

**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL BOY-BOYAN  
TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100M  
SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 48 SURABAYA**

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**UMI MASLUKHAH**

**NIM 165900215**

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

**PENGARUH OLAHRAGA TRADISIONAL BOY-BOYAN  
TERHADAP KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100M  
SISWA KELAS VII A SMP NEGERI 48 SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI AdiBuana Surabaya untuk memenuhi sebagian  
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**UMI MASLUKHAH**

**NIM 165900215**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

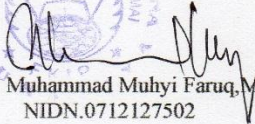
Skripsi Oleh : UmiMaslukhah  
NIM 165900215

Judul Proposal Skripsi : Pengaruh Olahraga Tradisional Boy-Boyan  
Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek  
100m Siswa Kelas VII A SMP Negeri 48  
Surabaya.

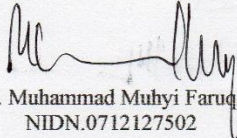
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 14 Januari 2020

Mengetahui,  
Kaprosdi Pendidikan Jasmani

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

Pembimbing,

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



## PENGESAHAN

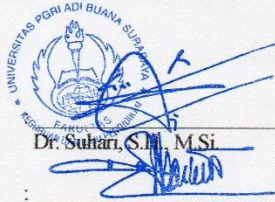
Nama Mahasiswa : Umi Maslukkah  
NIM : 165900215  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Olahraga Tradisional Boy-Boyan terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100m Siswa Kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya

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 : Senin  
Tanggal : 22 Januari  
Tahun : 2020

### Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Kampus I  
Kampus II

Dr. Suhari, S.H., M.Si

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.

4. Anggota

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Lampiran 2



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelJadid III-19/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax: (031)5662804 Surabaya 60234  
Kampus II/7: DukuhMrenggal XII Telp. (031)8281181,8281182,8281183 Surabaya 60234  
<http://fk.ip.unpasby.ac.id/>

**BERITA ACARA SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Umi Maslukkah  
NIM : 165900215  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Olahraga Tradisional Boy-Boyan terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100m Siswa Kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	16-09-2019	Latar Belakang	
2	01-10-2019	Batasan Masalah	
3	15-10-2019	Kerangka Konseptual	
4	31-10-2019	Desain Penelitian	
5	12-11-2019	Teknik Menentukan Populasi Sampel	
6	21-11-2019	Instrumen Penelitian	
7	07-12-2019	Analisis Data	
8	20-12-2019	Pembahasan	
9	06-01-2020	Kesimpulan dan Saran	
10	14-01-2020	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui,  
Dekan FKIP,



Pembimbing

Dr. Muhammad Muhvi Faruq, M.Pd.  
NIDN. 07112127502

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala rahmat-Nya, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Olahraga Tradisional Boy-Boyan terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100m Siswa Kelas VII A SMP Negeri 48 Surabaya” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah banyak bantuan dari berbagai pihak, baik material maupun spiritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis berterimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Marianus Subandowo M.S. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H, M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd. selaku Kepala program studi pendidikan jasmani.
4. Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd. selaku dosen pembimbing saya yang selalu sabar dan senantiasa membimbing dalam penyelesaian skripsi.
5. Brahmana Ranga Prastyana, S.Pd., M.Pd dan Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd. selaku dosen yang membantu dalam proses penyelesaian skripsi.
6. Bapak dan Ibu Universitas PGRI Adibuana Surabaya yang sudah membimbing saya selama saya studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
7. Ibu Sri Ratnawati, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMPN 48 Surabaya yang mengijinkan saya melaksanakan penelitian.
8. Kedua orang tua saya yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu.
9. Seluruh kerabat dekat dan teman-teman seperjuangan yang telah meluangkan waktunya guna membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Serta semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan 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, 14 Januari 2020

penulis

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

**“HARUS LEBIH KUAT, SAKIT TIDAK SELAMANYA,  
BAHAGIA PASTI MENUNGGU”**

Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Orang tua saya Bapak Poniman dan Ibu Taumi tercinta yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendo'akan serta yang selalu memberikan motivasi dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada keluarga yang telah memberikan do'a dan dukungannya kepada saya agar menyelesaikan skripsi ini.
3. Teman hidup saya yang turut memberi do'a, motivasi, semangat dan membantu dalam penyelesaian skripsi.



## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

### Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Umi Maslukhah  
NIM : 165900215  
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 pengambilan 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, 14 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Umi Maslukhah

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN/MOTTO</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Dasar Teori.....	5
1. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	5
2. Sejarah Olahraga Atletik.....	7
3. Pengertian <i>Sprint</i> .....	9
4. Teknik <i>Sprint</i> .....	9
5. Olahraga Tradisional.....	13
6. Permainan Boy-Boyan.....	15
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	17
C. Kerangka Konseptual.....	19
D. Hipotesis.....	22

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
C. Variabel Penelitian.....	24
D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Teknik Analisis Data.....	26
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	29
B. Pembahasan .....	35
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	37
B. Saran .....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>41</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Nomor Lomba Atletik.....	8
2.2 Norma Lari .....	13
4.1 Hasil Data <i>Pretest IllionisAqity Test</i> Kelompok Eksperimen .....	29
4.2 Descriptive Statistics.....	31
4.3 Tests of Normality.....	32
4.4 Test of Homogeneity of Variance .....	33
4.5 Paired Samples Test.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Posisi Bersedia .....	11
2.2 Posisi Siap.....	11
2.3 Rangkaian Gerak Start Jongkok .....	12
2.4 Penempatan Block .....	12
2.5 Permainan Boy-Boyan .....	16
2.6 Kerangka Konseptual .....	21
3.1 Desain Penelitian .....	23

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi.....	41
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	42
Lampiran 3 Surat Permohonan Izin Penelitian.....	43
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian.....	44
Lampiran 5 Matrik.....	45
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian .....	48