

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bands k. 2019. *How to use the top end speed running parachute*.
<https://kbandstraining.com/how-to-use-the-top-end-speed-running-parachute/>, diakses 13 Agustus 2019 pukul 00.30
- Fenanlampir, Albertus dan Muhammad Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Hopple, john. 2011. *Running Stretches and Running Tips*.
<http://www.therunnersguide.com/parachutes/>, diakses pada 13 Agustus 2019 pukul 01.00
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mutia, cut nur. 2016. *Perbedaan latihan Parachute Running dengan latihan light sled terhadap hasil lari sprint 100 meter Atlet Putra PENG CAB PASI kota Tanjungbalai tahun 2016*". Skripsi. Universitas Negeri Medan.
- Mujahir, 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Nurhayati, cici diah lutfi. 2018. *Analisis Gerak Lari Sprint 100 meter Putra Cabang Olahraga Atletik (studi kasus pada Usain Bolt di Kejuaraan Internasional Association Of Athletics*

Federations Berlin Tahun 2009). Skripsi. Universitas Negeri Surabaya.

Priono, ibut. 2016. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya: Unipress

Setiyawan, hari. 2017. *Pengaruh permainan benteng terhadap hasil belajar lari 100 meter pada peserta didik kelas VIII SMP terpadu Manba'ul Huda Kec. Ngoro Jombang Tahun Pelajaran 2016/2017*". Skripsi. Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2014. *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suhari, dkk. 2019. *Pedoman penulisan proposal, skripsi dan artikel ilmiah*. Surabaya: Unipress.

Suroto, dkk. 2015. *Atletik*. Surabaya : Unesa University Press.

Trisna , Ega. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

Wiarso, giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widodo, Catur Surya. 2014. *“Perbedaan Latihan Lari Cepat Ditambah Latihan Double Leg Bound dan Alternate Leg*

Bound Terhadap Kecepatan Lari 50 meter Pada Pelari Pemula". Dalam jurnal *Journal Of Sport Science and Fitness (JSSF)*. Vol.3. No.2.

Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta :RajaGrafindo Persada.

Yuliardi ricky, Zuli Nuraeni. 2017. *Statistik Penelitian Plus Tutorial SPSS*. Yogyakarta: Innosain.

Lampiran I
Format Revisi Skripsi



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-D/37 Telp. (031) 8053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ana Siska Maulita
NIM : 165900141
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari *Parachute Running* terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 meter (Siswa Kelas X MA Darul Ulum Waru Sidoarjo)
Penguji I : Drs. Ismawandi B.P., M.Pd., AIFO.
Penguji II : Dr. Suharti, M.Si., M.Pd., AIFO-FIT.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Program Latihan		
2	Data Lari (Post Test)		
3			
4			
5			
dst.			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Drs. Ismawandi B.P., M.Pd., AIFO.
NIDN. 0713036802

Dosen Penguji II,

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, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://kip.unipasbv.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

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)

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	02-09-2019	Pengajuan Judul	
2	06-09-2019	Matriks	
3	13-09-2019	Bab I, II, III	
4	06-10-2019	Revisi Bab I, II, III	
5	20-10-2019	Konsultasi Instrumen	
6	01-11-2019	Revisi Instrumen Penelitian	
7	07-11-2019	Bab IV – V	
8	19-12-2019	Revisi Bab I – V	
9	02-01-2020	Skripsi Lengkap	
10	24-01-2020	Revisi & Persetujuan Sidang	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 24 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dr. Suharti, S.H., M.Si.
NIDN. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

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

Lampiran 2 Surat Permohonan Ijin Penelitian



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

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://pgru.unpasoby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 494/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

16 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala MA Darul Ulum
di Sidoarjo

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala MA Darul Ulum Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ana Siska Maulita
NIM : 165900141
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Lari *Parachute Running* terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 meter
Waktu penelitian : 21 Oktober 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.




Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3

Surat Keterangan Penelitian



**MADRASAH ALIYAH
DARUL ULMUM
WARU - SIDOARJO**

NSM : 131235150002 STATUS TERAKREDITASI A

Jl. Kol. Sugiono 103, Kureksari, Waru, Sidoarjo, 61256. Telp. 031.8549161. Web blog : maduwa.blogspot.com/www.maduwa.sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 46/KMA-5/X/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah "Darul Ulum" Waru, menerangkan bahwa :

Nama : ANA SISK MAULITA
NIM : 165900141
Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani
Dari Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Dengan ini menyatakan bahwa yang melakukan penelitian di MA "Darul Ulum" Waru mulai tanggal 21 Oktober 2019 s/d 16 November 2019 dengan judul :

"PENGARUH LATIHAN LARI PARACHUTE RUNNING TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 100 METER"

Demikian surat keterangan ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Waru, 16 November 2019

