

ABSTRAK
PENGARUH LATIHAN INTERVAL TERHADAP
LARI 3200 METER

MAHESTA

Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Jember
email : mahestaping0410@gmail.com

ABSTRAK : Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan interval terhadap lari 3200 meter. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa yang diperoleh dengan metode purposive sampling. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen semu, yaitu penelitian yang membandingkan latihan interval dengan kelompok latihan daya tahan tubuh. Secara teknik pengukuran hasil instrument tersebut yang dilakukan terhadap semua sampel melalui pretest dan posttest, untuk kemudian dilakukan uji normalitas, uji homogenitas, serta uji T amatan ulangan (paired sample T-Test) menggunakan aplikasi SPSS dan aplikasi Ms.Excel. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa : 1) Latihan interval berpengaruh terhadap lari 3200 meter, 2) Latihan daya tahan tubuh berpengaruh terhadap lari 3200 meter, 3) Ada perbedaan antara latihan interval dan latihan daya tahan tubuh.

Kata Kunci : Interval Latihan, Latihan Daya Tahan Tubuh, Kecepatan Lari

ABSTRACT : This study aims to examine the effect of interval training on running 3200 meters. The number of samples used were 20 students obtained by purposive sampling method. The research method used in this study was a quasi-experimental research method, namely research that compared interval training with the endurance training group. Technically, the measurement of the results of the instrument was carried out on all samples through the pretest and posttest, then the normality test, homogeneity test, and paired sample T-test were carried out using the SPSS application and the Ms.Excel application. Based on the analysis results show that: 1) Interval training has an effect on running 3200 meters, 2) Endurance training has an effect on running 3200 meters, 3) There is a difference between interval training and endurance training.

Keywords: Interval Training, Endurance Training, Running Speed