

ABSTRAK

Dede Heti (2026), Skripsi ini berjudul “Efektifitas Latihan sprint Dengan Menggunakan latihan *Partner resisten Full* dan *Harness full*“. Selama penyusunan skripsi ini, penulis di bawah bimbingan Bapak Andang Rohendi, M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Toni Hartono M.Pd. AIFMO-P selaku pembimbing II.

Masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah Efektifitas Latihan sprint Dengan Menggunakan latihan *Partner resisten Full* dan *Harness full* Dalam pengembangannya untuk mendapatkan efektifitas latihan yang dilakukan, maka perlu diikuti dengan penerapan metode latihan yang baik. Dalam melakukan latihan sprint-sprint pendek dapat dilakukan dengan penerapan metode latihan di antaranya sprint dengan menggunakan *Partner Resisten Full* dan sprint dengan metode *Harness Full*. Dalam penelitian ini ditentukan hipotesis sebagai berikut : Latihan dengan menggunakan *Partner Resisten Full* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 60 meter di Club atletik Kota Bogor. *Harness Full* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 60 meter di Club atletik Kota Bogor.

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara bentuk latihan sprint dengan menggunakan *Partner Resisten Full* dan *Harness Full* terhadap kecepatan lari 60 meter di Club atletik Kota Bogor.

Untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini digunakan metode Eksperimen murni. Dalam pengambilan sampelnya menggunakan teknik *purposif sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 20 orang yang berasal dari populasi atlet pada club atletik kota bogor. Untuk instrumen atau alat pengumpulan data yang digunakan adalah: tes Kecepatan Lari 60M Setelah dilakukan pengolahan data dan analisis secara statistik diperoleh hasil sebagai berikut:

1. Metode latihan sprint dengan menggunakan *Partner Resisten full* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di Club atletik Kota Bogor.
2. Metode *Harness Full* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di Club atletik Kota Bogor.
3. Metode *Harness full* dapat memberikan efektivitas pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan sprint dengan menggunakan *Partner Resisten Full* terhadap hasil kecepatan lari 60 meter di Club atletik Kota Bogor.

Kata Kunci: latihan kecepatan. *Harness Full* dan *Partner Resisten Full*. Lari 60 m

ABSTRACT

Dede Heti (2026). This thesis is titled "The Effectiveness of Sprint Training Using Full Partner Resistance and Full Harness Methods." During the preparation of this thesis, the author was guided by Mr. Andang Rohendi, M.Pd. (Supervisor I) and Mr. Toni Hartono, M.Pd., AIFMO-P (Supervisor II).

The issue addressed in this study concerns the effectiveness of sprint training using "Full Partner Resistance" and "Full Harness" methods. To achieve effective training outcomes, the application of appropriate training methods is essential. Short sprint training can be conducted using methods such as sprints with Full Partner Resistance and sprints using the Full Harness method. The hypotheses established for this study are as follows:

Training using Full Partner Resistance has a significant effect on 60-meter running speed at the Bogor City Athletics Club.

The Full Harness method has a significant effect on 60-meter running speed at the Bogor City Athletics Club.

There is a significant difference in the effects of sprint training using Full Partner Resistance versus the Full Harness method on 60-meter running speed at the Bogor City Athletics Club.

A true experimental method was used to test the hypotheses in this study. Purposive sampling was employed to select a sample of 20 individuals from the population of athletes at the Bogor City Athletics Club. The data collection instrument used was the 60-meter running speed test. Following data processing and statistical analysis, the results obtained were as follows:

1. The sprint training method using Full Partner Resistance has a significant effect on 60-meter running speed results at the Bogor City Athletics Club.
 2. The Full Harness method has a significant effect on 60-meter running speed results at the Bogor City Athletics Club.
 3. The Full Harness method demonstrates greater effectiveness compared to sprint training using Full Partner Resistance regarding 60-meter running speed results at the Bogor City Athletics Club.
- Keywords: speed training, full harness, full partner resistance, 60m sprint.