

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Profil Sekolah

- Nama Sekolah : SMP Negeri 17 Palembang
- Alamat Sekolah : Jl. Padang Sekolah, Kelurahan Bukit Lama
Kecamatan Ilir Barat I Kota Palembang
- Kepala Sekolah : Jazuli, S.Pd
- NIP : 131 426 167
- Pangkat / Golongan : Pembina / IV.a
- NSS / NPSN : 02201116003101 / 10603697
- Jenjang Akreditasi : B Tahun 2005
- Tahun Berdiri : 1980
- Tahun Operasional : 1981
- Kepemilikan tanah : Milik pemerintah
 - a. Status tanah : Hibah
 - b. Luas tanah : 8.317 m²
- Status Bangunan : Milik pemerintah
 - a. Surat Izin Bangunan : SK Pendirian No.0219/O/1981 (14 Juli 1981)
 - b. Luas bangunan : 1.847 m²
- **Fasilitas**
 - a. Kelas / ruang belajar : 21 ruang, double shift pagi dan siang
 - b. Laboratorium IPA : 1 ruang
 - c. Laboratorium komputer : 1 ruang
 - d. Perpustakaan : 1 ruang
 - e. Ruang kepala sekolah : 1 ruang

- f. Ruang Tata Usaha : 1 ruang
- g. Ruang BK : 1 ruang
- h. Ruang UKS : 1 ruang
- i. Ruang OSIS : 1 ruang
- j. Ruang Pramuka : 1 ruang
- k. Mushola : 1 ruang
- l. Ruang BK : 1 ruang
- m. Ruang guru : 1 ruang

- **Keadaan guru dan pegawai**

Data guru :

- a. Jumlah guru keseluruhan : 69 orang
- b. Guru tetap : 63 orang
- c. Guru bantu : - orang
- d. Guru titipan : - orang
- e. Guru tidak tetap : 6 orang
- f. Guru PNS DPK : 1 orang (Departemen Agama)

Data pegawai :

- a. Pegawai T.U. tetap : 4 orang
- b. Pegawai T.U. tidak tetap : 5 orang
- c. Pustakawan : 1 orang

SMP Negeri 17 Palembang didirikan pada tahun 1980, merupakan sekolah menengah pertama berstatus negeri, terakreditasi dengan predikat B dan terdaftar dengan nomor NSS / NPSN : 02201116003101 / 10603697 pada Dinas Pendidikan Nasional. Bangunan sepenuhnya dimiliki sendiri oleh sekolah sebagai sarana kegiatan belajar mengajar sejak pagi hingga siang hari.

Proses pengajaran pada SMPN 17 dilakukan dengan sistem guru kelas, kecuali untuk pelajaran tertentu seperti Bahasa Inggris, Agama Islam, dan Olahraga yang

dilakukan oleh guru khusus (bidang studi). Menurut informasi yang didapat, para guru masih cenderung menggunakan metoda pengajaran ceramah. Untuk pelajaran olahraga-- terutama praktek-- dilakukan terbatas karena sekolah tidak memiliki lapangan yang memadai untuk olahraga.

Fasilitas sekolah terdiri dari ruang kelas (belajar), ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang perpustakaan, UKS, dan sarana olahraga. Data ini digambarkan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Sarana / Fasilitas Fisik SMPN 17 Palembang

No.	Sarana / Fasilitas	Jumlah	Keterangan
1.	Kelas	12 lokal	Setiap ruangan memiliki kursi meja belajar dan papan tulis
2.	Perpustakaan	1 lokal	Berfungsi baik
3.	UKS	1 lokal	Terletak di lingkungan sekolah
4.	Ruang guru-guru	2 lokal	Terletak di lingkungan sekolah
5.	Ruang kepala sekolah	1 lokal	Terletak di lingkungan sekolah
6.	Sarana olahraga	1 unit	Terletak di lingkungan sekolah

Pada tahun ajaran 2008 / 2009, SMPN 17 memiliki 950 orang siswa dengan perincian 504 murid laki-laki dan 446 murid perempuan. Rincian siswa pada tahun pelajaran 2008 / 2009 sebagai berikut.

Tabel 4. Data Siswa 7 Tahun Terakhir

Tahun Pelajaran	Pendaftar (Calon Siswa Baru)	Kelas VII		Kelas VIII		Kelas IX		Total Siswa
		Jumlah Siswa	Jumlah Rombel	Jumlah Siswa	Jumlah Rombel	Jumlah Siswa	Jumlah Rombel	
2002/2003	543	422	9 kelas	414	9 kelas	401	9 kelas	1237
2003/2004	567	423	9 kelas	410	9 kelas	374	9 kelas	1207
2004/2005	612	380	10 kelas	412	9 kelas	403	10 kelas	1195
2005/2006	621	360	9 kelas	380	10 kelas	413	9 kelas	1153
2006/2007	500	320	8 kelas	370	9 kelas	367	8 kelas	1047
2007/2008	471	360	9 kelas	320	8 kelas	346	9 kelas	1026
2008/2009	518	280	7 kelas	354	8 kelas	316	7 kelas	950

Tabel 5. Data Siswa Tamat 4 Tahun Terakhir

Tahun Pelajaran	Tamat		Rata2 Nilai UN		Terima di SMU / SMK Negeri	
	Jumlah	Target	Jumlah	Target	Jumlah	Target
2004/2005	368	100%	7,17	7,00	312	84,78%
2005/2006	413	100%	7,25	7,10	347	84,01%
2006/2007	367	100%	7,35	7,25	347	85,00%
2007/2008	346	100%	7,50	7,35	321	92,77%

4.1.2 Deskripsi Data Tes Awal (*Pre Test*)

Sebelum mulai berlangsungnya penelitian, peneliti melakukan tes awal (*pre test*) kepada siswa yaitu lari 100 m. Tujuannya untuk menentukan pembagian kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Adapun data hasil pelaksanaan tes awal kepada siswa terlampir dalam penelitian ini.

Selanjutnya, disajikan hasil tes awal pada siswa kelompok kelas eksperimen dalam tabel berikut. Dari data tes awal diketahui waktu tempuh kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Tabel 6**Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Siswa Kelompok Kelas Eksperimen dan Kontrol**

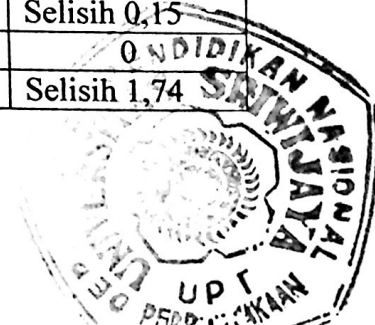
No.	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	Nama / Inisial	Waktu	Nama / Inisial	Waktu
1.	ACM	13,45	AT	13,30
2.	AS	13,65	SS	13,48
3.	MHAN	13,87	KR	13,86
4.	AAF	14,47	FY	14,45
5.	MF	14,58	MAF	14,58
6.	AG	14,62	RM	15,97
7.	FW	14,73	IK	14,65
8.	WAP	14,86	FN	14,81
9.	MHA	14,91	DYP	14,86
10.	RS	14,98	MTP	14,95
11.	WEA	15,23	DP	14,98
12.	RS	15,41	RW	15,34
13.	AY	15,50	KH	15,45

No.	K. Kontrol		K. Eksperimen	
	Nama / Inisial	Waktu	Nama / Inisial	Waktu
14.	II	15,56	AA	15,56
15.	AWI	15,62	MA	15,62
16.	IF	15,75	AW	15,71
17.	KR	15,85	MIB	15,82
18.	AAS	15,92	MS	15,89
19.	MMP	15,95	MDP	15,92
20.	MR	16,23	MNR	15,97
21.	M	16,38	J	16,35
22.	G	16,41	AA	16,41
23.	CP	16,50	KP	16,45
24.	MM	16,60	EM	16,53
25.	IAW	16,69	OZ	16,63
26.	K	16,74	MHK	16,74
27.	LS	16,81	AAL	16,74
28.	BS	16,92	S	16,86
29.	AYA	17,03	KH	16,98
30.	AF	17,24	AAG	17,24
	Jumlah	468,46	Jumlah	466,72
	Rata-rata	15,62	Rata-rata	15,56

Berdasarkan tabel di atas dapat peneliti jelaskan bahwa pencapaian waktu tempuh lari 100 rata-rata pada siswa kelompok kontrol dalam lari 100 meter adalah 15,62. Berdasarkan tabel di atas dapat peneliti jelaskan bahwa pencapaian waktu tempuh lari 100 rata-rata pada siswa kelompok kontrol dalam lari 100 meter adalah 15,56. Adapun rekapitulasi hasil tes awal siswa secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 7
Rekapitulasi Hasil Tes Awal Siswa

No.	Hasil	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen	Keterangan
1.	Mean	15,62	15,56	Selisih 0,06
2.	Median	15,69	15,66	Selisih 0,03
3.	Modus	13,45	13,30	Selisih 0,15
4.	Nilai Minimum	13,45	13,30	Selisih 0,15
5.	Nilai Maksimum	17,24	17,24	
6.	Sum	468,46	466,72	Selisih 1,74



Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa selisih rata-rata hasil tes awal kelas kontrol dengan kelas eksperimen adalah 0,06, median adalah 0,03, modus adalah 0,15, nilai minimum adalah 0,15, maksimum 0, dan jumlah nilai adalah 1,74.

4.1.3 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada siswa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan yaitu latihan interval training lari 50 m, sedangkan siswa kelompok kontrol tidak diberi perlakuan.

Penelitian pada kelompok eksperimen dilakukan selama 18 kali pertemuan atau dilaksanakan selama selama 6 minggu. Selama dalam latihan dapat peneliti jelaskan sebagai berikut.

Pada awal penelitian (sebelum diberi perlakuan) siswa dianjurkan untuk melakukan pemanasan, yaitu *stretching* dan dinamis statis setelah itu seluruh siswa dites lari 100 m sebagai data tes awal (hasil tes lihat Tabel 2).

Dari data tes awal didapatkan 30 orang siswa kelompok eksperimen yang diberi perlakuan latihan interval training lari 50 m. Latihan dimulai pada pertemuan 2 dan 3. Pada wal latihan siswa dianjurkan untuk melakukan pemanasan, yaitu *stretching* dan senam. Pada kegiatan inti siswa disuruh lari 50 meter, kemudian peneliti mencatat waktu tempuh yang dilakukan oleh siswa. Setelah itu melakukan tahap pendinginan.

Pada pertemuan 4, 5, dan 6 peneliti melakukan latihan kepada siswa. Kali ini siswa diberi pelajaran tentang teknik start dengan jarak 10 m dan lari jarak pendek 50 meter. Setelah latihan siswa dites. Hasil tes dicatat waktu tempuhnya. Setelah itu siswa melakukan tahap pendinginan.

Pada pertemuan 7, 8, dan 9 peneliti kembali mengajak siswa untuk pemanasan dan melanjutkan latihan kepada siswa. Inti dari latihan yaitu siswa diberi latihan ABC dan teknik lari dengan jarak 50 meter, dan teknik start dengan jarak 10 meter. Pada akhir kegiatan siswa dianjurkan melakukan pendinginan, kemudian siswa dites dengan lari 50 meter. Hasil tes dicatat waktu tempuhnya.

Peneliti melanjutkan penelitian pada pertemuan 10, 11, dan 12. Pada pertemuan ini peneliti kembali mengajak siswa untuk pemanasan dan melanjutkan latihan tentang teknik lari jarak 50 meter dan turun naik tangga kepada siswa. Pada akhir kegiatan siswa melakukan tahap pendinginan, kemudian siswa dites dengan lari 50 meter. Hasil tes dicatat waktu tempuhnya.

Peneliti melanjutkan penelitian pada pertemuan 13, 14, dan 15. Pada pertemuan ini peneliti kembali mengajak siswa untuk pemanasan dan melanjutkan latihan tentang teknik start jongkok dengan jarak lari \pm 10 meter, turun naik tangga, dan teknik lari 50 meter. Pada akhir kegiatan siswa melakukan pendinginan, kemudian siswa dites dengan lari 50 meter. Hasil tes dicatat waktu tempuhnya.

Peneliti melanjutkan penelitian pada pertemuan 16, 17, dan 18. Pada pertemuan ini peneliti kembali mengajak siswa untuk pemanasan dan melanjutkan latihan tentang teknik start, latihan ABC, dan lari *finish* dengan jarak lari 50 meter. Pada akhir kegiatan siswa melakukan pendinginan, kemudian siswa dites dengan lari 50 meter. Hasil tes dicatat waktu tempuhnya.

4.1.4 Deskripsi Data Tes Akhir (Post Test)

Pada minggu kedelapan peneliti mengambil tes akhir (*post test*) yaitu lari 100 meter. Tes akhir dilaksanakan pada siswa kelompok kontrol (tanpa diberi perlakuan) dan siswa kelas eksperimen (siswa diberi perlakuan). Hasil tes akhir dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 8
Hasil Tes Akhir (*Post Test*) Lari 100 Meter
Siswa Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen

No.	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	Nama Siswa	Waktu	Nama Siswa	Waktu
1.	AW	16,64	AT	13,14
2.	AR	12,12	AAP	15,06
3.	AAS	17,42	AW	13,4
4.	AS	13,2	AAL	14,06



No.	Kelompok Kontrol		Kelompok Eksperimen	
	Nama Siswa	Waktu	Nama Siswa	Waktu
5.	AF	18,74	AAG	16,27
6.	ACM	14,95	AA	14,71
7.	AY	15	BP	14,38
8.	AAF	18,53	DYP	14,66
9.	AAFA	15,97	EM	16,29
10.	BS	20,47	FN	14,74
11.	CP	19	FY	14,18
12.	FW	16,23	IK	14,22
13.	G	17,91	J	16,64
14.	IAW	18,19	KR	13,45
15.	II	17,06	KH	16,38
16.	IF	15,92	KHI	13,88
17.	KR	17,35	KP	15,15
18.	K	18,24	MAF	14,26
19.	MF	14,13	MDP	16,65
20.	MHAN	13,17	MHK	14,43
21.	MHA	13,71	MIB	16,55
22.	MMP	14,95	MNR	13,92
23.	MR	18,33	MTP	15,97
24.	MS	16,91	MA	13,57
25.	M	17,88	MS	13,57
26.	MM	18,1	OZ	15,04
27.	RS	13,77	RM	13,25
28.	RSA	18,31	RW	13,87
29.	WAP	16,36	SS	13,18
30.	WEA	16,73	S	16,21
	Jumlah	495,29	Jumlah	439,70
	Rata-rata	16,51	Rata-rata	14,66

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa waktu tempuh lari 100 meter siswa kelompok kontrol adalah 16,51 detik, sedangkan siswa kelompok eksperimen rata-rata ditempuh dalam waktu 14,66 detik. Adapun rekapitulasi hasil tes akhir siswa secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 9
Rekapitulasi Hasil Tes Akhir Siswa

No.	Hasil	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen	Keterangan
1.	Mean	16,51	14,66	Selisih 1,85
2.	Median	16,82	14,41	Selisih 2,41
3.	Modus	14,95	13,57	Selisih 1,38
4.	Nilai Minimum	12,12	13,14	Selisih -1,02
5.	Nilai Maksimum	20,47	16,65	Selisih 3,82
6.	Sum	495,29	439,70	Selisih 55,59

Dari tabel di atas dapat dijelaskan bahwa selisih rata-rata hasil tes awal kelas kontrol dengan kelas eksperimen adalah 1,85, median adalah 2,41, modus adalah 1,38 nilai minimum adalah -1,02, nilai maksimum adalah 3,82 dan jumlah nilai adalah 55,59

4.1.5 Analisa Data

Setelah data diambil baik pada siswa kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan rumus statistik paramteris yaitu uji t dengan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- t = mencari hasil eksperimen
- Md = mean kedua subjek
- xd = deviasi masing-masing subjek
- $\sum x^2 d$ = jumlah kuadrat deviasi
- N = subjek pada sampel
- d.b. = daya beda yang ditentukan dengan $N - 1$

Berikut ini peneliti sajikan data hasil tes awal dan tes akhir siswa kelompok kontrol.

Tabel 10
Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Tes Akhir (*Post Test*)
Lari 100 Meter Siswa Kelompok kontrol

No	Nama Siswa	Pre Test	Post Test	Beda	X ²
1.	AW	15,62	16,64	1,02	1,04
2.	AR	14,62	12,12	-2,5	6,25
3.	AAS	15,92	17,42	1,5	2,25
4.	AS	13,65	13,2	-0,45	0,20
5.	AF	17,24	18,74	1,5	2,25
6.	ACF	13,45	14,95	1,5	2,25
7.	AY	15,50	15	-0,5	0,25
8.	AYA	17,03	18,53	1,5	2,25
9.	AAF	14,47	15,97	1,5	2,25
10.	BS	16,92	20,47	3,55	12,60
11.	CP	16,50	19	2,5	6,25
12.	FB	14,73	16,23	1,5	2,25
13.	G	16,41	17,91	1,5	2,25
14.	IAW	16,69	18,19	1,5	2,25
15.	II	15,56	17,06	1,5	2,25
16.	IF	15,75	15,92	0,17	0,03
17.	KR	15,85	17,35	1,5	2,25
18.	K	16,74	18,24	1,5	2,25
19.	MF	14,58	14,13	-0,45	0,20
20.	MHAN	13,87	13,17	-0,7	0,49
21.	MHA	14,91	13,71	-1,2	1,44
22.	MMP	15,95	14,95	-1	1,00
23.	MR	16,23	18,33	2,1	4,41
24.	MS	15,41	16,91	1,5	2,25
25.	M	16,38	17,88	1,5	2,25
26.	NM	16,60	18,1	1,5	2,25
27.	LS	14,98	13,77	-1,21	1,46
28.	RSA	16,81	18,31	1,5	2,25
29.	WAP	14,86	16,36	1,5	2,25
30.	WEA	15,23	16,73	1,5	2,25
Jumlah		468,46	495,29	26,83	73,88

