

ABSTRAK

Ike Siswantara (14086112):Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Pemain SSB Putra Bumi Serambi KU-15 Padang Panjang

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan kecepatan lari pemain sepakbola SSB Putra Bumi Serambi KU-15 Padang Panjang belum begitu baik. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan lari pemain sepakbola tersebut, diantaranya adalah latihan sprint 30 meter. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan sprint terhadap kemampuan kecepatan lari pemain sepakbola SSB Putra Bumi Serambi KU-15 Padang Panjang.

Jenis penelitian ini adalah *eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini yaitu pemain sepakbola SSB Putra Bumi Serambi KU-15 Padang Panjang yang berjumlah sebanyak 18 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap kemampuan kecepatan lari 30 meter. Data dianalisis dengan menggunakan uji-t *dependent sample*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Tidak terdapat pengaruh latihan sprint 30 meter secara signifikan terhadap kemampuan kecepatan lari pemain sepakbola SSB Putra Bumi Serambi KU-15 Padang Panjang, dengan hasil analisis $t_{hitung} = 0,76 < t_{tabel} = 2,11$, dan diterima kebenarannya secara empiris, serta kecil sekali peningkatan kemampuan kecepatan lari pemain tersebut yaitu hanya sebesar 0,04 yang diperoleh dari nilai rata-rata hitung tes awal 4,99 dan tes akhir menjadi 4,95