

ABSTRAK

NOVA WINDA BANUREA. NIM. 6151111038. “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Kebugaran Jasmani Melalui Metode Interval Training Pada Siswa Kelas VIII-1 SMP Swasta Parulian 2 Medan”. Pembimbing: Bangun Setia Hasibuan Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2019

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar kecepatan kebugaran jasmani melalui Metode interval training pada siswa kelas VIII-1 SMP Swasta Parulian 2 Medan. Metode penelitian ini tindakan kelas (PTK) dan subjek penelitian ini adalah kelas VIII-1 yang terdiri dari 36 siswa, objek dalam penelitian ini adalah melalui metode interval training pada siswa kelas VIII-1 SMP Swasta Parulian 2 Medan Tahun Ajaran 2019/2020. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes lari 30 meter (Norma TKJI).

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini maka dilakukan tes siklus I yaitu dengan cara melakukan lari 30 meter dalam kebugaran jasmani. Setelah siklus I dilaksanakan maka diperoleh perbaikan hasil belajar siswa dari 36 orang siswa terdapat 19 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 52,78% dan 17 siswa yang belum tuntas yaitu sebesar 47,22% dengan nilai rata-rata kelas 58,33. Ini berarti ketuntasan belajar klasikal ($\geq 75\%$) belum tercapai, untuk itu peneliti masih perlu melakukan beberapa perbaikan dalam pembelajaran, dan peneliti melanjutkan penelitiannya dengan dilakukannya tes siklus II yang sama perlakuannya di siklus I. Setelah siklus II dilaksanakan maka diperoleh peningkatan hasil belajar siswa dari 36 orang siswa terdapat 28 siswa yang telah tuntas yaitu sebesar 77,78% dan 8 siswa yang belum tuntas yaitu sebesar 22,22% dengan nilai rata-rata kelas 78,33. Ini berarti ketuntasan belajar secara klasikal ($\geq 75\%$) telah tercapai.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa melalui metode *interval training* dapat memperbaiki hasil belajar kecepatan kebugaran jasmani pada siswa kelas VIII-1 Swasta Parulian 2 Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

Kata Kunci : Kebugaran jasmani, kecepatan, metode *interval training*, hasil belajar.