

**PENGARUH PELATIHAN INTERVAL ANAEROB  
JARAK 60-100 METER DAN JARAK 110-150 METER TERHADAP  
KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA  
NEGERI 1 KUBU KARANGASEM**

**Oleh**

**Ni Komang Wiwin Ariningsih, NIM 1616041025**

**Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 meter terhadap kecepatan lari 100 meter, (2) pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 110-150 meter terhadap kecepatan lari 100 meter, dan (3) perbedaan pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 dan interval anaerob jarak 110-150 terhadap kecepatan lari 100 meter. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *the modified pre-test – post-test group design*. Subyek penelitian ini berjumlah 30 orang siswa berjenis kelamin putra. Tes yang digunakan adalah lari 100 meter. Analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data menunjukkan (1) pelatihan interval anaerob jarak 60-100 berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter, dengan hasil  $t_{hitung} = 5,701 > t_{tabel} = 2,145$ , (2) pelatihan interval anaerob jarak 110-150 berpengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter, dengan hasil  $t_{hitung} = 5,528 > t_{tabel} = 2,145$ , dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan interval anaerob jarak 60-100 dan jarak 110-150 terhadap kecepatan lari 100 meter, dengan hasil  $t_{hitung} = 1,323 < t_{tabel} = 2,048$ . Sehingga disimpulkan bahwa (1) terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 60-100 terhadap kecepatan lari 100 meter signifikan, (2) terdapat pengaruh pelatihan interval anaerob jarak 110-150 terhadap kecepatan lari 100 meter yang signifikan dan (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan interval anaerob jarak 60-100 dan jarak 110-150 terhadap kecepatan lari 100 meter, dengan hasil peningkatan sama baik meningkatkan kecepatan lari. Saran bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan pelatihan yang lebih baik guna memperoleh hasil peningkatan yang lebih maksimal.

**Kata kunci:** kecepatan, lari 100 meter, pelatihan interval anaerob.

## ABSTRACT

The aims of this study were to know, 1) the impact of anaerobic interval training 60-100 meters toward 100 meters running speed. 2) the impact of anaerobic interval training 110-150 meters toward 100 meters running speed. 3) Difference impact between anaerobic interval training 60-100 meters and anaerobic interval training 110-150 meters toward 100 meters running speed. The method of this study was experiment method, the subject are 30 male student. The design of this study was the modified pre-test and post-test design. the study used 100 meters running speed test. The data analysis of this study was statistical calculation t-test at 5% significant level. The result showed, 1) Anaerobic interval training 60-100 meters had impact 100 meters running speed with statistic  $t_{count}$  result  $5,701 > t_{table} = 2,145$ . (2) Anaerobic interval training 110-150 meters had impact 100 meters running speed with statistic  $t_{count}$  result  $5,528 > t_{table} = 2,145$ . (3) There was no difference impact between anaerobic interval training 60-100 meters and anaerobic interval training 110-150 meters toward 100 meters running speed with the same good impact to increase running speed. Suggestion for the researcher could develop the research with another training to get the maximum result.

Keyword : Speed, run 100 meters, anaerobic interval training.

