

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**





“PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SPRINT TRAINING* DAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP KECEPATAN LARI 100M DI KELAS VII SMP N 7 GORONTALO ”

**OLEH :**

MOH. IWAN LUMI

NIM : 832 410 032

Telah di pertahankan di dewan penguji pada  
Hari/tanggal : 29 Desember 2015  
Pukul : 08.00 Pagi sampai dengan selesai

No.	Nama Penguji	Tanda tangan
1.	<u>Drs. Sarjan Mile, MS</u> NIP. 19610805 1987 03 1 003	
2.	<u>Syarif Hidayat, S.Pd,KOr, M.Or</u> NIP. 19790403 200501 1003	
3.	<u>Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 19570902198203 2 001	
4.	<u>Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd</u> NIP: 19581219 198203 1 002	



**Mengetahui**  
**Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan**

  
**Dr. LINTJE BOEKOESOE, M.Kes**  
Nip.19590110 198603 2 003

## ABSTRAK

**MOH. IWAN LUMI. NIM. 832410032 (Tahun 2015) “PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *SPRINT TRAINING* DAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP KECEPATAN LARI 100 M DI KELAS VII SMP NEGERI 7 KOTA GORONTALO”** Skripsi, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga S1, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu-Ilmu kesehatan Dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd dan Pembimbing II. Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah : “apakah terdapat Perbandingan pengaruh latihan *Sprint Training* terhadap Kemampuan Lari 100 Meter dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa kelas VII SMP Negeri 7 Gorontalo “

Tujuan Penelitian : untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *hollow Sprint* terhadap kemampuan lari 100 meter dalam cabang olahraga Atletik pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Gorontalo. Metode penelitian : Penelitian ini merupakan penelitian Eksperimen. Untuk menguji hipotesis digunakan tehnik pengujian statistik deskriptif dan uji hipotesis menggunakan uji t. Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre-tes* dan *post-tes* pada pengujian t yaitu diperoleh harga  $t_{hitung}$  12,95 sedangkan untuk harga  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  ;  $dk = N_1 + N_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  diperoleh sebesar 32,72.

Desain penelitian ini adalah : *One Group Pre test and Post test*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 7 Gorontalo sebanyak 20 orang.

Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung}$  12,95 >  $t_{tabel}$  = 32,72). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha$  0,05;  $N_1$ , oleh karena itu hipotesis ltenativ atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat “Pengaruh Latihan *Sprint training dan Hollow Sprint* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Dalam Cabang Olahraga Atletik Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 7 Gorontalo.

Kata kunci : *Sprint Training, Hollow Sprint* dan lari 100 meter,( Atletik).

## ABSTRACT

**Moh. Iwan Lumi. NIM. 832410032 (2015) "COMPARISON OF THE EFFECT OF EXERCISE SPRINT TRAINING AND HOLLOW SPRINT TO SPEED RUN 100 M IN CLASS VII SMP STATE 7 CITY GORONTALO"** Thesis, Education Program Coaching Sport S1, Department Coaching Education Sports, Faculty of Sciences Health and Sport, Gorontalo State University. Supervisor I. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd and Advisor II. Drs. Ahmad Lamusu, M.Pd

Problems in this study is: "if there is a comparison of the effects of exercise training on the ability of Sprint Running 100 meters in Athletics Sports Branch In seventh grade students of SMP Negeri Gorontalo" Objective: to determine how much influence the Sprint hollow exercise in the ability to run 100 meters in sports Athletics in the seventh grade students of SMP Negeri 7 Gorontalo. Methods: This study is a research experiment. To test the hypothesis testing technique used descriptive statistics and hypothesis testing using t test. From the analysis of experimental data the data results of pre-tests and post-tests to test t is obtained thitung 12.95 while price to the price ttable at  $\alpha = 0.05$ ;  $dk = N1 + N2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$  obtained at 32.72. Design of this study are: One Group Pre and Post test test. The research sample was done in the seventh grade students of SMP Negeri 7 Gorontalo many as 20 people.

Thus thitung greater than ttable  $\rightarrow$  (thitung 12.95 > table = 32.72). Pursuant to the testing criteria that reject  $H_0$ : if  $t_{count} > t_{table}$  at  $\alpha 0.05$ ;  $N1$ , therefore hypothesis  $H_a$  ltenativ or acceptable, so it can be stated that there are "Effects of exercise training and Hollow Sprint Sprint Against Capabilities In the Long Jump Athletics Sports Branch In Seventh Grade Students of SMP Negeri7Gorontalo.

Keywords: Sprint Traning, Hollow Sprint and run 100 meters, (Athletics).