

ABSTRAK

HOTIP RAJA HARAHAHAP. Upaya Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Menggunakan Metode Latihan *Interval Training* Terhadap Siswa Putera Ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan Tahun 2013.

(Pembimbing : ZULFAN HERI)

Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter dengan menggunakan latihan *interval training* terhadap siswa putera ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan Tahun 2013. Metode penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Olahraga. Subjek penelitian ini berjumlah 10 orang yang akan diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *interval training* dan untuk memperoleh data kemampuan atlet, atlet diberikan tes diakhir siklus.

Setelah data terkumpul dilakukan analisis, sebagai berikut: (1) Tes kecepatan lari 100 meter sebelum diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *interval training*, diperoleh hasil yaitu 4 orang (40%) telah mencapai waktu < 15 detik dan 6 orang (60%) belum mencapai waktu < 15 detik, dengan waktu tertinggi yaitu 14.09 detik dan waktu terendah 17.28 detik, dengan nilai rata-rata pencapaian waktu siswa adalah 15.25 detik (2) Setelah diberi perlakuan dengan menggunakan latihan *interval training* atlet diberi tes dengan target yang ingin dicapai adalah ≤ 14.09 detik sesuai dengan waktu tertinggi pada tes awal dan diperoleh hasil, yaitu 8 orang atlet (80%) mencapai waktu ≤ 14.09 detik dan 2 orang (20%) belum mencapai waktu ≤ 14.09 detik, dengan waktu tertinggi yang dicapai siswa adalah 12.48 detik dan waktu terendah 16.65 detik dengan nilai rata-rata pencapaian waktu siswa adalah 13.93 detik.

Berdasarkan data tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan hasil yang signifikan yang dicapai pada siklus I, sehingga dapat disimpulkan bahwa, dengan menggunakan latihan *interval training* dapat meningkatkan kecepatan lari 100 meter siswa putera ekstrakurikuler SMP Negeri 36 Medan Tahun 2013.