

## ABSTRAK

*Yusuf La Olu*. 2014. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Lari Jarak Pendek 100 meter Pada Siswa Putra Kelas XI MAN Model Gorontalo. Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Apakah dengan latihan sirkuit dapat mempengaruhi terhadap lari jarak pendek 100 meter?”. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan sirkuit mempunyai pengaruh terhadap lari jarak pendek 100 meter pada siswa putra kelas XI MAN Model Gorontalo. Subyek penelitian adalah siswa kelas XI 20 orang yang terdiri dari laki-laki keseluruhan.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen dengan rancangan penelitian yang digunakan berupa *one group pretest-posttest design*. Rancangan ini hanya meliputi satu kelompok yang diberikan tes awal, perlakuan, dan tes akhir.

Hasil penelitian yang dianalisis melalui uji t tes diperoleh nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari harga  $t_{daftar}$  dimana harga  $t_{hitung}$  16.8 sedangkan harga sebesar  $t_{daftar}$  2.09. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada harga  $t_{daftar}$  atau harga  $t_{hitung}$  telah berada diluar daerah penerimaan  $H_0$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil sprints siswa.

***Kata Kunci : Latihan Sirkuit, Sprints 100 meter.***