

## ABSTRAK

Imam, Safii. 2022. Pengaruh Latihan Lari Interval Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing 1 Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or.

Kata Kunci: latihan lari interval, kecepatan lari *sprint* 100 meter

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari interval terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini untuk menjawab permasalahan yang sudah ditetapkan sebelumnya, maka penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan ialah *two group pretest-posttest control design*. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya yang berjumlah 32 siswa. Sampel adalah bagian dari populasi, jadi sampel merupakan suatu perwakilan dari populasi, dalam penelitian ini sampel yang digunakan berjumlah 20 siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Hasil analisis menemukan hasil nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, pada kelompok kontrol sebesar 0.057, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen  $> 0.05$  maka dapat dinyatakan bahwa latihan lari interval berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa SMA Luqman Al Hakim Surabaya.

## ABSTRACT

Imam, Safii. 2022. The Effect of Interval Running Training on Increasing 100-Meter Sprint Running Speed in Luqman Al Hakim High School Students Surabaya. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya. Supervisor 1 Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or.

Keywords: interval running training, 100 meter sprint speed

This study aims to determine how much influence interval training has on increasing the speed of the 100-meter sprint in Luqman Al Hakim High School students in Surabaya.

The type of research used in this study is to answer the problems that have been previously determined, so this research will use the type of experimental research. The research design used was a two group pretest-posttest control design. In this study the population used was Luqman Al Hakim High School students in Surabaya, totaling 32 students. The sample is part of the population, so the sample is a representative of the population. In this study, the sample used was 20 students of SMA Luqman Al Hakim Surabaya. Retrieval of data in this study using a test. The data analysis technique uses the analyst's T-Test.

The results of the analysis found the results of the sig. (2-tailed) in the experimental group that is equal to 0.001, in the control group is 0.057, so the sig. (2-tailed) in the experimental group  $> 0.05$ , it can be stated that interval running training has an effect on increasing the speed of the 100 meter sprint in Luqman Al Hakim High School students, Surabaya.