

ABSTRAK

M.Ulfi, (2019): Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Atlet Sepakbola Bintang Timur Fc Pulau Batu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan Atlet Sepakbola Bintang Timur Fc Pulaubatu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan Atlet Sepakbola Bintang Timur Fc Pulaubatu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Sepakbola Bintang Timur Fc Pulaubatu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porposive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan dengan menggunakan tes lari 60 meter. Teknis analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah $t_{hitung} > t_{tabel} = 28,85 > 1,78$, Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan (meningkat) dari pemberian latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan Atlet Sepakbola Bintang Timur Fc Pulaubatu Kecamatan Jujuhan Ilir Kabupaten Bungo. artinya perlakuan latihan *hollow sprint* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan kecepatan. Sehingga latihan *hollow sprint* yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan.

Kata Kunci : *Hollow Sprint*, Kecepatan.