

## ABSTRAK

**HERLINA RAHMAN 832 408 018 Judul “Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Bulango Utara”.**

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh positif latihan interval terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Bulango Utara, Untuk melengkapi permasalahan ini, dirumuskan suatu rumusan masalah” apakah terdapat pengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Bulango Utara

Dalam penelitian ini digunakan metode eksperimen, dengan mengadakan tes lari 100 meter sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Dimana data yang dikumpulkan adalah hasil tes terhadap hasil lari 100 meter pada cabang atletik.

Selanjutnya pengolahan data digunakan uji t yang artinya dari daftar distribusi diperoleh  $t(1-0.025)(20+20-2) = t(0.975)(38) = 2.02$ .

ternyata harga  $t_{hitung}$  1.72 lebih besar dari  $t_{daftar}$  1.69 atau harga  $t_{hitung}$  telah berada didalam daerah penerimaan  $H_0$ . peneliti dapat simpulkan dimana sangat berpengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari 100 meter, karena dengan latihan interval dapat diketahui kemampuan dan fisik seorang atlet.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan diperoleh harga  $\chi^2_{hitung}$  4.19 sedang dari daftar distribusi chi-kuadrat pada tingkat kepercayaan  $\alpha = 0.01$  dan derajat kebebasan  $(dk) = k - 1$  diperoleh  $\chi^2_{(0.99)(1)} = 6.63$ . Ternyata harga  $\chi^2_{hitung}$  lebih kecil dari  $\chi^2_{daftar}$  ( $4.19 < 6.63$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian memiliki varians populasi yang homogen.

peneliti dapat simpulkan dimana sangat berpengaruh latihan interval terhadap kemampuan lari 100 meter, karena dengan latihan interval dapat diketahui kemampuan dan fisik seorang atlet.