

ABSTRAK

**Indah Mutiara. NIM 6201121010 (2020). Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Dan *Single Leg Bound* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Putra Pasi Asahan Tahun 2024.
(Pembimbing Skripsi: Albadi Sinulingga)
Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNIMED 2025.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* dan *Single Leg Bound* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Putra Pasi Asahan Tahun 2024. Penelitian ini dilaksanakan di Jl. Latsitarda Nusantara VIII, Kisaran pada tanggal 23 November - 06 Januari 2025. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan desain *one grup pre-test- post-test design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 8 atlet dengan teknik *purposive sampling*, dengan menggunakan gambaran ataupun rancangan dalam melakukan penelitian. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan analisis data kuantitatif. Instrumen penelitian ini menggunakan tes lari 100 meter. Untuk mencari pengaruh latihan *hollow sprint* dan *single leg bound* terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter. Kemudian data dianalisis dengan menggunakan prosedur statistika dengan menggunakan bantuan program Microsoft Exel. Hasil penelitian diperoleh T_{hitung} 7,25 dan T_{tabel} 1,89 pada taraf nilai signifikansi 0,05. Jadi $T_{hitung} 7,25 > T_{tabel} 1,89$. Maka Dapat Disimpulkan Bahwa Terdapat Pengaruh Yang Signifikan Dari Latihan *Hollow Sprint* Dan *Single Leg Bound* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Putra Pasi Asahan Tahun 2024.

Kata Kunci: Pengaruh, *Hollow Sprint*, *Single Leg Bound*, Kecepatan, Lari 100 Meter

ABSTRACT

Indah Mutiara. NIM 6201121010 (2020). “The Effect of Hollow Sprint and Single Leg Bound Training on Increasing 100 Meter Running Speed in PASI Asahan Male Athletes in 2024.”

(Thesis Supervisor: Albadi Sinulingga)

Thesis: Faculty of Sports Sciences UNIMED 2025

This study aims to determine the Effect of Hollow Sprint and Single Leg Bound Training on Increasing 100 Meter Running Speed in Pasi Asahan Male Athletes in 2024. This research was conducted at Jl. Latsitarda Nusantara VIII, Kisaran on November 23 - January 06, 2025. The research method used in this study is experimental research with a one group pre-test-post-test design. The sample in this study amounted to 8 athletes with a purposive sampling technique, using a description or design in conducting research. This type of research is experimental research with quantitative data analysis. The research instrument used a 100-meter running test. to find the effect of hollow sprint and single leg bound training on increasing 100-meter running speed. Then the data was analyzed using statistical procedures using the help of the Microsoft Excel program. The results of the study obtained Tcount 7.25 and Ttable 1.89 at a significance level of 0.05. So Tcount 7.25> Ttable 1.89. So it can be concluded that there is a significant influence of Hollow Sprint and Single Leg Bound training on increasing 100-meter running speed in Pasi Asahan male athletes in 2024.

Keywords: Effect, Hollow Sprint, Single Leg Bound, Speed, 100 Meter Run