

ABSTRAK

WILDAN SAPUTRA HSB. Nim : 6102121012 Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Training* Istirahat Aktif Dengan Latihan *Acseleation Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal MAN 3 Medan Tahun 2015.

(Pembimbing) : H. Syahbuddin Syah B

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *interval training* istirahat aktif Dengan Latihan *acseleation sprint* Terhadap kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan tahun 2015 serta mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *interval training* istirahat aktif Dengan Latihan *acseleation sprint* Terhadap kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 Medan tahun 2015.

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Lokasi dilaksanakan di lapangan futsal MAN 3 Medan waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 03 Januari sampai tanggal 13 Februari 2015.

Populasi adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 25 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal kecuali penjaga gawang, karena siswa kls XI sudah sering mengikuti pertandingan-pertandingan diluar sekolah yang membawa atas nama sekolah MAN 3 Medan dan yang sudah mengikuti latihan ekstrakurikuler selama 1 (satu) tahun, namun masih lambat dalam kemampuan kecepatan berlari dalam permainan futsal, dengan begitu peneliti mengambil sampel siswa kls XI dengan jumlah 16 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan *interval training* istirahat

aktif dan kelompok latihan *acseleation sprint*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes kecepatan lari 30 meter. Untuk melihat pengaruh masing-masing masing variabel bebas maupun terikat digunakan perhitungan statistik uji- t.

Dari hasil perhitungan uji statistik hipotesis pertama diperoleh harga $t_{hitung} (7,43) > t_{tabel} (2,36)$, maka hipotesis pertama dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa Latihan *interval training* istirahat aktif dapat berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 medan tahun 2015 . Dari hasil perhitungan uji statistik hipotesis Kedua, diperoleh harga $t_{hitung} (15,33) > t_{tabel} (2,36)$, maka hipotesis kedua dapat diterima sehingga dapat dibuktikan bahwa *acseleation sprint* dapat berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 medan tahun 2015. Dari hasil perhitungan uji hipotesis Ketiga, diperoleh harga $t_{hitung} (-1,25) < t_{tabel} (2,14)$, maka hipotesis ketiga ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa Latihan *interval training* istirahat aktif tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *acseleation sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari pada kegiatan ekstrakurikuler futsal MAN 3 medan tahun 2015.