

## ABSTRAK

**M. ARIF GUNAWAN SIREGAR, NIM 6132121002. Perbedaan Pengaruh Latihan *Repetition Sprint* dengan Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017. (Pembimbing Skripsi : ZULFAN HERI) Skripsi : FIK UNIMED 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *repetition sprint* dengan latihan *hollow sprint* terhadap hasil peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017.

Metode yang digunakan metode *experiment*, pelaksanaan latihan yaitu dengan latihan *repetition sprint* dan latihan *hollow sprint*. Populasi berjumlah 20. Jumlah sampel 20 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*. Selanjutnya dibagi dua kelompok dengan teknik *matching by pairing*. Instrumen penelitian dengan tes dan pengukuran yaitu tes lari *Sprint* 100 meter.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa : terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *repetition sprint* terhadap hasil peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017 dengan  $t_{hitung} = 5.755 > t_{tabel} = 1,83$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian menyimpulkan bahwa : terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *hollow sprint* terhadap hasil peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017 dengan  $t_{hitung} = 5.95 > t_{tabel} = 1,83$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Hasil penelitian menyimpulkan bahwa : latihan *repetition sprint* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *hollow sprint* terhadap hasil peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra ekstrakurikuler atletik SMA Negeri 1 Lima Puluh Kabupaten Batu Bara Tahun 2017 dengan  $t_{hitung} = 0.625 < t_{tabel} = 1.73$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ .