

ABSTRAK

IRMAN KUNE, Nim .831 408 086“ Pengaruh Latihan waktu reaksi Terhadap Kemampuan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Siswa SMP Negeri 3 Gorontalo”. Skripsi bimbingan Risna Podungge M.pd dan Suriyadi Datau SP.d M.Pd.

Penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa pada umumnya hasil lari jarak pendek 60 meter pada siswa SMP Negeri 3 Gorontalo masih sangat rendah.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan waktu reaksi terhadap kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa smp negeri 3 Gorontalo

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperiment.dan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain one group pre-test dan pos-test.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang populasinya adalah seluruh siswa kelas delapan yang berjumlah 150 orang (yang aktif). Dari populasi diambil 20 orang sebagai sampe. Teknik penarikan sampel menggunakan random sampling.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “terdapat pengaruh latihan waktu reaksi terhadap kemampuan lari jarak pendek 60 meter pada siswa smp negeri 3 gorontalo” langkah awal untuk pengujian hipotesis adalah meleakukan uji homogenitas varians terhadap hasil *pre -test* dan *pos-test*

Setelah itu dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji t dengan taraf signifikan 0,05 dan dk= n-1. Dari hasil pengujian menunjukan bahwa t_{hitung} sebesar 8.63 sedangkan dari daftar distribusi pada $t_{(0,95) (19)}$ dipeoleh nilai sebesar -0.438 ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau $t_{hitung} 8.63 \leq t_{daftar} -0.438$. jadi jika dibandingkan t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari t_{daftar} sehingga dapat disimpulkan varians antara lompatan sebelum dan sesudah latihan ketepatan ada peningkatan sebesar 0,12% jadi data tersebut bersifat homogen.

Kata kunci : Latihan waktu reaksi : Kemampuan lari jarak pendek 60 meter.