

**PENGARUH PELATIHAN SPRINT UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN LARI 100 METER  
PADA OLAHRAGA SEPAK BOLA SISWA  
KELAS 8 DI SMPN 1 BALONG BENDO**

**SKRIPSI**



**M. SULTHON MUFRODIK  
NIM 185900119**

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

**PENGARUH PELATIHAN SPRINT UNTUK  
MENINGKATKAN KECEPATAN LARI 100 METER  
PADA OLAHRAGA SEPAK BOLA SISWA  
KELAS 8 DI SMPN 1 BALONG BENDO**

**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

**M. SULTHON MUFRODIK**

**NIM 185900119**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : M. Sulthon Mufrodik  
NIM 185900119  
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan Sprint Untuk  
Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter  
Pada Olahraga Sepak Bola Siswa Kelas 8  
Di SMPN 1 Balong Bendo

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui Surabaya, 05 Maret 2022

Dosen Pembimbing I, Dosen Pembimbing II,



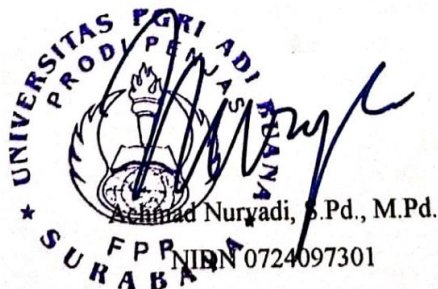
Dr. Sumardi., M.Kes  
NIDN: 0723135701



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

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



UNIVERSITAS PGRI ADI JEMBER  
PRODI PENDIDIKAN JASMANI  
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN 0724097301  
SURABAYA

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh M. Sulthon Mufrodik dengan judul Pengaruh Pelatihan Sprint Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Olahraga Sepak Bola Siswa Kelas 8 Di SMPN 1 Balong Bendo telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 09 Maret 2022

Dewan Penguji:

1. Dr. Sumardi., M.Kes
2. Dr. Drs.Abd.Cholid,M.Pd
- 3.GatotMargisalUtomo, S.Pd., M.Pd

Ketua  
Anggota  
Anggota

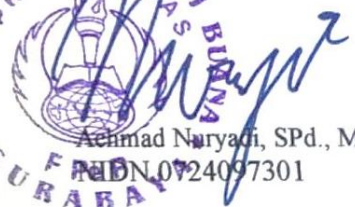


Mengesahkan  
Dekan FPP,



Dr. Santika Bentika Hadi, M.Ke  
NIDN.0009026702

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Achmad Nuryadi, SPd., M.Pd  
NIDN.0924097301

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Sulthon Mufrodik  
NIM : 185900119  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan 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, 05 Maret 2022  
Yang membuat pernyataan,

Ye  
SEPULEH RIBU RUPIAH  
1000  
TEL. 20  
METERAI  
TEMPEL  
F3D93AJX624198284  
M. Sulthon Mufrodik



## **HALAMAN MOTTO**

Berakit-Rakit Kehulu Bersenang-Senang Kemudian

## KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Pelatihan Sprint Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Olahraga Sepak Bola Siswa Kelas 8 Di SMPN 1 Balong Bendo”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Pedagogi dan Psikologi jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Subandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Dr. Sumardi., M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Bpk Kepala Sekolah SMPN 1 Balong Bendo yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua Orang Tua saya yang sudah merawat dan mendo'a kan saya Semoga Bapak dan Ibu selalu diberikan Kesehatan dan kebahagiaan.

Surabaya, 05 Maret 2022  
Penulis

M. Sulthon Mufrodik

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto .....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Lampiran .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	5
1. Pengertian Olahraga.....	5
2. Sepak Bola.....	7
3. Pengertian Pelatihan.....	18
4. Tujuan Pelatihan .....	19



B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan .....	21
C. Kerangka Konseptual.....	22
D. Hipotesis.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
C. Variabel Penelitian.....	25
D. Instrumen Penelitian .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data .....	27
F. Teknik Analisis Data.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	29
B. Pembahasan.....	33
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	34
B. Saran.....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>37</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Menghentikan Bola.....	9
2.2 Menggiring Bola.....	10
2.3 Menyundul Bola .....	11
2.4 Merampas Bola.....	12
2.5 Lemparan Kedalam.....	13
2.6 Penjaga Gawang .....	14
2.7 Menendang Bola.....	15
3.1 Tes Lari Sprint 100 Meter .....	26

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka Konseptual.....	22
3.1 Desain Penelitian .....	24
4.1 <i>Pretest</i> .....	29
4.2 <i>Posttest</i> .....	30
4.3 Analisis Deskriptif .....	30
4.4 Uji Normalitas .....	31
4.5 Uji Homogenitas .....	31
4.6 Uji Paired Sampel Tes .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Surat Ijin Penelitian .....	37
2. Surat Balasan Penelitian .....	38
3. Dokumentasi Lapangan .....	39