

ABSTRAK

Maulita, Ana Siska. 2020. *Pengaruh Latihan Lari Parachute Running Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter (Siswa Kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo)*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing: Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd., AIFO-FIT.

Kata kunci: *latihan parachute running, kecepatan, lari sprint 100 meter.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari *parachute running* terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter siswa kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa di MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.

Berdasarkan tabel output, diketahui bahwa nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0,28, sehingga nilai *sig (2-tailed) < 0.05*, maka dapat dikatakan H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga ada pengaruh latihan Lari *Parachute Running* terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 meter (Siswa Kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo). Disarankan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya guru dan peneliti saat pembelajaran lari *sprint* 100 meter alangkah baiknya menggunakan latihan lari *parachute running*. Disamping dapat meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter, latihan lari *parachute running* cocok dan lebih efektif sebagai variasi latihan agar siswa atau pelari lebih tertantang untuk meningkatkan kecepatan lari.

ABSTRACT

Maulita, Ana Siska. 2020. Pengaruh *Parachute Running Running Free Running Against the 100 Meter Sprint (Class X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo)*. Thesis. Physical Education Program. Faculty of Teacher Training and Education. Adi Buana University PGRI Surabaya. Supervisor: Dr. Suharti, S.Pd., M.Sc., M.Pd., AIFO-FIT.

Keywords: *parachute exercises running, speed, sprinting 100 meters.*

This study aims to determine how much influence the running of the parachute running drills 100 meter sprint speed class X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.

This study design using quantitative research with the experimental method. The research design used in this research is to form one group pretest and posttest design, the experiments carried out on a group without a comparison group. The sample in this study amounted to 20 students in MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.

Based on the output table, it is known that sig. (2-tailed) in the experimental group that is equal to 0.28, so that the value sig (2-tailed) > 0.05 , then it can be said that H_0 refused and H_a is received, so no influence practice Parachute Running Running Free Running on Sprint 100 meters (Class X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo). It is recommended that this research be useful for readers, especially teachers and researchers are currently 100 meter sprint learning it is advisable to use a practice run running parachute. In addition to increasing the speed of 100 meter sprint, running parachute running exercises suitable and more effective as a variety of exercises for students or more runners are challenged to increase the running speed.