendah yaitu berkisar antara 0,20-0,399. Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya tahan dan kecepatan dengan hasil lari 800 meter pada atlet Atletik SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, dengan  $R_{hitung}=0.533 < r_{tabel}=0.950$ . Jika di dibandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang sedang yaitu berkisar antara 0,40-0,599.

**Kata Kunci:** Daya Tahan, Kecepatan, Hasil Lari 800 Meter

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran Olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Selain itu kegiatan Olahraga bisa membentuk perilaku, watak, keperibadian, disiplin dan sportifitas yang tinggi. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan dan tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja. Tetapi juga untuk mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional melalui *event-event* atau pertandingan. Berarti hal ini menunjukkan olahraga memiliki peranan yang sangat penting dan tidak bisa diabaikan demi mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sehubungan dengan hal itu Pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang – Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang menjelaskan “Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global” UUD SKN (2007).

Lari merupakan pengembangan dari berjalan yaitu kegiatan melangkahkan kaki kedepan secara berulang-ulang dengan maksud untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ketempat lain, dan mempunyai sifat khusus. Sifat-sifat tersebut antara lain, pada suatu saat kaki tidak kontak dengan tanah, atau tidak terjadi tumpuan pada tanah, saat ini dikenal dengan saat melayang menyebabkan badan dalam keadaan kurang stabil. (Tamat, 2002 : 2.75). banyak sekali nomor lari yang diperlombakan, seperti lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Salah satu dalam lari jarak menengah yaitu lari 800meter. Lari 800 meter merupakan lari jarak menengah yang dilakukan dengan mengandalkan kecepatan yang tinggi dan juga mengandalkan daya tahan yang bagus mulai dari selepas start, dalam lintasan, dan finish.

Dalam usaha mencapai prestasi yang baik dalam olahraga atletik, atlet ditekankan agar mempunyai kondisi fisik yang baik. Menurut Harsono (1988:153-231) mengemukakan bahwa “komponen Kondisi fisik terdiri dari: Daya tahan (*endurance*), Kecepatan (*speed*) , Kekuatan (*strength*) , Keseimbangan (*balance*) , Daya ledak (*power*) , Kelincahan (*agility*), Kelentukan (*flexibility*) , Ketepatan , Waktu reaksi (*reaction time*) , Koordinasi. Dalam atletik, ada beberapa komponen kondisi fisik yang terlihat dalam bentuk aktifitas gerak dalam pertandingan dan perlombaan atletik. Dan dalam melakukan lari jarak menengah 800 meter juga membutuhkan kondisi fisik untuk mendukung hasil lari 800 meter yang baik dan cepat.

Dari 10 komponen fisik tersebut, dua merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan dalam lari jarak menengah khususnya lari 800 meter yaitu daya tahan dan kecepatan. Didalam melakukan lari jarak menengah, kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru (*VO2Max*) atlet sangat berperan agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan yang disebabkan rendahnya kapasitas volume oksigen maksimal didalam paru-paru atlet. Sehingga diharapkan Atlet mampu melakukan lari 800 meter dengan mengandalkan kondisi fisik daya tahan dan kecepatan, (Giri Wiarto, 2013:11-12).

Sajoto mengemukakan bahwa: “daya tahan dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu: Daya tahan otot setempat (*local endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus-menerus

dalam waktu relatif lama, dengan beban tertentu. Daya tahan jantung (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja terus-menerus”.

Berdasarkan observasi sementara peneliti yang dilakukan pada Atlet Atletik SMA Negeri Olahraga Riau, didapati masih banyak masalah terutama pada Nomor lari jarak menengah 800 Meter Putra yang dapat dilihat seperti dalam pertandingan nasional, di dalam pertandingan itu Atlet sudah bagus tetapi belum mencapai prestasi puncak, pada saat putaran pertama atlet masuk dengan catatan waktu 59 detik dan pada saat putaran kedua atlet tetap masuk dengan catatan waktu 59 detik dengan mencatatkan waktu keseluruhan 1.58 detik menduduki peringkat 3, sedangkan juara satunya mencatatkan waktu 1.56 detik dan pada saat putaran pertama mencatatkan waktu 59 detik sedangkan putaran kedua lebih cepat dibanding juara 3 yaitu dengan waktu 57 detik. Atlet hanya bisa mencapai juara 3 di dalam pertandingan tingkat nasional sedangkan target yang ingin di capai menjadi juara 1 dengan waktu yang bagus. Ada pun penyebab masalah yang telah terjadi pada saat pertandingan di karenakan tidak mampu lagi menambah kecepatannya pada jarak 150 terakhir sehingga terjadi perbedaan waktu tersebut. permasalahan ini diduga Atlet kurangnya daya tahan dan kecepatan yang mengakibatkan hasil lari kurang maksimal dan belum mencapai prestasi puncak.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mempersempit ruang lingkup sehingga peneliti yang dilakukan menjadi lebih spesifik dan terarah. Dengan demikian peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Daya Tahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Lari 800 Meter Putra Atlet Atletik SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan, distadion Atletik Rumbai, Jln Kaharudin Nasution, Rumbai, Pekanbaru, Riau. Penelitian dilaksanakan pada bulan November 2019-Februari 2020. Penelitian yang dilakukan adalah bersifat korelasional untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara Daya tahan ( $X_1$ ) dan kecepatan ( $X_2$ ) terhadap hasil lari 800 meter ( $Y$ ) atlet atletik putra SMA Olahraga Provinsi RIAU tersebut perlu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104) dan korelasi ganda ( $R_{yx_1x_2}$ ) (Sugiyono, 2012:191).

Populasi menurut Arikunto (2010:130) adalah keseluruhan subyek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2011:80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. dapat disimpulkan bahwa populasi adalah keseluruhan subyek/obyek peneliti yang memiliki karakteristik. Jadi populasi dalam penelitian ini adalah atlet atletik nomor Lari 800 Meter SMA Negeri Olahraga provinsi Riau yang jumlahnya sebanyak 6 orang.

Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Arikunto (1992:34) “populasi yang kurang dari 100 lebih baik semua menjadi sampel, sehingga dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel apabila populasi lebih dari 100 maka bisa diambil sampel 10–35 %.

## Instrumen penelitian

Teknik dan prosedur analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi ganda yang berfungsi untuk mencari besarnya pengaruh atau hubungan antara dua variable bebas yaitu tes Daya tahan ( $X_1$ ) dan kecepatan ( $X_2$ ) terhadap hasil lari 800 meter (Y) (Arikunto, 2002:243 dan 264). Setelah data diperoleh melalui tes yang telah dilakukan maka data perlu dianalisis. Sebelum data dianalisis terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data yang dilakukan dengan uji *Liliefours* dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut:

1. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.
2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data itu dengan rumus  $Z_i = \frac{X_i - X}{S}$
3. Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan  $f = (z)$
4. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan  $S(z)$
5. Tentukan nilai *Liliefours* dengan lambang  $L_o$ . Nilai dari  $L_o = f(z) - S(z)$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$  dari tabel *Liliefours*.
6. Apabila  $L_{o_{maks}} < L_{tabel}$  maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. (Zulfan Ritonga, 2007:63)

Untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara Daya tahan ( $X_1$ ) dan kecepatan ( $X_2$ ) terhadap hasil lari 800 meter (Y) tersebut perlu dilakukan analisis data dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104) dan korelasi ganda ( $R_{yX_1X_2}$ ) (Sugiyono, 2012:191) dengan rumus:

1. Rumus korelasi *product moment* (Zulfan Ritonga, 2007:104):
- 2.
- 3.

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum xy - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2} \cdot \sqrt{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Arti unsur-unsur tersebut:

$\Gamma$	= Korelasi antara variabel X dan Y
$x$	= Skor pada variabel X
$y$	= Skor pada variabel Y
$\sum x$	= Jumlah skor variabel X
$\sum y$	= Jumlah skor variabel Y
$\sum x^2$	= Jumlah dari kuadrat skor X
$\sum y^2$	= Jumlah dari kuadrat skor Y
$\sum xy$	= Jumlah skor kali X dengan Y

$n$  = Jumlah subjek

Dalam penelitian kita selalu mengharapkan  $H_0$  ditolak dalam melakukan pengujian, tentu saja kita harapkan  $H_a$  yang diterima. Hal ini dikarenakan  $H_0$  mengandung kalimat "sama" (tidak ada perbedaan, tidak terdapat hubungan, kurang dari atau sama dengan, lebih dari atau sama dengan). Sedangkan  $H_a$  mengandung bahasa verbal "menidakkan" (lebih baik, berbeda, terdapat hubungan). (Zulfan Ritonga, 2007:77)

