

## ABSTRAK

**SATYA ADIPUTRA. (2024).** Skripsi ini berjudul “Perbandingan Latihan *Sprint* dengan Menggunakan *Heavy Slide Weight* dan Latihan *Short Interval* Terhadap Kecepatan” Selama penyusunan skripsi ini, penulis di bawah Bapak Andang Rohendi M.Pd sebagai Pembimbing I dan Bapak Ruli Sugiawardana S.Pd M.Pd. Pembimbing II.

---

Penelitian yang penulis lakukan berawal dari pemikiran penulis terhadap permainan atletik khususnya nomor lari cepat di tingkat sekolah dasar. Dalam proses pelatihan khususnya pada cabang olahraga atletik sudah tentu memiliki sasaran serta tujuan yang akan diambil. Pada prosesnya hasil dari latihan yang dilaksanakan akan ditentukan oleh beberapa faktor, salah satu indikator yang dapat diamati adalah metode latihan yang diterapkan. Dari paparan tersebut penulis ingin mencoba lebih jauh lagi mengamati permasalahan tersebut dengan penelitian yang berjudul : “Perbandingan Latihan *Sprint* dengan Menggunakan *Heavy slide weight* dan Latihan *Short Interval* Terhadap Kecepatan Lari”.

Masalah penelitian yang penulis ajukan adalah apakah metode latihan sprint dengan menggunakan *Heavy slide weight* dan latihan *Short Interval* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di SMAN I Baregbeg, serta apakah pengaruh kedua variabel tersebut memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan.

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan adalah ingin mengetahui pengaruh metode latihan sprint dengan menggunakan *Heavy Slide weight* dan latihan *Short Interval* terhadap hasil kecepatan di SMAN 1 Baregbeg, serta perbedaan pengaruh kedua variabel tersebut.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, instrumen penelitian atau alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari dalam cabang olahraga atletik. Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Baregbeg tahun ajaran 2023/2024.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka penulis mengambil kesimpulan sebagai berikut : metode latihan sprint dengan menggunakan *Heavy slide weight* dan latihan *Short Interval* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari, serta pengaruh kedua variabel tersebut memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan. Hasil dari perbedaan tersebut yaitu latihan dengan latihan *Short Interval* memiliki pengaruh yang lebih baik.