Dari data di atas dapat dilakukan perhitungan:

$$M_x = \frac{26,83}{30}$$

$$M_x = 0,89$$

$$\begin{aligned}\Sigma x^2 &= \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\ &= 73,88 - \frac{(26,83)^2}{30} \\ &= 73,88 - \frac{719,85}{30} \\ &= 73,88 - 23,99 \\ &= 49,89\end{aligned}$$

Perbedaan hasil pre test dan post pada kelas kontrol dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11

Perbedaan Hasil Pre Tes dan Pos Tes Kelas Kontrol

No.	Hasil	Pre Tes	Post Tes	Keterangan
1.	Jumlah	468,46	495,29	-26,83
2.	Rata-rata	15,62	16,51	-0,89

Dilihat dari hasil perbedaan pelaksanaan pre tes dan pos tes pada tes akhir dapat diketahui bahwa jumlah nilai pre tes adalah 468,46 dan pos tes adalah 495,29, sedangkan selisih jumlah nilai adalah 26,83. Untuk rata-rata pre tes adalah 15,62 dan pos tes adalah 16,51, selisih rata-rata waktu tempuh sebesar -0,89. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan hasil pos tes pada tes akhir 100 meter pada siswa kelas kontrol ditempuh dalam waktu yang lama dibandingkan dengan hasil pre tes sebelumnya.

Selanjutnya peneliti sajikan pula data hasil tes awal dan tes akhir siswa kelompok eksperimen.

Tabel 12

Hasil Tes Awal (*Pre Test*) Tes Akhir (*Post Test*) Lari 100 Meter
Siswa Kelompok Eksperimen

No	Nama Siswa	Pre Test	Post Test	Gain (beda)	X ²
1.	AT	13,30	13,14	-0,16	0,03
2.	AAP	16,41	15,06	-1,35	1,82
3.	AW	15,71	13,4	-2,31	5,34
4.	AA	16,74	14,06	-2,68	7,18
5.	AG	17,24	16,27	-0,97	0,94
6.	AAG	15,56	14,71	-0,85	0,72
7.	BP	14,98	14,38	-0,60	0,36
8.	DYP	14,86	14,66	-0,20	0,04
9.	EM	16,53	16,29	-0,24	0,06
10.	FN	14,81	14,74	-0,07	0,00
11.	FY	14,45	14,18	-0,27	0,07
12.	IK	14,65	14,22	-0,43	0,18
13.	J	16,35	16,64	0,29	0,08
14.	KR	13,86	13,45	-0,41	0,17
15.	KH	16,98	16,38	-0,60	0,36
16.	KHI	15,45	13,88	-1,57	2,46
17.	KP	16,45	15,15	-1,30	1,69
18.	MAF	14,58	14,26	-0,32	0,10
19.	DP	15,92	16,65	0,73	0,53
20.	MHK	16,74	14,43	-2,31	5,34
21.	MIB	15,82	16,55	0,73	0,53
22.	MNR	15,97	13,92	-2,05	4,20
23.	MTB	14,95	15,97	-0,36	0,13
24.	MA	15,62	13,57	-2,05	4,20
25.	FS	15,89	13,57	-2,32	5,38
26.	OZ	16,63	15,04	-1,59	2,53
27.	RM	15,97	13,25	-1,34	1,80
28.	RW	15,34	13,87	-1,47	2,16
29.	SS	13,48	13,18	-0,30	0,09
30.	S	16,86	16,21	-0,65	0,42
Jumlah		466,72	439,70	-27,02	48,94

Dari data di atas dapat dilakukan perhitungan:

$$M_y = \frac{-27,02}{30}$$

$$M_y = -0,90$$

$$\begin{aligned}\Sigma x^2 &= \Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{N} \\ &= 48,94 - \frac{(-27,02)^2}{30} \\ &= 48,94 - \frac{730,08}{30} \\ &= 48,94 - 24,34 \\ &= 24,60\end{aligned}$$

Perbedaan hasil pre test dan post pada kelas eksperimen dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 13

