

**PENGARUH INTERVAL *SPRINT* DI PANTAI
TERHADAP KECEPATAN LARI**

(Eksperimen pada Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk
Kabupaten Garut)

**GURUH OKTOVIYANA
142191165**

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd.
NIDN 0427086201**

**Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0408038201**

Disahkan oleh

Dekan FKIP
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan
Pendidikan Jasmani,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd.
NIP 19630409 198911 1 001**

**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd.
NIDN 0415116301**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **PENGARUH INTERVAL *SPRINT* DI PANTAI TERHADAP KECEPATAN LARI** (Eksperimen pada Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut), beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Januari 2021

Yang Membuat Pernyataan,

GURUH OTOVIYANA
142191165

ABSTRAK

GURUH OKTOVIYANA. 2021. **Pengaruh Interval *Sprint* di Pantai terhadap Kecepatan Lari**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperoleh informasi tentang pengaruh latihan interval *sprint* di pantai terhadap kecepatan lari pada Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini adalah tes lari 60 meter. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah Anggota Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut yang berjumlah 40 orang dengan menggunakan teknik *random sampling* sebanyak 20 orang. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan uji statistik, ternyata secara empirik latihan interval *sprint* di pantai berpengaruh secara berarti terhadap kecepatan lari pada Anggota Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut.

Kata Kunci : interval *sprint*, kecepatan lari

ABSTRACT

GURUH OTOVIYANA. 2020. *The Effect of Sprint Interval at the Beach on Running Speed*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

The purpose of this study was to obtain information about the effect of sprint interval training on the beach on running speed at the Kaum Raya Football Club, Pameungpeuk District, Garut Regency. The research method used was the experimental method and the instrument in this study was the 60 meter running test. The population and sample in this study were members of the Kaum Raya FC Football Club, Pameungpeuk District, Garut Regency, totaling 40 people, as many as 40 people using 20 random sampling techniques. Based on the results of data processing with statistical tests, it turns out that sprint interval training on the beach has a significant effect on the running speed of the FC Football Club, Pameungpeuk District, Garut Regency.

Keywords: sprint interval, running speed