

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP
PENINGKATAN WAKTU LARI 400 METER PADA ATLET
PEMULA KLUB MTR 72**



**BILAL LUBIS
1604622068**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2026**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd NIP. 196112071989031004		20 Juli 2026
Pembimbing II		
Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or NIP. 199609072023212020		22 Juli 2026
 Nama		
	Jabatan	Tanda Tangan
 1. Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd., M.Pd		
NIP. 198505042019032015	Ketua 	22 Juli 2026
 2. Dadan Resmana, M.Or		
NIP. 198905092023211020	Sekretaris 	20 Juli 2026
 3. Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd		
NIP. 196112071989031004	Anggota 	20 Juli 2026
 4. Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or		
NIP. 199609072023212020	Anggota 	20 Juli 2026
 5. Fajar Arie Mangun, M.Pd		
NIDN. 0015029204	Anggota 	22 Juli 2026
 Tanggal Lulus : 15 Juli 2026		

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan 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 berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Juli 2026

Yang membuat pernyataan,



Bilal Lubis

1604622068



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN
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 : Bilal Lubis
NIM : 1604622068
Fakultas/Prodi : FIKK/ Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : lubisla2004@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN WAKTU LARI 400 METER PADA
ATLET PEMULA KLUB MTR 72

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 23 juli 2026

Penulis


(Bilal Lubis)

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN WAKTU LARI 400 METER PADA ATLET PEMULA KLUB MTR 72

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan waktu lari 400 meter pada atlet pemula Klub MTR 72. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test design*. Sampel penelitian berjumlah 16 atlet sprint pemula Klub MTR 72 yang dipilih menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui tes lari 400 meter sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan program latihan *fartlek* selama 4 minggu. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, dan uji *Paired Samples t-Test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh lari 400 meter mengalami penurunan dari 78,12 detik pada *pre-test* menjadi 74,82 detik pada *post-test*, sehingga terjadi peningkatan waktu dengan efisiensi waktu rata-rata sebesar 3,30 detik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung = 4,152 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *fartlek* terhadap peningkatan waktu lari 400 meter pada atlet pemula Klub MTR 72. Dengan demikian, latihan *fartlek* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan performa lari 400 meter.

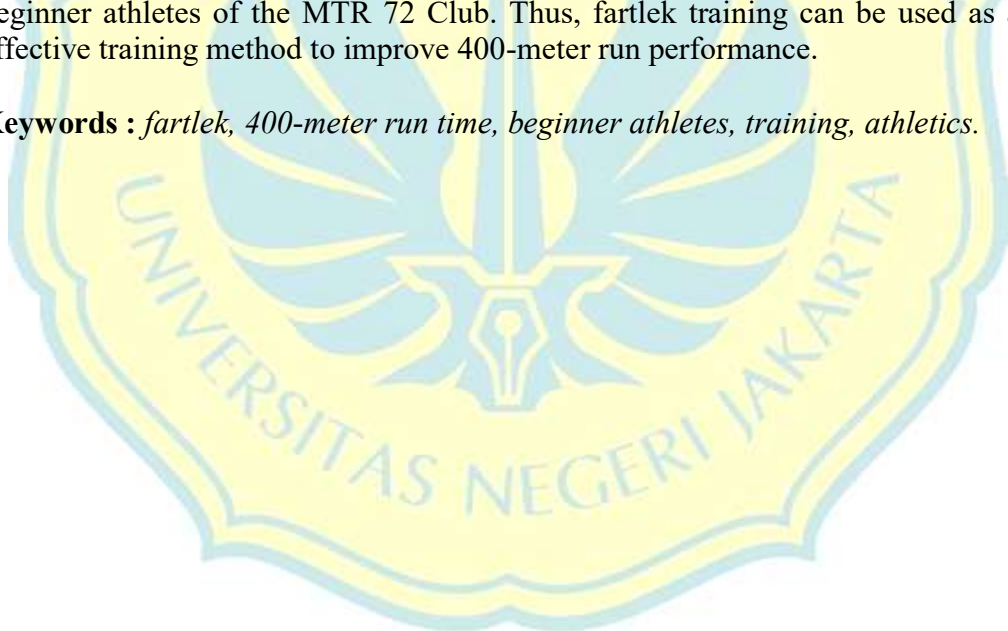
Kata Kunci : *fartlek, waktu lari 400 meter, atlet pemula, latihan, atletik.*

