

**PERBANDINGAN ANTARA *INTERVAL TRAINING* DAN *ACCELERATION*  
*SPRINT* TERHADAP LARI JARAK PENDEK 60 METER  
(Studi eksperimen atlet kelas VIII di SMP N 1 Telaga)**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam mengikuti ujian skripsi pada  
jurusan pendidikan keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo*

**Oleh**

**Taufik Patadjenu**

**Nim. 832 413 078**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

**2018**

## PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Taufik Patadjenu

Nim : 832 413 078

### Judul Skripsi

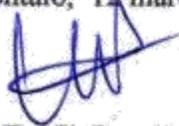
## **PERBANDINGAN ANTARA INTERVAL TRAINING DAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP LARI JARAK PENDEK 60 METER**

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya, juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya dan apabila ternyata dikemudian hari terbukti melanggar pernyataan tersebut di atas, saya bersedia menerima sanksi sesuai aturan yang berlaku.

Gorontalo, 12 maret 2018



  
Taufik Patadjenu  
Nim. 832 413 078

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul Skripsi :

**PERBANDINGAN ANTARA *INTERVAL TRAINING* DAN  
*ACCELERATION SPRINT* TERHADAP LARI JARAK PENDEK 60  
METER**

Oleh.

**Taufik Patadjenu**

**Nim. 832 413 078**

Telah diperiksa dan disetujui untuk mengikuti ujian skripsi.

PEMBIMBING I



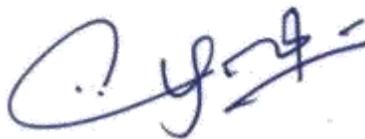
Dra. Hj. Nurhayati Liputo M.Pd  
NIP : 19570902 198203 2 001

PEMBIMBING II



Dr Harsono Hadjarati, S.Pd, M.Pd  
NIP : 19740826 200312 1 002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Negeri Gorontalo



Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or  
NIP: 19790403 200501 1 003

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

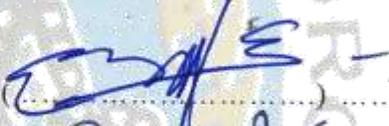
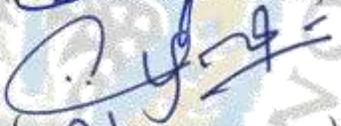
**PERBANDINGAN ANTARA *INTERVAL TRAINING* DAN  
*ACCELERATION SPRINT* TERHADAP LARI JARAK PENDEK 60  
METER**

Studi Eksperimen pada siswa kelas VIII SMP N 1 Telaga  
Kabupaten Gorontalo

Oleh:

**Taufik Patadjenu**  
**Nim. 832 413 078**

**Telah Dipertahankan Di Depan Penguji**  
**Dosen Penguji**

<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>	<b>Tanggal</b>
1. <u>Edy dharma putra duhe, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001		(.....)
2. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or</u> NIP : 19790403 200501 1003		(.....)
3. <u>Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP : 19570902 198203 2 001		(.....)
4. <u>Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd</u> NIP : 19740826 200312 1 002		(.....)

**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**



**Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes**  
**NIP : 19590110 198603 2 003**

## ABSTRAK

**TAUFIK PATADJENU** : 832 413 078. 2018. Perbandingan Antara *Interval; Training* Dan *Acceleration Sprint* Terhadap Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Skripsi, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Dra. Nurhayati Liputo M, Pd dan Pembimbing II Dr. Hartono Hadjarati M.Pd. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji secara ilmiah tentang Perbandingan Antara *Interval; Training* Dan *Acceleration Sprint* Terhadap Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Hipotesa penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pengaruh *Interval Training* dan *Acceleration Sprint* terhadap kecepatan lari jarak pendek 60 meter pada atlet kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo. Berdasarkan hasil eksperimen yang telah di analisis dengan pengujian statistik, menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh antara *Interval Training* dan *Acceleration Sprint* terhadap lari jarak 60 meter dan *Interval Training* lebih baik dari *Acceleration Sprint* setelah dilakukannya eksperimen. Hal ini dapat dilihat pada peningkatan rata-rata kecepatan lari jarak 60 meter yaitu sesudah diberikan latihan dengan *Interval Training* dan *Acceleration Sprint* diperoleh *Interval Training* rata-rata selisihnya (Gain) adalah 10,59 dan *Acceleration Sprint* selisihnya (Gain) adalah 0,93. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa penerapan *Interval Training* dan *Acceleration Sprint* memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari jarak 60 meter. Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan pengujian dua rata-rata atau analisis varian bahwa, setelah di analisis menunjukkan harga  $t_{hitung} = 1.822$  dan  $t_{table}$  sebesar  $= 1.73$  dengan demikian harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{table}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ .

**Kata Kunci** : *interval training, acceleration sprint, lari jarak pendek 60 meter*

## ABSTRACT

TAUFIK PATADJENU: 832 413 078. 2018. Comparison between Interval Training, and Acceleration Sprint toward 60 Meter Run on Grade VIII Students at SMP Negeri 1 Telaga, District of Gorontalo. Skripsi, Department of Sports Training, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. The principal supervisor is Drs. Nurhayati Liputo, M.Pd, and the co-supervisor is Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd. This study aims at proving scientifically the comparison between Interval Training, and Acceleration Sprint toward 60 Meter run on grade VIII students at SMP Negeri 1 Telaga, District of Gorontalo. The research hypothesis states that there is a difference between the influence of Interval Training and Acceleration Sprint toward 60 Meter run on grade VIII athletes at SMP Negeri 1 Telaga, District of Gorontalo. Based on experimental result analyzed by a statistical test, there is a difference between the influence of interval, Training and Acceleration Sprint toward 60 Meter run. Interval Training is better than acceleration sprint. The average difference of Interval Training (Gain) is 10,59 and the average difference of Interval Training (Gain) is 0,93. Thus, Interval Training and Acceleration Sprint influence the speed of 60 Meter Run. The significant influence has been revealed by a value of t count for 1.822 which higher than the value of t table for 1.73, or value of t count is out of acceptance area of  $H_0$ .

Keywords: interval training, acceleration sprint, 60 meter run

