

**PENGARUH LATIHAN LARI 100 METER TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN LARI WASIT  
SEPAKBOLA ASKAB SIDOARJO**

**SKRIPSI**



Mohammad Zidan Umarella  
NIM 185900027

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**



**PENGARUH LATIHAN LARI 100 METER TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN LARI WASIT SEPAKBOLA  
ASKAB SIDOARJO**

Skripsi Ini Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Pendidikan Jasmani

Mohammad Zidan Umarella  
185900027

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Mohammad Zidan Umarella  
NIM : 185900027  
Judul : Pengaruh Latihan Lari 100 Meter Terhadap  
Peningkatan Kecepatan Lari Wasit Sepakbola  
Askab Sidoarjo

Skripsi ini telah di setujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk  
diajukan dalam ujian skripsi.

Surabaya, 2 Februari 2022

Pembimbing



Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.  
NIDN.0720046203

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani



Achmad Nurvadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN.0724097501






**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**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.

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mohammad Zidan Umarella dengan judul Pengaruh Latihan Lari 100 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Wasit Sepakbola Askab Sidoarjo.


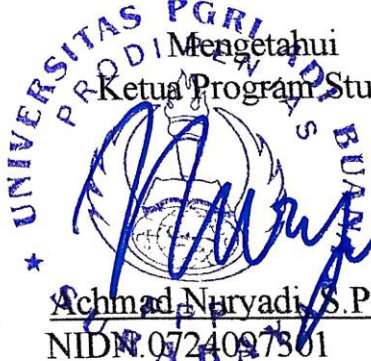
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Selasa tanggal 25 Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd. Ketua ..... 
2. Dr. Sumardi, M.Kes Anggota ..... 
3. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd Anggota ..... 

Mengesahkan  
Dekan FPP

  
  
Dr. Santika Pentika Hadi, M.Kes  
NIDN. 0009026702

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
  
  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0724097301

## PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN

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

Nama : Mohammad Zidan Umarella  
NIM : 185900027  
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 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 plagiasi, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian Pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 2 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan,



Mohammad Zidan Umarella

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Saya persembahkan karya skripsi pertama saya, kepada::

1. Allah SWT yang telah meridhoi dan melancarkan segala urusan saya. Tak lupa sholawat serta salam tetap tucurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW semoga dilimpahkan hidayah dan syafaatnya.
2. Kepada Orang Tua saya Bapak Usman dan Almarhumah Ibu Lila serta keluarga besar saya yang tercinta.
3. Kepada Adik saya Cindy Amelia Umarella Putri yang terkasih.
4. Teman-teman Pendidikan Jasmani 2018 terutama kelas B yang terbaik.

## **MOTTO**

Harus Jujur, Berani Bertanggung Jawab, Tidak Mengambil Hak Orang Lain, Tidak Mencuri, dan Jadilah Orang Yang Bermanfaat Bagi Orang Lain.

(Bapak Usman dan Almarhumah Ibu Lila)

Dibalik Kesuksesanmu Saat Ini, Terdapat Sebuah Proses Panjang Yang Telah Kau Lalui. Dan Semua Itu Tidak Luput Dari Do'a Kedua Orang Tuamu.

(Mohammad Zidan Umarella)



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya, penulis telah menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Lari 100 Meter Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Wasit Sepakbola Askab Sidoarjo ”. dalam pembuatan Proposal Skripsi ini, banyak hambatan yang saya hadapi. Namun saya menyadari bahwa kelancaran penyusunan Proposal Skripsi ini berkat dukungan dan bantuan dari teman-teman terdekat, oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd., Kaprodi Pendidikan Jasmani
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd, Dosen Pembimbing yang selalu menyediakan waktu untuk memberikan saran, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar, disaat kesibukan yang selalu menyita waktu.
5. Dosen Penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya dalam kesempurnaan penulisan ini
6. Kedua orang tua yang selalu mendoakan, mendukung, dan mendampingi saya, sehingga saya bisa sampai berada di titik saat ini demi mewujudkan cita-cita yang diharapkan.
7. Sahabat terbaik saya Renaldy, Tommy, Viola, dan Hardi yang selalu meluangkan waktu dan idenya untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi

Penulis menyadari Proposal Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Saya mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Sidoarjo, 7 Januari 2022

Mohammad Zidan Umarella

## DAFTAR ISI

HAHALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Variabel Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kajian Pustaka .....	6
1. Pengertian Sepak Bola.....	6
2. Sejarah Permainan Sepak Bola .....	7
3. Peraturan Dalam Sepak Bola .....	8
4. Wasit Sepak Bola .....	10
5. Ujian Wasit.....	14
6. Promosi, Degradasi, Anugrah Khusus dan Hukuman.....	14
7. Peraturan-Peraturan Khusus Wasit .....	15
8. Syarat-Syarat Menjadi Wasit .....	16
9. Pengertian Kecepatan .....	17
10 Teknik Lari 100 Meter (Sprint) .....	17
B. Penelitian Yang Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual.....	21

D. Hipotesis Penelitian .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	24
A. Rancangan Penelitian .....	24
B. Populasi Dan Sampel .....	25
C. Metode Pengumpulan Data.....	26
D. Teknik Pengumpulan Data .....	28
E. Teknik Analisis data .....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	32
A. Hasil Penelitian.....	32
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	32
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	32
3. Deskripsi Analisis Data .....	33
4. Uji Prasyarat.....	37
5. Uji Hipotesis.....	38
B. Pembahasan .....	40
BAB V PENUTUP.....	42
A. Simpulan .....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Sistematis Kelompok Penelitian.....	25
3.2 Norma Penilaian Lari 100 Meter .....	28
4.1 Hasil Tes Kecepatan Lari Wasit Kelompok Eksperimen .....	32
4.2 Hasil Tes Kecepatan Lari Wasit Kelompok Kontrol.....	32
4.3 Distribusi Data Hasil Tes Kecepatan Lari 100 M .....	33
4.4 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> (Kelompok Eksperimen) .....	34
4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> (Kelompok Eksperimen) .....	35
4.6 Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> (Kelompok Kontrol) .....	35
4.7 Distribusi Frekuensi <i>Posttest</i> (Kelompok Kontrol).....	36
4.8 Uji Normalitas .....	37
4.9 Uji Homogenitas .....	38
4.10 Uji <i>Paiewd Samples Test</i> .....	38
4.11 Uji <i>Independent Samples T-test</i> .....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Wasit Sepak Bola .....	11
2.2 Wasit Utama .....	11
2.3 Asisten Wasit .....	13
2.4 Wasit Cadangan.....	13
2.5 Teknik Start.....	18
2.6 Teknik Berlari .....	19
2.7 Teknik Masuk Finish.....	19
2.8 Kerangka Konseptual .....	22
3.1 Desain Penelitian.....	24

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Diagram Nilai Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Format Revisi Skripsi.....	46
2 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	47
3 Surat Izin Penelitian.....	48
4 Surat Balasan Penelitian.....	49
5 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	50
6 Hasil Analisis Data Menggunakan SPSS 22.....	52
7 Uji Statistik Rumus Uji t.....	56
8 Tabel Taraf Signifikansi.....	60
9 Program Latihan.....	61
10 Dokumentasi Penelitian.....	65

