

ABSTRAK

**CUT NUR MUTIA. Perbedaan Pengaruh Latihan *Parachute Running* dengan Latihan *Light Sled* Terhadap Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Atlet Putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai Tahun 2016.
(Pembimbing Skripsi : IMRAN AKHMAD)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Parachute Running* dengan latihan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter atlet putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai Tahun 2016.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*. Pelaksanaan latihan yaitu latihan *Parachute Running* dan latihan *Light Sled*. Populasi adalah seluruh atlet *sprinter* putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai yang berjumlah 20 orang. Jumlah sampel 12 orang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian melalui tes lari *sprint* 100 meter. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok latihan *Parachute Running* dan latihan *Light Sled*.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa : (1) terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Parachute Running* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter atlet putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai tahun 2016, dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($8,79 > 2,57$) Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.(2) terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter atlet Pengcab PASI Kota Tanjungbalai tahun 2016, dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7,20 > 2,57$). Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. (3) tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Parachute Running* dengan *Light Sled* terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter atlet putra Pengcab PASI Kota Tanjungbalai tahun 2016, dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($-1,33 < 2,23$). Hal ini berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.