

PENGARUH METODE LATIHAN DAN KONSENTRASI TERHADAP KEMAMPUAN MENDAYUNG JARAK 1000 METER

Yellia Tomaso^{*1}, Abdul Sukur², Ika Novitaria Marani³, Widiastuti⁴
Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3,4}
Email: yelliatomaso⁹@gmail.com¹, abdulsukur@yahoo.com²,
ikanovi1979@gmail.com³, widiastuti@unj.ac.id⁴

Received: 19 Juli 2018; Accepted 10 Mei 2019; Published 13 Juni 2019
Ed 2019; 4 (1): 266-277

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis : (1) perbedaan pengaruh metode latihan *interval* dan *fartlek* terhadap kemampuan hasil mendayung kayak jarak 1000 meter, (2) interaksi antara metode latihan dan konsentrasi terhadap kemampuan mendayung jarak 1000 meter, (3) perbedaan pengaruh konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah yang dilatih dengan metode latihan *interval* dan metode latihan *fartlek* terhadap kemampuan hasil mendayung kayak jarak 1000 meter. Penelitian eksperimen ini menggunakan desain *treatment by level 2 x 2*. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet dayung kayak Maluku sebanyak 42 orang. Teknik analisis data menggunakan ANAVA. Hasil penelitian ini adalah: (1) secara keseluruhan terdapat perbedaan yang nyata antara metode latihan *interval* dan metode latihan *fartlek* terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet dayung kayak Maluku, (2) terdapat interaksi antara metode-metode latihan yang digunakan dengan konsentrasi terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet dayung kayak Maluku. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan: (1) metode latihan *interval* lebih baik dibandingkan metode latihan *fartlek* terhadap kemampuan mendayung jarak 1000 meter, (2) atlet dengan konsentrasi tinggi dan dilatih dengan metode latihan *interval* dan *fartlek* lebih baik dibandingkan dengan atlet dengan konsentrasi rendah yang dilatih dengan metode latihan *interval* dan *fartlek*.

Kata Kunci: Metode; Latihan; Konsentrasi; Mendayung

THE EFFECT OF TRAINING METHOD AND STUDENTS' CONCENTRATION TOWARD ATHLETES' ROW SKILL FOR 1.000 METERS

ABSTRACT

This study were aimed to analyze: (1) the difference influence of interval and fartlek training method toward the result ability of Kayak paddle at the distance of 1000 meter, (2) interaction between training and concentration method toward the ability of paddle at the distance of 1000 meter, and (3) difference influence of high concentration trained by interval and fartlek training method toward the result ability of kayak paddle at the distance of 1000 meter, (4) difference influence of low concentration trained by interval and fartlek training method toward the result ability of kayak paddle at the distance of 1000 meter. This experiment research used 2 x 2 treatment design . The subjects in this study were Kayak paddle athletes of Maluku Province which consist of 42 people. The techniques of data analysis used was ANAVA. The results of this study are: (1) overall there are significant differences between the interval training method and the fartlek training method on the results of the ability to row 1000 meters in rowing athletes like Maluku. , (2) there is an interaction between the training methods used with concentration on the results of the

ability to row 1000 meters in rowing athletes like Maluku. Conclusions: (1) interval training method is better than fartlek training method on the ability to row 1000 meters distance, (2) athletes with high concentration and trained with interval and fartlek training methods are better compared with low concentration athletes who are trained with interval training methods and fartlek.

Keyword: Method; Exercise; Concentration; Rowing

Copyright © 2019, Journal Sport Area

DOI: [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(1\).1880](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).1880)

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini sudah menjadi sebuah *trend* atau gaya hidup bagi sebagian orang, bahkan untuk sebagian orang yang lain olahraga menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya. Olahraga merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung prestasi atlet, agar dapat berprestasi seseorang harus mengikuti serangkaian program latihan yang disusun secara objektif dan dilaksanakan secara sistematis, berjenjang dan berkesinambungan (Yulianto & Nashori, 2006). Program latihan yang dimaksud tentu berisikan perencanaan latihan fisik, teknik dan mental guna mendapatkan prestasi. Prestasi yang dicapai merupakan aktualisasi dari hasil akumulasi latihan yang ditampilkan sesuai dengan kemampuan atlet. Pencapaian prestasi tinggi atau maksimal dapat terwujud apabila latihan yang dilaksanakan mencakup seluruh unsur pendukungnya, seperti latihan fisik, teknik, taktik, dan mental tidak boleh hanya pada salah satu unsur saja. Hal ini sesuai dengan pendapat Gazali (2016) bahwa dalam olahraga prestasi terdapat beberapa aspek pendukung yang harus dimiliki setiap pemain agar berprestasi dengan baik, aspek pendukung tersebut di antaranya: kemampuan teknik, kondisi fisik, taktik dan strategi, serta aspek mental dan psikologis.

Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal (Yudiana, Subardjah, & Juliantine, 2012). Untuk mencapai prestasi yang maksimal seluruh komponen kondisi fisik, taktik dan mental perlu dikembangkan dari dalam diri atlet itu sendiri.

Olahraga dayung merupakan cabang olahraga air yang menggunakan peralatan berupa dayung dan perahu, untuk menjadi pendayung yang baik dan berprestasi diperlukan latihan pembinaan secara teratur dan terus menerus (Yudiana et al., 2012). Menurut (Harsono, 2017) dalam olahraga dayung terdapat beberapa komponen kondisi fisik yang dominan daya tahan 60%, kekuatan 25%, kecepatan 2,5%, koordinasi 10%, dan kelentukan 2,5%. Hampir sama dengan yang teori Harsono, Jonath dan Krempel dalam Gazali (2018) menyatakan bahwa dalam cabang olahraga dayung memiliki beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik seperti: daya tahan *aerobic* dan *anaerobic*, kekuatan, kecepatan, koordinasi, kelentukan. Berdasarkan teori tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan fisik merupakan dasar bagi seorang atlet dayung kayak dalam usaha meningkatkan prestasinya. Guna mencapai prestasi yang terbaik maka atlet dapat dilatih dengan metode latihan yang tepat. Dalam mencapai jarak 1000 meter pada dayung kayak, maka metode latihan yang dapat digunakan adalah metode latihan *interval* dan metode latihan *fartlek*.

Metode latihan *interval* adalah metode latihan yang dilakukan dengan adanya selang waktu diantara metode latihan dan istirahat (Sulastio, 2016). Menurut Lutan dalam (Parulian, Gazali, & Cendra, 2017) latihan *interval* adalah satu bentuk dari metode berlatih yang menggabungkan pelaksanaan beban kerja selama waktu yang cukup singkat, dan diselingi oleh waktu istirahat di antara setiap kesempatan. Berdasarkan metode ini bentuk istirahat mempunyai arti penting, yang didasarkan atas istirahat aktif dan istirahat pasif. Masa istirahat ini sangat berguna bagi tubuh untuk mengembalikan kondisi fisik seperti keadaan semula. Artinya pada saat melakukan aktivitas berikutnya tubuh berada pada kondisi. Contoh latihan *interval* pada olahraga dayung kayak, atlet diberikan beban yang berupa selang dan diletakan pada depan perahu dan atlet tersebut mendayung dengan cepat pada jarak 100 meter, setelah itu atlet beristirahat dengan cara mendayung pelan dan seterusnya. Menurut (Sukadiyanto, 2011) latihan *interval* terbagi atas tiga macam yaitu jarak jauh, menengah dan jarak pendek. Pada atlet dayung kayak dapat melakukan latihan *interval* guna mendapatkan daya tahan yang baik dalam menempuh jarak 1000 meter dan mendapatkan hasil yang baik. Contoh latihannya adalah seorang atlet dayung mendayung dengan secepatnya dengan jarak 50 meter dengan intensitas latihan 7-10 detik dengan repetisi 12 kali. Untuk mencapai hasil yang sebaik- baiknya maka latihan *interval* dapat diaplikasikan dengan baik.

Metode *fartlek* adalah suatu sistem pelatihan *endurance* untuk membangun mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang atau suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, atau dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya (Jatra, 2017). Prinsip latihan *fartlek* adalah berlari dengan berbagai variasi, artinya dapat mengatur kecepatan lari yang diinginkan selama melakukan latihan tersebut sesuai dengan keinginan dan sesuai pula dengan kondisi/kemampuan atlet (B.M & Kushartanti, 2013). Sebagai contoh seorang atlet dayung kayak dengan sendirinya dapat mengatur kecepatan mendayung yang diinginkan selama melakukan proses latihan sesuai dengan keinginan atlet serta kondisi atau kemampuan atlet tersebut. Dalam aplikasi pada latihan dayung maka dapat dilakukan dengan mendayung pelan 100 meter, diselingi mendayung cepat 50 meter dan dilakukan secara berulang-ulang.

