ABSTRAK

Al Mukhlis (2019) Pengaruh Metode *Sprint training* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang didapat oleh pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode *sprint training* terhadap kecepatan lari Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 70 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah dengan mengukur kecepatan lari jarak 30 meter. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *sprint training* terhadap kecepatan lari pemain sepak bola SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar, dengan nilai $\mathbf{t_{hitung}}$ 5,02 sedangkan $\mathbf{t_{tabel}}$ sebesar 1,73 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan n-1 = 19, maka $\mathbf{t_{hitung}} > \mathbf{t_{tabel}}$ (5,02 > 1,73). Dengan rata-rata *pre test* 5,31 dan mengalami peningkatan waktu kecepatan rata rata *post test* menjadi 5,28, meningkat 0,3 detik.