Rumus korelasi ganda ( $R_{y x_1 x_2}$ ) (Sugiyono, 2012:191)

$$R_{y x_1 x_2} = \sqrt{\frac{r^2_{yx_1} + r^2_{yx_2} - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r^2_{x_1x_2}}}$$

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data Penelitian

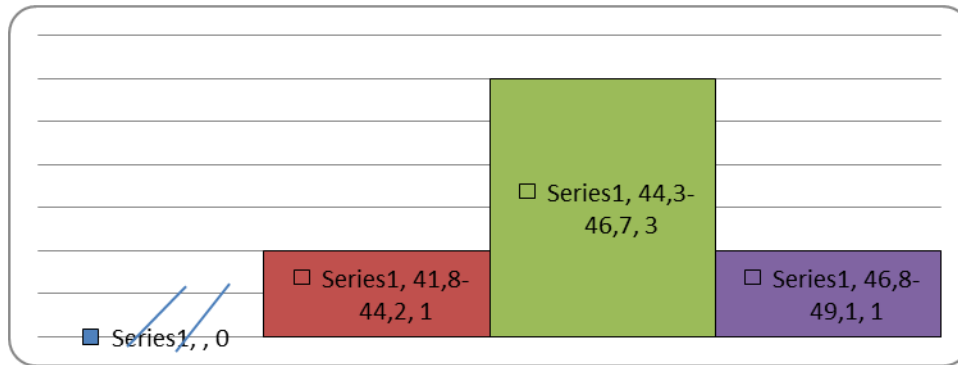
#### Daya tahan

Berdasarkan hasil Pengukuran Daya tahan dengan test *bleep test* terhadap 5 orang sampel, didapat skor tertinggi 49 dan skor terendah 41,8, rata-rata (mean) 45,02, simpangan baku (standar deviasi) 2,30, Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel Daya tahan ( $X_1$ )

No	Kelas interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (%)
1	41,8-44,2	1	20
2	44,3-46,7	3	60
3	46,8-49,1	1	20
Jumlah		5	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas bahwa dari 5 sampel, Untuk melihat kategori dengan penilaian acuan norma maka nilai yang berada pada kategori **sedang** ternyata 1 orang (20%) memiliki daya tahan dengan nilai 41,8-44,2, kategori **Baik** 3 orang (60%) memiliki daya tahan dengan nilai 44,3-46,7, kategori **Baik** 1 orang (20%) selanjutnya memiliki daya tahan dengan nilai 46,8-49,1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Daya tahan

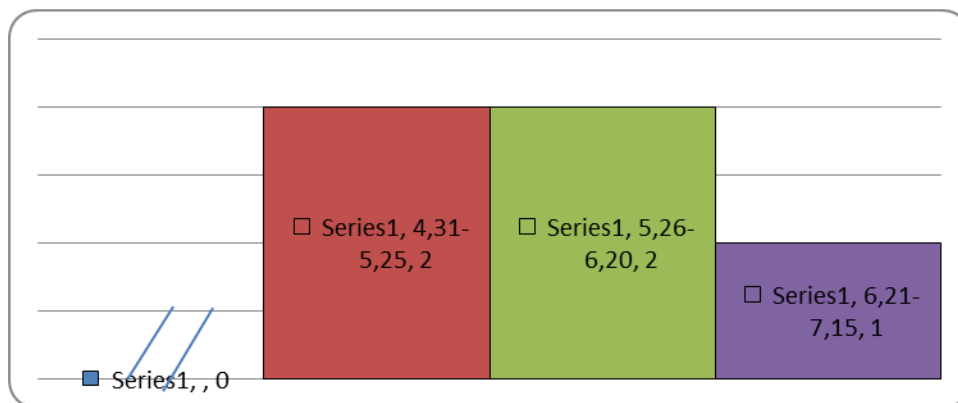
## Kecepatan

Dari hasil Pengukuran Kecepatan dilakukan dengan tes lari 30 meter terhadap 5 orang sampel, didapat skor tertinggi 7,12 detik, skor terendah 4,31 detik, rata-rata (mean) 5,65, simpangan baku (standar deviasi) 0.94 , Untuk lebih jelasnya lihat pada distribusifrekuensi di bawahini:

Tabel 6. Distribusi Frekueasi Variabel Kecepatan (lari 30 meter) ( $X_2$ )

