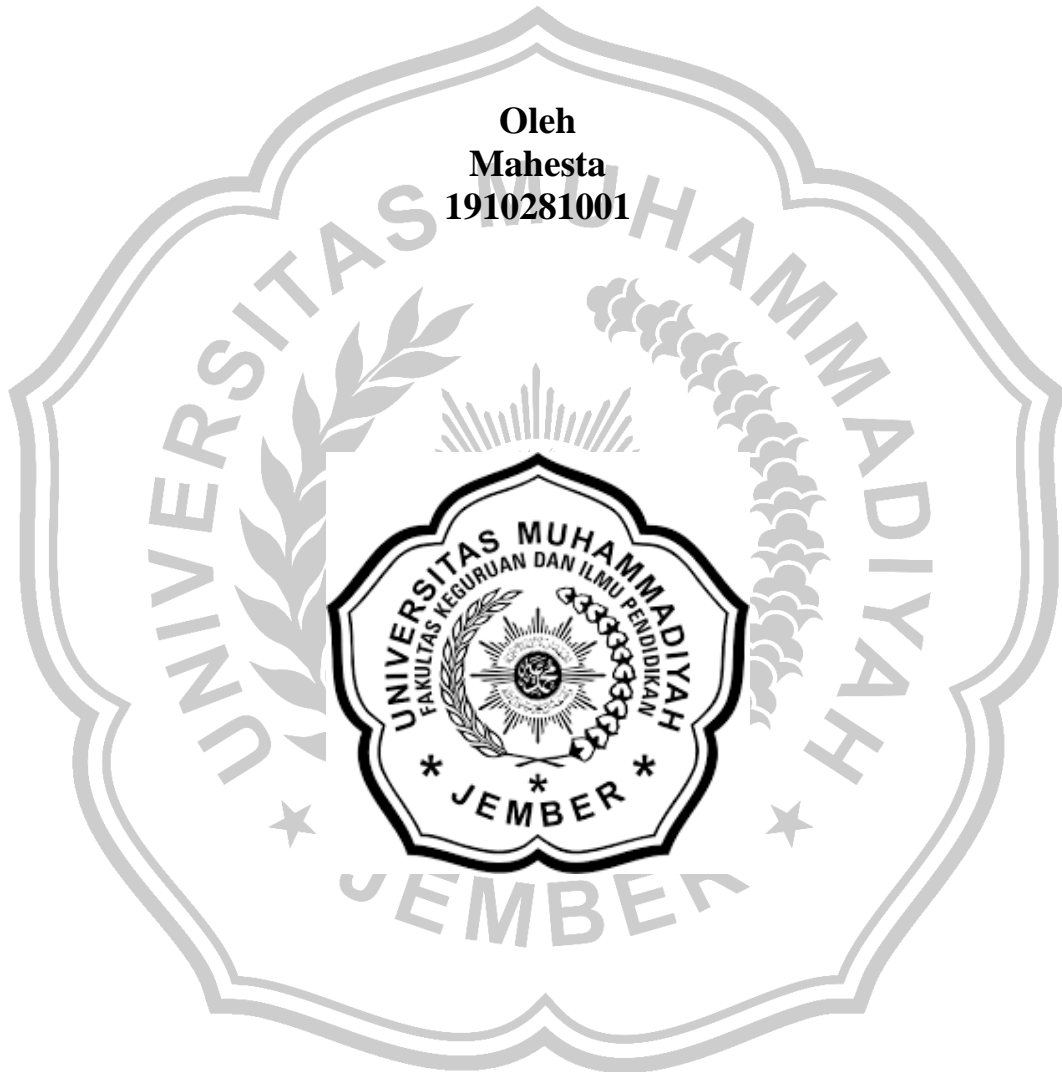


**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP
LARI 3200 METER**

SKRIPSI

**Oleh
Mahesta
1910281001**

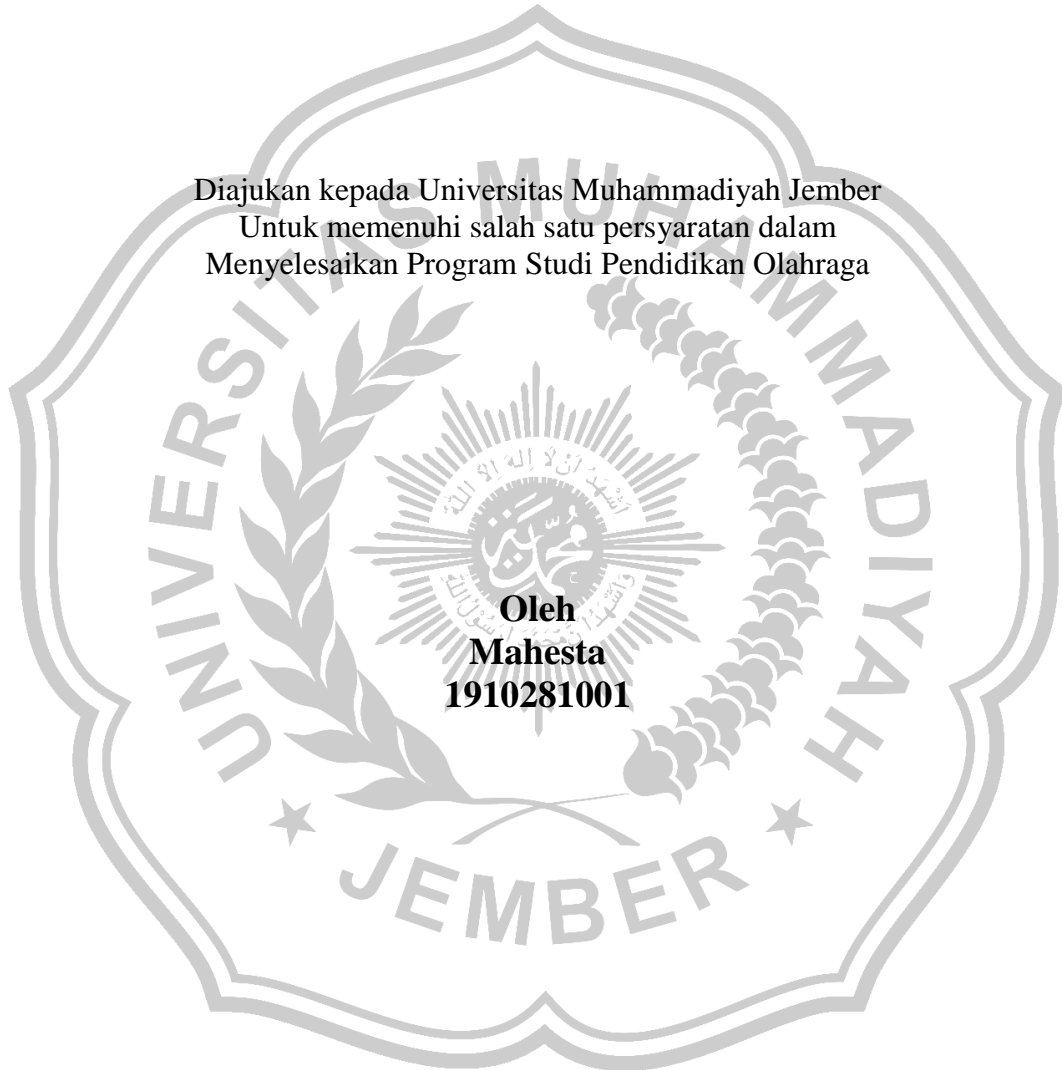


**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
2023**

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP
LARI 3200 METER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Studi Pendidikan Olahraga



**Oleh
Mahesta
1910281001**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA
2023**

MOTTO

"Mimpi bukanlah sesuatu yang kita lihat dalam tidur. Tapi, mimpi adalah hal yang sulit membuat kita tertidur."

“Cristiano Ronaldo”

"Jangan biarkan manusia mengetahui tentangmu kecuali kebahagiaan, dan mereka tidak melihat darimu kecuali senyuman."

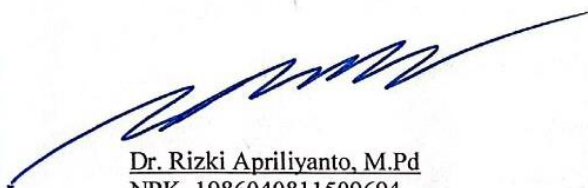
“Habib Umar Bin Hafidz “



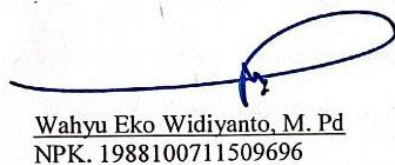
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mahesta ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 7 Agustus 2023.