Berdasarkan karakteristik gerak yang dilakukan maka gerakan mendayung kayak merupakan gerak siklik. Gerak siklik artinya gerakan yang sama yang dilakukan secara berulang-ulang. Gerakan berulang-ulang tanpa variasi gerakan (asiklik) dapat menimbulkan tingkat kejenuhan ataupun kebosanan pada atlet-atlet dayung tersebut. Oleh karena itu perlu adanya pelatihan klasikal *training*. Pelatihan klasikal *training* merupakan tahap pelatihan untuk membentuk, mengembangkan, dan mematangkan mental atlet sehingga atlet dapat menguasai dirinya dan dapat melakukan proses pertandingan dan perlombaan dengan baik. Keterampilan mental sangatlah efektif dalam meningkatkan performa atlet. Pada olahraga dayung ini sendiri atlet membutuhkan konsentrasi.

Konsentrasi merupakan perhatian pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lainnya. Menurut Jannah (2017) konsentrasi memiliki empat ciri yaitu : (1) fokus pada objek yang relevan, (2) memelihara fokus dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, (4) meningkatkan fokus perhatian. Pada aspek konsentrasi ini komponen utama konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada suatu hal tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun

stimulus eksternal yang tidak relevan. Konsentrasi merupakan sebuah poses seorang memusatkan sebuah perhatian. Namun pada saat bertanding dan berlatih terdapat beberapa faktor yang menghambat atau mengganggu konsentrasi atlet. faktor yang menghambat konsentrasi yaitu faktor dari dalam diri atlet dan faktor dari luar atau lingkungan (Satiadarma, 2009). Dengan demikian dalam mempertahankan konsentrasi, seorang atlet membutuhkan strategi baik dari dalam diri atlet tersebut maupun dari luar, agar atlet tersebut dapat menjalankan perlombaan atau pertandingan dengan baik.

METODE PENELITIAN

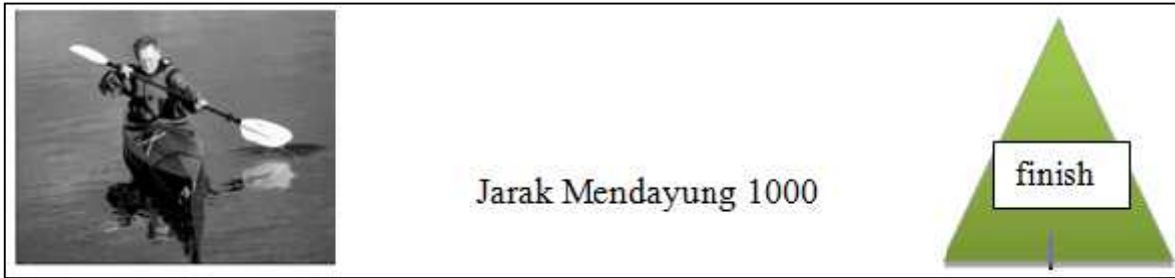
Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan studi pendekatan eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan untuk mengetahui atau menyelidiki pengaruh akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Di samping itu peneliti ingin mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang diamati. Variabel yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu, *interval* dan *fartlek* sedangkan konsentrasi termasuk dalam variabel bebas atribut dan dibagi menjadi dua klasifikasi yaitu, konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah. Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan mendayung jarak 1000 meter. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *totalsampling*. Dengan melakukan langkah-langkah tertentu dan mengambil 27 % batas atas dan 27 % batas bawah untuk mewakili skor tinggi dan rendah.

Tabel 1. Distribusi Sampel pada Setiap Sel

Konsentrasi (B)	Metode Latihan (A)	
	<i>Interval</i> (A ₁)	<i>Fartlek</i> (A ₂)
Tinggi (B ₁)	27% x 80 = 22	27% x 80 = 22
Rendah (B ₂)	27% x 80 = 22	27% x 80 = 22
Jumlah	44	44

Teknik pengumpulan data adalah langkah penting dalam penelitian sehingga dalam penelitian ini digunakan teknik tes dan pengukuran. Pengumpulan data merupakan alat-alat ukur yang diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Data yang akan dikumpulkan dapat berupa angka-angka, waktu, hasil tertulis, dan beragam fakta yang berhubungan dengan fokus penelitian yang diteliti. Teknik pengumpulan data ini peneliti menggunakan teknik tes pengukuran dan evaluasi. Tes adalah alat yang digunakan untuk mengukur beberapa performa dan untuk mengumpulkan data. Sebuah tes haruslah *valid*, yang berarti mengukur apa yang seharusnya diukur dan haruslah terpercaya, yang berarti dapat diulang berkali-kali.