No	Kelas interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (%)
1	4,31-5,25	2	40
2	5,26-6,20	2	40
3	6,21-7,15	1	20
Jumlah		5	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 5 sampel, Untuk melihat kategori dengan penilaian acuan norma maka nilai yang berada pada kategorisedang ternyata 2 orang (40%) memiliki kecepatan dengan nilai 4,31-5,25, Kategori **kurang sekali** 2 orang (40%) memiliki kecepatan dengan nilai 5,26-6,20, kategori **kurang sekali** 1 orang (20%) memiliki kecepatan dengan nilai 6,21-7,12. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Kecepatan

### Lari 800 meter

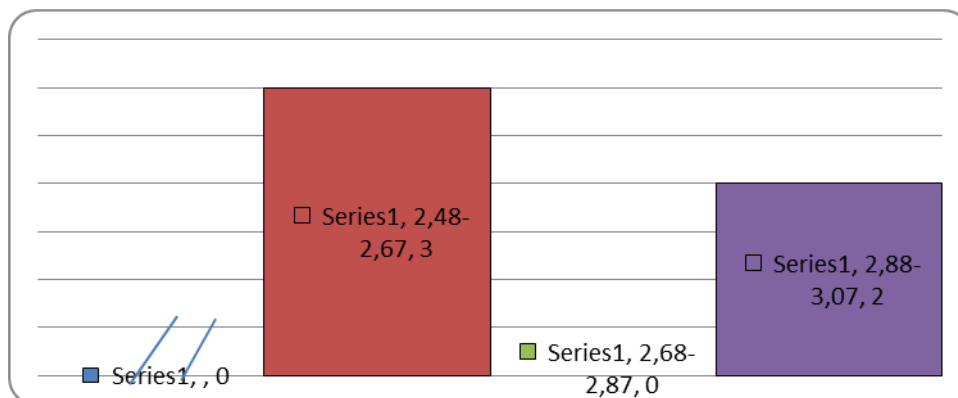
Dari hasil pengukuran lari 800 meter yang dilakukan terhadap 5 sampel, didapat skor tertinggi 3,05 detik, skor terendah 2,48 detik, rata-rata (mean) 2,71 detik, simpangan baku (standar deviasi) 0,27, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusifrekuensi di bawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel lari 800 meter(Y)

No	Kelas interval	Frekuensi Absolute (Fa)	Frekuensi Relative (%)
1	2,48-2,67	3	60
2	2,68-2,87	0	0
3	2,88-3,07	2	40
Jumlah		5	100

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 5 sampel, Untuk melihat kategori dengan penilaian acuan norma maka nilai yang berada pada kategori **baik** ternyata 3 orang (60%) memiliki waktu lari 800 meter dengan nilai 2,48-2,67, Kategori **baik** 1 orang (20%) memiliki waktu lari 800 meter dengan nilai 2,88-3,07, sedangkan untuk kelas interval 2,68-2,87 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:





Gambar 3. Histogram lari 800 meter

### Analisis Data

Sebelum data di analisis terlebih dahulu di lakukan uji normalitas data yang dilakukan dengan uji *Liliefors*. Kemudian dilanjutkan dengan menentukan r dari masing-masing variable X1 dengan Y, dan X2 dengan Y dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi *product moment*. Untuk mengetahui berhubungan atau tidak nya data dengan membandingkan r hitung dengan r tabel, sedangkan untuk menentukan R variable X1 dan X2 dengan Y dilakukan dengan menggunakan rumus korelasi ganda, selanjutnya nilai R hitung di bandingkan dengan R tabel untuk mengetahui berhubungan atau tidaknya data.

### Uji Normalitas Data

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 8. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Daya tahan	0.320	0.337	Normal
2	Kecepatan	0.134	0.337	Normal
3	Lari 800 meter	0.312	0.337	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo variabel hasil Dayatahan, kecepatan, dan lari 800 meter lebih kecil dari Lt, pada taraf signifikan 0.05 jika Lo maks lebih kecil dari L tabel berarti data berdistribusi normal.

## Pengujian Hipotesis

Berdasarkan analisis data yang di peroleh koefisien korelasi  $X_1$  dengan  $Y$  sebesar  $r_1=0.028$ ,  $X_2$  dengan  $Y$  sebesar  $r_2=0.395$  dan  $X_1$  dan  $X_2$  dan  $Y$  (korelasi ganda)  $R=0.533$  dimana untuk mengetahui korelasi  $X_1$ ,  $X_2$ , dan  $Y$  dengan membandingkan  $r_{hitung}$  dan  $r_{tabel}$ . Kriteria pengujian jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$   $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka terdapat hubungan yang signifikan dan sebaliknya.

Tabel 6. Uji Signifikan Korelasi  $X_1, X_2$  Dan  $Y$ .

korelasi antara	Nilai		Kesimpulan
$X_1$ dan $Y$	$r_{hitung}=0.028$	$r_{tabel}=0.95$ 0	Tidak terdapat hubungan
$X_2$ dan $Y$	$r_{hitung}=0.395$		Tidak terdapat hubungan
$X_1$ dan $X_2$ dan $Y$	$r_{hitung}=0.533$		Tidak terdapat hubungan

## Pembahasan

### Hubungan Daya tahan dengan hasil lari 800 meter

Berdasarkan hasil yang telah ditemukan bahwa dari 5 orang sampel berada pada kategori **sedang** ternyata 1 orang, kategori **Baik1** orang, kategori **Baik2** orang, dan kategori **Baik1** orang. Artinya pada daya tahan di sini atlet sudah dalam keadaan baik, karena hampir 90% sudah berada pada kategori baik. Untuk mendapatkan daya tahan kecepatan yang baik daya tahan bisa dijadikan sebagai salah satu yang mempengaruhi lari 800 meter.

Setelah mencermati salah satu dari unsur kondisi fisik yaitu Daya tahan. Daya tahan adalah suatu kemampuan tubuh untuk bekerja dalam waktu lama tanpa mengalami kelelahan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut. Berdasarkan penelitian dan analisis perolehan data yang telah di lakukan menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara Daya tahan dengan hasil lari 800 meter Putra pada atlet atletik SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Dengan nilai  $r_{hitung}=0.028$  lebih besar dari  $r_{tabel}=0.950$ . Jika di bandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang sangat rendah yaitu berkisar antara 0,00-0,199.

Hasil dari penelitian ini dapat dijelaskan bahwa jika di liat dari segi statistik, maka tidak terdapat hubungan, akan tetapi sebenarnya terdapat hubungan, hanya saja kecil atau lemah. Artinya masih bisa di gunakan untuk meningkatkan lari 800 meter. Peneliti hanya melihat pada daya tahan saja, masih banyak yang dapat mempengaruhi lari 800 meter.

## Hubungan kecepatan dengan hasil lari 800 meter

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Prinsip yang sangat penting bagi pelari jarak menengah khususnya nomor lari 800 meter adalah “mengetahui diri sendiri”, maksudnya adalah pelari mampu menguasai kecepatan larinya berdasarkan kemampuan yang dimilikinya. Pelari mampu mengatur kecepatannya, kapan harus mengikuti pelari di depannya, kapan harus meninggalkan lawan-lawannya.

Berdasarkan hasil dari 5 orang sampel sampel, yang berada pada kategorisedang ternyata 1 orang, Kategori **kurang sekali** 1 orang, kategori **kurang sekali** 1 orang, kategori **kurang sekali** 1 orang, kategori **kurang sekali** 1 orang. Hal ini terlihat bahwa dari 5 orang sampel hampir keseluruhan atlet memiliki kecepatan yang sangat kurang. Artinya untuk mendapatkan hasil lari 800 meter di butuhkan kecepatan yang baik tidak terjawab. Sehingga jelas bahwa kecepatan pada penelitian ini tidak mempengaruhi hasil dari lari 800 meter.

Berdasarkan analisis data yang telah di lakukan menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Kecepatan dengan hasil lari 800 meter Putra pada atlet atletik SMA Negeri Olahraga Provinsi Riau. Dengan perolehan nilai  $r_{hitung}=0,395$  dan  $r_{tabel}=0,950$ . Berdasarkan hasil dari korelasi tidak terdapat hubungan, artinya untuk mendapatkan hasil lari 800 bukan saja dipengaruhi oleh kecepatan, masih banyak bentuk yang lain yang dapat mempengaruhi lari 800 meter. Jika di dibandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang rendah yaitu berkisar antara 0,20-0,399.

