

ABSTRAK

Ridho Oktanavis (1102846): Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa Ektrakurikuler SMP N 2 Padang Panjang.

Di dalam cabang olahraga atletik pada nomor lari jarak pendek 100 meter kecepatan merupakan salah satu faktor untuk seorang atlet yang ingin berprestasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hasil latihan interval training terhadap kemampuan lari jarak 100 meter siswa SMP N 2 Padang Panjang yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Penelitian ini bersifat ekperiment semu yaitu eksperimet yang belum memenuhi persyaratan seperti cara ekperiment yang dapat dikatakan ilmiah mengikuti peraturan-peraturan tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP N 2 Padang Panjang, karena total populasi berjumlah 20 orang maka pengambilan sampel dilakukan dengan teknik Total Sampling. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan latihan interval training dan tes lari jarak pendek 100 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan rumus Product Moment dan untuk mengetahui kontribusi ditentukan dalam koefisien determinan.

Dari hasil output data *paired t-test*, diperoleh nilai probabilitas $p = 0.000 < 0.05\alpha$, menyatakan bahwa rerata pengukuran variabel sangat kuat (signifikan). Artinya terdapat perbedaan secara nyata dari kelompok tes. Pada tabel *paired samples correlations* diperoleh harga korelasi kedua kelompok tes sebesar $0.887 > r_{\text{tab}} 0.444$ dengan signifikansi 0.000, menyatakan bahwa kedua kelompok tes memiliki hubungan yang signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter. Selanjutnya *paired sample test*, diperoleh *mean differences* sebesar 1.487. $T_{\text{hit}} = 18.891 > t_{\text{tab}} 2.093$, dengan $df = 19$, $P = 0.000$. Hal ini membuktikan adanya pengaruh secara nyata pada kemampuan lari 100 meter kedua kelompok tes.

Kata Kunci : 1. Interval Training
2. Lari 100 Meter