



Unipa Surabaya

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 60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alfi Kisrofin
NIM : 195900122
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 18 Januari 2023
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
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*

Pembimbing : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
10 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
12 Mei 2022		Pengajuan bab 1, 2 dan 3
17 Juni 2022		Revisi bab 1, 2 dan 3
03 Agustus 2022		Pengesahan bab 1, 2 dan 3
17 Januari 2023		Pengajuan bab 4 dan 5
30 Januari 2023		Revisi bab 4 dan 5
6 Februari 2023		Pengesahan bab 1, 2, 3, 4 dan 5

Surabaya, 2 Februari 2023

Ketua Program Studi

Achmad Nurjadi, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0724097501

Dosen Pembimbing

Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0701058802



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 60245

Kampus II: Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Alfi Kisrofin
NIM : 195900122
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 18 Januari 2023
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : *Pengaruh Latihan High Knee In Out Dan High Knee Zig Zag Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Cabang Olahrgara Atletik Siswa Smk Barunawati Surabaya*
Penguji I : Ramadhany Harnanto Puriana, S.Pd., M.Pd
Penguji II : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or
Penguji III : Gatot Margisal Utomo, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Revisi Cara Penulis			
2	Penambah Refrensi Bab II			
3	Revisi Hasil data tes Bab IV			

Batas waktu revisi skripsi : 2 (Dua) Minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Penguji I

Ramadhany Harnanto 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

Lampiran 1, Surat Permohonan Ijin Penelitian



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 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 685/Ak.2/FPP/IX/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMK BARUNAWATI SURABAYA
Jl. Perak Bar. No.173, Perak Utara, Kec. Pabean Cantikan, Kota SBY, Jawa Timur 60165
di SURABAYA

Dengan hormat,
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMK BARUNAWATI SURABAYA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : ALFI KISROFIN
NIM : 195900122
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN HIGH KNEE IN OUT DAN HIGH KNEE ZIG ZAG TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA CABANG OLAHRAGA ATLETIK SISWA SMK BARUNAWATI SURABAYA

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 08 September 2022








Ditandatangani oleh
Dekan, Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2, Surat Balasan Ijin Penelitian

	SMK BARUNAWATI Terakreditasi 'A' NISS 344056002044 NISN 4305300201 NPSN 20530249 Jl. Tanjung Perak Barat 173, Telp/Fax, 031 - 3291312, Surabaya - 60165 E-mail : smkbarunawatisurabaya@yahoo.co.id	 SMK is a member of Ministry of Education & Culture, Indonesia	
Nomor	: 553/104.1/C/SMK-BWT/SBY/X/2022	Surabaya, 18 Oktober 2022	
Lampiran	: -		
Hal	: Balasan Surat Ijin Penelitian		
Yth, Bapak / Ibu/Kepala/Ketua Universitas PGRI Adi Buana Jl. Dukuh Menanggal XII Surabaya			
Dengan hormat,			
Dengan adanya surat dari saudara pada tanggal 8 September 2022 No. 685/Ak.2/FPP/IX/2022 tentang Permohonan Izin Penelitian atas nama Ahli Kisrofin dengan judul " Pengaruh Latihan High Knee in Out dan High Knee Zig Zag Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Cabang Olah Raga Atletik Siswa SMK Barunawati Surabaya"			
Kami sampaikan beberapa hal sebagai berikut :			
<ol style="list-style-type: none">1. Pada dasarnya pihak sekolah tidak keberatan, dan mengizinkan saudara untuk melakukan penelitian2. Izin melakukan penelitian diberikan untuk keperluan akademik.3. Waktu pengambilan data dapat dilakukan setelah tanggal yang ditetapkan.			
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.			
 Kepala SMK Barunawati Surabaya Sekolah Menengah Kejuruan BARUNAWATI Status : Terakreditasi INDARTI RACHMAWATI S.Psi			
YAYASAN BARUNAWATI BIRU SURABAYA Jl. Laksono, M. Natusi 10 F Surabaya 60165, Telp/ Fax 062 - 031 - 1285976			

