

ABSTRAK

Umarella, Mohammad Zidan, 2022. *Pengaruh Latihan Lari 100 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Wasit Sepakbola Askab Sidoarjo*. Skripsi. Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.
Kata Kunci : *Lari 100 Meter, Kecepatan, Sepakbola*.

Penelitian ini di latar belakang oleh kurangnya kecepatan berlari wasit askab Sidoarjo saat memimpin jalannya sebuah pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari 100 meter terhadap peningkatan kecepatan lari wasit sepakbola Askab Sidoarjo.

Dalam penelitian ini prosedur pengumpulan data yang digunakan adalah penelitian *true experimental design (pretest-posttest control group design)*. Teknik pengambilan menggunakan tes dan pengukuran. Subjek yang digunakan dalam adalah wasit sepakbola askab Sidoarjo yang berjumlah 20 orang dan dibagi menjadi 2 kelompok, 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah metode tes dalam pengukuran. Metode analisis statistik yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t menggunakan SPSS 22.

Diperoleh data pada kelompok eksperimen nilai t_{hitung} sebesar 15,628 dengan $p,(sig) = 0,000$, dan diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,833. ternyata $p < 0,05$ dengan demikian t_{hitung} tersebut dinyatakan signifikan, diterima. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 10,849 dengan $p,(sig) = 0,000$, dan diperoleh nilai t_{tabel} sebesar 1,833. ternyata $p < 0,05$ dengan demikian t_{hitung} tersebut dinyatakan signifikan, diterima. Ada pengaruh latihan lari 100 meter terhadap peningkatan kecepatan lari wasit sepakbola askab sidoarjo. Kelompok eksperimen lebih berpengaruh dari latihan lari 100 meter terhadap kecepatan lari wasit sepakbola askab sidoarjo.

ABSTRACT

Umarella, Mohammad Zidan, 2022. *The Effect of 100 Meter Running Practice on Increasing Running Speed of the Sidoarjo Askab Football Referee*. Thesis Study Program: Physical Education, Faculty of Pedagogi and Psychology PGRI Adi Buana University Surabaya Supervisor : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.

Keywords : *100 Meter Run, Speed, Soccer*.

This research was motivated by the lack of running speed of the Sidoarjo Askab referee when leading the course of a football match. This study aims to determine the effect of the 100 meter running exercise on increasing the running speed of the Askab Sidoarjo soccer referee.

In this study, the data collection procedure used was a true experimental design (pretest-posttest control group design). The sampling technique used tests and measurements. The subjects used in this study were soccer referees from the Sidoarjo Askab, totaling 20 people and divided into 2 groups, 10 experimental groups and 10 control groups. The data collection method used in this study is the test method in measurement. Statistical analysis methods used are normality test, homogeneity test, and t test using SPSS 22.

Diperoleh data pada kelompok eksperimen nilai thitung sebesar 15,628 dengan $p,(\text{sig}) = 0,000$, dan diperoleh nilai ttabel sebesar 1,833. ternyata $p < 0,05$ dengan demikian thitung tersebut dinyatakan signifikan, diterima. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai thitung sebesar 10,849 dengan $p,(\text{sig}) = 0,000$, dan diperoleh nilai ttabel sebesar 1,833. ternyata $p < 0,05$ dengan demikian thitung tersebut dinyatakan signifikan, diterima. Ada pengaruh latihan lari 100 meter terhadap peningkatan kecepatan lari wasit sepakbola askab sidoarjo. Kelompok eksperimen lebih berpengaruh dari latihan lari 100 meter terhadap kecepatan lari wasit sepakbola askab sidoarjo.