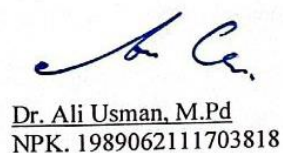
Dewan Penguji,


Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Ketua


Wahyu Eko Widiyanto, M. Pd
NPK. 1988100711509696

Anggota


Dr. Ali Usman, M.Pd
NPK. 1989062111703818

Anggota

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Kukuluh Munandar, M.Kes
NIP. 196411141991031003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mahesta
NIM : 1910281001
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenar - benarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar - benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil - alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Jember,

Yang membuat pernyataan



Mahesta
NIM. 1910281001

PRAKATA

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, karunia serta kesempatan dan kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Lari 3200 Meter”.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat akademis dalam menyelesaikan program pendidikan untuk mencapai gelar kesarjanaan strata satu (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Jember. Skripsi ini memuat bab 1 sampai bab VI. Bab I berisi pedahuluan, Bab II berisi kajian pustaka, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV hasil penelitian, Bab V berisi pembahasan, Bab VI berisi penutup. Peneliti memohon maaf jika terdapat kekurangan dan kesalahan dalam skripsi ini dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak khususnya peneliti dan pembaca.

Jember, 25 Mei 2023

Penulis

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas selesainya skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan petunjuk, kemudahan dan kelancaran bagi peneliti dalam mengerjakan skripsi ini.
2. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes., selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Wahyu Eko Widiyanto, M. Pd dan Dr. Ali Usman., M.Pd selaku dosen pembimbing I dan doen pembimbing II yang dengan sabar telah memberikan arahan, bimbingan dan motivasi bagi peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Semua dosen Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staff pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Binsik Candipuro
7. Kedua orang tua yang telah memberikan kasih sayang yang luar biasa, selalu mendoakan serta memberikan nasihat dan motivasi bagi penulis.

Jember, 25 Mei 2023

PERSEMBAHAN

Puji Syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan, rahmat dan hidayah, sehingga penulis masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Walaupun jauh dari kata sempurna, namun penulis bangga telah mencapai pada titik ini, yang akhirnya skripsi ini bisa selesai diwaktu yang tepat.

Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Ayahanda dan Ibunda. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai pada tahap di mana skripsi ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku. Aku selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orangtua ku.

