

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN INTERVAL 1:5 DAN 1:10  
TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA SMP  
NEGERI 1 TELAGA**

**OLEH**

**NI KADEK SUMARNI**

**NIM: 832412056**

Telah dipertahankan di depan penguji

Hari/Tanggal : Rabu 30 Desember 2015

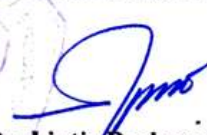
No.	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<b><u>Edy Dharma P. Duhe, S.Pd, M.Pd</u></b> NIP. 198106152008121001		.....
2.	<b><u>Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u></b> NIP. 195709021982032001		.....
3.	<b><u>Drs. Ruskin, M.Pd</u></b> NIP. 195712311986031026		.....
4.	<b><u>Ucok Hasian Refiater, M.Pd</u></b> NIP. 197711202003121003		.....

Gorontalo, Desember 2015

**MENGETAHUI**

**Dekan Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan**



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

## ABSTRAK

**Ni Kadek Sumarni. Nim. 832 412 056. “Perbedaan Pengaruh Latihan Interval 1:15 Dan 1:10 Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga”. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo 2015 (Pembimbing I Drs. Ruskin, M.Pd dan Pembimbing II Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd)**

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan interval 1:5 dan 1:10 terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa kelas VIII putra SMP N 1 Telaga?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan interval 1:5 dan 1:10 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter, siswa kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 122 orang. Sedangkan jumlah sampel berjumlah 20 orang, teknik penarikan sampel menggunakan random sampling dimana pengambilan sampel dilakukan secara acak dari tujuh kelas yakni siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Telaga. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian *Two Group Pre Test dan Post Test Design* dengan variabel X latihan interval 1:5 dan 1:10, dan variabel Y kecepatan lari 60 meter, teknik pengumpulan data yakni dengan menggunakan teknik pre test dan post test

Hasil penelitian: dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan interval 1:5 menunjukan harga  $t_{hitung}$  sebesar 25,05 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{tabel}$  sebesar 1.833, ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berda di dalam daerah penerimaan  $H_a$ , jadi dapat disimpulkan latihan interval 1:5 memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter. Dari hasil pengujian pre test dan post test kelompok latihan interval 1:10 menunjukan harga  $t_{hitung}$  sebesar 5,25, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{tabel}$  sebesar 1,833, ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada dalam penerimaan  $H_a$ , jadi dapat disimpulkan latihan interval 1:10 memiliki pengaruh terhadap peningkatan lari 60 meter. Dari hasil pengujian perbedaan latihan interval 1:5 dan 1:10 diperoleh harga  $t_{hitung}$  sebesar 1.849 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1.833 pada taraf nyata  $\alpha=0.05$ . jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara latihan interval 1:5 dan 1:10 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga

Kata kunci: Pelatihan Interval 1:5 dan 1:10, Kecepatan Lari 60 Meter

## ABSTRACT

**Ni Kadek Sumarni. Nim. 832 412 056. "Differences Influence of Interval Training 1:15 and 1:10 Against Running Speed 60 Meters At students of SMP Negeri 1 Telaga Son". Essay. Sports Coaching Education Department of the State University of Gorontalo 2015 (Supervisor I Drs. Ruskin, M. Pd and Supervisor II Ucok Hasian Refiater, S. Pd, M. Pd)**

As for the problem in this research is: Are there differences in the effects of exercise interval 1: 5 and 1:10 of the running speed of 60 meters in the men's class VIII SMP Negeri 1 Telaga? The purpose of this study was to determine differences in the effects of exercise interval 1: 5 and 1:10 of the increase in running speed of 60 meters, eighth grade students of SMP Negeri 1 Telaga son. The population in this study amounted to 122 people. While the sample size of 20 people, engineering sampling using random sampling where the sampling is done randomly from the seventh grade students of SMP Negeri 1 Telaga. Penelitian using experimental methods, research design Two Group Pre and Post Test Design Test with variable X interval exercise 1: 5 and 1:10, and Y speed run 60 meters, data collection technique is by using the technique of pre-test and post-test.

Result: The results of the testing of pre-test and post-test interval training group 1: 5 addressing thitung 25.05 while the price of acquired distribution list price ttable of 1833, the price has thitung arriving in  $H_a$  reception area, so we can conclude interval training 1: 5 has an influence on the increase in running speed of 60 meters. From the test results of pre-test and post-test interval training group showed 1:10 thitung price of 5.25, while the price obtained from the distribution list ttable 1,833, the price has been in receipt thitung  $H_a$ , so it can be concluded have a 1:10 interval training influence on the increase in run 60 meters. From the results of the testing difference interval exercise 1: 5 and 1:10 obtained thitung price ttable 1,833 1,849 while the real level  $\alpha = 0:05$ . so it can be concluded there is a difference between exercise intervals of 1: 5 and 1:10 of the increase in running speed of 60 meters in boys SMP Negeri 1 Telaga.

Keywords: Exercise Interval 1: 5 and 1:10, Speed Meter Run 60