

**PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *PLANK*
TERHADAP DAYA TAHAN ATLET SEPAKBOLA
CLUB SSB BIMA AMORA U-15 GRESIK**

SKRIPSI



Alfi Annuril Faradis
185900068

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

PENGARUH LATIHAN *SKIPPING* DAN *PLANK*
TERHADAP DAYA TAHAN ATLET SEPAK BOLA CLUB
SSB BIMA AMORA U-15 GRESIK

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 Annuril Faradis
185900068

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

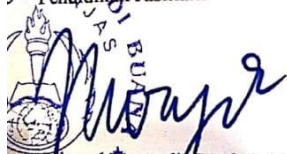
2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Alfi Annuril Faradis
Nim : 185900068
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Skipping Dan Plank* Terhadap Daya Tahan Atlet Sepak Bola Club SSB Bima Amora U-15 Gresik

Surabaya, 21 Januari 2022

Mengetahui
Kepala Program Studi
Pendidikan Jasmani



Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN: 0724097901

Pembimbing I,



Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.
NIDN: 0706108203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Alfi Amuril Faradis dengan judul Pengaruh Latihan *Skipping Dan Plank* Terhadap Daya Tahan Tubuh Pemain Sepak Bola Usia 15 Tahun SSB Bima Amora Menganti Gresik telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 21 Januari 2021

Dewan Penguji :

1. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.
2. Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K
3. Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd

Ketua.....

Anggota.....

Anggota.....

Mengesahkan,
Dekan FPP,



Handwritten signature of Dr. Santika Rentika Hadi in blue ink.

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

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Handwritten signature of Achmad Nuryadi in blue ink, overlaid on the official stamp of Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

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

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Skiping Dan Plank* Terhadap Daya Tahan Atlet Sepakbola Club Ssb Bima Amora U-15 Gresik” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terimah kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian ini.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Ketua prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan, kelancaran, dan masukkan dalam melaksanakan penelitian.
4. Dr. Luqmanul Haqim, M,Pd. Dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan selama penelitian berlangsung.
5. ABD. Qohar, S.Sos yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian skripsi ini.
6. Seluruh bapak dan ibu dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.
7. Kedua orang tua saya Sutamluk dan Maratus Sholihah yang selalu memberikan dukungan moral maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya.
8. Keluarga, sahabat, dan teman-teman prodi pendidikan jasmani yang selalu memberi motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan dan semua pihak pada umumnya.

Surabaya, 21 Januari 2022

Alfi Annuril Faradis
NIM.185900068

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alfi Annuril Faradis
NIM : 185900068
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal 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 jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 21 Januari 2022
Yang membuat pernyataan,



Alfi Annuril Faradis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	ivii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A.Latar belakang.....	1
B.Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	3
C.Rumusan Masalah	3
D.Tujuan Penelitian	4
E.Variabel Penelitian	4
F.Manfaat Penelitian.....	4
1.Manfaat Teoritis.....	4
2.Manfaat Praktis	4
BAB II LANDASAN TEORI.....	5

A.Kajian Pustaka	5
1.Olahraga.....	5
2.Sepakbola.....	6
3.Latihan.....	6
4.Daya Tahan	8
5.VO2MAX.....	10
6.Skipping.....	11
7.Plank.....	12
B.Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	13
C.Kerangka Konseptual	14
D.Hipotesis Penelitian	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A.Rancangan Penelitian.....	16
B.Populasi dan Sampel	16
1. <i>Populasi</i>	16
2. <i>Sampel</i>	16
C.Instrumen Dan Pengumpulan Data.....	16
1. <i>Instrumen Penelitian</i>	17
D.Teknik Analisis Data.....	17
E.Jadwal Penelitian.....	17
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	19

A.Hasil Penelitian	19
B.Pembahasan	24
BAB V PENUTUP	25
A.Kesimpulan	25
B.Saran	25
DAFTAR PUSTAKA	27
LAMPIRAN.....	29

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Latihan Tabata	13
Tabel 3.1 Jadwal Latihan	18
Tabel 4.1. Hasil Data <i>Pretest Bleep Test</i> kelompok eksperimen	19
Tabel 4.2. Hasil Data <i>Postest Bleep Test</i> kelompok eksperimen	20
Tabel 4.3. Hasil Data <i>Pretest Bleep Test</i> kelompok control	20
Tabel 4.4. Hasil Data <i>Postest Bleep Test</i> kelompok control	21
Tabel 4.5 Analisis Deskriptif	21
Tabel 4.6 Uji Normalitas Data	22
Tabel 4.7 Uji Homogenitas	22
Tabel 4.8 Uji Paired Samples Test (Uji) T.....	23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Skipping</i>	11
Gambar 2.2 <i>Plank</i>	12

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	29
Lampiran 2. Surat Balasan Penelitian	30
Lampiran 3. Pengarahan	31
Lampiran 4. <i>Bleep Test</i>	32
Lampiran 5. <i>Skipping</i>	33
Lampiran 6. <i>Plank</i>	34
Lampiran 7. Foto Bersama	35
Lampiran Frekuensi 3x seminggu	36
Lampiran Program Latihan <i>Skipping</i>	36
Lampiran Program Latihan <i>Plank</i>	36