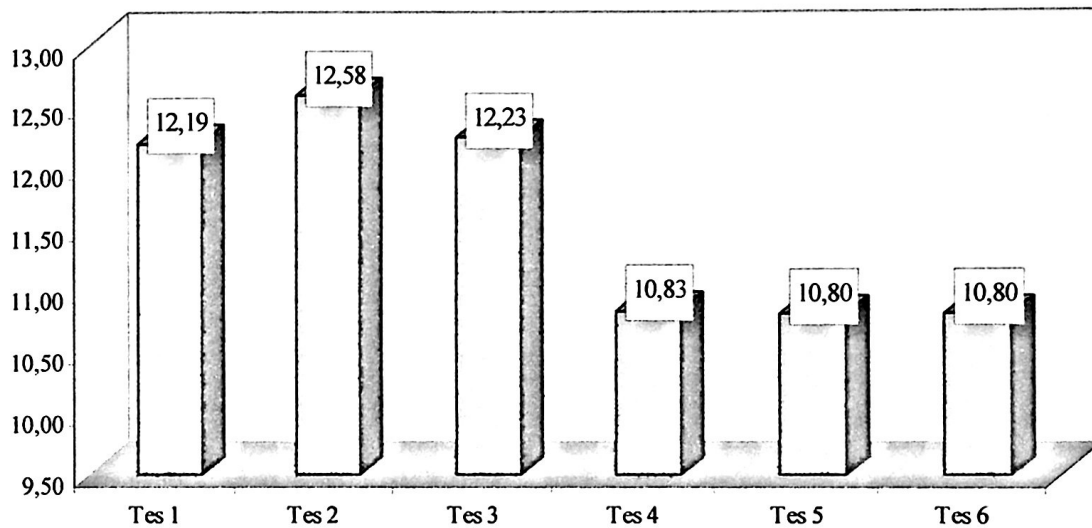
Perbedaan Hasil Pre Tes dan Pos Tes Kelas Eksperimen

No.	Hasil	Pre Tes	Post Tes	Keterangan
1.	Jumlah	466,72	439,7	27,02
2.	Rata-rata	15,56	14,66	0,90

Dilihat dari hasil perbedaan pelaksanaan pre tes dan pos tes pada tes akhir kelas eksperimen dapat diketahui bahwa jumlah hasil pre tes adalah 466,72 dan pos tes adalah 439,7, sedangkan selisih jumlah pre tes dan pos tes adalah 27,02. Untuk rata-rata kelas pre tes adalah 15,62 dan pos tes adalah 14,66, selisih rata-rata sebesar 0,90. Hasil pos tes pada tes akhir 100 meter menunjukkan bahwa siswa kelas eksperimen menempuh waktu yang cukup hemat atau lebih pendek dibandingkan dengan hasil pre tes sebelumnya.

Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *interval training* lari 50 meter berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa. Hal ini diketahui setelah dilakukan uji eksperimen dengan hasil t_{hitung} sebesar 5,97.

Latihan *interval training* lari 50 meter dilakukan terhadap kelompok eksperimen selama enam kali pertemuan, sedangkan siswa kelas kontrol tanpa diberi perlakuan ini. Hasil dari perlakuan siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti latihan *interval training* lari 50 meter ternyata sangat baik, seperti tergambar pada diagram Gambar 1 di bawah ini.

