

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTERVAL 1:5 DAN 1:12
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI 60 METER
PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1 TELAGA**

Yulistianti Hasan¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Yulistianti Hasan)
yulistianti_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstrak

YULISTIANTI HASAN. 832 411 130 “Perbedaan Pengaruh Latihan Interval 1:5 Dan 1:12 Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga “. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ucok Hasian Rafiater, S.Pd M.Pd dan Pembimbing II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd .

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan interval 1:5 dan 1:12 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP Negeri 1 Telaga.

Metode Penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini adalah Two Group Pre Test and Post Test. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga sebanyak 20 orang. Hasil penelitian: dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan interval 1:5 menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 7.1. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} sebesar 1.83. Ternyata harga t_{hitung} telah berada didalam daerah penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan interval 1:5 memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter. Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan interval 1:12 menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 15.39. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1.83. Ternyata harga t_{hitung} berada dalam penerimaan H_a . Jadi dapat disimpulkan latihan interval 1:12 memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter. Dari hasil pengujian perbedaan latihan interval 1:5 dan 1:12 harga t_{hitung} 1.861. Sedangkan t_{daftar} 1.73 pada taraf nyata $\alpha=0.05$. Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan interval 1:5 dan 1:12 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.

Kata Kunci: *Pelatihan Interval 1:5 dan 1:12, Kecepatan Lari 60 Meter.*

DIFFERENCES INFLUENCE OF EXERCISE INTERVAL 1: 5 AND 1:12 KECEPTAN RUNNING AGAINST INCREASING STUDENT MEN 60 METER AT SMPN 1 PONDS

Yulistianti Hasan¹⁾, Ucok H. Refiater²⁾, Edy Dharma P. Duhe³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Yulistianti Hasan)
yulistianti_kepelatihan2011@ung.ac.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Ucok H. Refiater)
ucokhasian@gmail.com

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Edy Dharma P. Duhe)
edyduhe@gmail.com

Abstract

YULISTIANTI HASAN. 832 411 130 "Differences Influence of Exercise Interval 1: 5 and 1:12 keceptan Running Against Increasing Student Men 60 Meter At SMPN 1 Ponds". Thesis. Sports Coaching Education Department, Faculty of Health Sciences and Sport, State University of Gorontalo. Supervisor I Ucok Hasian Rafiater, S.Pd M.Pd and Supervisor II Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd.

Objective: To determine how much difference the influence of interval exercise 1: 5 and 1:12 to increase the running speed of 60 meters on the students of SMP Negeri 1 Ponds.

Methods: Experimental Research. This study design is a Group Two Test Pre and Post Test. The research sample was conducted on male students of SMP Negeri 1 Ponds as many as 20 people. Results of research: from the test results pre test and post test interval training group 1: 5 shows the price t count equal to 7.1. While the distribution list obtained t list price of 1.83. Apparently the price t have to be in the reception area Ha. So we can conclude interval exercise 1: 5 has an influence on the increase in running speed of 60 meters. From the test results of pre-test and post-test interval training group 1:12 shows the price t count equal to 15:39. While the distribution list obtained 1.83 list price t. It turns out the price t be in receipt Ha. So we can conclude 1:12 interval training has an influence on the increase in running speed of 60 meters. From the results of the testing interval training differences of 1: 5 and 1:12 t 1 861 price. While t 1.73 list on the real level $\alpha = 0.05$. So it can be concluded there is a difference between the results of the exercise intervals of 1: 5 and 1:12 to increase the running speed of 60 meters in boys SMP Negeri 1 Ponds.

Keywords: Interval Training 1: 5 and 1:12, Speed Meter Run 60.