

ABSTRAK

Pengaruh Metode Interval Ekstensif dan Metode Kontinyu terhadap Dayatahan Aerobik Siswa SMP Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya.

Oleh: Imbang Prabowo. 1203620.

Tesis. Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.

Berdasarkan pengamatan penulis menunjukkan bahwa masih rendahnya kemampuan dayatahan aerobik siswa SMP Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan Pengaruh metode interval ekstensif dan metode kontinyu terhadap kemampuan dayatahan aerobik.

Metode penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimental*). Populasi penelitian ini berjumlah 242 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*, sehingga diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 32 orang. Data kemampuan dayatahan aerobik diambil dengan menggunakan tes lari 2400 meter. Data yang telah terkumpul dari hasil tes awal dan tes akhir dianalisis menggunakan statistik Uji-t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Metode interval ekstensif dapat meningkatkan dayatahan aerobik siswa SMP Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya dengan perolehan $t_{hitung} (12,6) > t_{tabel} (1,75)$. (2) Metode kontinyu dapat meningkatkan dayatahan aerobik siswa SMP Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya dengan perolehan $t_{hitung} (3,61) > t_{tabel} (1,75)$. (3) Metode interval ekstensif lebih efektif dibandingkan dengan metode kontinyu terhadap peningkatan dayatahan aerobik siswa SMP Negeri 2 Koto Baru Kabupaten Dharmasraya dengan perolehan $t_{hitung} = 1,89 > t_{tabel} = 1,75$. Kemudian dibuktikan melalui Perbandingan peningkatan *mean* (rata-rata) yaitu metode interval ekstensif sebesar 54,56 detik yang lebih besar dibandingkan dengan metode kontinyu sebesar 13,37 detik.