

## ABSTRAK

Sagalak Jusianto. 2020. Pengaruh latihan lari cepat 60 meter terhadap keterampilan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola siswa kelas VII SMPN 21 Surabaya. Skripsi. Program studi pendidikan jasmani. Universitas PGRI Adibuan Surabaya. Pembimbing: Dr. Drs., Abd cholid.,S.Pd.,M.Pd

Kata kunci: Latihan, lari cepat, keterampilan, Sepakbola

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari cepat 60 meter terhadap keterampilan menggiring bola. Selain itu penelitian ini dilakukan untuk memperoleh informasi dari hasil latihan lari cepat 60 meter.

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif karena bertujuan tuntuk mengetahui perbedaan nilai *pretest* dan *posttest* dengan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 21 Surabaya. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari 60 meter dan tes menggiring bola. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah *pretest*, perlakuan, dan *posttest*. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji t dengan rumus pendek.

Hasil analisis data dapat diketahui bahwa hasil t hitung yaitu, 2,985. Dengan mengetahui hasil t hitung tersebut maka hasilnya akan dibandingkan dengan nilai-nilai t tabel. Untuk t test ini adalah jumlah subjek dikurangi satu, atau  $N-1= 22-1= 21$ . Dengan dasar taraf signifikansi 1% yaitu 2,831 maka dapat disimpulkan bahwa ( $t$  hitung  $>$   $t$  tabel) yaitu ( $2,985 > 2,831$ ). Pada pengambilan keputusan diatas jika  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya “ ada pengaruh latihan lari cepat 60 meter terhadap keterampilan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola siswa kelas VII SMP N 21 Surabaya”

## ABSTRACT

Sagalak Jusianto. 2020. The effect of 60 meter sprinting practice on dribbling skills in the seventh grade soccer students of SMPN 21 Surabaya. Thesis. Physical education study program. PGRI Adibiana University, Surabaya. Supervisor: Dr. Drs., Abd cholid., S.Pd., M.Pd

Keywords: Training, sprinting, skills, Soccer

The purpose of this study was to determine the effect of 60-meter sprint training on dribbling skills. In addition, this research was conducted to obtain information from the results of 60-meter sprint exercises.

The method in this study is quantitative because it aims to determine the difference in the value of the pretest and posttest with the experimental group and the control group. The population and sample in this study were eighth grade students of SMP N 21 Surabaya. The research instrument used was a 60 meter running test and dribbling test. Data collection techniques in this study were pretest, treatment, and posttest. The data analysis technique in this research was using the t test with a short formula.

The results of data analysis can be seen that the results of t count are, 2.985. By knowing the results of the t count, the results will be compared with the values \_\_\_\_\_ of the t table. For this t test is the number of subjects minus one, or  $N-1 = 22-1 = 21$ . On the basis of a significance level of 1% that is 2.831, it can be concluded that ( $t_{arithmetic} > t_{table}$ ) namely ( $2.985 > 2.831$ ). In the decision making above if  $t_{arithmetic} > T_{table}$  then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. In conclusion "there is an effect of 60 meter sprinting practice on dribbling skills in the eighth grade soccer branch of SMP N 21 Surabaya"