

ABSTRAK

FANTRIS S. MONDOW, Nim. 831 408 055 “ Pengaruh Pelatihan Interval Training Dengan Istirahat Aktif Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabila. Adapun yang menjadi pokok permasalahan pada penelitian ini, yaitu Pengaruh Pengaruh Pengaruh Pelatihan Interval Training Dengan Istirahat Aktif Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabila. rumusan masalah adalah sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh latihan Interval Training istirahat aktif terhadap Kemampuan Lari 100 meter pada siswa putra Kelas VII SMP Negeri 1 Kabila?

Penelitian ini disusun bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang akurat dan ilmiah tentang adanya Pengaruh Pengaruh Pelatihan Interval Training Dengan Istirahat Aktif Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabila, Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pelatih/Guru sebagai tenaga pendidik agar memperhatikan bentuk latihan guna meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan Lari 100 Meter.

metode dalam penelitian ini adalah lari jarak pendek diantaranya latihan Interval Training. Metode interval training merupakan bentuk latihan yang diselingi oleh periode istirahat

Dalam pengujian hipotesis yang dilakukan terhadap variabel X_1 dan variabel X_2 . Dari hasil pengujian diperoleh harga t_{hitung} sebesar 40,20. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} sebesar 2,04. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari harga t_{tabel} atau harga t_{hitung} telah berada diluar penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan menerima H_1 . Sehingga hipotesis dalam penelitian ini berbunyi terdapat pengaruh Pelatihan Interval Training Dengan Istirahat Aktif Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Cabang Olahraga Atletik Khususnya lari 100 Meter dapat diterima.

Kesimpulan penelitian ini adalah ” terdapat pengaruh latihan Interval Training dengan Istirahat aktif terhadap kemampuan laro 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 kabila”