Pengukuran dan evaluasi adalah satu cara untuk mengumpulkan data. Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil tes dan pengukuran kemampuan mendayung jarak 1000 meter serta konsentrasi pada atlet dayung kayak Maluku. Sesuai dengan jenis variabel-variabel yang dilibatkan dalam penelitian maka untuk mendapatkan data yang diolah dalam penelitian ini, maka instrumen yang digunakan adalah: 1) hasil mendayung jarak 1000 meter (Y) dengan menggunakan *stopwatch*. 2) konsentrasi (X₂) menggunakan tes zona *zombie* (X₂). Instrumen tes yang digunakan untuk mengukur kemampuan mendayung jarak 1000 meter adalah tes hasil mendayung dengan alat ukur *stopwatch* guna mendapatkan waktu tercepat.



Gambar 1. Tes Mendayung Kayak

Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsentrasi atlet dayung dalam penelitian ini adalah tes konsentrasi dengan menggunakan *audio visual* dengan nama tesnya adalah *zona zombie*. Untuk tes ini peneliti menggunakan tiga orang ahli dan uji validitas instrumen. Penilaian yang dilakukan pada tes konsentrasi ini adalah banyaknya teste melakukan gerakan yang sesuai antara nomor yang diangkat oleh *zombie* dan nomor pada kotak yang disediakan selama kurun waktu 1 menit dan berapa banyak nilai yang diperoleh. Sesuai dengan desain penelitian eksperimen *treatment by level 2x2* maka pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan *analysis of variance* (ANAVA) dua jalur. Namun, sebelum dilakukan analisis maka terlebih dahulu akan dilakukan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah mengikuti serangkaian proses latihan yang telah terprogram dengan membagi atlet ke dalam dua kelompok yaitu kelompok atlet yang dilatih dengan metode latihan *interval* dan kelompok atlet yang dilatih dengan metode latihan *fartlek* maka diperoleh data hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang berupa skor yang digunakan untuk dianalisis dari rata-rata hasil penilaian dari ketiga evaluator. Setiap kelompok terdiri dari atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan atlet yang memiliki konsentrasi rendah. Tinggi rendahnya konsentrasi yang dimiliki atlet diukur dengan cara memberikan tes konsentrasi kepada atlet. Selanjutnya, data kemampuan mendayung jarak 1000 meter atlet dianalisis dengan mengumpulkan data dari masing-masing kelompok setelah mendapatkan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh data sebagai bentuk untuk memperoleh jawaban terhadap hipotesis penelitian, berikut data hasil uji normalitas menggunakan uji *liliefors* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas dengan Uji *Liliefors*

No	Kelompok	N	L_0 -hitung	L_{tabel}	Kesimpulan
1	A ₁	22	0,033	0,188	Normal
2	A ₂	22	0,032	0,188	Normal
3	A ₁ B ₁	11	0,004	0,249	Normal
4	A ₁ B ₂	11	0,007	0,249	Normal
5	A ₂ B ₁	11	0,003	0,249	Normal
6	A ₂ B ₂	11	-0,024	0,249	Normal

Dari tabel di atas, dapat dilihat $L_{o\text{-hitung}}$ dari masing-masing kelompok lebih kecil dari L_{tabel} ($L_{o\text{-hitung}} < L_{\text{tabel}}$), ini berarti H_0 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan sampel dari masing-masing kelompok berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Uji homogenitas menggunakan uji *barlet*, adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji Homogenitas dengan Uji Barlet

Kelompok	Varians	Varians Gabungan	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
A ₁	0,066	0,1733	2,04	2,08	Homogen
A ₂	0,046				

