

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *HARNES* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PADA ATLET REMAJA KOTA BANDAR LAMPUNG

Oleh

NANANG ADI SAPUTRO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Harness* terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada atlet atletik remaja kota Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah *eksperiment* semu. Sampel yang digunakan sebanyak 10 atlet. Analisis data menggunakan uji prasyarat dan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan pengaruh latihan *Harness* t hitung = 8,164 > t tabel = 1.81, disimpulkan bahwa latihan *Harness* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada atlet atletik remaja kota Bandar Lampung.

Kata kunci: atletik, harnes, lari 100 meter

ABSTRACT

THE EFFECT OF HARNESS TRAINING ON INCREASING 100 METER SHORT DISTANCE RUNNING SPEED IN YOUTH ATHLETES BANDAR LAMPUNG CITY

By

NANANG ADI SAPUTRO

This study aims to determine the effect of Harness training on increasing the speed of running a short distance of 100 meters in young athletic athletes in the city of Bandar Lampung.

The method used in this research is quasi-experimental. The samples used were 10 athletes. Data analysis using prerequisite test and t test.

The results showed the effect of Harness training $t_{count} = 8.164 > t_{table} = 1.81$, it was concluded that Harness training had a significant effect on increasing the speed of running a short distance of 100 meters in young athletic athletes in the city of Bandar Lampung.

Keywords: *athletics, harness, 100 meter dash*