

ABSTRAK

ABDUL AZIS SYUAIB. 2014. *Pengaruh Latihan Running Abc Terhadap Hasil Lari 100m Pada Siswa Putera Kelas X SMA Negeri 3 Kota- Kotamobagu.* Skripsi, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Ruslan, S.Pd, M.Pd Dan Pembimbing II Zulkifli Lamusu, S.Pd,M.Pd

Masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah terdapat pengaruh latihan *Running Abc* terhadap hasil lari 100m pada siswa putera kelas X SMA Negeri 3 Kota kotamobagu? Dan untuk menguji hipotesis yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *running abc* terhadap hasil lari 100m pada siswa putera kelas X SMA Negeri 3 Kota kotamobagu.

Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan tehnik pengambilan sampel *Randomized*. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik uji *t*. Dari hasil pengujian diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} = 10,41$ dari tabel nilai *t* atau t_{tabel} pada taraf 0.05, $dk = n-1$ (20) = 19. Diperoleh harga $t_{\text{tabel}} = 1.729$. Dengan demikian bahwa $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari pada t_{tabel} .

Dengan demikian bahwa $t_{\text{observasi}}$ lebih besar dari t_{tabel} , sedangkan kriteria pengujian mengatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{\text{observasi}} (t_o) > (t_t)$. Oleh karena itu H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan *running abc* terhadap hasil lari 100m pada siswa putera kelas X SMA Negeri 3 Kota kotamobagu

Kata Kunci : Latihan *Running abc*, Lari 100m.

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul

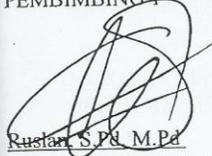
“Pengaruh latihan *Running ABC* terhadap hasil lari 100m, pada siswa putra kelas X SMA N III kota - kotamobagu”

Oleh

ABDUL AZIS SYUAIB

NIM. 832410097

PEMBIMBING I



Ruslan, S.Pd., M.Pd

NIP:19780817 200501 1003

PEMBIMBING II



Zulkifli Lamusu, S.pd., M.pd

NIP:19830725 200812 1002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan

Universitas Negeri Gorontalo



Dra.Hj.Nurhayati Liputo, M.pd

NIP:19570902198203 2 001