

**PENGARUH PELATIHAN INTERVAL ANAEROB
JARAK 60-100 METER DAN JARAK 110-150 METER
TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA
SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 KUBU
KARANGASEM**



**OLEH :
NI KOMANG WIWIN ARININGSIH
NIM 1616041025**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2020

**PENGARUH PELATIHAN INTERVAL ANAEROB
JARAK 60-100 METER DAN JARAK 110-150 METER
TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA
SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 1 KUBU
KARANGASEM**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
untuk Memenuhi Salah satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

Oleh :

Ni Komang Wiwin Ariningsih

NIM 1616041025

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA**

2020

SKRIPSI

**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS
DAN MEMENUHI SYARAT-SYARAT UNTUK
MENCAPAI GELAR SARJANA PENDIDIKAN**



Pembimbing I,

Pembimbing II,

Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI

Skripsi oleh

Nama : Ni Komang Wiwin Ariningsih
NIM : 1616041025
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 15 Juli 2020

Dewan Penguji,



Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

(Ketua)



Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

(Anggota)



Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197711152001121001

(Anggota)



Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or
NIP. 197903172008121005

(Anggota)

Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
Guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada,

Hari : Rabu

Tanggal : 15 Juli 2020

Ketua Ujian,

Sekretaris Ujian,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Ketuf Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 19680408 199703 1 002

PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi berjudul “Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob jarak 60-100 meter dan jarak 110-150 meter Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem”. Beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak menjiplak ataupun mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 22 Juni 2020
Yang membuat pernyataan,



Ni Komang Wiwin Arinngsih
NIM. 1616041024

PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 meter dan Jarak 110-150 meter Terhadap Kecepatan Lari 100 meter Pada Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Kubu Karangasem”** sesuai dengan waktu yang ditentukan. Skripsi ini disusun guna memenuhi persyaratan mencapai gelar sarjana pendidikan pada Universitas Pendidikan Ganesha.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapat bimbingan, arahan, dorongan dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (Undiksha) yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan atas motivasi dan fasilitas yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. I Made Satyawan, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi, bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga sekaligus selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, saran dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, bimbingan, saran dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
7. I Ketut Suba, S.Pd., M. Pd., selaku Kepala SMA Negeri 1 Kubu yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan observasi dalam penelitian untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Ketut Simpen, S.Pd., selaku Guru PJOK di SMA Negeri 1 Kubu sekaligus sebagai Pelatih Pendamping pada penelitian ini yang telah banyak membantu proses wawancara dan observasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kubu yang telah bersedia menjadi subyek dalam penelitian ini.
10. Desak Gede Suci Paramita, rekan yang selalu bersama dalam susah dan senang pada penyusunan skripsi ini.
11. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan tahun 2016 yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses pelaksanaan penelitian.
12. Keluarga besar I Nyoman Mangku Ngetis dan Ni Wayan Suati, saudara yang telah memberikan dukungan secara moril dan materiil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
13. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dalam penulisan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan masukan dan saran demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna dalam pengembangan pendidikan pelatihan, olahraga dan kesehatan kedepannya.

Singaraja, 15 Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	HALAMAN
JUDUL SKRIPSI.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	8
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Deskripsi Teoritis.....	11
2.1.1 Deskripsi Teori Variabel Terikat.....	45
2.1.2 Deskripsi Teori Variabel Perlakuan.....	46
2.2 Kajian Hasil Penelitian yang Relevan.....	47
2.3 Kerangka Berpikir.....	58
2.4 Hipotesis Penelitian.....	50

