

## RINGKASAN

**Mohammad Revi Octrianico. *Pengaruh Permainan Kelompok Dalam Mereduksi Tingkat Kejuhan Latihan Pada Ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor*. Skripsi: Jakarta, Olahraga Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2016**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh permainan kelompok dalam pemanasan terhadap kejuhan latihan anggota ekstrakurikuler Futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor. Penelitian ini dilakukan pada 25 November 2015 – 30 Desember 2015, adapun tempat penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Futsal KRD Center, Jalan Karadenan, Kecamatan Cibinong, Kabupaten Bogor. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode *pre*-eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *pre-test* dan *post-test group* yaitu untuk mengetahui pengaruh variable bebas permainan kelompok terhadap variable terikat kejuhan latihan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor.

Penelitian diawali dengan tes awal untuk mengetahui sejauh mana tingkat kejuhan latihan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor, kemudian diberikan perlakuan penerapan permainan kelompok dalam enam kali pertemuan dan dilakukan tes akhir untuk

mengetahui sejauh mana perkembangan penurunan tingkat kejenuhan latihan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong setelah diberikan permainan dalam pemanasan. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa angket dan Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan teknik Statistik uji-t.

Hasil penelitian menyatakan bahwa permainan kelompok berpengaruh terhadap penurunan tingkat kejenuhan latihan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor. Hal ini terbukti dari hasil analisis data tes awal dan tes akhir kejenuhan latihan dianalisis dengan menggunakan Uji t. Dari hasil analisis data diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 11,4. Selanjutnya diuji dengan  $t_{tabel}$  pada taraf kepercayaan  $\alpha = 0,05$  dan derajat kebebasan  $n-1 = 25 - 1 = 24$ , diperoleh nilai  $t_{table}$  sebesar 2,064, dengan demikian nilai  $t_{hitung} >$  nilai  $t_{tabel}$  atau  $11,4 > 2,064$ . Dengan terbukti nilai  $t_{hitung} >$  nilai  $t_{tabel}$  dapat dinyatakan bahwa permainan kelompok berpengaruh terhadap tingkat kejenuhan latihan pada ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor.