

ABSTRAK

Safrudin Pinoi, Nim. 831408002” Pengaruh latihan 40-Yartd Ladder Sprint terhadap kelincahan serang pada cabang olahraga anggar siswa kelas VII di SMP Negeri 3 Gorontalo “.Skripsi dibawa bimbingan Dra.hj.Nurhayati Liputo,M.Pd dan Suriyadi Datau,S.Pd,M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran yang jelas tentang kemampuan siswa dalam melakukan serangan pada olahraga anggar kelas VIIa SMP Negeri 3 Gorontalo.

Penelitian ini di laksanakan dengan menggunakan latihan 40-Yartd Ladder Sprint untuk kemampuan melakukan serangan siswa kelas VIIa SMP Negeri 3 Gorontalo kemampuan ini akan meningkat setelah diberi latihan untuk mencapai hasil sesuai dengan program latihan.

Populasi dalam penulisan ini adalah seluruh siswa kelas VII SMP Negeri 3 Gorontalo 39 orang dengan sampel sebanyak 20 siswa Putra.Teknik analisis yang digunakan adalah teknik uji t . dari hasil analisis data di peroleh bahwa harga t_{hitung} sebesar 17,7 sedangkan dari hasil daftar distribusi di peroleh t_{daftar} sebesar 2.09. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari pada harga t_{daftar} . maka harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 . Sehingga dapat di simpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 . Dengsn demikian hipotesis yang berbunyi pengaruh latihan 40 yatrld ladder sprin terhadap kelincahan serang pada cabang olahraga anggar siswa kelas VII di Smp Negeri 3 Gorontalo di terima. Berarti dapat diperoleh bahwa latihan 40 yartd ladder sprint dapat meningkatkan kelincahan serang.

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka diharapkan kepada pelatih atau pendidik sebagai tenaga pendidikan agar memperhatikan metode latihan guna meningkatkan kemampuan siswa melakukan serangan pada olahraga anggar.

Kata kunci : Latihan 40-Yartd Ladder Sprint. Kelincahan Serang Olahraga Anggar.