

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Pengaruh Interval *Sprint* di Pantai terhadap Kecepatan Lari** (Eksperimen pada Klub Sepak Bola Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut)”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, Januari 2021

Penulis,

**G O**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak H. Agus Mulyadi, Drs., M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Nuriska Subekti, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Pelatih Kepala Klub Kaum Raya FC Kecamatan Pameungpeuk Kabupaten Garut yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Asep Kosasih dan Ibunda Siti Supriatin tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2014 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan!

8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Penulis sangat berharap, mudah-mudahan skripsi ini dapat berguna bagi penulis khususnya, dan semua pihak yang memerlukannya. Amin.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	5
1.5 Kegunaan Penelitian .....	5
<b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	6
2.1.1 Konsep Latihan .....	6
2.1.1.1 Pengertian Latihan .....	6
2.1.1.2 Tujuan dan Sasaran Latihan .....	7
2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan .....	8
2.1.1.3.1 Prinsip Beban Lebih ( <i>Overload</i> ) .....	9
2.1.1.3.2 Prinsip Individualisasi .....	10
2.1.1.3.3 Kualitas Latihan .....	11
2.1.1.4 Komponen Latihan .....	12
2.1.1.4.1 Intensitas Latihan .....	12
2.1.1.4.2 Volume Latihan .....	14

	Halaman
2.1.1.4.3 <i>Recovery</i> .....	14
2.1.2 Kondisi Fisik .....	15
2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik .....	15
2.1.2.2 Komponen Kondisi Fisik .....	15
2.1.3 Kecepatan .....	19
2.1.3.1 Pengertian Kecepatan .....	19
2.1.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan .....	21
2.1.3.3 Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan .....	22
2.1.4 Interval <i>Training</i> .....	23
2.1.4.1 Pengertian Interval <i>Training</i> .....	23
2.1.4.2 Manfaat Interval <i>Training</i> .....	26
2.1.4.3 Latihan Interval <i>Sprint</i> di Pantai .....	26
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	27
2.3 Kerangka Konseptual .....	28
2.4 Hipotesis Penelitian .....	29
 <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian .....	30
3.2 Variabel Penelitian .....	31
3.3 Desain Penelitian .....	31
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	32
3.4.1 Populasi Penelitian .....	32
3.4.2 Sampel Penelitian .....	32
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.6 Instrumen Penelitian .....	33
3.7 Teknik Analisis Data .....	34
3.8 Langkah-langkah Penelitian .....	37
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	39
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	40
4.1.1 Data Hasil tes Awal dan Akhir .....	40

	Halaman
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	41
4.1.2.1 Hasil Pengujian Normalitas Data .....	41
4.1.2.2 Hasil Penghitungan Homogenitas .....	42
4.1.2.3 Pengujian Hipotesis .....	42
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	45
5.2 Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>48</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sistem Tangga .....	10
Gambar 2.2 Latihan Interval <i>Sprint</i> di Pantai .....	27
Gambar 3.1 Desain Eksperimen .....	31
Gambar 3.2 Tes Lari 60 meter.....	34

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Intensitas Latihan Untuk Latihan Kekuatan dan Kecepatan ....	13
Tabel 2.2 <i>Interval Training</i> Lambat .....	25
Tabel 2.3 <i>Interval Training</i> Cepat .....	25
Tabel 4.1 Data Hasil Tes Lari 60 Meter.....	40
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians dari Setiap Tes .....	41
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes .....	41
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes .....	42
Tabel 4.5 Hasil Pengujian Hipotesis .....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes Lari 60 Meter) ...	49
Lampiran 2. Program Latihan .....	50
Lampiran 3. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Awal .....	52
Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir .....	53
Lampiran 5. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis .....	54
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	55
Lampiran 7. Tabel Uji Homogenitas .....	56
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	57
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	59
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	60
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	61
Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian .....	62
Lampiran 13. Dokumentasi Sampel.....	63
Lampiran 14. Riwayat Hidup Penulis.....	66