

ABSTRAK

RIZKY HAMDANI DAULAY. Perbedaan Pengaruh Latihan *Acceleration Sprint* Dengan *In and Out* Terhadap Hasil Kecepatan Lari Dan Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015 / 2016.

(Dosen Pembimbing : BASYARUDDIN DAULAY).

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2015.

Guna meningkatkan kemampuan lari dan menggiring bola secara optimal perlu latihan yang tepat karena latihan selama ini belum menunjukkan hasil yang maksimal. Berdasarkan dari hasil *pre-test*, peneliti berkeinginan untuk dapat mengungkapakan secara ilmiah, dalam bentuk penelitian tentang latihan, maka peneliti memilih bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari dan menggiring bola yaitu *Acceleration Sprint* dengan *In And Out*. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan manakah yang lebih besar pengaruh latihan *Acceleration Sprint* dan *In And Out* terhadap kecepatan lari dan kecepatan menggiring bola dalam kegiatan ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016. Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa latihan *Acceleration Sprint* tidak lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan *In And Out* terhadap peningkatan hasil kecepatan lari dan kecepatan menggiring bola pada pemain futsal ekstrakurikuler MAN I Medan Tahun 2015/2016.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu (18 x pertemuan). Sebelum dimulai latihan terlebih dahulu akan diambil data tentang kemampuan sampel dalam melakukan lari 30 Meter dan menggiring bola angka 8 (*pre – test*). Selanjutnya mengambil data akhir (*post-test*) dilaksanakan pada minggu ke 7 (ketujuh). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel bersyarat pada pemain futsal Ekstrakurikuler MAN 1 Medan yang berjumlah 20 orang.

Dari penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa pengujian normalitas data dengan menggunakan teknik liliefors memperoleh pada kelompok data *post-tes* lari kelompok latihan *Accelaration Sprint* didapat $Lo = 0.154$ dengan $n = 10$ dan taraf nyata $\alpha = 0.05$ diperoleh $Lt = 0,258$ yang lebih besar dari Lo . Pada kelompok data *post-test* lari kelompok latihan *In and Out* didapat $Lo = 0.212$ dengan $Lt = 0,258$ yang lebih besar dari Lo . Pada kelompok data *post-tes* menggiring bola kelompok latihan *Accelaration Sprint* didapat $Lo = 0.102$ dengan $n = 10$ dan tarafnyata $\alpha = 0.05$ diperoleh $Lt = 0,258$ yang lebih besar dari Lo . Pada kelompok data *post-test* menggiring bola kelompok latihan *In and Out* didapat $Lo = 0.128$ dengan $Lt = 0,258$ yang lebih besar dari Lo .

Uji t digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai hasil *pre-test* dan *post-test* lari pada kelompok latihan *Accelaration Sprint*. Melalui perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 7.38 dengan $t_{tab} = 1,82$. Dengan demikian $t_{hit} > t_{tab}$ ($7.38 > 1,82$). Pengujian hipotesis kedua data dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai hasil *pre-test* dan *post-test* lari kelompok *In and Out*. Melalui perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 9.49 dengan $t_{tab} = 1,83$. Dengan demikian $t_{hit} > t_{tab}$ ($9.49 > 1,83$). Pengujian hipotesis ketiga data dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai *post-test* lari kelompok latihan *Accelaration Sprint* dengan kelompok latihan *In and Out*. Melalui perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0.28 dengan $t_{tab} = 1,78$. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *Accelaration Sprint* tidak lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *In and Out* terhadap peningkatan hasil kecepatan lari pada pemain futsal ekstrakurikuler MAN 1 Medan 2015/2016.

Pengujian hipotesis keempat data dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai hasil *pre-test* dan *post-test* menggiring bolakelompok *Acceleration Sprint*. Melalui perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 9.70 dengan $t_{tab} = 1,83$. Dengan demikian $t_{hit} > t_{tab}$ ($9.70 > 1,83$). Pengujian hipotesis kelima data dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai hasil *pre-test* dan *post-test* menggiring bola kelompok *In and Out*. Melalui perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 6.61 dengan $t_{tab} = 1,83$. Dengan demikian $t_{hit} > t_{tab}$ ($9.49 > 1,83$). Pengujian hipotesis keenam data dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata nilai *post-test* lari kelompok latihan *Acceleration Sprint* dengan kelompok latihan *In and Out*. Melalui perhitungan diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0.66 dengan $t_{tab} = 1,78$. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *Acceleration Sprint* tidak lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *In and Out* terhadap peningkatan hasil kecepatan menggiring bola pada pemain futsal ekstrakurikuler MAN 1 Medan Tahun 2015/2016.

