

ABSTRAK

Ridlo, Fibroyir H. 2021. *Upaya meningkatkan kecepatan permainan sepak bola melalui permainan tradisional bentengan di SMP MA 'ARIF 2 Mayong*. Program studi. Pendidikan jasmani fakultas pedagogi dan psikologi . universitas PGRI Adi buana Surabaya.
Pembibing : Dr. Suharti, S.Pd, M.Si, M. Pd.,

Kata kunci : Permainan tradisional bentengan , kecepatan permainan sepak bola

Sepak Bola adalah olahraga permainan terkenal di dunia. Banyak orang mampu bermain bola dan tidak sedikit yang menjadi pemain profesional. Perkembangan sepak bola semakin pesat dengan adanya pelatihan mulai dari usia dini yaitu usia di bawah 12 tahun. Sepak bola sering kali dikaitkan dengan olahraga fisik Karena pada dasarnya, sepak bola adalah olahraga yang terdiri dari berlari, menendang, melompat, kerja sama tim, dan berpikir. Pemain Sepak Bola diciptakan berbeda bentuk fisik dengan kemampuan bermain sepak bola yang berbeda-beda. Keanekaragaman inilah yang membuat permainan sepak bola semakin menarik. Perbedaan ukuran tubuh memberikan dampak yang berbeda pada setiap pemain Sepak Bola. Salah satu perbedaan yang terjadi pada siswa SMP MAÁRIF 2 Mayong ke-20 siswa yang terbagi dalam dua kelompok usia yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memiliki perbedaan yang berdampak pada kemampuan berlari saat bermain Sepak Bola.

Melalui penelitian deskriptif kuantitatif dengan mengukur ukuran. Antropometri panjang tungkai dari ke-20 sampel yang memenuhi kategori siswa terdapat beberapa perbedaan. Ukuran antropometri siswa SMP MAÁRIF 2 Mayong dihubungkan dengan kecepatan lari sprint dan didapat beberapa ukuran antropometri yang memiliki hubungan negatif dan berkorelasi secara signifikan yaitu

pada berat badan Siswa. Semakin tinggi angka berat badan seorang siswa maka akan semakin banyak menghabiskan waktu menyelesaikan satu lintasan lari atau lebih lambat sedangkan semakin kecil angka berat badan maka akan semakin cepat atau memerlukan waktu singkat untuk menyelesaikan satu lintasan lari sprint. Ukuran tinggi badan, panjang tungkai kanan dan kiri memiliki hubungan tapi tidak berkorelasi secara signifikan terhadap kecepatan lari siswa.

ABSTRACT

Ridlo, Fibroyir H. 2021. *Efforts to increase the speed of playing football through traditional bentengan games at MA'ARIF 2 Mayong Middle School. Study program. Physical education faculty of pedagogy and psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor : Dr. Suharti, S.Pd, M.Si, M. Pd*

Keywords: traditional bentengan game, speed of soccer game.

Football is a world famous game sport. Many people able to play ball and not a few who become professional players. The development of football is increasing rapidly with training starting from an early age, namely under 12 years of age. Football is often associated with physical sports because basically, soccer is a sport which consists of running, kicking, jumping, teamwork, and thinking. Soccer players are created with different physical forms with different abilities to play soccer. This diversity makes the game of football even more interesting. The difference in body size has a different impact on every soccer player. One of the differences that occurred in the students of SMP MA'ARIF 2 Mayong - 20 students who were divided into two age groups, namely the experimental group and the control group had differences that had an impact on their running ability while playing soccer.

Through quantitative descriptive research by measuring the size. Anthropometry of leg length of the 20 samples that meet the student category there are several differences. Anthropometric measurements of SMP MA'ARIF 2 Mayong students are related to sprint running speed and several anthropometric measurements are obtained. has a negative and significantly correlated relationship, namely the student body weight. The higher the weight of a student eating, the more time spent completing a running track or slower,

while the smaller the body weight, the faster or less time it takes to complete a sprint. Height, right and left leg lengths have a relationship but do not have a significant correlation with students' running speed.