

ABSTRAK

Chikita Juliati (2017) : Perbedaan de Latihan Interval intensif dan *Circuit Training* Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa Pengembangan Diri Atletik SMA Negeri 2 Painan.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lari 100 meter pada siswa pengembangan diri atletik SMA Negeri 2 Painan. Penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan interval intensif terhadap kemampuan lari 100 meter, pengaruh *circuit training* terhadap kemampuan lari 100 meter, dan perbedaan pengaruh latihan interval intensif dan *circuit training* terhadap kemampuan lari 100 meter siswa pengembangan diri atletik SMA Negeri 2 Painan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Desain penelitian menggunakan *pre test* dan *post test two group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti pengembangan diri atletik. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan sampel berjumlah 16 orang putra. Setelah dilakukan tes awal (*pre test*) seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi dua kelompok menggunakan teknik *ordinally matching pairing*. Kelompok A terdiri dari 8 orang diberi perlakuan latihan interval intensif dan kelompok B terdiri dari 8 orang diberi perlakuan *circuit training*. Instrumen tes lari 100 meter adalah tes kemampuan lari 100 meter. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil (1) *mean pre test* (15,38) > *mean post test* (15,05) atau meningkat (0,33 detik), dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter, artinya penerapan metode latihan interval intensif dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter, (2) *mean pre test* (15,37) > *mean post test* (15,19) atau meningkat (0,18 detik), artinya penerapan *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter, (3) $t_{hitung} (3,5) > t_{tabel} (1,90)$, artinya penerapan latihan interval intensif dan latihan *circuit* dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter, dimana latihan interval intensif menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan lari 100 meter.