DAFTAR ISI

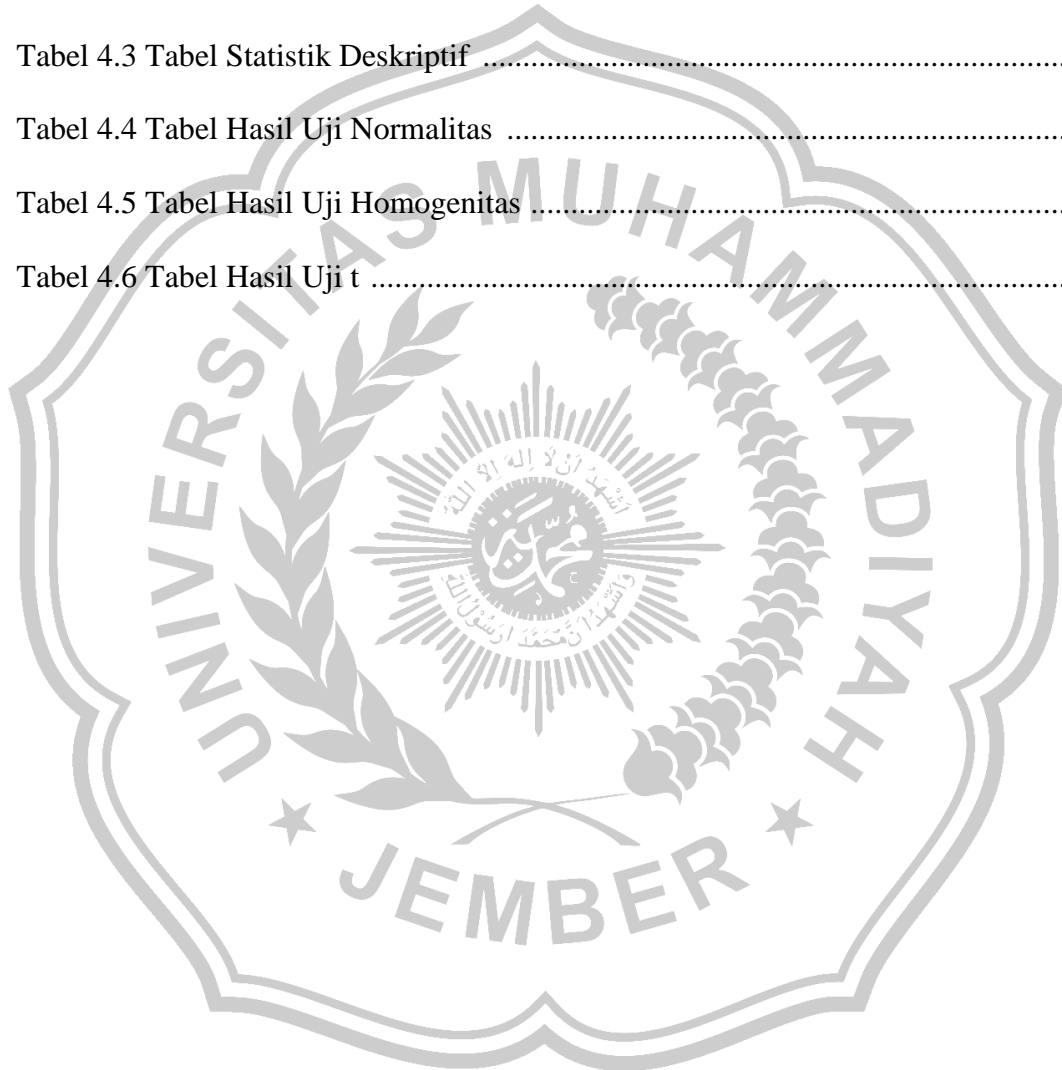
| | |
|--|-------------|
| HALAMAN SAMPUL | i |
| COVER | ii |
| MOTTO | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| PRAKATA | v |
| UNGKAPAN TERIMAKASIH | vi |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vii |
| DAFTAR ISI | viii |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR LAMPIRAN | xi |
| ABSTRAK | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1 Latar Belakang..... | 1 |
| 1.2 Masalah Penelitian..... | 10 |
| 1.3 Tujuan Penelitian..... | 10 |
| 1.4 Definisi Operasional..... | 11 |
| 1.5 Manfaat Penelitian..... | 12 |
| 1.6 Ruang Lingkup Penellitian..... | 13 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS | 14 |
| 2.1 Kajian Pustaka..... | 14 |
| 2.2 Hipotesis..... | 32 |
| BAB III METODE PENELITIAN | 34 |
| 3.1 Jenis Penelitian..... | 34 |
| 3.2 Rancangan Penelitian..... | 34 |
| 3.3 Prosedur Penelitian..... | 36 |
| 3.4 Populasi dan Sampel..... | 37 |
| 3.5 Lokasi dan Waktu Penelitian..... | 38 |
| 3.6 Teknik Pengumpulan Data..... | 38 |
| 3.7 Instrumen Pengumpulan Data..... | 39 |
| 3.8 Teknik Penganalisisan Data..... | 41 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 44 |
| 4.1 Deskripsi Data..... | 41 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2 Pengujian Hipotesis | 41 |
| BAB V PEMBAHASAN | 55 |
| 5.1 Kajian Hasil Riset..... | 55 |
| 5.2 Pengaruh Latihan Interval Terhadap Lari 3200 Meter | 57 |
| 5.3 Pengaruh Latihan Daya Tahan Tubuh Terhadap Lari 3200 Meter..... | 60 |
| 5.4 Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan Daya Tahan Tubuh Terhadap Lari 3200 Meter | 62 |
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... | 64 |
| 6.1 Kesimpulan..... | 64 |
| 6.2 Saran | 64 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 66 |



DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Nonequivalent Control Group Pretest – Posttest Design | 25 |
| Tabel 3.2 Tabel Nilai Tes Lari 3200 Meter | 28 |
| Tabel 4.1 Tabel Hasil Pengambilan Sampel | 31 |
| Tabel 4.2 Tabel Hasil Test Lari 3200 Meter | 32 |
| Tabel 4.3 Tabel Statistik Deskriptif | 32 |
| Tabel 4.4 Tabel Hasil Uji Normalitas | 34 |
| Tabel 4.5 Tabel Hasil Uji Homogenitas | 35 |
| Tabel 4.6 Tabel Hasil Uji t | 36 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|----|
| Lembar 1 Validasi Program Latihan | 50 |
| Lembar 2 Program Latihan | 56 |
| Lembar 3 Data Penelitian..... | 57 |
| Lampiran 4 Deskriptif Statistik | 57 |
| Lampiran 5 Uji Normalitas | 57 |
| Lampiran 6 Uji Homogenitas | 58 |
| Lampiran 7 Uji t | 58 |
| Lampiran 8 Dokumentasi | 60 |
| Lampiran 9 Surat Ijin Penelitian | 63 |
| Lampiran 10 Surat Balasan Penelitian | 64 |
| Lampiran 11 Pernyataan Keaslian Tulisan | 65 |
| Lampiran 12 Riwayat Hidup | 66 |

