

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* MENGGUNAKAN BEBAN BAN
UNTUK KETEPATAN *PASSING* JAUH PADA SISWA
SMK JAWAHIRUL ULUM**

SKRIPSI



**Ahmad Afandi Nashri
NIM 165900137**

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

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* MENGGUNAKAN BEBAN BAN
UNTUK KETEPATAN *PASSING* JAUH PADA SISWA
SMK JAWAHIRUL ULUM**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**Ahmad Afandi Nashri
NIM 165900137**

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



PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Ahmad Afandi Nashri
NIM : 165900137
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Sprint* Menggunakan
Beban Ban Untuk Melakukan Ketepatan *Passing*
Jauh Pada Siswa SMK Jawahirul Ulum

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan
dan Ilmu Kependidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Pada Hari : Kamis
Tanggal : 30 Januari
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua : 
Dr. Suhri, S.H., M.Si.
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mustuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota : 
Yandika Fefrian R, S.Pd., M.Or.
4. Anggota : 
Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ahmad Afandi Nashri
NIM : 165900137
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 pengambil alihan tulisan atau pikran 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, 12 Januari 2020
Yang membuat pernyataan,



Ahmad Afandi Nashri

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah, ku persembahkan karya kecilku ini untuk orang yang kusayangi:

1. Syaichul Misbag dan Ibunda Nur zaenab, Terima kasih untuk semuanya, tidak ada kata yang pantas untuk mendeskripsikan ayah dan ibu. I love you, sekali lagi terima kasih.
2. Untuk semua teman-temanku yang telah membantu terhadap keberhasilan dan kelancaran penulisan karya kecil saya. Terima kasih.

MOTTO

Kerja keras dan berusahalah, seorang pemimpi tidak harus menghabiskan waktu di pembaringan, kau harus mewujudkannya.
(Ahmad Afandi Nashri)

Jangan berhenti berlatih sampai anda bisa melakukannya, tapi berlatihlah sampai anda melakukannya tanpa kesalahan
(Andrea Pirlo)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Sprint* Menggunakan Beban Ban Untuk Melakukan Ketepatan *Passing* Jauh Pada Siswa SMK Jawahirul Ulum“ dapat diselesaikan dengan lancar. Selesaiannya penyusunan tugas akhir skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, MS selaku rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menyetujui skripsi ini.
2. Dr. Suhari, S.H., M.Si selaku dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah menerima skripsi ini.
3. Dr. Muhammad Muhyi F., M.Pd selaku kepala Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah menyetujui skripsi ini.
4. Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd yang telah menyediakan waktu selama proses pengajuan judul sampai dengan selesainya pembuatan skripsi ini.
5. Teman-teman yang telah saling bekerja sama dan memberikan motivasi dalam pembuatan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, Guru Penjaskes, dan Siswa di SMK Jawahirul Ulum yang telah memberikan izin dan membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis.

Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah yang paling besar pahalanya, aamiiiiin.

Demikian pengantar ini di buat dan di sampaikan, dengan harapan semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya pembaca pada umumnya.

Semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Semoga segala bantuan yang tidak ternilai harganya ini mendapat imbalan di sisi Allah SWT sebagai amal ibadah yang paling besar pahalanya, aaamiiin.

Demikian pengantar ini di buat dan di sampaikan, dengan harapan semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan khususnya pembaca pada umumnya.

Surabaya , 12 Januari 2020

Penulis,

Ahmad Afandi Nashri

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi oleh : Ahmad Afandi Nashri

NIM 165900137

Judul Skripsi : Pengaruh metode latihan *sprint* menggunakan beban ban mobil untuk ketepatan *passing* jauh pada siswa SMK Jawahirul Ulum

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Kaprodi Pendidikan Jasmani



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIP/NPP.1002560/DYP

Surabaya, 21 Januari 2019
Pembimbing



Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd
NIDN.0706108203

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman pengesahan	iii
Halaman pernyataan keaslian.....	iv
Abstrak	v
Persembahan /Moto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Batasan Masalah	3
D. Batasan Istilah	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Pengertian Sepakbola	6
1. Teknik Dasar Sepakbola	8
2. Hakikat ekstrakurikuler	11
3. Sprint Menggunakan Beban	14
4. Kekuatan Otot Tungkai	15
5. Latihan	15
6. Hakikat Ketepatan.....	20
7. Passing	21
8. Passing Jauh	22
B. Penelitian yang Relevan	22
C. Hipotesis Penelitian.....	25
D. Kerangka Berpikir.....	26

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	29
B. Populasi dan Sampel penelitian	29
C. Definisi Operasional Variable Penelitian	29
D. Instrumen penelitian.....	31
E. Waktu dan Tempat Penelitian	32
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	35
B. Pembahasan.....	40
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	42
D. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	35
4.2 Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing Jauh</i>	36
4.3 Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Passing Jauh</i>	37
4.4 Uji Normalitas	38
4.5 Uji Homogenitas	39
4.6 Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test passing jauh</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir	28
4.1 Diagram Batang	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
Lampiran 1 : Deskriptif statistic	45
Lampiran 2 : Uji Normalitas dan Homogenitas	46
Lampiran 3 : Uji Hipotesis	47
Lampiran 4 : Tabel t	48
Lampiran 5 : Foto penelitian	49
Lampiran 6 : Matrik	51
Lampiran 7 : Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 8 : Surat Balasan Penelitian	53
Lampiran 9 : Program Latihan	54