

**PENERAPAN LATIHAN LARI BOLAK BALIK TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN YBKFC
SURABAYA**

SKRIPSI



Mochammad Dwi Nur Effendi

NIM 185900063

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2022

**PENGARUH PENERAPAN LATIHAN LARI BOLAK BALIK
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN
YBKFC SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian Persyaratan dalam
memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada program studi pendidikan
jasmani

**Mochammad Dwi Nur Effendi
NIM 185900063**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : MOCHAMMAD DWI NUR EFFENDI

NIM 185900063

Judul skripsi : PENGARUH PENERAPAN LATIHAN LARI
BOLAK BALIK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
PADA PEMAIN YBKFC SURABAYA

Skripsi ini disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk di ajukan
dalam ujian skripsi

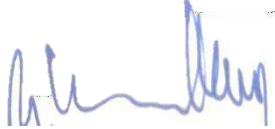
SURABAYA, 10 Januari 2022

Mengetahui:

Ketua Program studi
Pendidikan jasmani

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
PRODI PENJAS
ACHMAD NURYADI, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0724097301
SURABAYA

Pembimbing 1


Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIDN. 0029076402

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mochammad Dwi Nur Effendi dengan judul pengaruh penerapan latihan lari bolak balik terhadap peningkatan kelincahan pada pemain YBKFC SURABAYA

Telah di pertahankan dihadapan dewan penguji pada Januari 2022

Dewan Penguji :

- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1. Dr. Muhammad Muhyi., M.Pd. | Ketua |
| 2. Dr. Suharti., M.Si., M.Pd. | Anggota |
| 3. Dr. Ismawandi B.P., M.Pd | Anggota |



Mengesahkan,
Dekan
UNIVERSITAS PGRI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
Dr. Santika Retika Hadi, M.Kes
NIDN 0009026702



Mengetahui,
Ketua Program Studi
UNIVERSITAS PGRI BUANA SURABAYA
PRODI PENDIDIKAN
Aphmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mochammad Dwi Nur Effendi

NIM : 185900063

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

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

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

Dengan pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 14 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Mochammad Dwi Nur Effendi

ABSTRAK

Mochammad Dwi Nur Effendi. Pengaruh Penerapan Latihan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Ybkfc Surabaya Program Studi:Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Dosen Pembimbing 1

Kata kunci : Refleks, uji t

Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Penerapan Latihan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain YBKFC Surabaya. Metodologi Kuantitatif Adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian bagian dan fenomena serta hubungan hubungannya. Tujuan penelitian Kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan metode metode matematis teori teori atau hipotetesis yang berkaitan dengan fenomena alam kesimpulan berdasarkan dari analisis data uji hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian yang berbjak pada rumusan masalah “Seberapa besar pengaruh Lari bolak balik untuk melatih kelincahan bagi para pemain YBKFC SURABAYA” Saran bagi pemain yang memiliki kelincahan yang kurang baik agar tetap melakukan latihan dirumah atau dilapangan. Bagi pelatih diharapkan mampu menerapkan latihan Lari bolak balik yang efektif dengan merancang bentuk latihan yang baik agar diperoleh hasil latihan optimal. Bagi peneliti berikutnya agar dapat melakukan menggunakan latihan yang berbeda agar latihan yang digunakan untuk meninggalkan latihan lari bolak balik.

ABSTRACT

Mochammad Dwi Nur Effendi. The Influence of the Application of Back and forth Running Exercises on Increasing Agility in Ybkfc Surabaya Players Study Program: Physical Education, Faculty of Pedagogics and Psychologists PGRI Adi Buana University Surabaya
Advisor Lecturer 1

Keywords: Reflexes, t test

The purpose of the study was to determine the effect of the application of back and forth running training on increasing agility in YBKFC Surabaya players. Quantitative Methodology Is a systematic scientific study of parts and phenomena and their relationships. The purpose of quantitative research is to develop and use mathematical methods, theories, theories or hypotheses related to natural phenomena, conclusions based on analysis of hypothesis testing data, and discussion of research results based on the formulation of the problem "How much influence does running back and forth to train agility for YBKFC players? SURABAYA" Suggestions for players who have poor agility to keep practicing at home or in the field. Trainers are expected to be able to apply effective back and forth running exercises by designing good forms of exercise in order to obtain optimal training results. For the next researcher to be able to use different exercises so that the exercises used to leave the running practice back and forth.

