

**EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *INTERVAL* DAN
TEMPO TERHADAP PENINGKATAN HASIL LARI 1500
METER PADA ATLET U-20 KLUB ATLETIK RACE
PUSPOR JAYA**



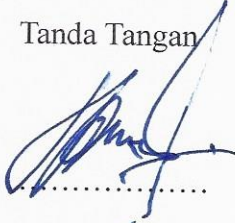
**JUM ATUL FITRAH
1602621092**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar sarjana Pendidikan**

Intelligentia - Dignitas

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		4/8 2025
Dr. Hidayat Humaid M.Pd NIP. 196302101988031001		
Pembimbing II		1/8 2025
Dr. Hendro Wardoyo M.Pd NIP. 197205042005011002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr.Drs.Endang Darajat , M.KM NIP. 196806041994031002	Ketua		1/8 2025
2. Dr.Muhamad Arif, M.Pd NIDN.0023028304	Sekretaris		1/8 2025
3. Dr. Hidayat Humaid M.Pd NIP. 196302101988031001	Anggota		4/8 2025
4. Dr. Hendro Wardoyo M.Pd NIP. 197205042005011002	Anggota		1/8 2025
5. Dr. Okki Yonda, S.Or ., M.Pd NIP. 197606242005012005	Anggota		3/7 2025

Tanggal Lulus: 25 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan Ini Saya Menyatakan Bahwa:

1. Skripsi ini adalah Asli dan Bukan pernah diajukan untuk Mendapatkan gelar akademik sarjana, Baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi adalah Murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, Tanpa bantuan dari Pihak Lain, kecuali arahan dari Dosen Pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain,kecuali secara tertulis dengan jelas tercantumkan dalam daftar Pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian Hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini,maka saya bersedia menerima sanksi akademik pencabutan gelar yang telah diperoleh dengan skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan nama yang berlaku pada universitas Negeri Jakarta.

Jakarta 30 Juli 2025



Jum Atul Fitrah

No.Reg 1602621092



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dum Atul Fitrah
NIM : 1602621092
Fakultas/Prodi : Pendidikan KePelatihan Olahraga
Alamat email : Fitrahbima303@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN INTERVAL DAN
TEMPO TERHADAP PENINGKATAN HASIL LARI 1500
METER PADA ATLET U-20 KLUB ATLETIK RECE PUSPOR JAYA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 5 Agustus 2025

Penulis,

(Dum Atul Fitrah)
nama dan tanda tangan

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti sampaikan kepada Allah SWT tuhan yang maha esa karena atas izinya peneliti dapat menyusun skripsi ini sehingga dapat berjalan dengan baik. Tidak lupa peneliti Berterima kasih kepada bapak dan ibu saya bapak Damrun dan Ibu Jusmiati, kedua bibi saya yang selalu membantu saya saat berkuliah di jakarta ibu Nurma dan Erni Johan, abang dan adik saya imam efendi dan ibnu al aroobi, sepupu saya yang senantiasa membantu saya kak putri, kak fitri, Dian, aisyah dan dani.

Terima kasih Juga Kepada My team Middle and long distance yang telah menjadi tempat saya berlatih serta menjadi keluarga kedua bagi saya ketika saya berada di jakarta. terima kasih kepada kak elly dan kak laras yang telah menjadi pelatih saya serta orang tua ke dua bagi saya sehingga saya bisa menghasilkan prestasi.

Terimakasih juga kepada klub atletik race puspor jaya yang telah memberikan tempat saya sebagai peneliti untuk meneliti klub tersebut sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Terakhir peneliti ucapkan terimakasih kepada rekan-rekan saya yang telah banyak membantu terutama dalam penyusunan skripsi ini terutama ketika menjalankan penelitian. semoga apa yang dilakukan dibalas oleh Allah SWT Aamiin.

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *INTERVAL* DAN *TEMPO* TERHADAP PENINGKATAN HASIL LARI 1500 METER PADA ATLET U-20 KLUB ATLETIK RACE PUSPOR JAYA

ABSTRAK

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). Efektivitas Latihan *Interval* Terhadap Peningkatan Hasil lari 1500 Meter Pada atlet U-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya, 2). Efektivitas Latihan *Tempo* Terhadap Peningkatan Hasil lari 1500 Meter Pada atlet U-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya, 30). Perbandingan Metode latihan *Interval* dan Metode latihan *Tempo* terhadap Peningkatan Hasil lari 1500 meter pada Tlet U-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dengan menggunakan teknik “ *Pre-Test Dan Post-Test Two Group Design/ Pretest, purposive sampling*” yaitu untuk mengetahui Efektivitas Metode Latihan *Interval* dan *tempo* Terhadap Peningkatan hasil Lari 1500 Meter pad atlet U-20 Klub Atletik race Puspor Jaya. yang terdiri dari 30 Atlet. Pengambilan sample dilakukan secara random ganjil genap di bagi menjadi dua kelompok *Interval* (15) Dan *Tempo* (15) dengan perlakuan yang berbeda. Teknik analisis statistik yang menggunakan uji t. Berdasarkan data hasil tes akhir pada kelompok yang menggunakan Metode Latihan *Tempo Run* dan Latihan *Interval*, diperoleh nilai t-hitung sebesar 2,148. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan t-tabel pada tingkat signifikansi 5% dengan derajat kebebasan $(n_1+n_2)-2 = 28$, yang menghasilkan t-tabel sebesar 2,046. Karena t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti bahwa Metode Latihan *Interval Run* lebih efektif dibandingkan Metode *Tempo Run* dalam meningkatkan hasil lari 1500 meter pada atlet U-20 klub Atletik Race Puspor Jaya.

Kata Kunci: Latihan *Interval*, Latihan *Tempo*, Hasil Lari 1500 Meter

Intelligentia - Dignitas

**EFFECTIVENESS OF INTERVAL AND TEMPO TRAINING METHODS
TOWARDS IMPROVING 1500 M RUNNING RESULTS IN U-20 ATHLETES
OF RACE PUSPOR JAYA ATHLETICS CLUB**

ABSTRACT

The purpose of this research is to find out 1). The Effectiveness of Interval Training on Increasing the Results of 1500 Meters Running in U-20 Athletes of the Puspor Jaya Race Athletic Club, 2). The Effectiveness of Tempo Training on Increasing the Results of 1500 Meters Running in U-20 Athletes of the Puspor Jaya Race Athletic Club, 30). Comparison of Interval Training Methods and Tempo Training Methods on Improving the Results of the 1500-meter run in the U-20 Tlet of the Puspor Jaya Race Athletic Club. The research method used in this study is the experimental method. By using the technique "Pre-Test and Post-Test Two Group Design/ Pretest, purposive sampling", namely to determine the Effectiveness of Interval and Tempo Training Methods on Improving the Results of 1500 Meter Running in U-20 athletes of the Puspor Jaya Race Athletic Club. consisting of 30 Athletes. Sampling was carried out randomly odd-even and divided into two groups: Interval (15) and Tempo (15) with different treatments. Statistical analysis techniques that use t-test. Based on the data of the final test results in the group using the Tempo Run and Interval Training Methods, a t-count value of 2.148 was obtained. This value is then compared to the t-table at a significance level of 5% with the degree of freedom $(n1+n2)-2 = 28$, which results in a t-table of 2.046. Since the t-count is larger than the t-table, the results of the t-test show a significant difference. Thus, H_0 was rejected and H_1 was accepted, which means that the Interval Run Training Method was more effective than the Tempo Run Method in improving the results of the 1500 meter run in U-20 athletes of the Puspor Jaya Race Athletics club.

Keywords: Interval Training, Tempo Training, 1500 Meter Run Result

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan kesehatan dan kesempatan, serta rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW. Skripsi dengan judul “ Efektivitas Metode latihan *Interval* dan *Tempo* terhadap peningkatan hasil lari 1500 meter pada atlet U-20 Klub atletik race puspor jaya ” merupakan syarat untuk meraih gelar srata satu (S1) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan kesehatan Universitas Negeri Jakarta.

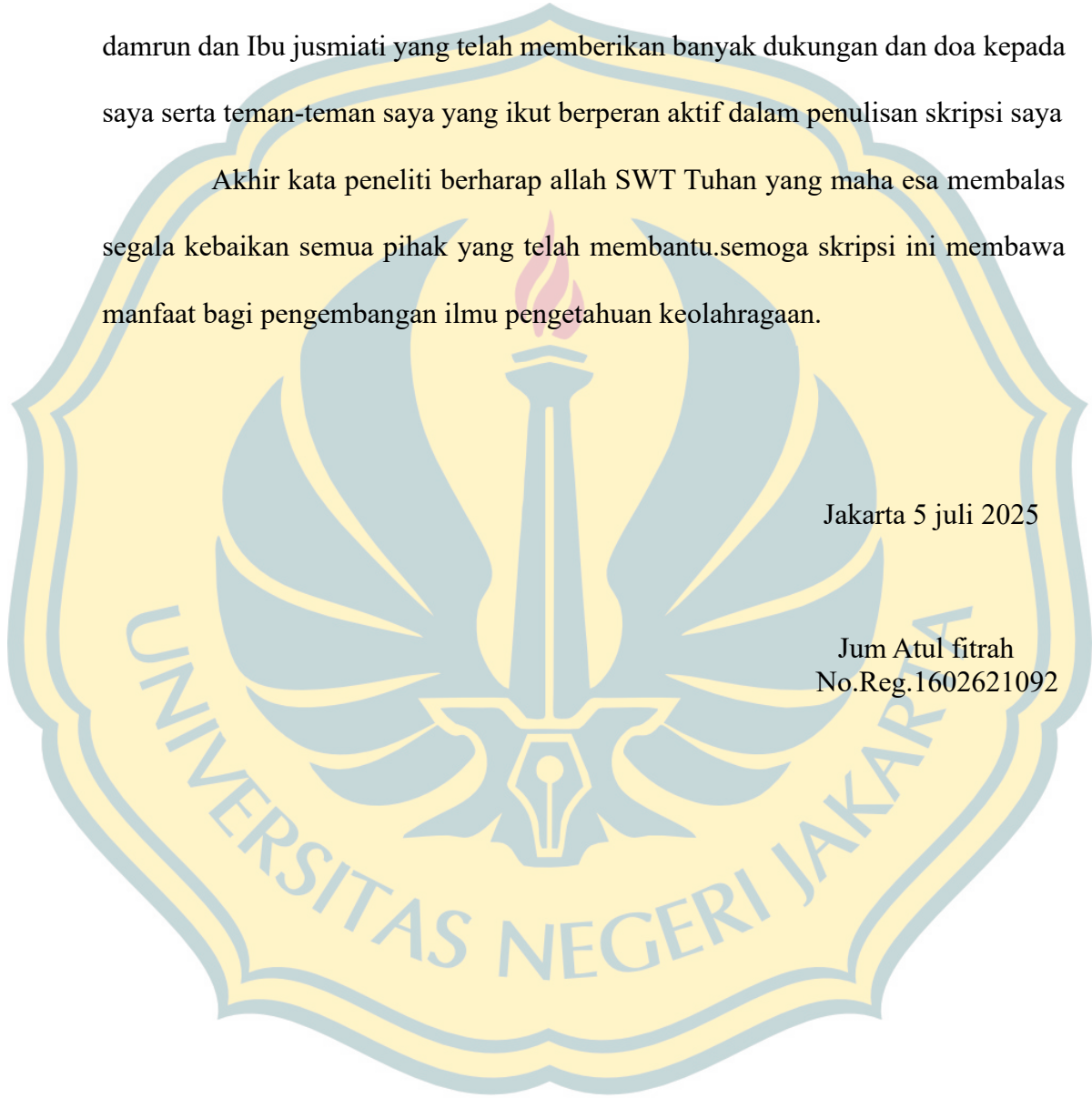
Dalam kesempatan ini peneliti mengucapkan rasa terima kasih kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat-Nya yaitu nikmat iman maupun kesehatan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dan kepada semua pihak yang membantu dengan dukungan yang diberikan kepada peneliti. Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Bayu Nugraha., S.Pd., M.Pd. selaku kordinator program studi pendidikan kepelatihan olahraga. Bapak Dr. Hidayat Humaid, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1. Bapak Dr. Hendro Wardoyo, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah menyediakan waktu dan tenaga untuk membimbing saya dari awal sampai akhirnya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. dan juga Bapak Okki Yonda, S.Or., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing akademik saya yang telah membimbing saya dari awal perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi saya dan kepada dosen validasi saya bapak Dr. Mustara Musa , M.Pd. dan juga Pelatih atletik Ibu Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd. dan Ibu inaka

