

## ABSTRAK

**Novia Fajri Saputra, “Kontribusi Latihan *Hurdle jump* dan *Hollow Sprint* Terhadap Hasil Lari 100 Meter Pada Atlet PASI Medan Tahun 2022”, (Pembimbing: Rahma Dewi)**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022.**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi yang diberikan dari latihan *Hurdle jump* dan Latihan *Hollow Sprint* terhadap hasil lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu Metode Eksperimen dengan tahapan, (1) Pre-test (2) perlakuan (3) Posttest. Untuk pre-test dan post-test menggunakan instrument penelitian yaitu: tes *Standing Broad Jump*, Lari 30 Meter, Lari 100 Meter. Penelitian ini dilakukan dilapangan Jasdam, pengambilan data dimulai 19 Juli – 3 September, pada penelitian ini menggunakan 8 orang Sampel. Hasil pada penelitian yaitu : (1) pada Hipotesis Pertama Kontribusi yang diberikan dari latihan *Hurdle Jump* terhadap hasil Lari 100 Meter sebesar 96,72%, kemudian diketahui harga  $F_{hitung} (177,09) > F_{tabel} (5,99)$  dengan  $\alpha=0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Hurdle Jump* terhadap hasil Lari 100 Meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022. (2) pada hipotesis kedua kontribusi yang diberikan dari latihan *Hollow Sprint* terhadap hasil lari 100 meter sebesar 91,66% kemudian diketahui harga  $F_{hitung} (65,98) > F_{tabel} (5,99)$  dengan  $\alpha=0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *Hollow Sprint* terhadap hasil lari 100 meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022. (3) pada hipotesis ketiga kontribusi yang diberikan secara bersama-sama dari latihan *Hurdle Jump* dan *Hollow Sprint* terhadap hasil Lari 100 Meter sebesar 99,06% kemudian diketahui harga  $F_{hitung} (263,76) > F_{tabel} (5,99)$  dengan  $\alpha=0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama dari latihan *Hurdle Jump* dan *Hollow Sprint* terhadap hasil lari 100 meter pada Atlet PASI Medan Tahun 2022. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan *Hurdle Jump* dan latihan *Hollow Sprint* memberikan kontribusi terhadap hasil lari 100-meter, oleh karena itu bentuk latihan ini sangat disarankan untuk para pelatih atlet untuk meningkatkan daya ledak dan kecepatan yang dimiliki atlet.

**Kata kunci: Kontribusi, *Hurdle jump*, *Hollow sprint*, lari 100 meter.**

## ABSTRACT

**Novia Fajri Saputra, (NIM 6183121032). “The Contribution of Hurdle Jump and Hollow Sprint Training to 100 Meters Run Results for PASI Medan Athletes in 2022”. (Advisor: Rahma Dewi).**

**Thesis Medan: Faculty of Sports Science, UNIMED 2022**

The purpose of this study was to find out how much the contribution made from the Hurdle jump exercise and the Hollow Sprint Exercise to the results of the 100-meters run for PASI Medan athletes in 2022. The method used in this research is the experimental method with stages, (1) pre-test (2) treatment (3) posttest. For the pre-test and post-test using research instruments, namely: standing broad jump test, 30 meters run, 100 meters run. This research was conducted in the Jasdarn field, data collection began in July-September, this study used 8 samples. The results of the study are: (1) in the first hypothesis the contribution given from hurdle jump training to the results of the 100 meter run is 96.72%, then it is known that the value of  $F_{count} (177.09) > F_{table} (5.99)$  with  $\alpha = 0,05$ , it can be concluded that there is a significant contribution from hurdle jump training to 100 meter running results for PASI Medan Athletes in 2022. (2) in the second hypothesis the contribution given from hollow sprint training to 100 meter running results is 91.66%, then it is known price  $F_{count} (65.98) > F_{table} (5.99)$  with  $\alpha = 0.05$ , it can be concluded that there is a significant contribution from the hollow sprint exercise to the results of the 100 meter run in PASI Medan Athletes in 2022. (3) in the third hypothesis the contribution given jointly from the hurdle jump and hollow sprint exercises to the 100 meter running result of 99.06% then it is known that the price of  $F_{count} (263.76) > F_{table} (5.99)$  with  $\alpha = 0.05$ , it can be concluded that there is contri jointly significant spark plugs from hurdle jump and hollow sprint exercises to the results of the 100-meter run in PASI Medan Athletes in 2022. From the results of the study it can be concluded that the hurdle jump exercises and hollow sprint exercises contribute to the 100-meter running results, therefore This form of exercise is highly recommended for athlete trainers to increase the explosive power and speed that athletes have.

**Keywords: Contribution, Hurdle jump, Hollow sprint, Run 100 meter.**