## Hubungan Daya tahan dan kecepatan terhadap hasil lari 800 meter

Untuk mengetahui hubungan dari dua variabel atau lebih di gunakan rumus korelasi ganda. Dari hasil perhitungan di peroleh koefisien korelasi ganda (uji R) di dapat  $R_{hitung}=0,533$  sedangkan  $r_{tabel}=0,950$ , jadi  $R_{hitung} > r_{tabel}$  maka tidak terdapat hubungan secara bersama-sama antara Daya tahan ( $X_1$ ) dan kecepatan ( $X_2$ ) terhadap hasil lari 800 meter (Y). Jika di dibandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang sedang yaitu berkisar antara 0,40-0,599.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa kedua faktor Daya tahan dengan kecepatan tidak bisa dipisahkan, karna dapat diambil kesimpulan bahwa dalam lari jarak menengah khususnya nomor 800 meter harus mempunyai Daya tahan yang baik dan bagus dan di lengkapi dengan kecepatan yang teratur untuk mendapatkan hasil lari yang maksimal. Penguasaan terhadap hasil lari dan kondisi fisik serta Daya tahan yang baik merupakan hal yang sangat penting bagi pelari jarak menengah khususnya pada nomor lari 800 meter.

Berdasarkan hasil secara statistik yang diperoleh dari ketiga variabel terlihat bahwa tidak terdapat hubungan dari ketiga variabel tersebut. Di sini peneliti menjelaskan bahwa antara ketiga variabel masih ada pengaruhnya, artinya masih ada hubungan akan tetapi sangat kecil. Ini membuktikan bahwa untuk mendapatkan hasil lari 800 meter butuh kecepatan dan daya tahan walaupun hanya sedikit. Sehingga untuk peneliti selanjutnya silahkan gunakan ke tiga variabel untuk meningkatkan lari 800 meter.

Akan tetapi alangkah baiknya jika mencari variabel lain yang lebih memberikan kontribusi yang tinggi untuk hasil lari 800 meter. Masih banyak kondisi fisik yang

menunjang hasil lari 800 meter ini. Salah satunya bisa pada power otot tungkai. Power otot tungkai yang baik dengan memberikan konsisten langkah dari star sampai finis. Dengan demikian bisa mendapatkan hasil yang meksimal.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut

1. Dari hasil yang diperoleh Daya tahan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil lari 800 meter pada atlet AtletikSMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, dengan  $r_{hitung}=0.028 < r_{tabel}=0.950$ . Jika di dibandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang sangat rendah yaitu berkisar antara 0,00-0,199
2. Dari hasil yang diperoleh kecepatan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan hasil lari 800 meter pada atlet AtletikSMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, dengan  $r_{hitung}=0.395 < r_{tabel}=0.950$ . Jika di dibandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang rendah yaitu berkisar antara 0,20-0,399
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara Daya tahan dan kecepatan dengan hasil lari 800 meter pada atlet AtletikSMA Negeri Olahraga Provinsi Riau, dengan  $R_{hitung}=0.533 < r_{tabel}=0.950$ . Jika di dibandingkan dengan interpretasi korelasi, maka terdapat hubungan yang sedang yaitu berkisar antara 0,40-0,599

### **Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih dapat memperhatikan Daya tahan dan kecepatan pada atlet AtletikSMA Negeri Olahraga Provinsi Riau.
2. Bagi atlet agar dapat meningkatkan Daya tahan dan kecepatan untuk menunjang hasil lari 800 meter.
3. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lari 800 meter

## **DAFTAR PUSTAKA**

Arsil. 2000. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang.

Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta.

- Bafirman dan Agus April 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang.
- Fenanlampir, Albertus dan Faruq Muhyi Muhammad. 2014. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Cv Andi Offset. Yogyakarta.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press. Surakarta, Jawa Tengah.
- Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Laskar Aksara. Munjul – Cipayung, Jakarta Timur.
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Aneka Ilmu. Demak, Semarang.
- Nurmai, Erizal. 2004. *Buku Ajar Atletik*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang.
- Suherman, Adang dkk. 2007. *Pembelajaran Atletik Pendekatan Permainan dan Kompetisi untuk Siswa SMU / SMK*. Jakarta.
- Sajoto.M. 1995. *Peningkatan dan pembinaan KEKUATAN KONDISI FISIK dalam olahraga*
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY James Tangkudung. 2006. *Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya Ilmu
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. 1984. *Biomekanika Olahraga*. Jakarta : Rajawali Press
- Tangkudung James, 2006, *Kepelatihan Olahraga “Pembinaan Prestasi Olahraga”*, Jakarta: Cerdas Jaya.
- Tamat, Tisnowati dan Mirman, Moekarto, 2002. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: UT
- U. Jonath, E. Krampel, *Atletik I*, Diterjemahkan oleh Soeparmo, (Jakarta : PT. Rosda Jayapura, 1987), h. 244