

***PENGARUH LATIHAN HIGH KNEE IN OUT DAN HIGH  
KNEE ZIG ZAG TERHADAP PENINGKATAN DAYA  
TAHAN PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SISWA  
SMK BARUNAWATI SURABAYA***

**SKRIPSI**



**ALFI KISROFIN  
NIM 195900122**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2023**

***PENGARUH LATIHAN HIGH KNEE IN OUT DAN  
HIGH KNEE ZIG ZAG TERHADAP PENINGKATAN  
DAYA TAHAN PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK  
SISWA SMK BARUNAWATI 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

**ALFI KISROFIN  
NIM 195900122**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2023**


## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : ALFI KISROFIN  
Nim 195900122

Judul Skripsi : *Pengaruh Latihan High Knee In Out Dan High Knee Zig Zag Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Cabang Olahgara Atletik Siswa Smk Barunawati Surabaya*

Mengetahui  
Kaprosdi Pendidikan Jasmani  
  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0724097301

Surabaya, 18 Januari 2023  
Pembimbing

  
Ramadhany Harhanto Buriana, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0701058802

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Alfi Kisrofin dengan judul “*Pengaruh Latihan High Knee In Out Dan High Knee Zig Zag Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Cabang Olahgara Atletik Siswa Smk Barunawati Surabaya*” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 18 Januari 2023 Dewan Penguji:

Dewan Penguji:

1. Ramadhany Harnanto Puriana, S.Pd., M.Pd

Jabatan Ttd

Ketua

2. Riga Mardhika, S.Pd., M. Or

Anggota

3. Gatot Marsigal Utomo S.Pd., M.Pd

Anggota

Mengesahkan  
Dekan FPP

Dr. Santika Kentika Hadi., M.Kes  
NIDN 0009026002

Mengetahui  
Ketua Program Studi

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN 0724097301





Unipa Surabaya

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dad III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

---

**BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI**

Pada hari ini : Selasa tanggal 18 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan ujian skripsi dari:

Nama Mahasiswa	:Alfi Kisrofin
NIM	:195900122
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi	: <i>Pengaruh Latihan High Knee In Out Dan High Knee Zig Zag Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Cabang Olahraga Atletik Siswa Smk Barunawati Surabaya</i>

Penguji I

Ramadhany Harjanto Puriana, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0701058802

Penguji II

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0717088703

Penguji III

Gatot Margisal Utomo S.Pd., M.Pd  
NIDN.0708108805

## KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang mana atas berkat, rahmat, serta hidayah-Nyalah sehingga proposal skripsi ini yang berjudul *"PENGARUH LATIHAN HIGH KNEE IN OUT DAN HIGH KNEE ZIG ZAG TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SISWA SMK "*, ini dapat terselesaikan dengan baik.

Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadikan islam sebagai agama kaffah serta mengarahkan seluruh umat manusia dari jalan kesesatan menuju jalan yang baik.

Penulisan sadari, selain ma'umah dan syafa'ah, bantuan dorongan dari pihak-pihak yang sangat berjasa yang telah memberikan bantuan baik secara moral maupun finansial menjadi faktor utama penyelesaian skripsi ini, maka dengan penuh ketulusan hati penulisucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hartono, M.Si. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
4. Bapak Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing proposal skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani yang senantiasa memberikan dukungan, motivasi agar mahasiswa lebih baik dalam melakukan panulisan skripsi.
5. Seluruh Bapak/Ibu Dosen Jurusan S1 Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya,

terimakasih atas ilmu dan bimbingan yang di berikan kepada penulis selama belajar.

6. Kedua orang tua yang telah membesarkan, mendidik, dan memberikan dukungan serta do'a terus menerus tanpa henti. Tanpa mereka, penulis tidak akan mampu menjadi sebagaimana sekarang dan penulis tidak akan mampu membalas jasa dan kebaikan beliau. Semoga kebaikan dan rahmat selalu diberikan kepada beliau.
7. Sahabat tercinta warga hapid embong malang surabaya yang akan menjadi tempat berkeluh kesah dan support system terbaik yang selalu mengingatkan penulis untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
8. Dosen penguji yang telah memberikan masukan demi penyempurnaan penulisan proposal dan penelitian ini.
9. Seluruh teman-teman mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani angkatan 2019 yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penulisan.
10. Berbagai pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terimakasih atas semua dukungan, bimbingan, dan doa dalam penyelesaian skripsi

Teriring doa semoga amal kebaikan yang telah diberikan semua pihak tersebut si atas diterima Allah SWT yang menjadi amal jariyah yang tidak akan putus pahalanya. Amiin.

