

## ABSTRAK

**Teddy Rezki Rivanta (2018) : Pengaruh latihan Acceleration Sprint  
Terhadap Kecepatan Lari Jarak pendek  
Atlet Atletik Kabupaten Pasaman.**

Masalah penelitian adalah Belum terlihat secara objektifnya Cepat lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Acceleration sprint* terhadap Kecepatan lari jarak pendek Atlet atletik kabupaten pasaman.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. populasi dalam penelitian ini adalah atlet yang mengikuti O2SN tingkat SLTA dan atlet-atlet yang latihan di lapangan atletik kabupaten pasaman. Sampel berjumlah 12 orang dan Teknik pengambilan sampel adalah dengan tehnik *purposive sampling*.. Penarikan data dilakukan dengan cara melakukan *pre-test* lari 100 meter, selanjutnya diberikan perlakuan latihan *acceleration sprint* sebanyak 18x pertemuan dan selanjutnya *post-test* lari 100 meter. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *Acceleration sprint* terhadap kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman., dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 12,73 > t_{tabel} = 1,79$  atau dengan kata lain Meningkatnya kecepatan lari jarak pendek atlet atletik kabupaten pasaman..

***Kata Kunci : latihan Acceleration Sprint, Kecepatan Lari.***