

## ABSTRAK

**Ridho Kurniadi (2017): Pengaruh Metode Interval Intensif Terhadap Kemampuan Lari 100 meter Siswa SMK Negeri 3 Pariaman.**

**Skripsi: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lari 100 meter sehingga waktu yang di butuhkan untuk mencapai finish terlalu lama pada Siswa SMK Negeri 3 Pariaman. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kemampuan Lari 100 meter Siswa SMK Negeri 3 Pariaman.

Jenis penelitian eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *the one group pre-test post-test desain*. Populasi dalam penelitian adalah Siswa SMK Negeri 3 Pariaman berjumlah 254 orang dengan Siswa putera 202 orang dan Siswa puteri 52 orang. Sampel diambil hanya Siswa putera berjumlah 20 orang dengan cara *purposive sampling*. Instrumen tes Lari 100 meter adalah Tes kemampuan lari 100 meter. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan: Terdapat pengaruh Metode Latihan Interval Intensif Terhadap Kemampuan Lari 100 meter Siswa SMK Negeri 3 Pariaman,  $t_{hitung} = 425,257 > t_{tabel 5\%} = 2,093$  dengan derajat kebebasan =  $20 - 1 = 19$ , berarti signifikan.