

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING


**SKRIPSI YANG BERJUDUL
PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP LARI 100
METER DITINJAU PADA PANJANG DAN PENDEK TUNGKAI PADA
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 KABILA**

OLEH

HASRIANTO


NIM : 832 409 068

Pembimbing I



Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
Nip. 19710721 200212 2 001

Pembimbing II



Syarif Hidayat, M.Or
Nip. 197904032005011003

**Mengetahui,
Ketua jurusan pendidikan kepelatihan olahraga**





Syarif Hidayat, M.Or
Nip. 197904032005011003

LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI YANG BERJUDUL
PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP LARI 100
METER DITINJAU PADA PANJANG DAN PENDEK TUNGKAI PADA
SISWA KELAS VII SMP NEGERI I KABILA

OLEH
HASRIANTO
NIM. 832 409 068

TELAH DIPERTAHANKAN DI DEPAN DEWAN PENGUJI
PADA TANGGAL 18 JULI 2016

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Ruskin, M.Pd</u> Nip. 195712311986031026	
2. <u>Marsa Lie Tumbal, S.Pd. M.Pd</u> Nip: 1976 0423 2005 0110 15
3. <u>Risna Podungge, S.Pd, M.Pd</u> Nip. 19710721 200212 2 001	
4. <u>Syarif Hidayat, M.Or</u> Nip. 197904032005011003

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
Nip. 195901101986032003

ABSTRAK

HASRIANTO./832 409 068. Skripsi. Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Lari 100 Meter Ditinjau Pada Panjang Dan Pendek Tungkai Pada Siswa Kelas VII Smp Negeri 1 Kabila. SI pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Risna Podungge, S.Pd, M.Pd dan pembimbing II Syarif Hidayat,M.Or

Tujuan Penelitian: Untuk Mengetahui Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Lari 100 Meter Ditinjau Pada Panjang Dan Pendek Tungkai Pada Siswa Kelas Vii Smp Negeri 1 Kabila. Metode Penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini Adalah: pembagian dua kelompo antara tungkai panjang dan pendek kemudian melakukan Pre Test And Post Test. Sempel Penelitian ini Dilakukan Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kabila Sebanyak 20 Orang. Dari Perhitungan Penelitian Tes Awal (X1)Diperoleh Nilai Rata - rata pada tungkai panjang 11,40 dan nilai rata-rata tungkai pendek 11,85. Untuk Tes akhir (X2) Diperoleh Nilai Rata - rata Tungkai panjang10,66, dan nilai rata-rata tungkai pendek 11,09 Maka Hipotesis Berbunyi Terdapat Pengaruh LATIHAN Interval Training Terhadap Lari 100 Meter Ditinjau Pada Panjang Dan Pendek Tungkai Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Kabila,

Kata kunci: Latihan Interval Training, Lari 100 Meter

ABSTRACT

HASRIANTO. 832 409 068. Skipsi. Effect of Interval Training Exercise To Run 100 Meters Evaluated In Long And Short Legs In The Seventh Grade Students Smp Negeri 1 Kabila. SI sport coaching education, Faculty of Sport and Health. State University of Gorontalo. Supervisor I Risna Podungge, S. Pd, M. Pd and counselors II Syarif Hidayat, M.Or

Objective: To Know Effect Interval Training Exercise To Run 100 Meters Evaluated In Long And Short Legs In Grade Vii Smp Negeri 1 Kabila. Methods: Experimental Research. This study design is: the division between the two kelompok long legs and short then perform Pre And Post Test Test. This study sampel Men Do Students of Class VII SMP Negeri 1 Kabila total of 20 people. Calculation of Initial Test Research (X1) Retrieved Value Average - Average length of the legs 11.40 and average value of short limbs 11.85. For the final test (X2) Retrieved Value Average - Average Limbs panjang 10,66, and the average value of short limbs 11.09 So the hypothesis Rings There Effect Interval Training Exercise To Run 100 Meters Evaluated In Long And Short Legs In Seventh Grade Students of SMP Negeri 1 Kabila,

Keywords: Exercise Interval Training, Running 100 Meters