Kepala Madrasah



MUHAMMAD MUSTOFA, M.Pd.I

Lampiran 4

Tabel Hasil Pelaksanaan *Pre test* dan *Post test*

No	Nama Siswa	Hasil <i>Pretest</i> (O_1)	Hasil <i>Posttest</i> (O_2)
1	ASK	15.41	15.72
2	FYP	16.06	16.00
3	GA	17.03	16.02
4	MAA	17.00	15.82
5	MA	18.54	16.31
6	MAA	18.85	16.59
7	MH	16.72	15.50
8	MMH	17.80	16.72
9	RM	16.35	15.22
10	SH	16.72	15.85
11	AZ	18.31	16.00
12	BA	18.19	16.10
13	FR	18.50	16.59
14	MA	15.28	15.00
15	MAF	16.59	15.90
16	MBA	17.59	16.50
17	MI	15.82	15.50
18	MMZA	20.25	16.59

19	MZM	21.09	16.20
20	NCM	20.84	16.50

Lampiran 5
Program Latihan

PRE TEST

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>pretest</i>	2 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Pretest</i> : Melakukan Lari <i>Sprint</i> 100 meter	5 menit	Setiap peserta akan diambil waktu dalam melakukan lari <i>sprint</i> 100 meter tanpa menggunakan alat <i>Parachute Running</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 1

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>pretest</i>	2 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	Latihan inti yang terdiri Melakukan Lari <i>Sprint</i> 100 meter	5 menit	Setiap peserta akan diambil waktu dalam melakukan lari <i>sprint</i> 100 meter tanpa menggunakan alat <i>Parachute Running</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 2

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan Lari <i>Parachute Running</i>
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri latihan Lari <i>Parachute Running</i>	5 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan Lari <i>Parachute Running</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 3

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan Lari <i>Parachute Running</i> .
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari Latihan Lari <i>Parachute Running</i> .	5 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan Lari <i>Parachute Running</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 4

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan Lari <i>Parachute Running 'Falling Start'</i>
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari Latihan Lari <i>Parachute Running</i>	5 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan Lari <i>Parachute Running 'Falling Start'</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 5

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan <i>Lateral Shuffle</i> <i>Parachute Running</i> .
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari <i>Lateral Shuffle</i> <i>Parachute Running</i> .	10 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan <i>Lateral Shuffle</i> <i>Parachute Running</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 6

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan <i>Lateral Shuffle</i> <i>Parachute Running</i> .
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari <i>Lateral Shuffle</i> <i>Parachute Running</i> .	10 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan <i>Lateral Shuffle</i> <i>Parachute Running</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 7

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>	15 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 8

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>	15 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 9

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>	20 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 10

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan <i>Pusht Up Start</i> <i>Parachute Running</i>
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>	20 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan <i>Push Up Start</i> <i>Parachute Running</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 11

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan Latihan Lari <i>Parachute Running</i>
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari Latihan Lari <i>Parachute Running</i>	20 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan Latihan Lari <i>Parachute Running</i>
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan 12

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : Dibariskan, Doa, Penjelasan materi untuk memulai latihan.	2 menit	Menjelaskan mengenai program yang akan dilakukan, yaitu latihan Lari <i>Parachute Running</i> .
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis.
3.	Latihan inti yang terdiri dari Latihan Lari <i>Parachute Running</i> .	15 menit	Seluruh peserta terlebih dahulu melakukan latihan Lari <i>Parachute Running</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai latihan yang dilakukan, lalu diakhiri dengan doa.

POST TEST

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>posttest</i>	2 menit	Menjelaskan mengenai <i>posttest</i> yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Lari ringan (Jogging) dan Pemanasan dinamis	20 menit	Peserta melakukan jogging terlebih dahulu, kemudian melakukan pemanasan dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Posttest</i> : Melakukan Lari <i>Sprint</i> 100 meter	5 menit	Setiap peserta akan diambil waktu melakukan lari <i>Sprint</i> 100 meter tanpa menggunakan alat <i>Parachute Running</i> dan setelah dilakukan <i>Treatment</i> dengan menggunakan alat <i>Parachute Running</i> dan berbagai variasi latihan dengan <i>Parachute Running</i> .
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	8 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> lalu diakhiri dengan doa.

Lampiran 6

Dokumentasi



Gambar 1

Subjek Penelitian Kelas X IPA 1

Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 2

Subjek Penelitian Kelas X IPA 2

Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 3
Pretest Lari Sprint 100 Meter
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 4
Pretest Lari Parachute Running
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 5
Treatment Lari Sprint 100 Meter
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 6
Treatment Lari Parachute Running
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 7
Posttest Lari Sprint 100 Meter
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 8
Posttest Lari Parachute Running
Sumber : Dokumentasi Pribadi