Murti laras, S.Or. Terima kasih juga kepada Klub atletik race Puspor jaya yang banyak membantu dalam memperoleh data penelitian. Terima Kasih kepada bapak damrun dan Ibu jusmiati yang telah memberikan banyak dukungan dan doa kepada saya serta teman-teman saya yang ikut berperan aktif dalam penulisan skripsi saya

Akhir kata peneliti berharap allah SWT Tuhan yang maha esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu.semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta 5 juli 2025

Jum Atul fitrah
No.Reg.1602621092



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat 1500 meter.....	21
3. Hakikat Interval	29
4. Metode Latihan Tempo	36
B. Kerangka Berpikir.....	44
1. Eektivitas Metode latihan Interval Terhadap peningkatan Hasil lari 1500 Meter Pada Atlet u-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya	44
2. Eektivitas Metode LatihanTempo Terhadap peningkatan Hasil lari 1500 Meter Pada Atlet u-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya	46
3. Eektivitas Metode latihan Interval dan Tempo Terhadap peningkatan Hasil lari 1500 Meter Pada Atlet u-20 Klub Atletik Race Puspor Jaya	48
C. Pengajuan Hipotesis	52
BAB III MEDOLOGI PENELITIAN	53
A. Tujuan Penelitian.....	53
B. Tempat dan Waktu Penelitian	53

C. Metode Penelitian.....	53
D. Populasi dan Sampel	55
E. Instrumen Penelitian.....	55
F. Pengumpulan Data	56
G. Teknik Analisis Data	57
H. Hipotesis Statistik.....	59
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Deskripsi Data Interval.....	60
1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Interval	60
B. Deskripsi data Tempo.....	63
1. Data Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Tempo.....	63
C. Pengujian Hipotesis.....	66
1. Hasil Tes Awal dan Akhir Latihan Interval Run	66
2. Hasil Tes Awal dan Akhir Latihan Tempo Run.....	66
3. Hasil Tes Akhir Latihan Tempo Run dan Interval Run.....	67
D. Pembahasan.....	68
BAB V KESIMPULAN	72
A. Kesimpulan	72
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA	74
LAMPIRAN.....	79

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Sistem penyediaan Energi untuk Aktivitas.....	27
Tabel 2. 2 Kelebihan dan Kekurangan Metode Interval	44
Tabel 2.3 Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Tempo.....	47
Tabel 2.4 Kelebihan dan Kekurangan Metode Latihan Interval dan Tempo.....	49
Tabel 4.1 Deskripsi data Interval	60
Tabel 4.2 Interval kelas dan frekuensi interval	61
Tabel 4.3 Interval kelas dan frekuensi interval	62
Tabel 4.4 Deskripsi data tempo	63
Tabel 4.5 Interval kelas dan frekuensi tempo.....	64
Tabel 4.6 Interval kelas dan frekuensi tempo.....	65
Tabel 4.7 Hipotesis interval.....	66
Tabel 4.8 Hipotesis tempo.....	66
Tabel 4.9 Hasil akhir	67

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Sistem Tangga	18
Gambar 2.2 Lari 1500 meter	22
Gambar 2.3 Otot utama pada lari 1500 meter	23
Gambar 2.4 Grafik sistem energi (Yosef Nossek, 1982: 72).....	26
Gambar 2.5 Metode latihan Interval 400 meter	36
Gambar 2.6 Grafik ketika melakukan Latihan tempo	42
Gambar 4.1 Histogram interval.....	61
Gambar 4.2 histogram interval.....	62
Gambar 4.3 Histogram tes awal tempo	64
Gambar 4.4 Histogram tempo	65



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. LampiranPerhitungan manual	79
Lampiran 2. Foto Penelitian.....	87
Lampiran 3. Program latihan.....	91
Lampiran 4. Surat validasi program latihan.....	93
Lampiran 5. Surat ijin penelitian.....	96



Intelligentia - Dignitas