

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA
SISWA PUTRA KELAS VIII SMP N 9 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Bung Hatta*



Oleh:

**Anisa Tuzzahra
NPM: 1210013411264**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
PADANG
2017**

ABSTRAK

Anisa Tuzzahra: Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Padang

Penelitian ini berawal dari hasil observasi yang penulis temui di lapangan, diduga daya ledak otot tungkai dan kelincahan memberikan hubungan dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP N 9 Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMPN 9 Padang.

Jenis penelitian adalah korelasional dengan populasi adalah siswa kelas VIII SMP N 9 Padang berjumlah 216 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 30 orang siswa. Data diambil dengan tiga cara, *vertical jump* untuk daya ledak otot tungkai, *Shutere run test* untuk mengukur kelincahan dan tes kecepatan lari untuk mengukur kecepatan lari 100 meter. Data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dan korelasi ganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP N 9 Padang pada taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). (2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter siswa putra kelas VIII SMP N 9 Padang, pada taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). (3) Terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai, kelincahan terhadap kecepatan lari 100 meter pada taraf signifikan ($\alpha = 0,05$).

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan Lari 100 meter

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Padang**”. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada.

1. Rektor Universitas Bung Hatta yang telah memberikan kesempatan menimba ilmu di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Dekan fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Drs. Khairul Harha, M,Sc barserta staf-stafnya.
3. Drs. Madri M, M.kes, AIFO selaku ketua Pengelola Penjaskesrek.
4. Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd dan Meiriani Armen. S.Pd. M.Pd, selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Drs. Jaslindo, MS dan Lucy Oktavani, S.Pd. M.Pd, selaku Penguji I dan Penguji II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan konsentarasasi Penjaskesrek.
7. Bapak ayah (Drs. Eriwan) dan Ibu (Dra. Zulfianti) yang tak henti-hentinya berdoa, demi terselesaikan skripsi ananda.
8. Buat adinda (Indah Salsabillah), semoga sukses dan cepat kuliah.
9. Buat teman-teman senasib sepejuangan yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan, maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritik dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar dapat bermanfaat bagi kita semua. Amin Ya Robal Alamin.

Padang, Januari 2017
Penulis

Anisa Tuzzahra
NPM: 1210013411264

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------|----------------|
| ABSTRAK | i |
| KATA PENGANTAR | ii |
| DAFTAR ISI | iv |
| DAFTAR TABEL | vii |
| DAFTAR GAMBAR | viii |
| DAFTAR LAMPIRAN | iv |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 8 |
| C. Pembatasan Masalah | 9 |
| D. Perumusan Masalah | 9 |
| E. Tujuan Penelitian | 10 |
| F. Kegunaan Penelitian..... | 10 |
| BAB II KAJIAN TEORI | |
| A. Landasan Teoritis | 11 |
| 1. Olahraga Atletik..... | 11 |
| 2. Lari 100 meter | 13 |
| 3. Daya Ledak Otot Tungkai | 15 |
| 4. Kelincahan | 21 |
| B. Kerangka Konseptual | 24 |
| C. Hipotesis | 24 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian | 25 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 25 |
| C. Populasi dan Sampel Penelitian | 25 |
| 1. Populasi..... | 25 |
| 2. Sampel..... | 26 |
| D. Definisi Operasional..... | 26 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 26 |
| F. Pengumpulan Data | 27 |
| G. Analisa Data | 31 |

BAB IV HASIL PENELITIAN

| | |
|--|----|
| A. Verifikasi data | 34 |
| B. Deskripsi Data..... | 34 |
| 1. Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai | 34 |
| 2. Hasil Kelincahan | 35 |
| 3. Hasil Ketepatan lari 100 meter | 36 |
| C. Pengujian Persyaratan Analisis | 37 |
| D. Pengujian Hipotesis..... | 37 |
| 1. Penguji Hipotesis Satu (x_1 - y)..... | 37 |
| 2. Penguji Hipotesis Dua (x_2 - y) | 39 |
| 3. Penguji Hipotesis Tiga (x_1x_2 - y) | 40 |
| E. Pembahasan..... | 40 |
| 1. Daya Ledak Otot Tungkai | 40 |

| | |
|---|----|
| 2. Kelincahan | 41 |
| 3. Daya ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Lari 100 Meter..... | 41 |

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 45 |
| B. