

## RINGKASAN SKRIPSI

Suparno. 421000171. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. IKIP – PGRI Pontianak.

Judul skripsi ini adalah Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak.

Masalah umum yang dibahas di dalam skripsi ini ialah, “Bagaimanakah Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak?”. Adapun sub-sub masalah penelitian adalah; 1) Bagaimanakah kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak sebelum diberikan latihan lari rintangan?; 2) Bagaimanakah kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak setelah diberikan latihan lari rintangan?; 3) Apakah terdapat Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak?.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan bentuk penelitian *Pre experimental design* jenis *One-group pre test-post test design*. Populasi penelitian adalah siswa-siswa kelas XI SMA Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak. Sampel penelitian adalah siswa-siswa putra di kelas XI sejumlah 32 orang siswa. Teknik pengumpul data berupa teknik pengukuran dengan alat pengumpul data berupa test praktek/latihan.

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan secara umum bahwa terdapat Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak yang cukup signifikan. Secara rinci kesimpulannya adalah; 1) Kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak sebelum diberikan latihan lari rintangan tergolong cukup baik.; 2) Kelincahan menggiring bola pada siswa putra kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak setelah diberikan latihan lari rintangan tergolong baik.; 3) Terdapat Pengaruh Latihan Lari Rintangan terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Siswa Putra Kelas XI Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sompak Kabupaten Landak yang cukup signifikan.

Saran yang dikemukakan, yaitu; 1) Pada tahap akhir latihan lari rintangan, sebagian besar siswa tidak melakukan proses penyeimbangan tubuh dalam bentuk pergerakan ke arah depan 2 sampai 3 langkah setelah melakukan latihan lari rintangan. Hal ini dapat menyebabkan posisi tubuh berhenti secara tiba-tiba dan

berpotensi menjadi penyebab kram pada otot kaki. Oleh sebab itu, hendaknya pada setiap akhir latihan yang diberikan oleh guru Penjaskes, siswa melakukan proses pendinginan dan proses penyeimbangan tubuh agar hal-hal yang tidak diinginkan berupa cedera fisik dapat dihindarkan; 2) Siswa-siswa hendaknya dapat menjaga konsistensi dan kondisi fisik dalam melakukan setiap gerakan untuk setiap latihan yang diberikan oleh guru Penjaskes. Untuk hal ini, maka guru dapat memberikan jeda atau waktu istirahat pada siswa untuk memulihkan kondisi fisik siswa, sebelum melanjutkan latihan yang diberikan; 3) Siswa-siswa diharapkan untuk lebih tertib selama mengikuti proses pembelajaran, sebab jika tidak tertib, maka penjelasan dari guru tidak akan mampu diserap oleh siswa. Oleh sebab itu, guru perlu memberikan konsekuensi yang sifatnya mendidik bagi siswa-siswa yang tidak tertib dan terkesan mengganggu jalannya proses pembelajaran.

