

ABSTRAK

Nahsri, Ahmad Afandi. 2020 “Pengaruh Latihan *Sprint* menggunakan beban ban untuk ketepatan *Passing* jauh pada siswa SMK Jawahirul Ulum” Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas PGRI Adi buana Surabaya. Dosen Pembimbing Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd.

Kata Kunci : *Sprint*, *Passing*, ketepatan, Sepak Bola

Penelitian ini di latar belakang oleh kemampuan *Passing* jauh siswa SMK Jawahirul Ulum masih kurang baik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *sprint* menggunakan beban ban untuk ketepatan *passing* jauh siswa SMK Jawahirul Ulum.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen, subjek yang digunakan dalam eksperimen ini adalah siswa kelas 10 yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMK Jawahirul Ulum yang berjumlah 20 siswa.

Desain penelitian yang digunakan yaitu *The One Group Pretest Posttest Design*. Perlakuan yang diberikan yaitu *Sprint* menggunakan beban ban atau tahanan untuk kekuatan otot tungkai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *sprint* menggunakan beban atau tahanan terhadap kemampuan *passing jauh* siswa SMK Jawahirul Ulum, dengan nilai t hitung $6,574 > t$ tabel $2,09$, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan kenaikan persentase sebesar $37,69\%$.

ABSTRACT

Nahsri, Ahmad Afandi. 2020 "The Effect of Sprint Training on Using Tire Weights for the Accuracy of Far Passing on Jawahirul Ulum Vocational School Students" Thesis. FKIP Adi PGU University Surabaya Physical Education Study Program. Supervisor Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd.

Keywords: Sprint, Passing, accuracy, Football

The background of this research is that the ability of the distant Passing students of Jawahirul Ulum Vocational School is still not good.

This study aims to determine the effect of sprint training using tire weights for the accuracy of long passing students of Jawahirul Ulum Vocational School.

This research is a type of experimental research, the subjects used in this experiment were 10th grade students who participated in football extracurricular activities at Jawahirul Ulum Vocational School with a total of 20 students.

The research design used is The One Group Posttest Design Pretest. The treatment given is Sprint using tire weights or resistance for leg muscle strength.

The results showed that there was a significant influence of sprint training using weights or prisoners on the long-passing ability of Jawahirul Ulum Vocational School students, with a t value of $6.574 > t_{table} 2.09$, and a significance value of $0.000 < 0.05$, and a percentage increase of 37.69 %.