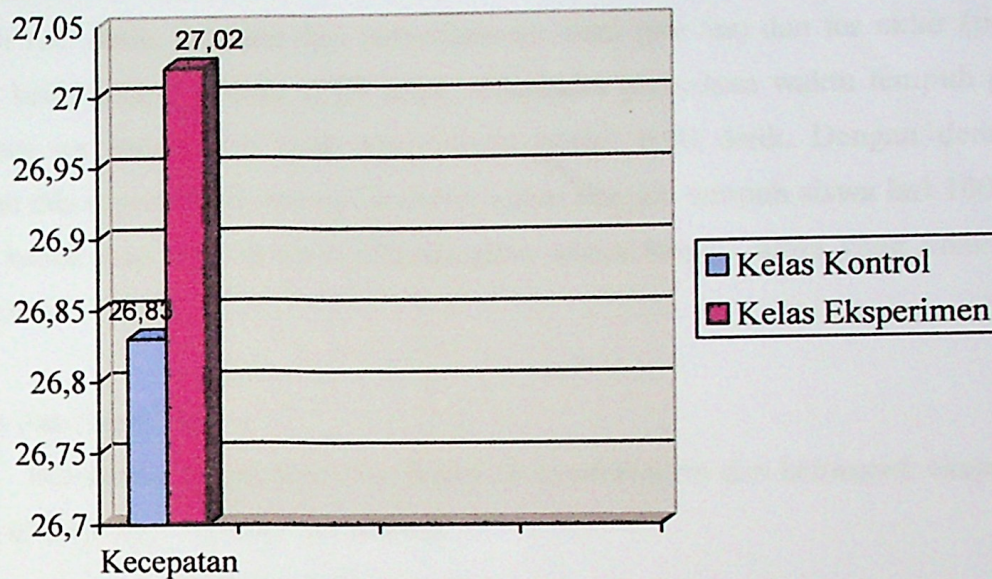


Gambar 3. Grafik Hasil Perlakuan Siswa pada Kelompok Eksperimen

Berdasarkan grafik di atas dapat terlihat bahwa hasil tes awal siswa kelompok eksperimen rata-rata pada tes 1 mencapai skor 12,19; tes 2 12,58; tes 3 12,23; tes 4 10,83; tes 5 10,80; tes 6 10,80. Dilihat dari perbandingan hasil yang diperoleh bahwa semakin banyak siswa melakukan latihan maka semakin pendek waktu tempuh lari 50 meter yang dialami siswa. Perbandingan waktu tempuh dari tes 1 sampai dengan tes 6 adalah 1,39. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *interval training* lari 50 meter mampu mempercepat waktu tempuh lari.

Pada siswa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan ternyata tidak membawa peningkatan waktu tempuh lari 100 meter. Hasil yang diperoleh kelompok kontrol dengan waktu tempuh lebih lama, yaitu 26,83 detik dibandingkan dengan waktu tempuh siswa kelompok eksperimen yaitu lebih pendek yaitu 27,02

detik. Berdasarkan data ini ternyata *interval training* memperoleh peningkatan kecepatan berlari rata-rata 0,19. Hal ini dapat dilihat pada grafik di bawah ini.

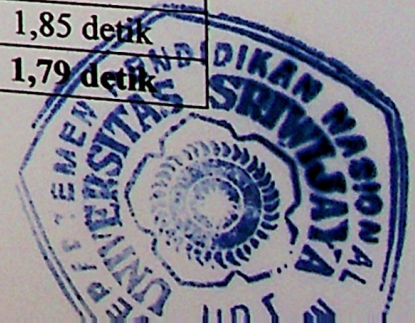


Gambar 4. Grafik Perbedaan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen

Grafik di atas membuktikan bahwa *interval training* lebih efektif dalam meningkatkan waktu tempuh lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang. Untuk melihat perbandingan rata-rata waktu tempuh siswa kelas kontrol dan eksperimen baik pada saat pelaksanaan pre tes dan pos tes dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 14
Perbandingan Rata-rata Waktu Tempuh Siswa Kelas Kontrol dan Kelas Eksperimen pada Tes Akhir Lari 100 meter

No.	Hasil	Kelas Kontrol	Kelas Eksperimen	Perbedaan
1	Pre Tes	15,62 detik	15,56 detik	-0,06 detik
2	Pos Tes	16,51 detik	14,66 detik	1,85 detik
	Perbedaan	-0,89 detik	0,90 detik	1,79 detik



Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa perbedaan waktu tempuh tes awal (pre tes) pada siswa kelas kontrol dan eksperimen adalah -0,06 detik, sedangkan perbedaan waktu tempuh tes akhir (pos tes) pada siswa kelas kontrol dan eksperimen adalah 1,85 detik. Ditinjau dari perbedaan tes awal (pre tes) dan tes akhir (pos tes) siswa kelas kontrol adalah -0,89 detik, sedangkan perbedaan waktu tempuh pre tes dan pos tes pada siswa kelas eksperimen adalah 0,90 detik. Dengan demikian dengan diberi perlakuan *interval training* waktu tempuh tempuh siswa lari 100 meter lebih hemat atau lebih pendek dibandingkan waktu tempuh siswa yang tidak diberi perlakuan.

Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil olah data, baik kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimasukkan dalam rumus t –tes adalah:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{0,89 - (-0,90)}{\sqrt{\left(\frac{49,89 + 24,6}{30 + 30 - 2}\right) \left(\frac{1}{30} + \frac{1}{30}\right)}} \\
 &= \frac{1,79}{\sqrt{\left(\frac{74,49}{58}\right) \left(\frac{2}{30}\right)}} \\
 &= \frac{1,79}{\sqrt{(1,28) (0,07)}} \\
 &= \frac{1,79}{\sqrt{0,09}} \\
 &= \frac{1,79}{0,30} \\
 &= 5,97
 \end{aligned}$$

Dari hasil perhitungan statistik dengan menggunakan rumus uji t diperoleh bahwa harga t_{hitung} sebesar 5,97 Selanjutnya hasil t_{hitung} dikonsultasikan pada harga t_{tabel} dengan mengambil $df = 29$ (diperoleh dari $30 - 1$) dan taraf signifikansi 5%, maka diketahui $t_{(0,05)(29)} = 2,04$. Dengan demikian dapat dituliskan bahwa $5,97 > 2,04$. Hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} .

