

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH INTERVAL *TRAINING* TERHADAP KECEPATAN LARI 60
METER PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 KABILA**

Oleh:

ZAMRONI

Nim : 831 413 021

(Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji)

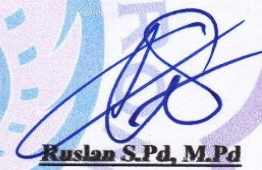
Pembimbing I



Drs. Sarjan Mili, Ms

NIP: 19610805 198703 1003

Pembimbing II

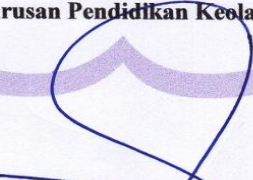


Ruslan S.Pd, M.Pd

NIP: 19780817 200501 1 003

Mengetahi

Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan



Drs. Sarjan Mili, Ms

NIP: 19610805 198703 1003

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP KECEPATAN LARI 60
METER PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 KABILA**


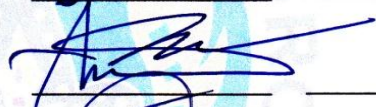


Oleh:

ZAMRONI
NIM : 831 413 021

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada :

Hari/tanggal : Kamis,
Pukul : 08.00 s/d selesai

Dosen Penguji :

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Drs. Aswan Dai, M.Pd</u> NIP. 19610221 198603 1 002		22/7 18
2. <u>Drs. Ahmad LAmusu, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19581219 198203 1 003		
3. <u>Dr. Sarjan Mile, M.S</u> NIP. 19610805 198703 1 003		
4. <u>Ruslan, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19780817 200501 1 003		

Gorontalo, Juli 2018

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**




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

ABSTRAK

ZAMRONI, 831 413 021. Pengaruh interval *training* terhadap kecepatan lari 60 Meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri I Kabila, Pembimbing I Drs. Sarjan Mile, Ms, Pembimbing II Ruslan SPd, M.Pd. 2018.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kabila khususnya pada siswa putra kelas X, penelitian ini tentang kecepatan siswa dalam melakukan lari 60 meter pada cabang olahraga atletik. yang menjadi Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Kabila. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri I Kabila. penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain tes awal dan tes akhir. pengumpulan data yang digunakan adalah indikator kecepatan siswa dalam melakukan lari 60 meter, Bahan ajar yang diberikan adalah kecepatan dalam melakukan lari 60 meter tes awal dan tes akhir. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *interval training*. hipotesis penelitian yang digunakan yaitu H_0 = yaitu tidak terdapat pengaruh interval *training* terhadap kecepatan siswa dalam melakukan lari 60 meter pada cabang olahraga atletik, H_1 = yaitu terdapat pengaruh interval *training* terhadap kecepatan siswa dalam melakukan lari 60 meter pada cabang olahraga atletik. Dan kemudian hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa hasil analisis di peroleh nilai $t_{hitung} = 7,811$ Sedangkan kriteria pengujian pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dari daftar t diperoleh $t_{tabel} 1,725$ Oleh karena itu t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} dan t_{hitung} berada pada daerah penerimaan H_a . maka dengan demikian dapat disimpulkan Bahwa H_a diterima dan tidak dapat menerima H_0 . hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh interval *training* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kabila.

Kata Kunci: Pengaruh interval *training* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas X SMA Negeri I Kabila.

ABSTRACT

ZAMRONI, 831 413 021. The Influence of Interval Training Towards the Running 60 Meters Speeds to Male Students in the class X SMA Negeri 1 Kabila, the principal supervisor is Drs. Sarjan Mile, Ms, and the co-supervisor is Ruslan S.Pd, M.Pd. 2018

The research was experimental research conducted at SMA Negeri 1 Kabila, especially to boys in class X. The research was the running 60 meters speeds of boys in athletics. The population of the research was students in class X of SMA Negeri 1 Kabila. This research was experimental research by using pretest and posttest designs. The data collection in the research was students' speeds indicators to run 60 meters. The given materials were students' speeds indicators to run 60 meters by pretest and posttest. The used method in this research was interval training. The hypothesis of this used research was H_0 = no influence of interval training towards students' speeds indicators to run 60 meters in athletics, H_1 = there was an influence of interval training towards students' speeds indicators to run 60 meters in athletics. And then the result of this research showed that the result of analysis obtained the value t count = 7.811, and the testing criteria on the significant level $\alpha = 0.05$ with t table 1.725. Therefore, t count was more than t table, and it was available at the acceptable level. H_a , so that it could be concluded that H_a was acceptable and could not be acceptable for H_0 . This showed that there was interval training influence towards students' speeds indicators to run 60 meters in athletics of boys in class X, SMA Negeri 1 Kabila

Keywords: The Influence of Interval Training towards students' speeds indicators to run 60 meters in athletics of boys in the class X, SMA Negeri 1 Kabila