



**PENGARUH LATIHAN SPRINT DILINTASAN MENURUN
TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET BOLA VOLI
PUTRI USIA 13 - 15 TAHUN KLUB PERVOBI
BOYOLALI TAHUN 2021**

SKRIPSI

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

Oleh:

FUAD ADITYA FAUZAN

D0417025

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

**PENGARUH LATIHAN SPRINT DILINTASAN MENURUN
TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET BOLA VOLI
PUTRI USIA 13 - 15 TAHUN KLUB PERVOBI
BOYOLALI TAHUN 2021**

Oleh:

Fuad Aditya Fauzan

D0417025

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan Sprint Dilintasan Menurun Terhadap Kecepatan Lari Atlet Bola Voli Putri Usia 13 - 15 Tahun Klub Pervobi Boyolali” Karya :

Nama : Fuad Aditya Fauzan

Nim : D0417025

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ke tahap penelitian.

Surakarta, 27 Oktober 2021

Pembimbing I



Slamet Santoso, M.Pd.
NIDN.0611128502

Pembimbing II



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0630098703

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan Sprint Dilintasan Menurun Terhadap Kecepatan Lari Atlet Bola Voli Putri Usia 13 - 15 Tahun Klub Pervobi Boyolali” Karya :

Nama : Fuad Aditya Fauzan

Nim : D0417025

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Pada hari : Selasa

Tanggal : 09 Novemeber 2021

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
Sekretaris	: Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or.
Anggota I	: Slamet Santoso, M.Pd.
Anggota II	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or..

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis pada skripsi ini benar - benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhan. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya plagiat terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 25 Oktober 2021

Yang membuat pernyataan



Fuad Aditya Fauzan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

”Semangat meraih masa depan”

(Penulis)

Persembahan

Ayahanda dan Ibunda Tercinta.

Adik - adikku Tercinta.

Dosen Penjas FKIP UTP

Rekan Seperjuangan

Almamater

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapat gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari segala pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pula kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna P. Soemardi, SE. MS. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or, M.Pd. selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
4. Slamet Santoso, M.Pd. sebagai Pembimbing I, yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai Pembimbing II, yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam menyusun skripsi ini.
6. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu-persatu.

Semoga Amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Skripsi ini masih terdapat beberapa kekurangan, oleh karena itu saya mohon kritik dan saran agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu, pengetahuan dan teknologi khususnya dalam bidang pendidikan.

Surakarta, 25 Oktober 2021

Fuad Aditya Fauzan

ABSTRAK

Fuad Aditya Fauzan. 2021. Pengaruh Latihan Sprint Dilintasan Menurun Terhadap Kecepatan Lari Atlet Bola Voli Putri Usia 13 - 15 Tahun Klub Pervobi Boyolali. Skripsi. Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Tunas Pembangunan. Pembimbing : I. Slamet Santoso, S.Pd.,M.Pd., II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *sprint* di lintasan menurun terhadap kecepatan lari atlet bola voli klub Pervobi Boyolali.

Metode yang digunakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Subyek dalam penelitian ini atlet bola volly putri usia 13 - 15 tahun klub pervobi boyolali sebanyak 18 atlet. Teknik pengumpulan data dengan tes *sprint*.

Berdasarkan analisis data bahwa metode latihan lari dilintasan menurun berpengaruh signifikan dibuktikan persentase peningkatan menunjukkan hasil yang positif dengan rata-rata yaitu sebesar 4% dan hasil uji t menunjukkan nilai t hitung lebih besar dari pada 0,05.

Kata kunci : Lintasan menurun, Lari, Bola Voli.

ABSTRACT

Fuad Aditya Fauzan. 2021. *The Effect of Sprint Training on a Downhill Track on the Running Speed of Girls Volleyball Athletes Age 13-15 Years Old Boyolali Pervobi Club.* Essay. Physical education. Faculty of Teacher Training and Education. Tunas Pembangunan University. Supervisor : I. Slamet Santoso, S.Pd., M.Pd., II. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

The purpose of this study was to determine the effect of sprints on a downhill track on the running speed of the volleyball athletes of the Pervobi Boyolali club.

The method used is quantitative research with experimental methods. The subjects in this study were female volleyball athletes aged 13-15 years at the Boyolali pervobi club as many as 18 athletes. Technique of collecting data with sprint test.

Based on data analysis that the method of running on a downward track has a significant effect, it is proven that the percentage increase shows positive results with an average of 4% and the t-test results show the t-count value is greater than 0.05.

.
.

Keywords : Downhill track, Running, Volleyball.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PESETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Masalah	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Landasan Teori	8
1. Pengertian Lari Sprint	8
2. Pengertian Kecepatan	9
3. Pengertian Bola Voli	11
4. Sistem Energi Otot	15
5. Metode Latihan	18
6. Latihan Untuk Mengembangkan Kecepatan	24
7. Metode Latihan Kecepatan	26

B. Pengertian Yang Relevan	29
C. Kerangka Berfikir	29
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	31
B. Metode Penelitian	31
C. Populasi Dan Sampel	32
D. Teknik Dan Pengumpulan Data	33
E. Teknik Analisis Data	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Prasyarat Analisis	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Homogenitas	42
C. Hasil Analisis Data	43
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	46
A. Simpulan.....	46
B. Implikasi	46
C. Keterbatasan Penelitian	47
D. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	48
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Desain Penelitian.....	32
Tabel 2. Norma Kecepatan Lari.....	35
Tabel 3. Deskripsi Data Umum Kecepatan Lari Atlet Bola Volly Putri Usia 13 - 15 Tahun Klub Pervobi Boyolali.....	37
Tabel 4. Hasil Tes Awal Kecepatan Lari.....	38
Tabel 5. Hasil Tes Akhir Kecepatan Lari	40
Tabel 6. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> serta Kenaikan Prestasi Waktu.....	40
Tabel 7. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kecepatan Lari.....	41
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	42
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data	42
Tabel 10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan	43

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lintasan Menurun	29

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Tes Awal <i>Sprint</i>	50
Lampiran 2. Data Tes Akhir <i>Sprint</i>	51
Lampiran 3. Hasil <i>T-score</i> Tes Awal	52
Lampiran 4. Hasil <i>T-score</i> Tes Akhir	53
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas.....	54
Lampiran 6. Hasil Uji Homogenitas	56
Lampiran 7. Hasil Uji Perbedaan	57
Lampiran 8. Hasil Uji Kenaikan Kecepatan	58
Lampiran 9. Hasil Uji Persentase.....	59
Lampiran 10. Program Latihan	60
Lampiran 11. Petunjuk Tes <i>Sprint</i>	63
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	64
Lampiran 13. Surat Ijin Penelitian	69
Lampiran 14. Surat Balasan Penelitian	70