THE EFFECT OF FARTLEK TRAINING ON IMPROVING 400-METER RUN TIME IN BEGINNER ATHLETES OF THE MTR 72 CLUB

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of fartlek training on improving 400-meter run time in beginner athletes of the MTR 72 Club. The research method used was an experimental one-group pre-test post-test design. The study sample consisted of 16 beginner sprint athletes of the MTR 72 Club, selected using total sampling. Data were collected through a 400-meter run test before (pre-test) and after (post-test) the fartlek training program was administered for 4 weeks. Data analysis was performed using the Shapiro-Wilk normality test, Levene's homogeneity test, and the Paired Samples t-test at a significance level of 0.05. The results showed that the average 400-meter run time decreased from 78.12 seconds in the pre-test to 74.82 seconds in the post-test, resulting in an increase in time with an average time efficiency of 3.30 seconds. The results of the hypothesis test showed a t-value of 4.152 with a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of fartlek training on improving 400-meter run time in beginner athletes of the MTR 72 Club. Thus, fartlek training can be used as an effective training method to improve 400-meter run performance.

Keywords : *fartlek, 400-meter run time, beginner athletes, training, athletics.*



KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd.** selaku Koordinator Program studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Bapak **Andri Irawan, M.Pd** selaku pembimbing akademik saya, Bapak **Dr. Bambang Kridasuwarno, M.Pd** dan Ibu **Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or.** selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak (Klub Atletik MTR 72 Jakarta Barat), yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Saiful Lubis, S.Pd**, Ibu **Siti Salamijah** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat **Oman setiawan, S.Pd**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

