

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN LARI 100 METER PADA CABANG OLAHRAGA
ATLETIK PADA SISWA PUTERA KELAS VII
SMP NEGERI 1 TIBAWA**

Oleh

RAHMAT HASAN

NIM : 832 411 084

PEMBIMBING I

Dra Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd

NIP: 19570902 198203 2 001

PEMBIMBING II

Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd

NIP. 19810615 200812 1 001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Universitas Negeri Gorontalo

Syarif Hidayat, S.Pd, Kor, M.Or

NIP: 19790403 200501 003

Lembar Pengesahan Penguji

SKRIPSI YANG BERJUDUL :

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN LARI 100 METER PADA CABANG OLAHRAGA
ATLETIK PADA SISWA PUTERA KELAS VII
SMP NEGERI 1 TIBAWA**

OLEH

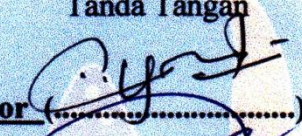
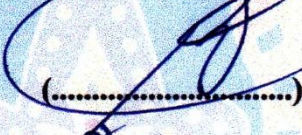
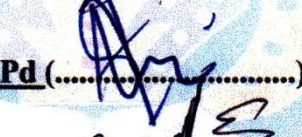

RAHMAT HASAN

NIM : 832 411 084

Telah di pertahankan di depan dewan penguji pada

Hari/Tanggal : Jumat, 20 Juli 2018

Pukul : 09.00 s/d Selesai

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Syarif Hidayat, S.Pd Kor, M.or</u> NIP. 19790403 200501 1 003	
2. <u>Dr.Hartono Hadjarati,M.Pd</u> NIP. 19740826 200312 1 002	
3. <u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 1957092 198203 2 001	
4 <u>Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd</u> NIP. 19810615 200812 1 001	

Gorontalo, Juli 2018

Mengetahui,

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


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



ABSTRAK

Rahmat Hasan “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter pada Siswa Kelas VII SLTP Negeri 1 Tibawa”

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji dan mendapatkan gambaran tentang pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 100 meter siswa kelas VII di SLTP Negeri 1 Tibawa. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk bagi guru Penjas dalam mengembangkan program latihan interval untuk meningkatkan prestasi siswa dalam cabang olahraga atletik dan diharapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lari 100 meter agar mencapai kecepatan maupun hasil yang lebih optimal.

Populasi adalah seluruh siswa kelas VII SLTP Negeri 1 Tibawa yang berjumlah 175 orang dengan sampel sebanyak 20 orang siswa. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji t. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa harga $t_{hitung} = -27$ sedangkan hasil dari daftar distribusi diperoleh harga $t_{daftar} = 2,00$ ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dapat menerima H_1 .

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan interval terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VII SLTP Negeri 1 Tibawa. Dalam hal ini upaya peningkatan kecepatan lari 100 meter pada cabang atletik dapat dilakukan dengan latihan yang insentif berupa latihan interval.

ABSTRACT

Rahmat Hasan “The Influence of Interval Training on 100 meters Sprint Speed in Grade VII Students of SMP 1 Tibawa”.

The purpose of this study was to test and get an overview of the effect of interval training on 100 meters running speed of grade VII students at SMP 1 Tibawa. The benefits of this study are for the teachers of physical education in developing interval training programs to improve student achievement in athletic sports and is expected to help students to improve students' ability to perform 100-meter run to achieve speed and optimal results.

The population in this study were all students in grade VII of SMP 1 Tibawa, totaling 175 students with 20 students as the samples. Analyzing the techniques used is the t-test technique. Based on the results of data analysis, obtained that the value of t count = -27 while the results of the distribution table obtained t table = 2.00, then the t count is greater than t table that has been outside of the acceptance of Ho area, so it can be concluded that Ho is rejected while Hi is accepted.

Therefore, it can be concluded that there is an influence of interval training 100 meters sprints speed of students in grade VII SMP 1 Tibawa. In this case, the improvement of the 100 meters sprint speed on the athletic branch can be done with intensive training such as interval training.