ABSTRAK

IRSYAD MUSANNIF NASUTION. NIM 071266210073. Kontribusi Latihan *Interval Training* Dan Latihan *Uphill* Terhadap Hasil Lari 800 Meter Pada Atlet Putri Jarak Menengah SMP Negeri 7 Atletik *Club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012. Pembimbing: H. SYAHBUDDIN SYAH B
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2012

Saat melakukan lari menengah, kapasitas volume oksigen maksimal di dalam paru-paru (VO2Maks) atlet sangat berperan agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan yang disebabkan rendahnya kapasitas volume oksigen maksimal di dalam paru-paru atlet.

Bentuk tes yang dilakukan untuk daya tahan *cardiorespiratory* adalah tes lari selama 15 menit dan tes yang digunakan untuk kecepatan adalah tes lari 30 meter. untuk menemukan informasi-informasi penting tentang kontribusi latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter pada atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012. Dengan didapatnya informasi tersebut, maka diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak, baik para pelatih, guru penjas, pemerhati olahraga maupun insan yang membacanya.

Penelitian ini di adakan di lapangan stadion H. M Nurdin Nasution dan bukit Simarsayang yang dilaksanakan pada tanggal 25 Juni sampai dengan 8 Agustus 2012. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 6 orang dari jumlah populasi 6 orang yang ditentukan dengan teknik total sampel. Selanjutnya diberikan dua bentuk latihan yaitu *interval training* dan latihan *uphill*. Selanjutnya untuk memperoleh hasil daya tahan *cardiorespiratory*, kecepatan dan hasil lari 800 meter, maka dilakukan tes lari selama 15 menit, tes lari 30 meter tes lari 800 meter. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji *normalitas*, uji F/*Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*.

Analisis pertama yaitu, latihan *interval training* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lari 800 meter pada atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan, F hitung 23,55 dan F tabel 7,71 maka Fo > Ft. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu Ho ditolak dan Ha diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa "Terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *interval training* terhadap hasil lari 800 meter pada atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012". Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan *uphill* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lari 800 meter pada atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan, F hitung 12,78 dan Ftabel 7,71 maka Fo > Ft. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu Ho ditolak dan Ha diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa "terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *uphill*

terhadap hasil lari 800 meter pada atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012". Analisis hipotesis ketiga yaitu, latihan *interval training* dan *uphill* memberikan kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil lari 800 meter pada atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012, Fhitung 8,37 dan Ftabel 0,811 yaitu berarti Fhitung > Ftabel dengan kontibusi 92%. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa "terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *interval training* dan latihan *uphill* terhadap hasil lari 800 meter pada atlet putri jarak menengah SMP Negeri 7 atletik *club* Kota Padangsidimpuan Tahun 2012".