

## RINGKASAN

Ucok Hasian Rafiater 2015. Dosen, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga. Fakultas Olahraga Dan Kesehatan. Universitas Negeri Gorontalo. Judul Penelitian, “Perbedaan Pengaruh Latihan Interval 1:5 Dan 1:12 Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Telaga Kabupaten Gorontalo” Tahun 2015.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui seberapa besar perbedaan pengaruh latihan interval 1:5 dan 1:12 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa SMP Negeri 1 Telaga. Metode Penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini adalah *Two Group Pre Test and Post Test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga sebanyak 20 orang. Analisis data yang digunakan adalah uji T. Mahasiswa terlibat dalam pengambilan data serta treatment.

Metode Penelitian: Penelitian Eksperimen. Desain Penelitian ini adalah *Two Group Pre Test and Post Test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga sebanyak 20 orang. Hasil penelitian: dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan interval 1:5 menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 7.1. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.83. Ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada didalam daerah penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan latihan interval 1:5 memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok latihan interval 1:12 menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 15.39. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  1.83. Ternyata harga  $t_{hitung}$  berada dalam penerimaan  $H_a$ . Jadi dapat disimpulkan latihan interval 1:12 memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter. Dari hasil pengujian perbedaan latihan interval 1:5 dan 1:12 harga  $t_{hitung}$  1.861. Sedangkan  $t_{daftar}$  1.73 pada taraf nyata  $\alpha=0.05$ . Jadi dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan interval 1:5 dan 1:12 terhadap peningkatan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra SMP Negeri 1 Telaga.

**Kata Kunci:** Pelatihan Interval 1:5 dan 1:12, Kecepatan Lari 60 Meter