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa $\chi^2_{\text{hitung}} = 2,04 < 2,08 = \chi^2_{\text{tabel}}$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, maka H_0 diterima yang berarti kedua kelompok data berasal dari populasi yang homogen. Pengujian varians selanjutnya dilakukan terhadap empat kelompok perlakuan yaitu metode latihan *interval* konsentrasi tinggi (A₁B₁), kelompok metode *interval* konsentrasi rendah (A₁B₂), kelompok metode *fartlek* konsentrasi tinggi (A₂B₁), dan kelompok metode *fartlek* konsentrasi rendah (A₂B₂). Hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Uji Homogenitas pada Keempat Kelompok Perlakuan dengan Uji Barlet

Kelompok	Varians	Varians Gabungan	χ^2_{hitung}	χ^2_{tabel}	Kesimpulan
A ₁ B ₁	0,10	0,173	3,82	7,81	Homogen
A ₁ B ₂	0,24				
A ₂ B ₁	0,19				
A ₂ B ₂	0,16				

Melihat tabel di atas didapatkan bahwa $\chi^2_{\text{hitung}} < \chi^2_{\text{tabel}}$ yaitu $3,82 < 7,81$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, dengan demikian maka H_0 diterima yang berarti keempat kelompok data berasal dari populasi yang homogen. Karena kedua persyaratan telah dipenuhi maka dapat dilanjutkan dengan uji analisis varians (ANOVA). Hasil pengujiannya dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Uji Analisis Data Menggunakan Uji Tukey

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}	Keterangan
1	A ₁ dengan A ₂	5,4325	2,854	Signifikan
2	A ₁ B ₁ dengan A ₂ B ₁	11,7342	3,79	Signifikan
3	A ₁ B ₂ dengan A ₂ B ₂	0,8692		Tidak Signifikan

Berdasarkan uji persyaratan analisis maka dapat dijelaskan hasil penelitian sebagai berikut:

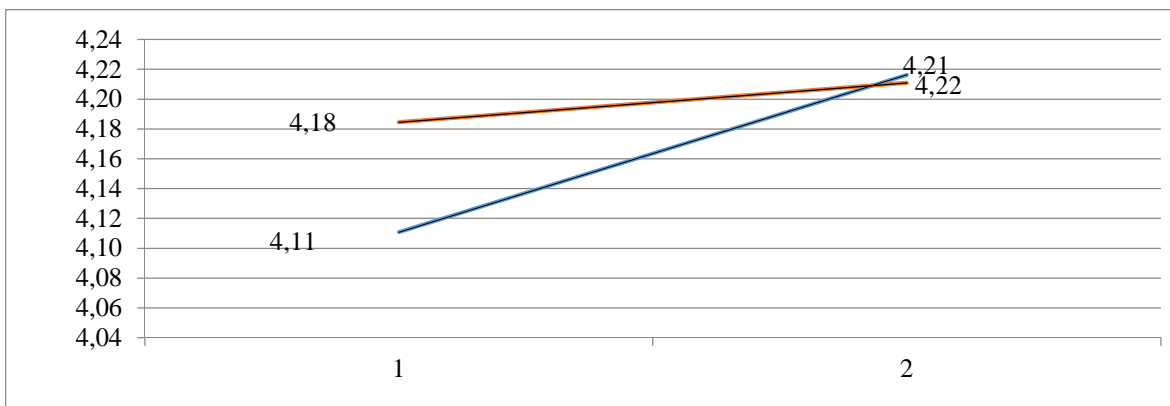
a. Perbedaan Hasil Kemampuan Mendayung Jarak 1000 Meter Antara Metode Latihan *Interval* dan Metode Latihan *Fartlek*

Dari hasil analisis varian pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada kolom sumber varians antar A didapat $F_{\text{hitung}} = 27,5774$ dan $F_{\text{tabel}} = 4,08$ sehingga $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ sehingga H_0

ditolak yang berarti secara keseluruhan terdapat perbedaan yang nyata antara metode latihan *interval* dan metode latihan *fartlek* terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet dayung kayak Maluku.

b. Interaksi Antara Metode Latihan dengan Konsentrasi Terhadap Hasil Kemampuan Mendayung Jarak 1000 Meter

Berdasarkan hasil analisis varian tentang interaksi antara metode latihan dan konsentrasi terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter terlihat pada tabel 4.12 perhitungan anava di atas, bahwa harga F_{hitung} interaksi $F(A \times B) = 9,9279$ dan $F_{tabel} = 4,08$ sehingga $F_{hitung} > F_{tabel}$ yang berarti H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode-metode latihan yang digunakan dengan konsentrasi terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet dayung kayak Maluku. Interaksi antara metode latihan dan konsentrasi dalam pengaruhnya terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter dapat divisualisasikan secara grafis pada grafik 1.



