

ABSTRAK

Prasetyo Dwi, 2020. Penerapan Permainan Benteng – Bentengan Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Drs.Santika Rentika Hadi, M. Kes.

Kata kunci: *benteng – bentengan, kecepatan lari.*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penerapan permainan benteng – bentengan terhadap kecepatan lari siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen (*quasi experiment*) dengan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 100 meter.

Hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan tabel output "*paired samples test*", diketahui nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, dan nilai $t_{hitung} 13,077 > t_{tabel} 2,100$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pre test kecepatan lari pemain futsal dengan post test kecepatan lari pemain futsal yang artinya ada pengaruh penerapan permainan benteng-bentengan dalam meningkatkan kecepatan lari pemain futsal peserta ekstrakurikuler SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya. Disarankan diberikan agar penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya pembina dan pelatih futsal saat memulai latihan alangka baiknya menggunakan permainan benteng – bentengan, disamping dapat meningkatkan kecepatan lari permainan benteng – bentengan khususnya permainan tradisional dapat dilestarikan dan diperkenalkan pada siswa.

ABSTRACT

Prasetyo Dwi, 2020. Application of Benteng - Bentengan Game to Increase Running Speed in Students Participants in the Futsal Extracurricular High School Intensive Development Cadet Surabaya. Thesis. Physical Education Study Program. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor Drs.Santika Rentika Hadi, M. Kes.

Keywords: *benteng - bentengan, running speed.*

This study aims to find out how much the application of the fort - bentengan game to the running speed of futsal extracurricular students SHS Intensif Taruna Pembangunan Surabaya.

The method used in this study is an experiment (quasi experiment) with one group pretest-posttest design. Sample in this study were 20 students who took futsal extracurricular activities in the SHS Intensif Taruna Pembangunan Surabaya. The instrument used was a 100-meter run test.

The research results obtained based on the "paired samples test" output table, it is known that the Sig. (2-tailed) value is $0,000 < 0.05$, and the t_{count} is $13,077 > t_{table} 2,100$, then H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that there is the average difference between the results of pre-test running speed of futsal players with post-test running speed of futsal players, which means there is an influence of the application of the fort-bentengan game in increasing the running speed of futsal players extracurricular participants SHS Intensif Taruna Pembangunan Surabaya. It is suggested that this research be useful for the reader, especially the coaches and futsal trainers when they start training alangka, they should use the fort-bentengan game, besides being able to increase the speed of running the fort-bentengan game especially traditional games can be preserved and introduced to students.