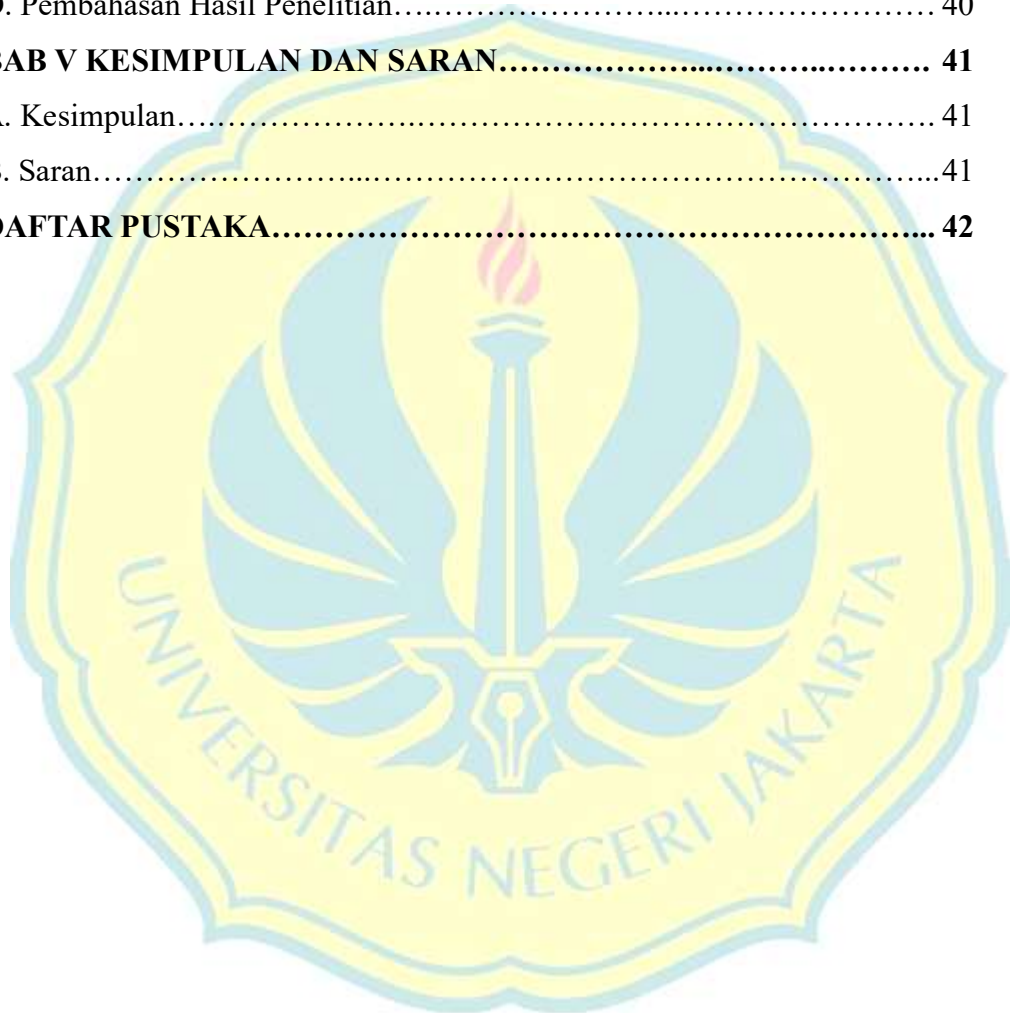
Jakarta 19 Mei 2026

Bilal Lubis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Indetifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah.....	3
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	4
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	5
A. Deskripsi Konseptual.....	5
1. Hakikat Lari 400 Meter.....	5
2. Hakikat Latihan.....	8
3. Hakikat Speed.....	15
4. Hakikat Endurance	17
5. Hakikat Fartlek.....	19
6. Hakikat klub MTR 72.....	22
B. Kerangka Berfikir.....	24
C. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
A. Tujuan Penelitian.....	26
B. Tempat Dan Waktu.....	26
C. Metode Penelitian.....	27
D. Populasi Dan Sampel.....	28
E. Teknik Pengambilan Data.....	29

F. Instrumen Penelitian.....	29
G. Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
B. Uji Prasyarat Analisis data	38
C. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	39
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
A. Kesimpulan.....	41
B. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Table Deskripsi data.....	35
2. Table Data Frekuensi	36
3. Tabel Data Frekuensi Tes akhir Lari 400M.....	37
4. Tabel Ringkasan Hasil Uji Normalitas Data	38
5. Tabel Ringkasan Hasil Uji Homogenitas Varians Data	38
6. Tabel Ringkasan Hasil Analisis Uji-T Berpasangan.....	39



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar Posisi Start block <i>sprint</i>	6
2. Gambar Lintasan atletik.....	7
3. Gambar Hitung Denyut Nadi Maksimal.....	10
4. Gambar Zona Latihan.....	10
5. Gambar LTAD.....	12
6. Gambar Hubungan Beban Latihan Dengan Efek Latihan.....	14
7. Gambar Pemulihan Pada Berbagai Latihan.....	15
8. Gambar Grafik Intensitas Kecepatan.....	17
9. Gambar Grafik Tranining Volume.....	18
10. Gambar MTR 72.....	23
11. Gambar Stadion Cendrawasih Jakarta Barat.....	30
12. Gambar Stopwatch Seiko.....	30



LAMPIRAN

	Halaman
1. Test awal	44
2. Test Akhir	45
3. Tes Awal dan Akhir Dan selisih	46
4. Tabel Perhitungan Tes awal dan akhir dengan SPSS	47
5. Surat Permohonan Penelitian	49
6. Surat Balasan Permohonan Penelitian	50
7. Surat Permohonan Dosen Pembimbing	51
8. Surat Persetujuan pengajuan Judul.....	52
9. Tabel Program Latihan.....	53
10. Dokumentasi Penelitian.....	55
11. Riwayat Hidup	58

