

## ABSTRAK

### **PENGARUH PENERAPAN POLA LARI AKSELERASI DI PANTAI PADA METODE REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN SPRINT**

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

**Ibnu Rizyal**

**1400334**

Salah satu aspek yang paling menunjang tercapainya suatu prestasi yang baik adalah latihan fisik, untuk nomor lari sprint sendiri banyak sekali metode latihan yang bisa digunakan guna dapat meningkatkan kecepatan. Namun, terkadang pelatih merasa ragu dan bingung untuk memberikan metode latihan mana yang cocok khususnya untuk meningkatkan kecepatan sprint. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh penerapan pola lari akselerasi di pantai pada metode repetisi terhadap peningkatan kemampuan kecepatan sprint. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode eksperimen dan *pretest-posttest control group design* sebagai desain penelitiannya terhadap 30 siswa sebagai sampel yang dipilih dan ditentukan dari populasi SMP Negeri 1 Tempuran kelas VIII dengan teknik *simple random sampling*. Selanjutnya ke-30 sampel dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing kelompok terdiri atas 15 orang siswa. Data tes awal dan tes akhir diperoleh dengan menggunakan tes lari 50 meter dan di analisis menggunakan uji t (*paired sample t-test*) dengan hasil analisis *sample t-test* diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,00 < 0,05$ , karena nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa penerapan pola lari akselerasi di pantai pada metode repetisi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan sprint.

Kata kunci : Akselerasi, Repetisi, Kecepatan

## **ABSTRACT**

### **EFFECT OF APPLICATION ACCELERATION PATTERN RUN ON THE BEACH IN THE IMPROVEMENT OF METHOD REPETITION SPRINT SPEED ABILITY**

**Supervisor: Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd**

**Ibnu Rizyal**

**1400334**

One aspect that most support the achievement of a good performance is physical exercise for sprinting own number a lot of training methods that can be used in order to increase the speed. However, sometimes the coach doubts and confusion to give training methods are suitable in particular for increasing the speed of the sprint. The objective of the research was to test the effect of the application of acceleration at the beach running pattern on the pattern of acceleration to increase the ability to run sprint speed. This study was conducted by using the experimental method and pretest-posttest control group design as research on a sample of 30 students as selected and determined from a population of SMP Negeri 1 Tempuran class VIII by simple random sampling technique. Furthermore, all 30 samples were divided into two groups, each group consisting of 15 students. Data initial test and final test obtained using a test run 50 meters and analyzed using t-test (paired sample t-test) with the results of the analysis sample t-test obtained significant values of  $0.00 < 0.05$ , because the significance value smaller of 0.05 it can be concluded that the application of a run on the beach acceleration repetition method provides a significant effect on the increase in sprint speed capability.

Keywords: Acceleration, Repetition, Speed