Grafik 1. Interaksi Antara Metode Latihan dan Konsentrasi Terhadap Hasil Kemampuan Mendayung Jarak 1000 Meter

Selanjutnya berdasarkan hasil pengujian di atas menunjukkan adanya interaksi antara variabel sehingga dapat dilakukan uji lanjut dengan uji *tukey* untuk mengetahui metode manakah yang memberikan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang lebih baik antara metode *interval* dan metode *fartlek* maka dilanjutkan dengan uji lanjut yaitu dengan uji *Tukey*. Hasil perhitungan uji *tukey* dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Tukey Data Hasil Kemampuan Mendayung Jarak 1000 Meter Antara Metode Interval dan Metode Fartlek

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}	Keterangan
1	A ₁ dengan A ₂	5,4325	2,854	Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa $Q_{hitung} 5,4325 > 2,854 Q_{tabel}$, ini berarti bahwa terdapat perbedaan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang signifikan antara atlet yang dilatih dengan metode *interval* dan yang dilatih dengan metode *fartlek*. Perbedaan ini juga dapat dilihat dari skor rata-rata hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang dilatih dengan metode *interval* sebesar $X = 4,16$ lebih tinggi daripada skor rata-

rata hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang dilatih dengan metode *fartlek* sebesar $X = 4,20$. Ini menunjukkan hipotesis alternatif (H_1) yang diajukan yang menyatakan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang dilatih dengan metode latihan *interval* lebih baik dari yang dilatih dengan metode latihan *fartlek* terbukti. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang dilatih dengan metode latihan *interval* lebih baik dari yang dilatih dengan metode latihan *fartlek*.

c. Perbedaan Hasil Kemampuan Mendayung Jarak 1000 Meter pada Kelompok Atlet dengan Konsentrasi Tinggi yang Dilatih dengan Metode Latihan *Interval* dan Metode Latihan *Fartlek*

Terdapat perbedaan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada kelompok atlet yang memiliki konsentrasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan *interval* dan metode latihan *fartlek*. Hal ini terbukti dari hasil uji lanjut dalam analisis varians (ANAVA) dengan menggunakan uji tukey yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Tukey Data Hasil Kemampuan Mendayung Jarak 1000 Meter Pada Kelompok Atlet Dengan Konsentrasi Tinggi Yang Dilatih Dengan Metode Latihan *Interval* dan Metode Latihan *Fartlek*

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}	Keterangan
1	A_1B_1 dengan A_2B_1	11,734	3,79	Signifikan

Berdasarkan tabel 7 tersebut diketahui bahwa $Q_{hitung} 11,734 > 3,79 Q_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang signifikan antara atlet yang memiliki konsentrasi tinggi yang dilatih dengan metode latihan *interval* daripada yang dilatih dengan metode latihan *fartlek*. Kelompok atlet yang memiliki konsentrasi tinggi yang dilatih menggunakan metode *interval* memiliki skor rata-rata hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter sebesar $X = 4,11$ lebih baik daripada kelompok atlet yang dilatih menggunakan metode latihan *fartlek* dengan skor rata-rata $X = 4,18$. Ini berarti bahwa hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet yang memiliki konsentrasi tinggi yang dilatih dengan metode *interval* lebih baik dibandingkan dengan yang dilatih menggunakan metode latihan *fartlek*.

d. Perbedaan Hasil Kemampuan Mendayung Jarak 1000 Meter pada Kelompok Atlet dengan Konsentrasi Rendah yang Dilatih dengan Metode Latihan *Interval* dan Metode Latihan *Fartlek*

Tidak terdapatnya perbedaan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang signifikan pada kelompok atlet yang memiliki konsentrasi rendah yang dilatih dengan metode *interval* dan yang dilatih dengan metode *fartlek*. Hal ini terbukti dari hasil uji lanjut dalam analisis varian (ANAVA) dengan menggunakan uji *tukey* yang hasilnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Tukey Data Hasil Kemampuan Mendayung Jarak 1000 Meter pada Kelompok Atlet dengan Konsentrasi Rendah Yang Dilatih dengan Metode Latihan *Interval* dan Metode Latihan *Fartlek*

No	Kelompok yang Dibandingkan	Q_{hitung}	Q_{tabel}	Keterangan
1	A ₁ B ₂ dengan A ₂ B ₂	1,00	3,79	Tidak Signifikan

Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa $Q_{hitung} 1,00 < 3,79 Q_{tabel}$, ini berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok atlet yang memiliki konsentrasi rendah yang dilatih dengan metode latihan *interval* dan yang dilatih dengan metode latihan *fartlek*.

