

**THE EFFECT OF THE HILL JOG-STRIDE TRAINING METHOD ON 5K
RUNNING PERFORMANCE AMONG NON-ATHLETE RUNNERS IN
THE GB RUNNER BANJARBARU COMMUNITY**



Oleh :

Irham Hidayatullah Sahrianoor

NIM 2210122110024

TUGAS AKHIR

Ditulis Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL

PENGARUH METODE LATIHAN *HILL JOGG-STRIDE* TERHADAP PERFORMA LARI 5 KM PADA PELARI NON ATLET KOMUNITAS GB RUNNER BANJARBARU

Oleh :

Irham Hidayatullah Sahrianoor
NIM 2210122110024

Pembimbing Utama



Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd
NIP. 199202112024211001

Pembimbing Pendamping



Kuncoro Darumoyo, S. Or., M. Pd.
NIP. 199204172024061001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP. 197807312002121001

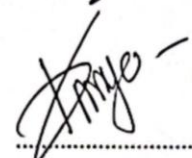
HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN
PENGARUH METODE LATIHAN *HILL JOGG-STRIDE* TERHADAP
PERFORMA LARI 5 KM PADA PELARI NON ATLET
KOMUNITAS GB *RUNNER* BANJARBARU

Oleh :
Irham Hidayatullah Sahrianoor
NIM 2210122110024

Pembimbing Utama :
Akhmad Amirudin, S. Pd. M. Pd.
NIP 199202112024211001


..... 30/ 2024
...../ 04

Pembimbing Pendamping :
Kuncoro Darumoyo, S. Or. M. Pd.
NIP 199204172024061001


..... 30/ 2024
...../ 04

Penguji :
Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 196309251988031002


..... 02/ 2024
...../ 07

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

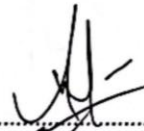
HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

THE EFFECT OF THE HILL JOG-STRIDE TRAINING METHOD ON 5K RUNNING PERFORMANCE AMONG NON-ATHLETE RUNNERS IN THE GB RUNNER BANJARBARU COMMUNITY

Oleh :

Irham Hidayatullah Sahrianoor
NIM 2210122110024

Pembimbing Utama :
Akhmad Amirudin, S.Pd., M.Pd.
NIP 199202112024211001


..... 21/ - 2026
/07

Pembimbing Pendamping :
Kuncoro Darumoyo, S.Or., M.Pd.
NIP 199204172024061001


..... 21/ - 2026
/07

Penguji :
Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 196309251988031002


..... 21/ - 2026
/07

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,

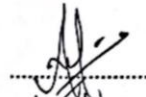
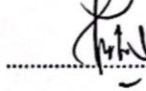


Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal: 30 Juli 2026

Dewan Penguji

- | | | |
|-------------------------------------|--------------|--|
| 1. Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. | (Ketua) |  |
| 2. Kuncoro Darumoyo, S. Or., M. Pd. | (Sekretaris) |  |
| 3. Drs. Perdinanto, M.Pd. | (Anggota) |  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Raimadi, S.Pd., M.Pd
NIP 197807312002121001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Irham Hidayatullah Sahrianoor

NIM : 2210122110024

Jurusan/Program Studi: Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas : Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 30 Juli 2026
Pembuat Pernyataan,



