# ABSTRAK

Tristan Husain, Nim : 832409001 ***Pengaruh Latihan Hollow Sprint dan Acceleration Sprint Terhadap lari cepat 100 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Bongomeme Kabupaten Gorontalo***.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *hollow sprint* dan *acceleration sprint* terhadap lari cepat 100 meter pada siswa SMP Negeri 1 Bongomeme.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan pretest postest designs. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bongomeme tahun pelajaran 2013/2014, yang berjumlah 20 orang diambil dari 15% dari 7 kelas yang berjumlah keseluruhan 133 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan Sampling Kuota. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes lari 100 meter. Teknik analisis data dengan uji t-test dengan taraf signifikansi 5%. Penelitian ini menghasilkan simpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh latihan *acceleration sprint* dan hollow *sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bongomeme dengan $t_{hitung}$ yang diperoleh = 4,929 > $t_{tabel}$ = 2,861. (2) Latihan *acceleration sprit* lebih baik pengaruhnya daripada latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Bongomeme dengan $t_{hitung\ acceleration\ sprint} > t_{hitung\ hollow\ sprint}$ yaitu $t_{hitung\ acceleration\ sprint}$ = 18,52 > $t_{hitung\ hollow\ sprint}$ = 10,85 dengan taraf nyata $\alpha$ = 0,05 atau dengan taraf kepercayaan 95%. Maka kepada para pembina dan pelatih atletik khususnya di SMP Negeri 1 Bongomeme Kabupaten Gorontalo, disarankan Latihan *acceleration sprint* maupun latihan *hollow sprint* dapat digunakan sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter.