

ABSTRAK

Pengaruh Metode Latihan Interval Ekstensif dan Fartlek Terhadap Dayatahan Kecepatan “Skripsi, Pendidikan Kepelatihan, FIK UNP”

OLEH : Roni Zulcan (2012).

Rendahnya prestasi yang dicapai oleh atlet atletik kota pariaman khususnya atlet nomor lari merupakan masalah utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimetal*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan pengaruh metoda latihan interval ekstensif (X_1) dan fartlek (X_2) terhadap peningkatan dayatahan kecepatan atlet lari kota pariaman.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet atletik nomor lari Kota Pariaman yang berjumlah 24 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni atlet nomor lari saja yang berjumlah 16 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal menggunakan tes lari 300 meter, perlakuan (metoda latihan interval ekstensif dan fartlek) dan tes akhir menggunakan tes lari 300 meter. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil; **(1)** Terdapat pengaruh metode latihan Interval ekstensif terhadap peningkatan dayatahan kecepatan, dari rata-rata 51,09 detik menjadi 45,96 detik ($t_h = 7,34 > t_{t= 2,36}$). **(2)** Terdapat pengaruh metode latihan Fartlek terhadap peningkatan dayatahan kecepatan, dari rata-rata 51,06 menjadi 47,79 ($t_h = 8,47 > t_{t= 2,36}$). **(3)** Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan interval ekstensif dan fartlek terhadap peningkatan dayatahan kecepatan, dengan perbedaan rata-rata 45,96 detik dengan 47,79 detik ($t_h = 3,82 > t_{t= 2,36}$).