

ABSTRAK

MUHAMAD FAJAR ALIMUZAQI. 2124200043. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Mengejar Bola Dengan Lari Diagonal Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter”. Selama penulisan skripsi ini, penulis dibawah bimbingan Ibu Dr. Risma, S.Si., M.Pd., sebagai pembimbing I dan Bapak Hendra Rustiawan, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II.

Tujuan dari penelitian yang penulis ajukan yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan mengejar bola dengan lari diagonal terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa SMP Islam AL- Amanah Salem. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *quasi experimental design*. Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Islam AL- Amanah Salem sebanyak 30 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah 30 orang siswa. Berdasarkan uji signifikansi perbedaan rata-rata, diperoleh hasil penghitungan dengan nilai t-hitung sebesar 0,78 lebih kecil dari t-tabel pada taraf nyata (α) 0,05 dan derajat kebebasan (dk) 30 sebesar 2,05; maka hipotesis nol ditolak. Hasil latihan pada kedua kelompok menunjukkan tidak adanya perbedaan yang berarti. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang penulis kemukakan dalam bab IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan mengejar bola dengan lari diagonal terhadap peningkatan kecepatan lari 100 meter pada siswa SMP Islam AL- Amanah Salem.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan diagonal terhadap peningkatan lari 100 meter pada siswa SMP Islam AL- Amanah Salem.
3. Tidak ada perbedaan pengaruh yang lebih signifikan pengaruhnya dibandingkan dengan lari diagonal terhadap peningkatan lari 100 meter pada siswa SMP Islam AL- Amanah Salem.