Lampiran 3, Hasil Pretest dan Posttest

No.	Nama	Kekuatan Daya Tahan Hardvard Step		D
		Pretest	Posttest	
1.	Ahmad D	77	85	8
2.	Reyvano	82	88	6
3.	Fahmi H	80	89	9
4.	Rizki P	90	95	5
5.	M. Adam	89	93	4
6.	M. Fariel	77	86	9
7.	Angga A	88	95	7
8.	M.Subandi	87	93	6
9.	Bayu Ari	82	89	7
10.	Fharel Desta	75	85	10
11.	Maulana D	67	68	1
12.	Rifky N	64	67	3
13.	Alif R	74	79	5
14.	M. Ali	71	75	4
15.	M. Rizky	73	77	4
16.	Arbyrifay N	73	76	3
17.	M. Kemal	72	73	1
18.	Chairul A	69	73	4
19.	Ruben Idfi	72	75	3
20.	Dikapratama	71	75	4

Lampiran 4, Hasil Uji Analisis Data Menggunakan SPSS 22.0

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest_High Knee InOut	10	64	74	70.60	3.098
posttest_High Knee InOut	10	67	79	73.80	3.765
pretest_High Knee ZigZag	10	75	90	82.70	5.498
posttest_High Knee ZigZag	10	85	95	89.80	3.938
Valid N (listwise)	10				

Tests of Normality					
Nilai	Statistic	Df	Sig.	a=5%	Kesimpulan
Pretest_High Knee InOut	0,251	8	0,139	0,05	Berdistribusi Normal
pretest_High Knee ZigZag	0,225	8	0,236	0,05	Berdistribusi Normal
posttest_High Knee InOut	0,183	8	0,310	0,05	Berdistribusi Normal
posttest_High Knee ZigZag	0,192	8	0,166	0,05	Berdistribusi Normal

Test of Homogeneity of Variances					
	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Pretest_High Knee InOut	7,393	1	8	,026	
posttest_High Knee InOut	17,200	1	8	,003	
Pretest_High Knee ZigZag	,003	1	8	,959	
posttest_High Knee ZigZag	,079	1	8	,786	

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest	-	6,008	1,900	-	-7,802	-6,368	9	,000
	PosttestKelompok High Knee InOut	12,100			16,398				
Pair 2	Pretest	-	4,784	1,513	-	-	- 10,576	9	,000
	PosttestKelompok High Knee ZigZag	16,000			19,422	12,578			

Lampiran 5, Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

Minggu Ke-1

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Senin, 12 Sep 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Rabu, 14 Sep 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Sabtu, 17 Sep 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Minggu ke-2

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Senin, 19 Sep 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Rabu, 21 Sep 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Sabtu, 24 Sep 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Minggu ke 3

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Senin, 26 Sep 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Rabu, 28 Sep 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Sabtu, 1 Okt 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Minggu ke 4

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Senin, 3 Okt 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Rabu, 5 Okt 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Sabtu, 8 Okt 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Minggu ke 5

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Senin, 10 Okt 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Rabu, 12 Okt 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest	Target	Komponen
Sabtu, 15 Okt 2022	Warm up					
	Jogging 400M	1	50%	1,5'	50%	Strength (Lower)
	Buttkick	3	50%	1'	50%	
	Skips	2	25x	1,5'	50%	Koordinasi
	Kicking	3	50%	1'	50%	
	Burpe	3	5x	1'	50%	Power
	Squad jump	3	10x	1'	50%	
	High Knee In/Out	1	5'	2'	50%	Agility
	High Knee Zig-Zag	1	5'	2'	50%	Agility
	Cooling down					

Lampiran 6, Hasil Foto Penelitian

Pre-test



Treatment High Knee Zig-Zag



Treatment High Knee In/Out



Post-Test





