

ABSTRAK

Mardi, Godilia. 2015. Pengaruh Latihan Lari *Interval* 10 Meter terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I: Dr. Drs. Abd Cholid. S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Latihan Lari *Interval* 10 meter, kemampuan menggiring bola.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kenyataan bahwa di lapangan berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan penulis di SMA Dr. Soetomo Surabaya, belum adanya prestasi yang dicapai oleh para pemain sepak bola saat bertanding dan tidak adanya program latihan yang khusus dalam peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Salah satu teknik dasar yang menjadi komponen utama dalam olahraga sepak bola selain menendang bola adalah berlari karena performa berlari *sprint* dengan atau tanpa bola adalah faktor yang sangat penting dalam keberhasilan tim. Untuk dapat berlari dengan cepat, maka pemain sepak bola haruslah memiliki salah satu unsur kecepatan dalam berlari. Salah satu bentuk latihan yang digunakan untuk dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola adalah lari *interval* 10 meter.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ” Adakah pengaruh latihan lari interval 10 meter terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMA kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya?”. Tujuannya adalah mengetahui pengaruh latihan lari *interval* 10 meter terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola siswa kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi. Instrumen yang digunakan dalam bentuk lembar observasi. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah persentase, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t.

Berdasarkan analisis uji normalitas, kelas eksperimen memperoleh nilai sig. $0,000 > 0,05$ yang artinya berdistribusi normal sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai sig. $0,000 > 0,05$ yang artinya berdistribusi normal. Dalam uji homogenitas kedua kelas tersebut memperoleh nilai $0,788 > 0,05$ yang artinya kedua kelas tersebut homogen. Sedangkan hasil nilai uji-t menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} ,381 dan t_{tabel} ,073 sehingga $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka diperoleh nilai sig. 0,705, dimana nilai sig. $< 0,05$ yang menyatakan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh latihan lari interval 10 meter terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya.

ABSTRACT

Mardi, Godilia. 2015. Effect of 10-Meter Interval Running Exercises on Ability to Dribbling Ball in Soccer Games in Class X Students of High School Dr. Soetomo Surabaya. Essay.physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor I: Dr. Drs. Abd Cholid. S.Pd, M.Pd.

Keywords: 10 meters Interval Running Training, dribbling ability.

This research is motivated by the fact that in the field based on observations made by the author at Dr. Soetomo Surabaya, there is no achievement achieved by soccer players when competing and there is no training program that is specialized in improving dribbling skills in soccer. One of the basic techniques that is a major component in soccer besides kicking a ball is running because the performance of running sprints with or without a ball is a very important factor in the team's success. To be able to run fast, the soccer player must have one element of speed in running. One form of exercise that is used to be able to improve the ability to dribble in a soccer game is to run a 10 meter interval.

The formulation of the problem in this study is "Is there any effect of 10 meter interval running exercises on the dribbling ability of high school class X students of Dr. Soetomo Surabaya?" The aim is to find out the effect of 10-meter interval training on dribbling skills in the high school class X football game of Dr. Soetomo Surabaya. Data collection techniques used were observation. Instruments used in the form of observation sheets. The analysis technique used in this study is percentage, normality test, homogeneity test, and t test.

Based on the analysis of the normality test, the experimental class obtained the sig value. $0,000 > 0,05$ which means that it is normally distributed while the control class has a sig value. $0,000 > 0,05$ which means normal distribution. In the

homogeneity test the two classes obtained a value of $0.788 > 0.05$, which means that both classes are homogeneous. While the results of the t-test value indicate that the values of t_{count} , 381 and t_{table} , 073 so that $t_{count} < t_{table}$ then obtained the value of sig. 0.705, where is the value of sig. < 0.05 , which states that H_0 is rejected, which means that there is an influence of 10 meter interval running practice on dribbling ability in soccer in class X of SMA Dr. Soetomo Surabaya.