

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul:
**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN 4x4 METER DAN
SHUTTLE RUN 5x5 METER TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING
BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

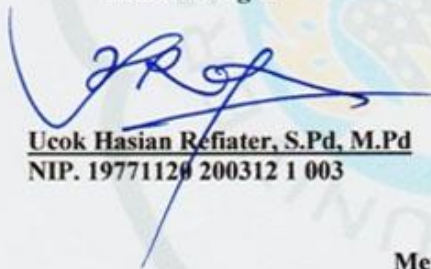
(Studi Eksperimen Pada Siswa Estrakulikuler Sepakbola SMP Negeri 7 Telaga Biru)

Oleh

**HAMDAN HINELO
NIM. 832413099**

Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Diuji

Pembimbing I



Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
NIP. 19771126 200312 1 003

Pembimbing II



Dra.Hj. Nurhavati Liputo, M.Pd
NIP. 19570902 198203 2 001

Mengetahui,

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**



Svarif Hidayat, S.Pd Kor, M.Or
NIP: 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Sripsi Yang Berjudul:
**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN 4x4 METER DAN
SHUTTLE RUN 5x5 METER TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING
BOLA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAK BOLA**

(Studi Eksperimen Pada Siswa Estrakulikuler Sepakbola SMP Negeri 7 Telaga Biru)



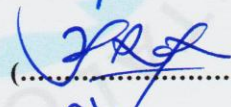
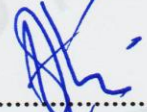
Oleh

HAMDAN HINELO
NIM. 832413099

Telah Memenuhi Syarat dan Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Hari/ tanggal : 21 Juli 2017

Waktu : 09.00 Wita

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Hartono Hadjarati M.Pd</u> NIP. 197408262003121002	 (.....)	24/07 17
2. <u>Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd</u> NIP. 198106152008121001	 (.....)	26/07 17
3. <u>Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 19771120 2003121003	 (.....)	24/07 17
4. <u>Dra.Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd</u> NIP. 195709021982032001	 (.....)	24/07 17

Mengetahui
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr. Lutfie Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Hamdan Hinelyo, 832 413 099“Perbedaan Pengaruh Latihan *Shuttle Run* 4x4 Meter Dan *Shuttle Run* 5x5 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Estrakulikuler Sepakbola SMP Negeri 7 Telaga Biru”Permasalahan penelitian : apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Shuttle Run* 4x4 meter dan 5x5 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbolapada siswa estrakulikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru. Tujuan penelitian : Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Shuttle Run* 4x4 meter dan 5x5 meter terhadap kecepatan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbolapada siswa estrakulikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga biru. Metode penelitian : penelitian Eksperimen. Desain penelitian ini adalah Desain *Two Group Pre Test and Post Test Design*. Sampel penelitian ini dilakukan pada siswa estrakulikuler sepakbola SMP Negeri 7 Telaga Biru sebanyak 14 orang. Hasil penelitian. Dari hasil pengujian *Pre Test and Post Test*kelompok latihan *Shuttle Run* 4x4 metermenunjukkan hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 7,60, sedangkan dari tabel nilai diperoleh harga t_{tabel} sebesar 2,776($7,60 > 2,776$). maka dalam hal ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Terdapat pengaruh Latihan *shuttle run* 4x4 meter terhadap hasil kecepatan menggiring bola. Dari hasil pengujian *Pre Test and Post Test*kelompok latihan *Shuttle Run* 5x5 meter menunjukkan Dari hasil pengujian *pre-test* dan *post test* kelompok *shuttle run* 5x5meter diperoleh t_{hitung} 3,519,seandainya dari tabel nilai t diperoleh harga $t_{tabel} = 2,7764$. Dengan demikian($3,519 > 2,776$). pengujian yang menyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* 5x5 meter. Dari hasilperbedaan variable *shuttle run* 4x4meter (X_1) dan variable *shuttle run* 5x5 dari daftar distribusi t dengan $dk = n - k$ atau $14 - 3 = 11$, dengan taraf signifikansi 5 % menghasilkan angka sebesar 2,201. Hasil pengujian menunjukkan bahwa t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} atau $-0,66324 < 2,201$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulanpenelitianbahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* 4x4 dan latihan *shuttle run* 5x5 dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola.kesimpulan penelitian Terdapat perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* 4x4 dan latihan *shuttle run* 5x5 dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola.

Kata Kunci :*Shuttle Run* 4x4 Meter, *Shuttle Run* 5x5 Meter,KecepatanMenggiring Bola.

ABSTRACT

HamdanHinelo, 832 413 099 "Difference Effect of Exercise Shuttle Run 4x4 Meter And Shuttle Run 5x5 Meter Against Speed Dribbling Ball On Branch Sports Football In Student Estrakulikuler Football SMP 7 TelagaBiru" The research problem: whether there are differences in the effects of exercise Shuttle Run 4x4 meters And 5x5 meters to the speed of dribbling on the soccer sport on football estrakulikuler students of SMP Negeri 7 Telagabiru. Objective: To know the difference of the effect of Shuttle Run exercise 4x4 meter and 5x5 meter to the speed of dribbling on the soccer sport at the football estrakulikuler students of SMP Negeri 7 Telagabiru. Research method: Experimental research. The design of this research is Two Group Pre Pre and Post Test Design Design. The sample of this study was conducted on the students of football estrangulikuler SMP Negeri 7 TelagaBiru as many as 14 people. Research result. From the test results Pre Test and Post Test Shuttle Run the exercise group showed a 4x4 meter calculation results obtained t of 7.60, while the value obtained from the table t tabel price of 2,776 ($7.60 > 2,776$). Then in this case H_0 is rejected and H_a accepted. There is an effect of the 4x4 meter shuttle run exercise on the results of the dribbling speed. From the test results Pre Test and Post Test group exercise Shuttle Run 5x5 meter shows the test results of pre-test and post test of 5x5 meter shuttle run group obtained t 3,519, while the price obtained t value table t tabel = 2.7764. Thus ($3,519 > 2,776$). Test stating that H_0 is rejected and H_a accepted. The influence of the 5x5 meter Shuttle Run exercise. From the result of the difference variable 4x4 meter shuttle run (X1) and a variable 5x5 shuttle run from the distribution list t with $df = n - k$ or $14 - 3 = 11$, with a significance level of 5% gives the figure of 2,201. Test results show that t count is smaller than ttable or $-0.66324 < 2.201$ so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a accepted. The research concludes that there is a difference in the effect of the 4x4 shuttle run exercise and the 5x5 shuttle run exercise in improving the dribbling speed. Research conclusions There is a difference in the effect of the 4x4 shuttle run exercise and the 5x5 shuttle run exercise in improving the dribbling speed.

Keywords: Shuttle Run 4x4 Meter, Shuttle Run 5x5 Meter, Speed Move Ball.