Meskipun pada skor rata-rata hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada kelompok atlet dengan konsentrasi rendah menunjukkan bahwa atlet yang dilatih menggunakan metode *interval* memiliki skor rata-rata $X = 4,22$ lebih rendah dibandingkan atlet yang dilatih menggunakan metode *fartlek* yaitu $X = 4,21$. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa hasil kemampuan mendayung jarak 1000 pada kelompok atlet yang memiliki konsentrasi rendah yang dilatih dengan metode latihan *fartlek* lebih baik dibandingkan dengan yang dilatih menggunakan metode latihan *interval* meskipun pada hasil penghitungan tidak secara signifikan memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada kelompok atlet yang memiliki konsentrasi rendah.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan yaitu analisis varian (ANOVA) dan uji *tukey* diperoleh hasil seperti berikut. Hipotesis pertama (H_0) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan hasil mendayung jarak 1000 meter antara atlet yang dilatih dengan metode latihan *interval* dan atlet yang dilatih dengan metode latihan *fartlek* ditolak. Ini berarti terdapat perbedaan hasil mendayung jarak 1000 meter antara atlet yang dilatih dengan metode latihan *interval* dan atlet yang dilatih dengan metode latihan *fartlek* yang telah dibuktikan secara statistika. Dalam uji anava diperoleh $F_{hitung} 27,5774 > 4,08 F_{tabel}$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Begitu juga dengan uji *tukey* yaitu $Q_{hitung} 5,4325 > 2,854 Q_{tabel}$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Perbedaan ini juga ditunjukkan dari skor rata-rata hasil belajar, dimana kelompok atlet yang dilatih dengan metode *interval* ($X = 4,16$) lebih tinggi dari kelompok atlet yang dilatih menggunakan metode *fartlek* ($X = 4,20$). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil mendayung jarak 1000 meter antara atlet yang dilatih dengan metode latihan *interval* dan atlet yang dilatih dengan metode latihan *fartlek*, dimana hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter atlet yang dilatih dengan menggunakan metode *interval* lebih baik daripada atlet yang dilatih menggunakan metode *fartlek*.

Pengujian hipotesis kedua menunjukkan adanya interaksi antara metode latihan dan konsentrasi terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter. Hal ini dibuktikan dari uji anava pada taraf $\alpha = 0,05$ yang menunjukkan $F_{hitung} 9,9279 > 4,08 F_{tabel}$. Berdasarkan uji statistika tersebut maka hipotesis yang menyatakan tidak ada interaksi antara metode latihan dan konsentrasi ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dan konsentrasi terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter.

Sesuai dengan paparan di atas dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan metode *interval* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter daripada metode *fartlek*. Pada atlet yang memiliki konsentrasi tinggi, hasil

kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang dilatih dengan metode *interval* lebih baik daripada atlet yang dilatih dengan metode *fartlek*. Sebaliknya, pada atlet dengan konsentrasi rendah, atlet yang dilatih menggunakan metode *fartlek* memiliki hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang lebih baik daripada atlet yang dilatih menggunakan metode *interval*.

Hipotesis ketiga berdasarkan hasil uji lanjut menggunakan uji tukey pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh harga $Q_{hitung} = 11,7342$, sedangkan $Q_{tabel} = 3,79$ ($Q_{hitung} > Q_{tabel}$). Dengan demikian hipotesis kedua (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet yang memiliki konsentrasi tinggi antara atlet yang dilatih menggunakan metode *interval* dan yang dilatih dengan metode *fartlek* ditolak. Uji statistika ($Q_{hitung} 11,7342 > 3,79 Q_{tabel}$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang signifikan pada atlet yang memiliki konsentrasi tinggi antara atlet yang dilatih menggunakan metode *interval* dan yang dilatih dengan metode *fartlek*. Hasil skor rata-rata menunjukkan bahwa skor rata-rata hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet yang memiliki konsentrasi tinggi yang dilatih dengan metode *interval* ($X = 4,11$) lebih tinggi daripada kelompok atlet yang dilatih dengan metode *fartlek* ($X = 4,18$). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada kelompok atlet yang memiliki konsentrasi tinggi antara atlet yang dilatih dengan menggunakan metode *interval* dan atlet yang dilatih dengan metode *fartlek*, dimana pada atlet yang memiliki konsentrasi tinggi hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang dilatih dengan menggunakan metode *interval* lebih baik daripada atlet yang dilatih menggunakan metode *fartlek*.

