

ABSTRAK

Mufrodik, M. Sulthon. 2021. Pengaruh Pelatihan Sprint Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Olahraga Sepak Bola Siswa Kelas 8 Di SMPN 1 Balong Bendo. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I Dr. Sumardi, M.Kes, Pembimbing II Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: pelatihan sprint, kecepatan lari 100 meter

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan sprint untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter pada olahraga sepak bola siswa kelas 8 di SMPN 1 Balong Bendo.

Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas 8 Di SMPN 1 Balong Bendo. Untuk penelitian ini menggunakan kelompok eksperimen maka jumlah anggota sampel masing-masing 10 sampai dengan 25. Berhubung keadaan masih dalam kondisi covid 19 maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 Siswa Kelas 8 Di SMPN 1 Balong Bendo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel. Sedangkan desain atau rancangan dalam penelitian ini menggunakan *One-Grup Pretest-Posttest Design*.

Hasil analisis menemukan bahwa *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen yaitu sebesar 0.001, jadi nilai *sig. (2-tailed)* pada kelompok eksperimen > 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa pelatihan sprint berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada olahraga sepak bola siswa kelas 8 di SMPN 1 Balong Bendo.

ABSTRACT

Mufrodik, M. Sulthon. 2021. The Influence of Sprint Training to Increase 100-Meter Running Speed in Football for Grade 8 Students at SMPN 1 Balong Bendo. Education Study Program. Faculty Pedagogy and Psychology. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor I Dr. Sumardi, M.Kes, Advisor II Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd.

Keywords: sprint training, 100-meter running speed

The purpose of this study was to determine the effect of sprint training to increase the speed of running 100 meters in soccer for 8th grade students at SMPN 1 Balong Bendo.

The population in this study were 8th graders at SMPN 1 Balong Bendo. For this study using an experimental group, the number of sample members is 10 to 25 each. Since the situation is still in a state of covid 19, the sample used in this study amounted to 10 Grade 8 students at SMPN 1 Balong Bendo. This type of research is quantitative research using quasi-experimental design. Experimental research is research conducted strictly to determine the causal relationship between variables. While the design or design in this study used the One-Group Pretest-Posttest Design.

The results of the analysis found that sig. (2-tailed) in the experimental group that is equal to 0.001, so the value of sig. (2-tailed) in the experimental group > 0.05 , it can be stated that sprint training has an effect on increasing the 100 meter running speed in soccer for 8th grade students at SMPN 1 Balong Bendo.