

ABSTRAK

Silvana Lolonto/141 407 099 “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari Jarak Pendek Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengukur pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil lari jarak pendek siswa putra SMP N 6 gorontalo. Manfaat dalam penelitian ini adalah untuk guru penjas dalam mengembangkan program latihan untuk meningkatkan hasil kecepatan dalam lari jarak pendek melalui latihan Kecepatan diharapkan akan dapat membantu siswa untuk dapat meningkatkan kemampuannya dalam melakukan lari jarak pendek agar dapat mencapai prestasi yang optimal.

Populasi adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP N 6 gorontalo yang berjumlah 156 orang dengan sampel sebanyak 20 orang. Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji t. Dari hasil analisis yang diperoleh bahwa harga $t_{hitung} = 19,64$ sedangkan hasil dari daftar distribusi diperoleh harga $t_{daftar} = 2,02$

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kecepatan terhadap hasil kecepatan lari jarak pendek siswa putra kelas VIII SMP N 6 gorontalo. Dalam hal ini upaya peningkatan hasil kecepatan siswa dalam melakukan lari jarak pendek dapat dilakukan dengan latihan yang intensif berupa latihan lari dengan jarak 40-60 meter.

Kata kunci “ Latihan kecepatan, Lari jarak pendek. “