Hipotesis keempat berdasarkan hasil uji lanjut menggunakan uji tukey pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh harga $Q_{hitung} = 1,00$ sedangkan $Q_{tabel} = 3,79$ ($Q_{hitung} < Q_{tabel}$). Dengan demikian hipotesis keempat (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet yang memiliki konsentrasi rendah antara atlet yang dilatih menggunakan metode *interval* dan yang dilatih dengan metode *fartlek* diterima. Hasil skor rata-rata menunjukkan bahwa skor rata-rata hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada atlet yang memiliki konsentrasi rendah yang dilatih dengan metode *interval* ($X = 4,22$) lebih rendah daripada kelompok atlet dengan konsentrasi rendah yang dilatih dengan metode *fartlek* ($X = 4,21$). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter pada kelompok atlet yang memiliki konsentrasi rendah antara atlet yang dilatih dengan menggunakan metode *interval* dan atlet yang dilatih dengan metode *fartlek*, meskipun terdapat perbedaan yang menunjukkan rata-rata hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter yang dilatih dengan menggunakan metode *fartlek* lebih baik daripada atlet yang dilatih menggunakan metode *interval* pada atlet yang memiliki motivasi rendah.

KESIMPULAN

Penelitian menggunakan metode eksperimen yang terdiri dari variabel terikat yaitu hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter dan variabel bebas yaitu metode latihan *interval* dan *fartlek* dan konsentrasi (tinggi dan rendah). Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Atlet yang dilatih dengan metode latihan *interval* lebih baik dari metode latihan *fartlek* terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter.
2. Terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan konsentrasi terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter.
3. Pada atlet yang dilatih dengan metode latihan *interval* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *fartlek* yang memiliki konsentrasi tinggi terhadap hasil kemampuan mendayung jarak 1000 meter.
4. Pada atlet yang dilatih dengan metode latihan *fartlek* lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *interval* yang memiliki konsentrasi rendah terhadap kemampuan mendayung jarak 1000 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- B.M, M. K., & Kushartanti, W. (2013). Pengaruh Latihan *Fartlek* dengan Treadmill dan Lari di Lapangan Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. *Jurnal Keolahrgaan*, 1(1), 72–83.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh Metode Kooperatif dan Komando Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepakbola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56–62.
- Gazali, N. (2018). Perkembangan Olahraga Tradisional Pacu Jalur di Kabupaten Kuantan Singingi Provinsi Riau. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 205–219.
- Harsono. (2017). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Jannah, M. (2017). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 8(1), 53–60.
- Jatra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan *Interval* Ekstensif dan *Fartlek* Terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan Wasit Sepakbola Kota Padang. *Journal Sport Area*, 1(1), 79–87.
- Parulian, T., Gazali, N., & Cendra, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan *Interval* Ekstensif dan *Interval* Intensif Terhadap Kapasitas Vo2maksimal pada Pemain Sepakbola SSB Tunas Harapan U-18 Pekanbaru. *Seminar Nasional Olahraga 2017: Peran Pendidikan Jasmani dalam Meningkatkan Kualitas Hidup dan Karakter Bangsa* (pp. 160–169).
- Satiadarma, M. P. (2009). *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi, Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.

Sulastio, A. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Interval* Ekstensif dan Intensif Terhadap Prestasi Lari 400 Meter Putra Atlet PASI Riau. *Journal Sport Area*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.30814/sportarea.v1i2.382>

Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). *Latihan Fisik*. Bandung: FPOK-UPI Bandung.

Yulianto, F., & Nashori, H. F. (2006). Kepercayaan Diri dan Prestasi Atlet Tae Kwon Do Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(1), 55–62.