

ABSTRAK

RIKO SUHENDRA TURNIP. Nim : 6113321041 Pengaruh Latihan *Acseleation Sprint* Dengan *Speed Play* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Atlet Futsal Ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016.

(Pembimbing Skripsi : Dewi Endriani)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2016.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *acseleation sprint* dengan *speed play* Terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan tahun 2016 serta mengetahui mana yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *acseleation sprint* dengan *speed play* Terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan tahun 2016

Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen, Lokasi dilaksanakan di lapangan futsal YAPIM Sei Rotan waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 1 Maret sampai tanggal 26 Maret 2016.

Populasi adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 25 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal kecuali penjaga gawang, karena siswa kls X dan kelas XI sudah sering mengikuti pertandingan-pertandingan diluar sekolah yang membawa atas nama sekolah YAPIM Sei Rotan dan yang sudah mengikuti latihan ekstrakurikuler selama 6 (enam) bulan dan 1 (satu) tahun, namun masih lambat dalam kemampuan kecepatan berlari dalam permainan futsal, dengan begitu peneliti mengambil sampel siswa kelas X dan kelas XI dengan jumlah 16 orang yang diperoleh dengan teknik *purposive sampling*, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *matching pairing* yaitu kelompok latihan *acseleation sprint* dan kelompok latihan *speed play*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan tes dan pengukuran yaitu tes kecepatan lari 30 meter. Untuk melihat pengaruh 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 *acseleation sprint* dapat berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016 . 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 *speed play* dapat berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016. 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 *acseleation sprint* tidak lebih besar

pengaruhnya dari pada latihan *speed play* terhadap peningkatkan kecepatan lari pada atlet futsal ekstrakurikuler SMA/SMK YAPIM Sei Rotan Tahun 2016.



THE
Character Building
UNIVERSITY