

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF PLIOMETRIC EXERCISES TO THE ACCELERATION VELOCITY SPRINT

Pembimbing : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd

Habibah Amelia

1203226

This research purposes to inrease pliometrik practice to the acceleration velocity sprint with experiment metode. This research is an research that is performed to the sprint athletes in West Java. The samples of this research are 12 athletes who join the practice and championship routinely. The tecnique of choosing the samples are random sampling and purpose sampling which one the samples are taken randomly to the sprint athletes in West Java. The instrument of research which is used is run 30m Flying. The tecnique of collecting the data use pre-test and post-test technique, whileto analize datause t test. Base on the result of analizing with statistic is got  $3,259 > t$  table  $2,776$  or t arithmatic has located outside the area of ho acceptness. Therefore, so the hipotesis in this research say that “there is an effect in practicing pliometriC to the acceleration velocity sprint” **accepted**. Adiviced to coaches teachers, sport managers and readers in order to try the pliometric training to increase the acceleration velocity in doing the practice program.

Keywords : Pliometric Exercises, Acceleration Velocity Sprint

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP KECEPATAN AKSELERASI ATLET SPRINT

Pembimbing : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd.

Habibah Amelia

1203226

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan latihan pliometrik terhadap kecepatan akselerasi sprint melalui metode eksperimen. Penelitian ini merupakan penelitian yang dilaksanakan pada atlet sprint Jawa Barat. Jumlah sample pada penelitian ini sebanyak 12 atlet yang rutin mengikuti latihan dan kejuaraan. Teknik penarikan sample menggunakan random sampling dan purpose sampling yang mana sample diambil secara acak dari atlet sprint Jawa Barat. Instrumen penelitian yang digunakan adalah lari *sprint 30m Flying*, teknik pengumpulan data yakni menggunakan teknik pre-test dan post-test, sedangkan untuk analisis data yakni menggunakan uji t. Berdasarkan hasil analisis secara statistik diperoleh  $t$  hitung  $3,259 > t$  tabel  $2,776$  atau  $t$  hitung telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Dengan demikian, maka hipotesis dalam penelitian ini berbunyi “Terdapat pengaruh latihan pliometrik terhadap kecepatan akselerasi sprint” **di terima**. Disarankan kepada pelatih, pengajar, pembina olahraga dan para pembaca agar mencoba latihan pliometrik dalam meningkatkan kecepatan akselerasi pada pelaksanaan program latihannya.

Kata kunci : Latihan Pliometrik, Kecepatan Akselerasi