

ABSTRAK

Iki Afrianda. (2018). Pengaruh *Fast Interval Training* Dan *Slow Interval Training* Pada *Lactate Threshold* Dan Performa Lari 1500 Meter. Tesis, Bandung. Sekolah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia.

Pembimbing: Eka Nugraha, Hamidie Ronald D.

Abstrak: Tujuan penelitian untuk menguji pengaruh dari dua bentuk latihan interval terhadap *lactate threshold* (LT) dan waktu tempuh lari 1500 m. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen, pengambilan sampel dilakukan melalui teknik sampling jenuh, 12 pelari remaja (6 putra dan 6 putri) dikelompokkan secara *matching*, pada kelompok latihan interval durasi 30 detik (*fast interval training*) dengan 4-5 pengulangan dan 4 menit istirahat pada intensitas 120% AV (*Average 1500m running velocity*) dan kelompok latihan interval durasi ≥ 2 menit (*slow interval training*) dengan 6-10 pengulangan dan 3 menit istirahat pada intensitas 110% dari LT, data penelitian diperoleh melalui *the modified conconi test* dan tes lari 1500 m. Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *fast interval training* dan *slow interval training* terhadap LT ($p=0.029<0.05$) dan waktu tempuh lari 1500m ($p=0.004<0.05$). LT berkorelasi dengan waktu tempuh lari 1500 m pada kedua kelompok latihan (*fast interval training* $r = -0.967$ dan *slow interval training* $r = -0.942$). Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa *slow interval training* memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap LT dan waktu tempuh lari 1500m dibandingkan dengan *fast interval training*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *slow interval training* merupakan strategi yang efektif dan efisien dalam meningkatkan ambang batas laktat(LT) dan memperbaiki waktu tempuh lari 1500 m untuk periode latihan selama 4 minggu.

Kata kunci: *slow interval training*, *fast interval training*, performa lari 1500 m , *lactate threshold*

ABSTRACT

Iki Afrianda. (2018). *Effect of Fast Interval Training and Slow Interval Training on Lactate Threshold and 1500m Running Performance*. Tesis, Bandung. Sekolah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia.

Lectures Mentor's: Eka Nugraha, Hamidie Ronald D.

Abstract: This study examined the effect of two different of interval training on the lactate threshold (LT) and 1500m time trial performance. The research method used quasi-experimental, 12 runners (6 boys and 6 girls) are grouped together then assigned to the training group interval duration of 30 seconds (fast interval training) with 4-5 repetitions and 4 minute rest at 120% intensity AV (Average 1500m running velocity) and interval training duration ≥ 2 minutes (slow interval training) with 6-10 repetitions and 3 minutes rest at 110% intensity of LT. The measured variables were by the modified conconi test and 1500m time trial. The results of this study showed that there were significant differences between fast interval training and slow interval training on LT ($p = 0.029 < 0.05$) and 1500 m time trial ($p = 0.004 < 0.05$). LT correlated with 1500m time trial in both training groups (fast interval training $r = -0.967$ and slow interval training $r = -0.942$). The main findings indicate that slow interval training has a greater effect on LT and 1500m time trial performance compared to fast interval training. In conclusion, this study showed that slow interval training is an effective and efficient strategy in increasing the lactate threshold (LT) and improving the 1500m time trial performance for a 4-week training period.

Keywords: *fast interval training, slow interval training, 1500 m running performance, lactate threshold*