

ABSTRAK

Johan Cahyo B. 2012. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Irama Cepat dan Irama Lambat Terhadap Kecepatan Lari Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Pulokulon Tahun 2011. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : I. Drs. Musyafari Waluyo, M.Kes, II. Dr. Setya Rahayu, M.S.

Kata Kunci : Latihan Lompat Kijang Irama Cepat dan Irama Lambat, Kecepatan Lari.

Tujuan penelitian ini adalah 1) mengetahui pengaruh latihan lompat kijang irama cepat terhadap kecepatan lari peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pulokulon Tahun 2011, 2) mengetahui pengaruh latihan lompat kijang irama cepat terhadap kecepatan lari peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pulokulon Tahun 2011, dan 3) membandingkan pengaruh latihan lompat kijang irama cepat dan irama lambat terhadap kecepatan lari peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Pulokulon Tahun 2011.

Penelitian ini bersifat Quasi-eksperimental, dengan metode *The Non Randomized Control Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian adalah siswa putera yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Pulokulon yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Variabel terikat penelitian ini kecepatan lari 100 meter, variabel bebas penelitian ini latihan lompat kijang irama cepat dan irama lambat. Instrumen penelitian ini adalah : 1) Tes lari 100 meter, 2) Latihan lompat kijang irama cepat dan irama lambat. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan metode statistik uji-t berpasangan dengan taraf signifikansi sebesar (α) = 0,05.

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan hasil sebagai berikut 1) mean tes lari 100 meter kelompok latihan lompat kijang irama cepat *pretest* 15,186 *posttest* 14,041 dan nilai probabilitas *t-test* 0,000, 2) 1) mean tes lari 100 meter kelompok latihan lompat kijang irama lambat *pretest* 15,203 *posttest* 15,025 dan nilai probabilitas *t-test* 0,001, 3) nilai probabilitas *t-test* latihan lompat kijang irama cepat dan irama lambat 0,044.

Simpulan dalam penelitian ini adalah 1) latihan lompat kijang irama cepat berpengaruh dapat meningkatkan kecepatan lari, 2) latihan lompat kijang irama lambat berpengaruh dapat meningkatkan kecepatan lari, 3) latihan lompat kijang irama cepat berpengaruh lebih baik dalam meningkatkan kecepatan lari dari pada latihan lompat kijang irama lambat. Saran 1) Untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter, para pelatih sepak bola dapat menggunakan Latihan Lompat Kijang Irama Cepat dan Irama Lambat, 2) Untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter, para pelatih sepak bola dapat menggunakan latihan lompat kijang irama cepat, karena latihan lompat kijang irama cepat berpengaruh lebih baik daripada latihan lompat kijang irama lambat.