IRHAM HIDAYATULLAH SAHRIANOOR
NIM. 2210122110024

ABSTRACT

This research investigated the effect of the Hill Jogg-Stride training method on 5K running performance among non-athlete members of the GB Runner Banjarbaru community. A quantitative approach with a quasi-experimental One Group Pretest-Posttest Design was employed. Twenty-four participants were selected using purposive sampling and completed a four-week training program consisting of 12 sessions conducted three times per week. Performance data were obtained from 5K running tests administered before and after the intervention. Statistical analysis included the Shapiro-Wilk normality test followed by a paired-sample t-test with a significance level of 0.05. The normality test confirmed that both datasets were normally distributed, with significance values of 0.119 for the pre-test and 0.052 for the post-test. The paired-sample t-test produced a significance value of 0.015, indicating a significant improvement after the intervention. Mean completion time decreased from 1,444 seconds (24 minutes 04 seconds) to 1,407 seconds (23 minutes 27 seconds), reflecting an average improvement of 37 seconds. These results demonstrate that the Hill Jogg-Stride training method effectively enhanced 5K running performance among non-athlete runners in the GB Runner Banjarbaru community.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT. Atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal tugas akhir ini dengan baik. Proposal ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Adapun judul penelitian yang diajukan adalah “PENGARUH METODE LATIHAN HILL JOGG-STRIDE TERHADAP PERFORMA LARI 5 KM PADA PELARI NON ATLET KOMUNITAS GB RUNNER BANJARBARU.”

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dari segi penyajian maupun isi. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan proposal ini agar dapat menjadi karya ilmiah yang lebih baik dan bermanfaat.

Dalam kesempatan ini, penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Akhmad Amirudin, S. Pd., M. Pd. dan Bapak Kuncoro Daurumoyo, S. Or., M. Pd. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi selama proses penyusunan proposal ini. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin.

Banjarbaru, Februari 2026

Irham Hidayatullah Sahrianoor

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL	
HALAMAN PERSETUJUAN UJI KELAYAKAN	
HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	
ABSTRACT	
KATA PENGANTAR	
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Deskripsi Teoritis	6
1. Konsep Lari 5 km	6
2. Performa Lari	7
3. Metode Latihan	8
4. Latihan Tanjakan (<i>Hill Training</i>)	8
5. Latihan <i>Jogg-stride</i>	9
6. Latihan <i>Hill Jogg-Stride</i>	9
7. Pelari Non Atlet	10
8. Komunitas <i>GB Runner</i>	10
B. Hasil Penelitian yang Relevan	11
C. Kerangka Teoretik	12
D. Hipotesis Penelitian	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	16

A. Tujuan Penelitian.....	16
B. Tempat dan Waktu Penelitian	16
C. Metode dan Desain Penelitian	16
D. Populasi dan Sampel	17
E. Rancangan Perlakuan.....	18
F. Teknik Pengumpulan Data	20
1. Definisi Konseptual.....	20
2. Definisi Operasional.....	20
3. Kisi-kisi Instrumen variabel terikat	21
G. Teknik Analisis Data	24
H. Hipotesis Statistika	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Deskripsi Data	27
B. Uji Persyaratan Analisis	29
C. Hasil Pengujian Hipotesis	30
D. Pembahasan Hasil Penelitian	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTKA	38
LAMPIRAN.....	40
A. Surat Izin Penelitian.....	41
B. Rancangan Perlakuan.....	43
C. Instrumen	45
D. Data Hasil Penelitian.....	49
E. Pengujian Persyaratan Analisis	51
Statistik Deskriptif	51
Uji Normalitas	52
F. Pengujian Hipotesis.....	52
<i>Paired Samples T-test</i>	52
G. Dokumentasi Perlakuan	53
H. Dokumentasi Pretest dan Posttest.....	57

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma standar umum laki-laki.....	22
Tabel 3. 2 Norma standar umum perempuan	23
Tabel 3. 3 Lembar instrumen tes	24
Tabel 4. 1 Data Hasil Penelitian	27
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif.....	29
Tabel 4. 3 Uji Persyaratan Analisis	30
Tabel 4. 4 Paired Samples Statistics.....	31
Tabel 4. 5 Paired Samples Test.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Diagram Kategori.....	28
Gambar 2 Diagram Waktu Tempuh.....	32
Gambar 3 Diagram Rata-rata	32
Gambar 4 Surat Izin Penelitian	41
Gambar 5 Surat Balasan.....	42
Gambar 6 Rancangan Perlakuan	43
Gambar 7 Validitas dan Pengesahan Instrumen	45
Gambar 8 Data Hasil Penelitian.....	49
Gambar 9 Diagram Data	49
Gambar 10 Dokumentasi Latihan	53
Gambar 11 Dokumentasi Test	57