

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE
LARI *INTERVAL* DENGAN METODE LARI *FARTLEK*
TERHADAP HASIL LARI 800 M**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagai syarat untuk
memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:

Osidah Widawati

1000604

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2015**

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE LARI
INTERVAL DENGAN METODE LARI *FARTLEK* TERHADAP HASIL LARI
800 M**

**Oleh
Osidah Widawati**

**Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan**

**© Osidah Widawati 2015
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2015**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.**

LEMBAR PENGESAHAN

OSIDAH WIDAWATI

1000604

**PENGARUH LATIHAN DAYA TAHAN ANTARA METODE LARI
INTERVAL DENGAN METODE LARI *FARTLEK* TERHADAP HASIL
LARI 800 M**

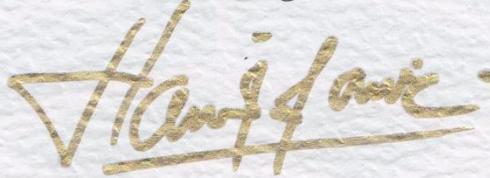
Disetujui dan disahkan oleh :

Pembimbing I



Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
NIP. 196812181994021001

Pembimbing II



Drs. Dudung Hasanudin Ch.
NIP. 19600315198987031002

**Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Kepeleatihan**



Dr. Komarudin, M.Pd.
NIP. 197204031999031003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Perbandingan Pengaruh Latihan Daya Tahan Antara Metode Lari Interval Dengan Metode Lari Fartlek Terhadap Hasil Lari 800 m*” ini beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan perbuatan yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di masyarakat. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung konsekuensi logis yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2015
Penulis

Osidah Widawati

“ KESULITAN MEMBAWA PENGALAMAN DAN

PENGALAMAN MEMBAWA KEBIJAKSANAAN “

Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan,

Dia telah ciptakan manusia dari segumpal darah,

Bacalah, dan Tuhanmulah yang paling pemurah,

Yang mengajarkan (manusia) dengan perantara kalam.

Dia mengajarkan kepada manusia apa yang tidak diketahui – Nya

(Q . S . Al – Alaq : ayat 1-5)

Karya ini aku persembahkan untuk Bapak, Mamah, Susan

Sulistiyawati, dan Abdul aziz

serta keluarga yang senantiasa mendukung dan

membimbing dalam menghadapi segala cobaan hidup ini.