

## ABSTRAK

Zola Dwi Sofyan, 2012 : **Pengaruh Latihan Interval Training dan Sprint Training Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa Kelas XI SMA N 3 Padang Panjang**

Penelitian ini berawal dari kurangnya kemampuan siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang dalam melakukan lari 100 meter, yang menyebabkan turunya prestasi siswa pada cabang atletik, khususnya lari 100 meter. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* dan *sprint training* terhadap kemampuan lari 100 meter siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 3 Padang Panjang yang berjumlah 180 orang. Setelah dilakukan pengambilan sampel secara acak, sampel berjumlah 18 orang. Sampel diberikan pre test untuk mengetahui kemampuan awal, setelah itu sampel di meacing menjadi dua kelompok, satu kelompok untuk metode *interval training* dan satu kelompok untuk metode *sprint training*. Sampel diberikan latihan *interval training* dan *sprint training* selama 6 minggu dengan pertemuan 3 kali tiap minggunya, dengan jumlah 18 kali pertemuan. Lama latihan dalam setiap pertemuan adalah 90 menit. Adapun hasil pre test-pos test yang dicatat adalah hasil dari lari 100 meter. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah model latihan *interval training* dan *sprint training* berpengaruh terhadap kemampuan lari 100 meter siswa kelas XI SMA N 3 Padang Panjang.

Berdasarkan analisis data dapat disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *interval training* dan *sprint training* terhadap kemampuan lari 100 meter, dimana *interval training* yaitu rata-rata 134.82 (pre test) menjadi 118.04 pada post test di mana  $T_{hit} = 15.844 > t_{tab} 2.306$ , dengan  $df = 8$ , sedangkan *sprint training* rata-rata 128.43 (pre test) menjadi 114.93 pada post test di mana  $T_{hit} = 7.274 > t_{tab} 2.306$ , dengan  $df = 8$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima.

**Kata Kunci:** latihan *interval training* dan *sprint training*, kemampuan lari 100 meter