Walaupun dengan segenap kemampuan, penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, adanya koreksi ini implikasi lebih lanjut untuk penelitian dalam bidang ini sangat penulis harapkan dari pihak yang kompeten.

Mudah-mudahan skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak, bagi penulis untuk mengembangkan kemampuan lebih lanjut bagi kemajuan ilmu pengetahuan serta bagi kemajuan pendidikan diseluruh jajaran kehidupan masyarakat.

Wassalaikumsalam Wr. Wb

Surabaya, 18 Januari 2023

Alfi Kisrofin



## **PERSEMBAHAN MOTTO**

Bersyukur atas nikmat Allah yang di berikan, ikhlas dan sabar

Disetiap keberhasilan tidak pernah lepas dari perjuangan dan  
doa kedua orang tua

Jika tidak punyai mimpi dan harapan orang seperti kita ini  
akan mati

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillahirabbil alamin atas rahmat dan hidayah Nya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini aku persembahkan untuk:

Kedua orang tuaku, Bapak JUPRI dan Ibu MUDJIANAH tercinta yang tampah pamrih mencurahkan segala jiwa dan raga serta berjuta-juta taburan kasih sayang. Semoga tetesan keringat dan air mata mereka menjadi tinta emas yang mengukir dihatiku dan membawaku meraih kesuksesan di dunia dan di akhirat.

Pak Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd terimakasih sudah meluangkan waktu untuk membimbing dan memotivasiku dengan sabar.

Untuk kakakku Dessy Noviana terimakasih sudah mendukung dan mendoakanku dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

Serta terimakasih kepada teman-teman seangkatanku 2019 khususnya pendidikan jasmani kelas D yang selalu kompak, jangan lupakan temanmu ya kawan.

Semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi serta doa yang tidak mungkin kusebutkan satu persatu.

Tidak terasa 4 tahun aku belajar mencari ilmu di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, kini usailah sudah perjuanganku menggapai salah satu impian. Dan dari sinilah awal dari perjuanganku berikutnya. Tetap semangat, berjuang dalam meraih mimpi-mimpi kita yang lainnya.

Sukses selalu buat kita semua.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Alfi Kisrofin  
NIM : 195900122  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

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, 18 Januari 2023  
Yang membuat pernyataan,



Alfi Kisrofin

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABTRACT.....	vii
PERSEMBAHAN MOTO.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian .....	3
E. Variabel Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kajian Pustaka .....	6
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	17

C. Kerangka Konseptual.....	17
D. Hipotesis Penelitian .....	18
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>20</b>
A. Rancangan Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel.....	21
C. Metode Pengumpulan Data.....	22
D. Instrumen Penelitian .....	22
E. Teknik Analisi Data.....	24
<b>BAB IV HASIL DAN PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
A. Hasil Penelitian.....	26
B. Pembahasan .....	30
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>32</b>
A. Simpulan .....	32
B. Saran .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>34</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>36</b>

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.	26
Tabel 4.2 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol .....	27
Tabel 4.3 Hasil Analisis Deskripsi .....	28
Tabel 4.4 Uji Normalitas .....	29
Tabel 4.5 Uji Homogenitas .....	29
Tabel 4.6 Paired Sampel Test .....	30

## **DAFTAR ISI**

Gambar 1. Gerakan High Knee .....	14
Gambar 2 Desain Penelitian .....	20
Gambar 3. Harvard Step Test .....	24

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	41
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian.....	42
Lampiran 3. Hasil Pretest dan Posttest .....	43
Lampiran 4. Ujian Analisis Data Menggunakan SPSS 22.0 .	44
Lampiran 5. Program Latihan.....	46
Lampiran 6. Hasil Foto Penelitian .....	54