

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* TANJAKAN TERHADAP
KECEPATAN PEMAIN DI SSB CAKAR GARUDA**

SKRIPSI

Oleh
Saiful Rizal
NIM 2010281037



**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
2024**

**PENGARUH LATIHAN *SPRINT* TANJAKAN TERHADAP
KECEPEATAN PEMAIN DI SSB CAKAR GARUDA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga


Oleh
Saiful Rizal
NIM 2010281037

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
2024**


HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Saiful Rizal dengan NIM 2010281037 telah Dipertahankan di
depan Penguji Pada tanggal 14 Juni 2024.


Dewan Penguji,


Dr. Rizki Apriliyanto, M.Pd
NPK. 1986040811509694

Ketua


Topo Yono, M.Pd
NPK. 1982030211509700

Anggota


Ahmad Sulaiman, M.Pd
NPK. 1990011111151090

Anggota

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Kependidikan


Dr. Kukuh Munandar, M.Kes
NPK. 196411141991031003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Saiful Rizal

NIM : 2010281037

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul “*Pengaruh Latihan Sprint Tanjakan Terhadap Kecepatan Pemain Di SSB Cakar Garuda*” merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan-alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya.

Apabila pernyataan saya diatas dikemudian hari tidak benar, saya bersedia diberikan sanksi yang berlaku. Demikian surat pernyataan keaslian tulisan ini saya buat dalam keadaan sadar untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 26 Juni 2024

Yang membuat pernyataan



Saiful Rizal

NIM. 2010281037

MOTTO

يُرَىٰ خَيْرًا ذَرَّةً مِّنْقَالٍ يُعْمَلُ فَمَنْ

"Barang siapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apapun, niscaya dia akan melihat
(balasan)nya."

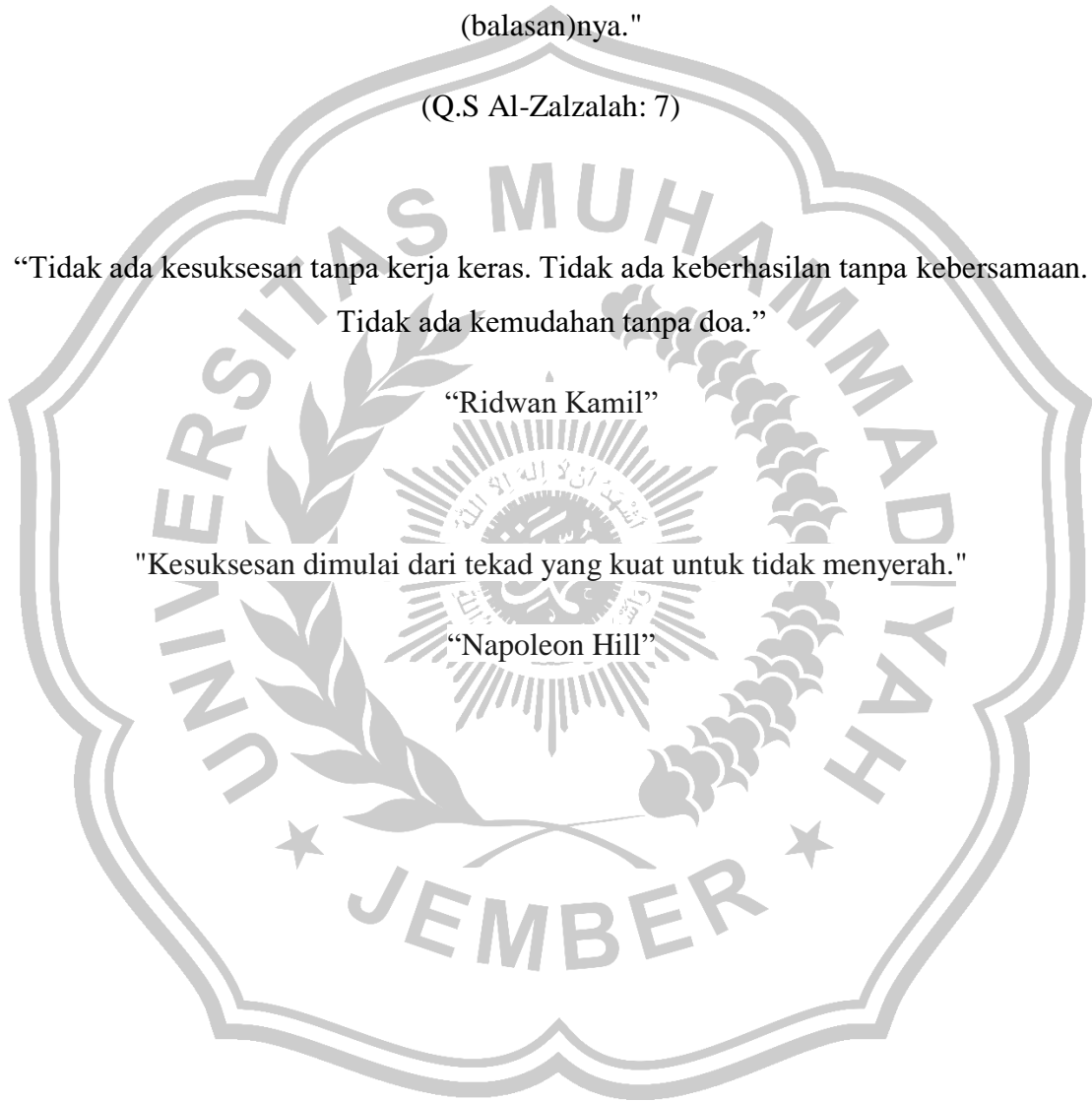
(Q.S Al-Zalzalah: 7)

