

ABSTRAK

Ricky Renald Marbun, (Registration number. 6163321039), “The Effect of Using a Running Parachute and Acceleration Exercises on the Results of 100 Meter Sprint Running Speeds for PASI Binjai Athletes in 2021” (Thesis Supervisor : Indra Darma Sitepu)

Thesis Medan : Faculty of Sports Science, UNIMED 2021

This study aims to determine the effect of exercise using parachute running and acceleration training on the results of 100 meter sprint running speed for athletes at PASI Binjai in 2021. The research method is an experimental method by giving treatment to the sample in the form of exercise using a running parachute and acceleration exercise. The population is all PASI Binjai athletes in 2021, totaling 8 people. The number of samples of 6 people was obtained by purposive random sampling technique, which selected the sample given the conditions, namely (1) active PASI Binjai athletes, (2) sprint number athletes, (3) male and (4) willing to be a sample . All samples were given treatment, namely exercise using a running parachute and acceleration exercise. The research instrument for collecting data with tests and measurements is the 100 meter sprint test.

The study was conducted for 6 (six) weeks with exercise 3 (three) times a week. Statistical calculations using paired t-test. Hypothesis analysis using pre-test data and post-test data for the 100-meter sprint speed where the results of the t-count analysis are 24.44, then this value is compared with the ttable value with $dk = n-1$ ($6-1 = 5$) at significance level = 0.05 is 2.57, thus $t_{count} > t_{table}$ ($24.44 > 2.57$). This means that H_0 is rejected and H_a is accepted, it can be concluded that there is a significant effect of training using a running parachute and acceleration training on the results of the 100-meter sprint running speed for PASI Binjai athletes in 2021.

Keywords : Parachute running, Acceleration Exercise, 100 Meter Sprint

ABSTRAK

**Ricky Renald Marbun, NIM. 6163321039, Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Parasut *Running* Dan Latihan Akselerasi Terhadap Hasil Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter Pada Atlet PASI Binjai Tahun 2021. (Pembimbing Skripsi : Indra Darma Sitepu)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2021**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari latihan dengan menggunakan parasut *running* dan latihan akselerasi terhadap hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet PASI Binjai Tahun 2021. Metode penelitian adalah metode *experiment* dengan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa latihan dengan menggunakan parasut *running* dan latihan akselerasi. Populasi adalah seluruh atlet PASI Binjai Tahun 2021 yang berjumlah 8 orang. Jumlah sampel 6 orang diperoleh dengan teknik *purposif random sampling*, yang mana memilih sampel diberikan syarat yaitu (1) Atlet PASI Binjai kota yang aktif, (2) Atlet nomor *sprint*, (3) berjenis kelamin laki-laki dan (4) bersedia menjadi sampel. Kepada seluruh sampel diberikan perlakuan yaitu latihan dengan menggunakan parasut *running* dan latihan akselerasi. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes lari *sprint* 100 meter.

Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu. Perhitungan statistik menggunakan uji-t berpasangan. Analisis hipotesis dengan menggunakan data *pre-test* dan data *post-test* kecepatan lari *sprint* 100 meter dimana diperoleh hasil analisis t_{hitung} sebesar 24,44 selanjutnya

nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{table} dengan $dk = n - 1$ ($6 - 1 = 5$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 2,57 dengan demikian $t_{hitung} > t_{table}$ ($24,44 > 2,57$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan dengan menggunakan parasut *running* dan latihan akselerasi terhadap hasil kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet PASI Binjai Tahun 2021.

Kata kunci : Latihan parasut running, Latihan Akselerasi, Lari Sprint 100 Meter