

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.