MOTTO

“Hidupitu seperti pertunjukan wayang, dimana kamu menjadi dalang atas naskah semesta yang dituliskan oleh tuhanmu”

(Agus Hadi Sudjiwo)

“Tuhan tidak mewajibkan manusia untuk menang, sehingga kalah pun bukan dosa. Yang penting adalah seseorang mau berjuang atau tidak berjuang”

(Emba Ainun Nadjib)

“Ternyata, makin dewasa bukan Cuma makin banyak yang harus dipikirkan. Tapi makin banyak yang harus direlakan”

(Fiersa Besari)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Ya Gusti Allah atas segala kemudahan yang Engkau berikan kepada hambamu dalam menyusun skripsi ini. Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, M.S., Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes., Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam penelitian ini.
4. Dr. Muhammad Muhyi., M.Pd Dosen Pembimbing Skripsi, yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
6. Orang tua beserta kerabat yang telah memberikan doa dan dukungan selama proses pembuatan skripsi.
7. Teman-teman komplek dan teman-teman seangkatan, terutama Kelas Penjas “C” Angkatan 2018 yang mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
8. Sabahat, teman dan semuanya yang selalu memberikan motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-nya sehingga penyusunan tugas skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan Latihan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain YBKFC Surabaya” Selesainya penyusunan tugas pembuatan proposal ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak.

Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Dr. M. Subandowo, MS Selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M, Kes Selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikolog Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.pd., M.pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
4. Bapak Dr. Muhamad Muhyi, M.Pd dan Gatot Marsigal Utomo, S.Pd., M.Pd. Selaku dosen pembimbing

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi masalah	6
C. Batasan masalah.....	6
D. Rumusan masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat penelitian.....	7
BAB II.....	8
A. Kajian Pustaka	8
B. Peneliti terdahulu yang relevan	<u>23</u>
C. Kerangka Konseptual.....	24
D. Hipotesis penelitian.....	25

Bab III	26
A. Rencana Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel	27
C. Instrumen penelitian.....	28
D. Metode Pengumpulan Data	28
E. Tehnik Analisis Data.....	29
BAB IV	31
A. Hasil Uji Normalitas	31
B. Uji homogenitas	32
C. PEMBAHASAN	34
BAB V	35
A. Kesimpulan	35
B. Saran	35
DAFTAR PUSTAKA	36
Lampiran 1	40
Lampiran 2.....	41
Lampiran 3.....	42

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 2.1</u>	11
<u>Gambar 2.2</u>	15
<u>Gambar 2.3</u>	16
<u>Gambar 2.4</u>	17

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1</u>	40
<u>Lampiran 2</u>	41
<u>Lampiran 3</u>	42



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Mochammad Dwi Nur Effendi
Nim : 185900063
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : PENERAPAN LATIHAN LARI BOLAK
BALIK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN
YBKFC SURABAYA

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	20-04-2021	Penyetoran judul	
2	28-05-2021	Bimbingan revisi BAB I	
3	31-05-2021	Bimbingan BAB I Revisi	
4	08-06-2021	Bimbingan BAB II	
5	15-06-2021	Bimbingan BAB II Revisi	
6	22-06-2021	Bimbingan BAB III	
7	25-06-2021	Bimbingan BAB III Revisi	
8	02-07-2021	ACC BAB I,II,III	
9	18-11-2021	Bimbingan IV	
10	08-12-2021	Bimbingan BAB IV & V	
11	28-12-2021	Bimbingan BAB IV & V Revisi	
12	10-01-2022	ACC BAB I,II,III,IV,V	

Selesai bimbingan Skripsi pada tanggal 10-01-2022

Dosen Pembimbing I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd

Mengetahui,
Kaprodi

Achmad Nuryani, S.Pd
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
PRODI PENDIDIKAN JASMANI