

**KONDISI KECEPATAN PEMAIN SEPAK BOLA PS UNIPA  
DALAM MEMPERSIAPKAN KEJUARAAN LIGA PERGURUAN  
TINGGI PIALA MENPORA**

**SKRIPSI**



**Egy Ardi Septian  
NIM 155900145**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2019**

**KONDISI KECEPATAN PEMAIN SEPAK BOLA PS UNIPA  
DALAM MEMPERSIAPKAN KEJUARAAN LIGA PERGURUAN  
TINGGI PIALA MENPORA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Kepelatihan Olahraga

**Egy Ardi Septian  
NIM 155900145**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
2019**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Egy Ardi Sepian

NIM : 155900145

Judul Skripsi : Kondisi Kecepatan Pemain Sepak Bola PS UNIPA  
Dalam Mempersiapkan Kejuaraan Liga Perguruan  
Tinggi Piala Menpora

Mengetahui  
Kaprosdi PKO

Surabaya, 23 April 2019  
Dosen Pembimbing I,

  
Drs. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd  
NPP. 1002560/DY

  
Dr. Santika Remtika Hadi, M.Kes.  
NIDN. 0009026702



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
<http://kip.unipasby.ac.id/>

**PENGESAHAN**

Nama : Egy Ardi Septian  
NIM : 155900145  
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Judul Skripsi : "Kondisi kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA dalam mempersiapkan kejuaraan Liga perguruan tinggi piala Menpora".

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Selasa  
Tanggal : 23 April  
Tahun : 2019

**Panitia Ujian Skripsi:**

1. Ketua

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
\* \* \*  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Wahayu, M.Pd.

3. Anggota

Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or

4. Anggota

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Egy Ardi Septian  
NIM : 15590145  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 23 April 2019

Yang membuat pernyataan,



Egy Ardi Septian

## **MOTTO**

“Meraih kesuksesan memang membutuhkan waktu yang begitu panjang. Akan tetapi dengan tinggi nya pendidikan yang kita raih, maka kesuksesan itu akan segera kita dapatkan”

## KATA PENGANTAR

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah S.W.T atas limpahan rahmat, taufik, inayah serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak menerima bantuan dari berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat

1. Drs. H. Djoko Adi Walujo, ST., MM., DBA., Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si., Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes pembimbing yang dengan ketekunan dan kesabaran memberikan bimbingan, petunjuk, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah memberikan semua ilmu yang tidak dapat ternilai harganya selama belajar di program studi pendidikan kepelatihan olahraga.
6. Bapak dan ibu yang telah membantu baik berupa materi maupun motivasi senantiasa mengiringi langkahku dengan doa-doanya.
7. Pengurus Sepak Bola PS UNIPA Surabaya yang sudah memberikan tempat untuk penelitian skripsi ini.
8. Semua teman-teman magang, teman-teman seangkatan yang telah membantu dan memberikan saran untuk kelancaran skripsi ini.

Penulis yakin bahwa penelitian ini masih banyak memerlukan masukan oleh karena itu kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan. Akhirnya semoga penelitian ini dapat bermanfaat.

Surabaya, 23 April 2019

Penulis

Egy Ardi Septian  
NIM :155900145



## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan .....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak.....	v
Persembahan/Moto.....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Batasan Masalah .....	5
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	7
B. Waktu Reaksi Dan Kecepatan Reaksi .....	9
C. Akselerasi (Percepatan) .....	9
D. Kecepatan Dasar Dan Lari Cepat .....	9
E. Daya Tahan Kecepatan .....	10
F. Latihan Untuk Mengembangkan Kecepatan.....	12

## BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian .....	13
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	14
D. Variabel Penelitian .....	14
1. Identifikasi Variabel .....	14
2. Definisi Operasional Variabel .....	15
E. Instrumen Penelitian .....	15
F. Teknik Pengumpulan Data.....	16
G. Teknik Analisis Data .....	16

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	18
B. Pembahasan .....	23

**BAB V PENUTUP**

A. Simpulan..... 25

B. Saran ..... 25

**DAFTAR PUSTAKA ..... 26**

**LAMPIRAN..... 27**

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel .....	26
Tabel 3.2 Tabel .....	30

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	31
-------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Format Revisi Proposal.....	33
Berita Acara Bimbingan Proposal.....	34
Jadwal Latihan Perminggu.....	35
Langkah-Langkah Latihan .....	37
Dokumentasi .....	38