

ABSTRAK
PERBANDINGAN METODE LATIHAN REPETISI DAN INTERVAL
TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
LARI 100 METER

(Studi Eksperimen Ekstrakurikuler Atletik SMKN 1 Kandanghaur)

Pembimbing : 1. Dr. H. R. Boyke Mulyana, M.Pd.
2. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

Rokhman Untung Surapati*
060625

Tujuan dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui pengaruh latihan repetisi dan latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter sedangkan rumusan masalah adalah: (1) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan repetisi terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter; (2) Apakah terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter; (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan repetisi dengan metode latihan interval terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.

Untuk mengetahui tentang perbedaan perbandingan dari kedua variabel tersebut, Maka digunakan metode penelitian eksperimen. Dalam metode ini penulis melakukan suatu percobaan dengan memberikan perlakuan terhadap dua kelompok sampel berupa metode latihan *repetisi* untuk kelompok A dan metode latihan *interval* untuk kelompok B. Dalam pengambilan data dilakukan tes awal dan akhir untuk mengetahui peningkatan hasil latihannya. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMK N 1 Kandanghaur Kab. Indramayu, sebanyak 10 orang, dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *sampel jenuh*.

Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis secara statistik diperoleh kesimpulan bahwa: 1). Metode latihan *repetisi* memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari melalui perhitungan statistik yaitu $t_{hitung} = 2.38$ yang lebih kecil dari $t_{tabel} = 2.78$ pada taraf $\alpha = 0.05$. 2). Metode latihan *interval* memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari melalui perhitungan statistik yaitu $t_{hitung} = 0,48$ yang lebih kecil dari $t_{tabel} = 2.78$ pada taraf $\alpha = 0.05$. 3). Metode latihan *repetisi* menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan dengan metode latihan *interval*, melalui perhitungan statistik yaitu $t_{hitung} = -0,647$ yang lebih kecil dari $t_{tabel} = 2.31$ pada taraf $\alpha = 0.05$. Jadi, kedua metode latihan tersebut memberikan pengaruh yang sama terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter.

*) Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Angkatan 2006