

ABSTRAK

Sepriadi (2018): Pengaruh Latihan *Interval* terhadap Kemampuan Daya Tahan Kecepatan Atlet Atletik Kota Solok. Padang. Skripsi: Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya Kemampuan Daya Tahan Kecepatan Atlet Atletik Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Interval terhadap kemampuan daya tahan kecepatan Atlet Atletik Kota Solok.

Jenis penelitian adalah Eksperimen Semu. Desain penelitian menggunakan *The One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian adalah Atlet Atletik Kota Solok berjumlah 23 orang, terdiri dari 12 orang atlet putra dan 11 orang atlet putri. Sampel diambil dengan teknik *total sampling* sehingga seluruh populasi berjumlah 23 orang dijadikan sampel. Instrument untuk mengukur kemampuan Daya Tahan Kecepatan Atlet Atletik Kota Solok adalah dengan tes lari 300 meter. Analisis data untuk pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan interval terhadap kemampuan Daya Tahan Kecepatan Atlet Atletik Kota Solok yang ditandai dari *mean* kemampuan Atlet Putra 51,72 pada *pre-test* menjadi 56,12 pada *post-test* ($t_{hitung} 3.609 > t_{tabel} 2.20$). Demikian juga dengan kemampuan atlet putri yang ditandai dari *mean* kemampuan saat *pre-test* yaitu 70.43 meningkat setelah diberikan latihan interval menjadi 67.67 ($t_{hitung} 3.812 > t_{tabel} 2.23$) dalam taraf $\alpha = 0,05$. Dengan hasil penelitian ini dapat dinyatakan bahwa latihan interval berpengaruh terhadap kemampuan Daya tahan kecepatan Atlet Atletik Kota Solok.

Kata kunci: *Latihan Interval, Daya Tahan Kecepatan*