

**PENGARUH LATIHAN LARI *PARACHUTE RUNNING*
TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* 100 METER
(Siswa Kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo)**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh :

ANA SISKA MAULITA

NIM : 165900141

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN LARI *PARACHUTE RUNNING*
TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT 100 METER*
(Siswa Kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani

**ANA SISKA MAULITA
NIM : 165900141**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Ana Siska Maulita
165900141

Judul : Pengaruh Latihan Lari *Parachute Running*
Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter (Siswa
Kelas X Ma Darul Ulum Waru Sidoarjo)

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 24 Januari 2020

Mengetahui :
Kaprodi Pendidikan Jasmani

Pembimbing



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NIDN. 0712127502/DY

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized initials and a surname.

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd., AIFO-FIT.
NIDN. 0712067403/DY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041697 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Meranggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkjp.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Ana Siska Maulita
NIM : 165900141
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari *Parachute Running*
Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter
(Siswa Kelas X Ma Darul Ulum Waru Sidoarjo)

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

Pada hari : Kamis
Tanggal : 30 Januari 2020
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua



Dr. Suharti S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Drs. Ismawandi B P, M.Pd., AIFO.

4. Anggota

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd., AIFO-FIT.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ana Siska Maulita
NIM : 165900141
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan 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 Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 24 Januari 2020
Yang membuat pernyataan



Ana Siska Maulita
165900141

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Kesuksesan adalah buah dari usaha-usaha kecil, yang diulang hari demi hari. Berantusiaslah mengejar mimpi. Dunia memberi kesempatan pada orang-orang yang tak lelah untuk berjuang”.

Skripsi ini saya persembahkan:

1. Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya saya diberi kemudahan, kelancaran dan keikhlasan dalam pengerjaan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta (Anang Wintoko & Sismiasis). Terima kasih untuk semua kasih sayang yang diberikan dalam membimbing, mendo'akan dan memotivasi saya untuk meraih kesuksesan.
3. Kakak-adik dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
4. Keluarga baru MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.
5. Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2016, khususnya kelas C.
6. Teman-teman Magang 3 yang selalu memberikan semangat dan saling membantu.
7. Teman-teman Bimbingan Skripsi yang luar biasa saya sayangi. Terima kasih untuk kerja sama selama ini.
8. Dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
Sayang kalian semua. Kalian hebat

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lari *Parachute Running* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter”.

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo, M.S, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd., AIFO-FIT, selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Muhammad Mustofa, M.Pd.I, selaku Kepala Sekolah MA Darul Ulum Waru Sidoarjo.
7. Segenap dewan guru MA Darul Ulum Waru Sidoarjo
8. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.
9. Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan,

hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 24 Januari 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

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

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	7
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	14
C. Kerangka Konseptual.....	15
D. Hipotesis.....	16

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	17
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	17
C. Variabel Penelitian.....	18
1. Identifikasi Variabel.....	18
2. Definisi Operasional Variabel.....	18
D. Instrumen Penelitian.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisis Data.....	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	22
B. Pembahasan	25
BAB V PENUTUP	
A. Simpulan.....	26
B. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN.....	31

DAFTAR TABEL

Tabel	
Halaman	
2.1 Tabel Norma Penilaian Lari <i>Sprint</i>	12
4.1 Tabel <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	22
4.2 Tabel <i>Descriptive Statistics</i>	23
4.3 Tabel <i>Test Of Normality</i>	23
4.4 Tabel <i>Test Of Homogeneity Of Variance</i>	24
4.5 Tabel <i>Paired Samples Test</i>	24

DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

2.1 Gambar Lari posisi pada aba-aba <i>Start</i>	8
2.2 Gambar Lari posisi pada sikap siap	8
2.3 Gambar Rangkaian gerak lari	10
2.4 Gambar Tahap Menumpu dan Mendorong	11
2.5 Gambar Berlari dengan <i>Parachute Running</i>	13
2.6 Gambar Kerangka konseptual	15
3.1 Gambar Desain penelitian.....	17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	31
Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian	32
Lampiran 3 Surat Keterangan Penelitian	33
Lampiran 4 Tabel Hasil Pelaksanaan <i>Pre test</i> dan <i>Post test</i>	34
Lampiran 5 Program Latihan.....	35
Lampiran 6 Dokumentasi	49