

## ABSTRAK

**JONI ISKANDAR. Perbedaan Pengaruh Latihan *Acceleration Sprint* Dengan *In and Out* 100 Meter Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Putra Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2014 / 2015.**

**(Dosen Pembimbing : IBRAHIM WIYAKA).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.**

Guna meningkatkan kemampuan lari 100 meter pada siswa secara optimal perlu latihan yang tepat karena latihan selama ini belum menunjukkan hasil yang maksimal. Berdasarkan dari hasil *pre-test*, peneliti berkeinginan untuk dapat mengungkapkan secara ilmiah, dalam bentuk penelitian tentang latihan, maka peneliti memilih bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan 100 meter yaitu *Acceleration Sprint* dengan *In And Out* 100 Meter.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu (18 x pertemuan). Sebelum dimulai latihan terlebih dahulu akan diambil data tentang kemampuan sampel dalam melakukan lari 100 Meter (*pre - test*). Selanjutnya mengambil data akhir (*post-test*) dilaksanakan pada minggu ke 7 (ketujuh). Sampel yang digunakan yaitu seluruh siswa putra ekstrakurikuler berjumlah 12 orang.

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa Pengujian normalitas data dengan menggunakan teknik liliefors memperoleh pada kelompok data *pos-test* lari 100 meter kelompok latihan *Acceleration Sprint* didapat  $Lo = 0.0488$  dengan  $n = 6$  dan taraf nyata  $\alpha = 0.05$  diperoleh  $Lt = 0,362$  yang lebih besar dari  $Lo$ . Pada kelompok data *pos-test* lari 100 meter kelompok latihan *In and Out* 100 meter didapat  $Lo = 0.015$  dengan  $Lt = 0,362$  yang lebih besar dari  $Lo$ . Uji homogenitas data *pre-test* untuk hasil lari 100 meter pada kelompok latihan *Acceleration Sprint* dan *In and Out* 100 meter didapat  $F_{hitung} = 1,6$ . Pada taraf  $\alpha = 0,05$  dan  $dK_{pembilang} = 6-1 = 5$  dan  $dK_{penyebut} = 6-1 = 5$ , dengan melihat  $F_{0,05(5,5)} F_{tabel} = 5.05$ . Uji homogenitas data *post-test* hasil lari 100 meter pada kelompok latihan *Acceleration Sprint* dan *In and Out* 100 meter didapat  $F_{hitung} = 1,07$  dengan  $F_{tabel} = 5,05$ . Uji t digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai hasil *pre-test* dan *post-test* lari 100 meter pada kelompok latihan *Acceleration Sprint*. Pengujian hipotesis I diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 7,9828094 dengan  $t_{tab} = 2,015$ . Dengan demikian  $t_{hit} > t_{tab}$  ( $7,9828094 > 2,015$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pengujian hipotesis II data dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai hasil *pre-test* dan *post-test* lari 100 meter siswa kelompok *In and Out* 100 meter. Melalui perhitungan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 5,267461653 dengan  $t_{tab} = 2,015$ . Dengan demikian  $t_{hit} > t_{tab}$  ( $5,267461653 > 2,015$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pengujian hipotesis III untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai *post-test* lari 100 meter antara kelompok latihan *Acceleration Sprint* dengan kelompok latihan *In and Out* 100 meter. Melalui perhitungan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 3.35519858 dengan  $t_{tab} = 1,812$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Sehingga terdapat perbedaan pengaruh *Acceleration Sprint* lebih baik dari pada *In and Out* 100 meter terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kisaran Tahun 2014/2015.