

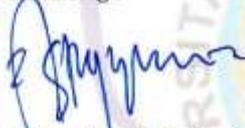
PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI
PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KETERAMPILAN DASAR
LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA KELAS VIII¹
SMP NEGERI 8 GORONTALO

Oleh

AYUB M. NIU, S.Pd

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



Dr. Asry Syam, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760606 200212 1005

Pembimbing II



Surivadi Datu, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1001

Mengetahui

Ketua Jurusan Pendidikan keolahragaan
Universitas Negeri Gorontalo



Drs. Aswan Dal, M.Pd
NIP. 19610221 198603 1002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP KETERAMPILAN DASAR
LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA KELAS VIII¹
SMP NEGERI 8 GORONTALO

Oleh

AYUB M. NIU, S.Pd

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Hari / Tanggal : 18-08-2020

Waktu : 10.00-Selesai

Penguji/Pembimbing

1. Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S
NIP. 19610316 198702 1001

2. Dr. Mevke Parengkuan, M.Pd
NIP. 19670511 200501 2001

3. Dr. Asry Svam, S.Pd, M.Pd
NIP. 19760606 200212 1005

4. Surivadi Datau, S.Pd, M.Pd
NIP. 19820419 200604 1001



Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Reklana Jusuf, Dra. M.Kes
NIP. 19631001 198803 2002

ABSTRAK

Nama : Ayub M Niu, NIM : 831414072 “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Keterampilan Dasar Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa Kelas VIII₁ SMP Negeri 8 Gorontalo”

Berdasarkan pengamatan penelitian dalam hal pelaksanaan pembelajaran Atletik nomor lari di SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, dimana para siswa biasanya melakukan lari sprint belum maksimal. Salah satu faktor yang menyebabkan siswa melakukan lari sprint belum maksimal karena kurangnya latihan. Berdasarkan penjelasan di atas dan pengamatan peneliti, dalam olahraga atletik nomor lari, untuk menghasilkan kemampuan lari dengan baik, sangat di perlukan kecepatan dan daya tahan kardiovaskular. Oleh karena itu, pada penelitian ini akan dilihat pengaruh latihan interval, dan selanjutnya sebagai tolak ukur keberhasilannya adalah kemampuan lari *sprint* 100 meter. Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat pengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VIII¹. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter kepada siswa. Desain penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas VIII¹ SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, dan sampel siswa kelas VIII¹ yang berjumlah 20 siswa. Berdasarkan data hasil penelitian yang memiliki varians populasi homogen dan berasal dari populasi berdistribusi normal, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen, dari hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir diperoleh T_{hitung} sebesar 1.45 dan T_{tabel} sebesar 2.093 dengan demikian $T_{hitung} > T_{tabel}$ $1.45 > 2.093$ maka dapat disimpulkan bahwa latihan interval mempunyai pengaruh terhadap peningkatan lari *sprint* 100 meter.

Kata Kunci: Latihan Interval, Kemampuan Lari *Srint*, Jaraj 100 Meter

ABSTRACT

Ayub M. Niu, Student Id Number: 831414072. "The Influence of Interval Training towards Basic Skills of 100 Meters Sprint at Students Grade VIII¹ of SMP Negeri 8 Gorontalo.

Based on the research observation in terms of implementation of athletics learning, particularly in running materials at SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, where students usually do sprints has not been optimal. One of the factors that cause students to run sprints was not optimal due to lack of practice. Based on the explanation and observation of the researcher, in athletics sports of running, it is highly required speed and cardiovascular endurance to produce good running skills. Therefore, this research reviews the influence of interval training and use the ability to run 100 meters sprint as a benchmark of its success. Moreover, this research problem is whether or not there is an influence of interval training towards 100 meters sprinting skill at Grade VIII. The research is aimed to find out the influence of interval training towards 100 meters sprinting skill of students. The research design used an experimental research method with the population is the whole of students Grade VIII of SMP Negeri 8 Kota Gorontalo, and the samples are students Grade VIII in the amount of 20 students. The data finding has a homogeneous population variance and comes from a normally distributed population, and then the hypothesis testing used the experimental research data analysis test. From the data testing result, the result of the initial test and final test obtains Tcount for 1.45 and Ttable for 2.093, thus Tcount > Ttable or $1.45 > 2.093$. In conclusion, there is an influence of interval training towards the increase of 100 meters sprints.

Keywords: Interval Training, Sprinting Skills, 100 Meters Distance