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan interval training dalam meningkatkan kecepatan lari 100 m pada siswa SMP Negeri 17 Palembang. Penerapan latihan interval training yang telah peneliti lakukan pada kelompok eksperimen dapat berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa. Dengan demikian hipotesis diajukan yaitu: "Terdapat pengaruh latihan *interval training* lari 50 meter terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang" diterima.

4.3 Pembahasan

Hasil perbedaan pelaksanaan pre tes dan pos tes pada tes akhir kelas eksperimen menunjukkan bahwa jumlah hasil pre tes adalah 466,72 dan pos tes adalah 439,7. Hal ini berarti terdapat selisih jumlah pre tes dan pos tes sebesar 27,02. Untuk kelas pre tes rata-rata sebesar 15,62 dan pos tes sebesar 14,66 dengan selisih rata-rata sebesar 0,90. Hasil pos tes pada tes akhir 100 meter menunjukkan bahwa siswa kelas eksperimen menempuh waktu yang lebih pendek dibandingkan dengan hasil pre tes sebelumnya. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan *interval training* lari 50 meter berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter siswa. Hal ini diketahui setelah dilakukan uji eksperimen dengan hasil t_{hitung} sebesar 5,97.

Latihan *interval training* lari 50 meter dilakukan terhadap kelompok eksperimen selama enam kali pertemuan, sedangkan siswa kelas kontrol tanpa diberi perlakuan ini. Hasil dari perlakuan siswa pada kelompok eksperimen yang mengikuti latihan *interval training* lari 50 meter ternyata sangat baik, sebagaimana termuat pada Gambar 3.

Berdasarkan Gambar 3 dapat dijelaskan bahwa hasil tes awal siswa kelompok eksperimen rata-rata pada tes 1 mencapai skor 12,19; tes 2 12,58; tes 3 12,23; tes 4 10,83; tes 5 10,80; tes 6 10,80. Dilihat dari perbandingan hasil yang diperoleh bahwa semakin banyak siswa melakukan latihan maka semakin pendek waktu tempuh lari 50 meter yang dialami siswa. Perbandingan waktu tempuh dari tes 1 sampai dengan tes 6 adalah 1,39. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *interval training* lari 50 meter mampu mempercepat waktu tempuh lari.

Pada siswa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan ternyata tidak membawa peningkatan waktu tempuh lari 100 meter. Hasil yang diperoleh kelompok kontrol dengan waktu tempuh lebih lama, yaitu 26,83 detik dibandingkan dengan dengan waktu tempuh siswa kelompok eksperimen yaitu lebih pendek yaitu 27,02 detik. Berdasarkan data ini ternyata *interval training* memperoleh peningkatan kecepatan berlari rata-rata 0,19. Hal ini dapat dilihat pada Gambar 4.

Dari grafik tersebut diketahui bahwa *interval training* lebih efektif dalam meningkatkan waktu tempuh lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang. Perbedaan waktu tempuh tes awal (pre tes) pada siswa kelas kontrol dan eksperimen adalah -0,06 detik, sedangkan perbedaan waktu tempuh tes akhir (pos tes) pada siswa kelas kontrol dan eksperimen adalah 1,85 detik. Ditinjau dari perbedaan tes awal (pre tes) dan tes akhir (pos tes) siswa kelas kontrol adalah -0,89 detik, sedangkan perbedaan waktu tempuh pre tes dan pos tes pada siswa kelas eksperimen adalah 0,90 detik. Dengan demikian dengan diberi perlakuan *interval training* waktu tempuh tempuh siswa lari 100 meter lebih hemat atau lebih pendek dibandingkan waktu tempuh siswa yang tidak diberi perlakuan.

Pembuktian tersebut sesuai dengan pendapat Bompa (1990:79) yang menyatakan bahwa intensitas latihan erat kaitannya dengan isi dan berat latihan. Intensitas latihan berfungsi untuk membangun kekuatan yang digunakan dalam waktu latihan dan kekuatan dari dorongan saraf tergantung dari beban, kecepatan gerak, dan variasi interval dari pengulangan-pengulangan.

Siswa yang melakukan interval training, akan selalu siap melakukan gerakan-gerakan yang dapat mendukung latihan-latihan lari yang akan dilakukannya kemudian. Karena kemampuan sistem pernapasan sudah dipersiapkan pada waktu pendinginan. Kemungkinan untuk cedera otot pun akan berkurang. Sedangkan siswa yang tidak melakukan latihan interval training tidak sama sekali melakukan gerakan-gerakan yang mendukung latihan lari. Suhu tubuh siswa pun akan menurun, sehingga pada waktu siswa akan melakukan kembali latihan maka kondisi siswa pada posisi nol dan kemungkinan cedera pun akan terjadi.

