

**PENGARUH METODE LATIHAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA PESERTA LATIH
KU-14 DI SSB PUTRA MARTA JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk
Memperoleh Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh

**TATANG PRIYATNA
41182191200036**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi
**PENGARUH METODE LATIHAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA PESERTA LATIH
KU-14 DI SSB PUTRA MARTA JAKARTA TIMUR**

Oleh
Tatang Priyatna
41182191200036

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Tanggal 15 Oktober 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Aridherul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN

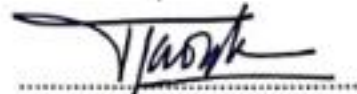
Skripsi
**PENGARUH METODE LATIHAN *TRIANGLE RUN* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA PESERTA LATIH
KU-14 DI SSB PUTRA MARTA JAKARTA TIMUR**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 23 Oktober 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



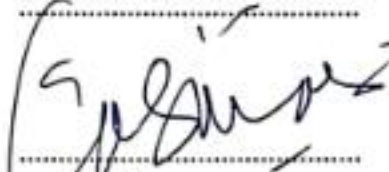
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



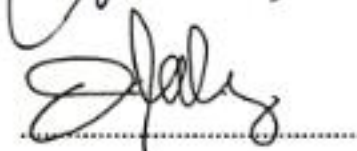
Anggota : Dr. Bujang, M.Si.



Anggota : Yunita Lasma Siregar, M.Pd.




Anggota : Tatang Iskandar, M.Pd.



Bekasi, Oktober 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi




Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : TATANG PRIYATNA

NPM : 41182191200036

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Triangle Run* Terhadap peningkatan daya tahan Pada Peserta Latih KU-14 Di SSB Putra Marta Jakarta Timur”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Oktober 2024
Saya Yang Menyatakan



TATANG PRIYATNA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Keberhasilan Tidak Terletak Pada Keberuntungan, Melainkan Pada
Persiapan Yang Tekun”

"Pendidikan Adalah Investasi Terbaik Untuk Masa Depan"

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a dan motivasi untuk anak mu ini. Dan untuk ibuku tersayang Ibu Karsiti Terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang yang telah ibu berikan kepada saya selama ini.

Untuk calon istriku Hilda khoirunnisa, terimakasih telah memberikan kasih sayang, cinta dan do'a yang tiada henti men support untuk kesuksesan dan cita-cita ini, terimakasih untuk pengertian dan kesabaran mu selama ini.

Untuk ibu Fatmawati Siahaan, terimakasih sudah selalu memotivasi saya , mensupport ,serta doa yang tiada henti, untuk kesuksesan dan cita cita ini,

Untuk teman, sahabat, dan rekan kerja SDN Pulogadung 07, saya ucapkan terimakasih selalu memberikan support dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini

ABSTRAK

TATANG PRIYATNA, 41182191200036: Pengaruh Metode Latihan *Triangle Run* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Peserta Latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur.

Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan *triangle run* terhadap peningkatan daya tahan pada peserta latih ku-14 di SSB Putra Marta Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SSB Putra Marta, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah peserta latih KU-14 SSB Putra Marta yang berjumlah 15 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* dengan demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 15 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.0, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata daya tahan peserta latih KU-14 di SSB Putra Marta. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *triangle run* terhadap peningkatan daya tahan peserta latihan KU-14 SSB Putra Marta Jakarta Timur

Kata Kunci: latihan *triangle run*, daya tahan, sepakbola

ABSTRACT

TATANG PRIYATNA, 41182191200036: *The Effect of Triangle Run Training Method on Endurance in KU-14 Trainees at SSB Putra Marta East Jakarta.*

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of the triangle run training method on endurance in ku-14 trainees at SSB Putra Marta Jakarta. The research method used in this study is to use the experimental method. This research was conducted at SSB Putra Marta, while the population of this study were KU-14 SSB Putra Marta trainees totaling 15 people. For sampling techniques and the number of samples used purposive sampling techniques thus the number of samples used was 15 people. For data analysis the authors used normality, homogeneity and significance t tests. Based on the results of the study, it is known that the significance value of the initial and final tests is 0.0, this value is smaller than 0.05. So it can be concluded that there is a difference in the average endurance of KU-14 trainees at SSB Putra Marta. The conclusion of this study is that there is a significant effect of triangle run training on the endurance of KU-14 trainees at SSB Putra Marta East Jakarta.

Keywords: *triangle run training, endurance, soccer*

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Metode Latihan *Triangle Run* Terhadap peningkatan daya tahan Pada Peserta Latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Pd., AIFO., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Pelatih Kepala dan tim kepelatihan SSB Putra Marta
7. Siswa Sekolah Sepakbola Putra Marta
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Oktober 2024
Penulis

TATANG PRIYATNA

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Kerangka Teoritis	9
B. Penelitian Relevan	42
C. Kerangka Berpikir dan Hipotesis	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	47
A. Metode Penelitian	47
B. Populasi dan Sampel.....	48
1. Populasi	48
2. Sampel	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	49
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	49
E. Prosedur Analisa Data	54
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskripsi Data	56
B. Pembahasan	60
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63

B. Saran-Saran..... 63

DAFTAR PUSTAKA 63

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Penelitian Yang Relevan	34
Tabel 4.1. Data Penelitian	43
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Sepakbola	12
Gambar 2.2. Teknik <i>Passing</i> Bagian Dalam.....	13
Gambar 2.3. Teknik <i>Passing</i> Bagian Luar	14
Gambar 2.4. Menahan Bola Menggunakan Telapak Kaki.....	14
Gambar 2.5. Menahan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	15
Gambar 2.6. Menahan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	15
Gambar 2.7. Menahan Bola Menggunakan Dada	16
Gambar 2.8. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	17
Gambar 2.9. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar.....	17
Gambar 2.10. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kura-kura Kaki	18
Gambar 2.11. Menyundul Bola.....	18
Gambar 2.12. Bentuk Latihan <i>Triangle run</i>	31
Gambar 2.13. Kerangka Berpikir	37
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	42
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	43
Gambar 3.3. Tes Keterampilan <i>Passing</i> Sepakbola	45
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Hasil Penelitian	75
Lampiran 2 Deskriptif Statistik.....	76
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas.....	77
Lampiran 4 Hasil Uji Homogenitas	78
Lampiran 5 Hasil Uji Paired Sample t Test	79
Lampiran 6 Hasil Uji Independent Sampel t Test.....	80