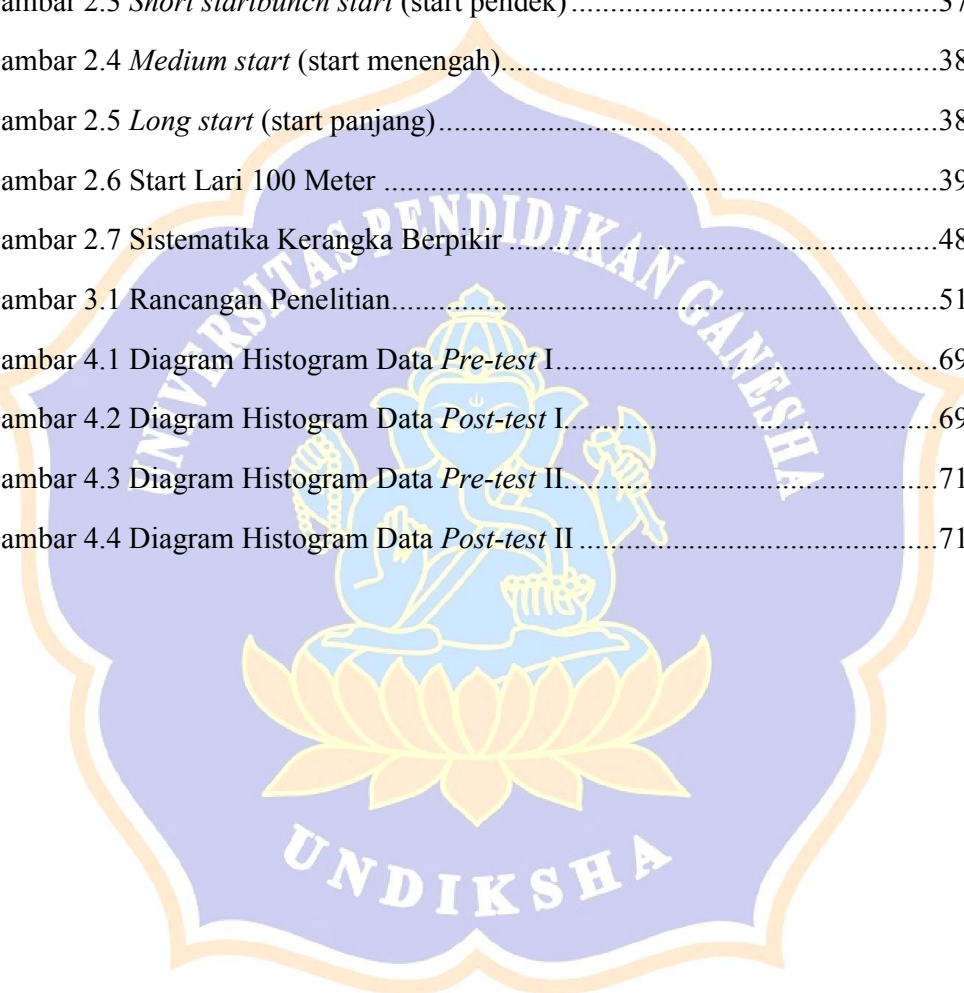
BAB III METODE PENELITIAN	51
3.1 Rancangan Penelitian	51
3.2 Subyek Penelitian.....	53
3.3 Metode dan Instrumen Pengumpulan Data	54
3.3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	55
3.3.2 Variabel Penelitian	55
3.3.3 Instrument Variabel Terikat.....	56
3.3.4 Program Pelatihan	59
3.3.5 Definisi Operasional Variabel Penelitian	61
3.3.6 Pengujian Instrument Penelitian.....	62
3.5 Metode dan Teknik Analisis Data.....	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	67
4.1 Hasil Peneltian	67
4.3 Pembahasan Hasi Penelitian.....	81
4.4 Implikasi Penelitian.....	86
BAB V PENUTUP	87
5.1 Rangkuman	87
5.2 Simpulan	89
5.3 Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA.....	90
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1.1 Data Hasil Pekan Olahraga Pelajar Cabang Olahraga Atletik.....	3
Tabel 2.1 Skala Intensitas untuk Latihan Kecepatan dan Kekuatan.....	25
Tabel 2.2 Zona Latihan Berdasarkan Detak Jantung.....	26
Tabel 2.3 Frekuensi Latihan.....	28
Tabel 2.4 Klasifikasi Sumber Energi dan Durasi Waktu Penggunaan Energi.....	30
Tabel 2.5 Rasio Kerja dan Istirahat	43
Tabel 3.1 Pembagian Kelompok dengan Teknik <i>Ordinal Pairing</i> (A-B-B-A).....	52
Tabel 3.2 Pembagian Sampel Penelitian.....	54
Tabel 3.3 Standar Prestasi Lari 100 Meter	56
Tabel 3.4 Program Pelatihan Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter.....	60
Tabel 3.5 Program Pelatihan Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter.....	60
Tabel 3.6 Range Kategori Reabilitas	63
Tabel 4.1 Deskripsi Kelompok Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter.....	68
Tabel 4.2 Deskripsi Kelompok Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter.....	70
Tabel 4.3 Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data I.....	73
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data II.....	74
Tabel 4.5 Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas Data	75
Tabel 4.6 Rekapitulasi Hasil Uji T Interval Anaerob Jarak 60-100 Meter.....	77
Tabel 4.7 Rekapitulasi Hasil Uji T Interval Anaerob Jarak 110-150 Meter.....	79
Tabel 4.8 Rekapitulasi Hasil Uji Independent T-Test	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Tahap Latihan.....	19
Gambar 2.2 Rasio antar Indikator Beban Latihan	21
Gambar 2.3 <i>Short startbunch start</i> (start pendek).....	37
Gambar 2.4 <i>Medium start</i> (start menengah).....	38
Gambar 2.5 <i>Long start</i> (start panjang).....	38
Gambar 2.6 Start Lari 100 Meter	39
Gambar 2.7 Sistematika Kerangka Berpikir	48
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....	51
Gambar 4.1 Diagram Histogram Data <i>Pre-test I</i>	69
Gambar 4.2 Diagram Histogram Data <i>Post-test I</i>	69
Gambar 4.3 Diagram Histogram Data <i>Pre-test II</i>	71
Gambar 4.4 Diagram Histogram Data <i>Post-test II</i>	71



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 01. Surat Tugas	92
Lampiran 02. Surat Ijin Melakukan Observasi	93
Lampiran 03. Surat Keterangan Obsevasi	94
Lampiran 04. Surat Ijin Melakukan Penelitian	95
Lampiran 05. Surat Ijin Penelitian SMA Negeri 1 Kubu	96
Lampiran 06. Jadwal Pelatihan	97
Lampiran 07. Pembagian Kelompok	98
Lampiran 08. Daftar Hadir	99
Lampiran 09. Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	100
Lampiran 10. Uji Normalitas Data	102
Lampiran 11. Uji Homogenitas Data	105
Lampiran 12. Uji Hipotesis	106
Lampiran 13. Foto Dokumentasi	110

