

ABSTRAK

**HABIBI BERTUA SINAGA. NIM 6101121029. Kontribusi Latihan *Speed Endurance* dan Latihan Lari Akselerasi Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atlet Putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015 .
Pembimbing Skripsi : SYAHBUDDIN SYAH
SKRIPSI : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.**

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi-informasi penting tentang kontribusi latihan *speed endurance* dan latihan lari akselerasi terhadap hasil lari 100 meter atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015. Dengan didapatnya informasi tersebut, maka diharapkan dapat bermamfaat bagi semua pihak, baik parah pelatih, guru penjas, pemerhati olahraga maupun insan yang membacanya.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *eksperimen*, dengan jumlah sampel 8 orang dari jumlah populasi 8 orang yang ditentukan dengan teknik total sampel. Selanjutnya diberikan bentuk latihan yaitu *speed endurance* dan lari akselerasi. Untuk memperoleh hasil daya tahan kecepatan, kecepatan dan hasil lari 100 meter, maka dilakukan tes lari 60 meter, tes lari 30 meter, dan tes lari 100 meter. Penelitian ini diadakan dilapangan stadion H. M. Nurdin Nasution Padang Sidempuan yang dilaksanakan pada tanggal 7 Februari 2015 sampai dengan 7 Maret 2015, dilakukan selama 4 minggu dengan frekwensi 5 kali seminggu. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji *normalitas*, uji *F/Homogenitas* dan uji Keberartian *Regresi*.

Analisis pertama yaitu latihan *speed endurance* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lari 100 meter pada atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan, Fhitung 41,36 dan Ftabel 5,99 maka $F_o > F_t$, dengan kontribusi 86,49%. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_o ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *speed endurance* terhadap hasil lari 100 meter atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015. Analisis hipotesis kedua yaitu, latihan lari akselerasi memeberikan kontribusi yang signifikan terhadap hasil lari 100 meter atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015, Fhitung 42,99 dan Ftabel 5,99 maka $F_o > F_t$, dengan kontribusi 65,61%.

Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan lari akselerasi terhadap hasil lari 100 meter atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015”. Analisis hipotesis ketiga yaitu, latihan *speed endurance* dan latihan lari akselerasi kontribusi secara bersama-sama terhadap hasil lari 100 meter atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015, F_{hitung} 21,5 dan F_{tabel} 0,707 yaitu berarti $F_{hitung} > F_{tabel}$ dengan kontribusi 81%. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis maka penelitian ini menyimpulkan bahwa “Terdapat kontribusi secara bersama-sama dari latihan *speed endurance* dan latihan lari akselerasi terhadap hasil lari 100 meter atlet putra PASI Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2015”.

