

ABSTRAK

Dony Anggreawan Wardana NIM. 6213321013 “Pengaruh Latihan Acceleration Sprint Dan Interval Sprint Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Junior Putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025”

(Pembimbing Skripsi : Mahmuddin)

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2025

Penelitian ini terdapat permasalahan pada sampel yang akan di teliti dimana permasalahan tersebut terdapat pada akselerasi atlet yang kurang saat melakukan sprint dan Waktu lari keseluruhan atlet masih banyak dalam kategori kurang jika dimasukkan ke dalam norma tes.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025. Jumlah populasi sebanyak 8 orang dan jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 6 orang. Waktu penelitian dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan, yang mana pertemuan akan dilakukan 4 kali dalam seminggu pada hari Selasa, Rabu, Kamis, Sabtu pukul 16.00 – 18.00 WIB.

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan melakukan tes awal (*pre-test*) kemudian sampel diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *acceleration sprint* dan *interval sprint drill* dengan program latihan yang telah disusun. Kemudian setelah kurang lebih 5 minggu menjalani latihan terprogram, sampel melakukan tes *akhir* (*post-test*).

Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan uji-t berpasangan diperoleh t_{hitung} sebesar 257,5. Selanjutnya nilai tersebut dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan $dk = n-1$ ($6-1 = 5$) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ adalah 1,48 dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($257,5 > 1,48$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Maka kesimpulannya penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Acceleration Sprint* dan *Interval Sprint Drill* terhadap peningkatan kecepatan lari *sprint* 100 meter atlet junior putra Klub Bintang Muda Kota Medan Tahun 2025.

Kata kunci: Atletik, Kecepatan lari *sprint* 100 meter

ABSTRACT

Dony Anggreawan Wardana NIM. 6213321013 *The Effect of Sprint Acceleration Training and Sprint Drill Intervals on Increasing 100 Meter Running Speed in Male Junior Athletes at Medan City Bintang Muda Club in 2025*

(Thesis Supervisor: Mahmuddin)

Thesis: Unimed Faculty of Sports Sciences 2025

This study found problems in the samples to be studied, where the problem was in the athletes' insufficient acceleration when sprinting and the athletes' overall running time was still in the insufficient category when included in the test norms.

This study aims to determine the effect of acceleration sprint training and interval sprint drill on the 100-meter sprint speed of male junior athletes of the Medan City Bintang Muda Club in 2025. The population was 8 people and the number of samples in this study was 6 people. The research time was carried out for 18 meetings, of which the meetings would be held 4 times a week on Tuesday, Wednesday, Thursday, Saturday at 16.00 - 18.00 WIB.

This research method is an experiment by conducting an initial test (pre-test) then the sample is given treatment in the form of acceleration sprint training and interval sprint drill with a pre-arranged training program. Then after approximately 5 weeks of programmed training, the sample takes a final test (post-test).

The results of hypothesis testing using paired t-test obtained tcount of 257.5. Furthermore, the value is compared with the ttable value with $dk = n-1$ ($6-1 = 5$) at a significant level of $\alpha = 0.05$ is 1.48, thus $tcount > ttable$ ($257.5 > 1.48$). This means that H_0 is rejected and H_a is accepted,

So the conclusion of this study is that there is a significant influence of Acceleration Sprint and Interval Sprint Drill training on increasing the 100-meter sprint speed of junior male athletes of the Medan City Bintang Muda Club in 2025.

Keywords: *Athletics, 100 meter sprint speed*