

## ABSTRAK

### **Fauzul Bahari, 2018: Pengaruh Latihan *Sprint Training* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Di Klub Gabungan Sepak Bola Perambahan (Gasper) Kota Payakumbuh.**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lari pemain sepak bola di klub Gabungan Sepak Bola Perambahan (GASPER) Kota Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Sprint Training* terhadap kecepatan lari pemain sepak bola di klub Gabungan Sepak Bola Perambahan (GASPER) Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang dilakukan pada tanggal 21 Desember 2017 sampai 20 Januari 2018 terhadap pemain sepak bola di klub Gabungan Sepak Bola Perambahan (GASPER) Kota Payakumbuh. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola di Klub Gabungan Sepakbola Perambahan (GASPER) Kota Payakumbuh yang berjumlah 70 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive *sampling*, yaitu pemain sepakbola di Klub Gabungan Sepak Bola Perambahan (GASPER) Kota Payakumbuh yang berusia 18 tahun sebanyak 15 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes lari jarak 50 meter, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t.

Hasil analisis data di dapatkan  $t_{hitung} = 3,17 > t_{tabel} = 1,76$ . Kesimpulan, di dapatkan pengaruh yang signifikan antara latihan *Sprint Training* terhadap kecepatan lari. Artinya perlakuan latihan *Sprint Training* yang di terapkan peneliti dapat meningkatkan kecepatan lari.

**Kata Kunci: *Sprint Training*, Kecepatan, Sepak Bola**