"Tidak ada kesuksesan tanpa kerja keras. Tidak ada keberhasilan tanpa kebersamaan.
Tidak ada kemudahan tanpa doa."

"Ridwan Kamil"

"Kesuksesan dimulai dari tekad yang kuat untuk tidak menyerah."

"Napoleon Hill"



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal yang telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Sprint Tanjakan Terhadap Kecepatan Pemain Di SSB Cakar Garuda”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian pustaka, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, Juni 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN LOGO	iii
HALAMAN MOTTO.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PRAKATA.....	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Batasan Penelitian	4
1.3 Masalah Penelitian	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Definisi Operasional.....	5
1.5.1 Latihan	5
1.5.2 Lari Sprint	5
1.5.3 Menanjak / <i>Up hill</i>	6
1.5.4 Kecepatan.....	6
1.6 Manfaat Penelitian	6

1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis	7
1.7 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Landasan Teori.....	8
2.1.1 Hakikat Latihan.....	8
2.1.2 Hakikat <i>Sprint</i>	8
2.1.3 Hakikat Lari Menanjak/ <i>Up Hill</i>	9
2.1.4 Hakikat Kecepatan	10
2.1.5 Komponen Biomotor.....	11
2.2 Hipotesis Penelitian.....	13
BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Rancangan Penelitian	14
3.3 Prosedur Penelitian.....	15
3.4 Populasi dan Sampel	16
3.5 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	16
3.6 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	17
3.6.1 Instrumen Penelitian.....	17
3.6.2 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.7 Teknik Analisis Data.....	19
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	23
4.1 Deskripsi Data.....	23
4.2 Uji Analisis Data	24
4.2.1 Uji Normalitas	24
4.2.2 Uji F Homogenitas Data.....	25
4.2.3 Uji Hipotesis.....	26
BAB V PEMBAHASAN	28
BAB VI PENUTUP	30
6.1 Simpulan	30
6.2 Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	32

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Pre-test dan Post-test	24
Tabel 4. 2 Uji liliefors data Microsoft Excel.....	25
Tabel 4. 3 Uji Fisher (f).....	25
Tabel 4. 4 Hasil Uji t paired.....	26



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Nilai L_{tabel}	35
Lampiran 2. Nilai f_{tabel}	36
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	37
Lampiran 4. Surat Selesai Penelitian.....	38
Lampiran 5. Lokasi Penelitian.....	39
Lampiran 6. Perlengkapan Penelitian.....	41
Lampiran 7. Pengambilan Data.....	43
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian.....	53

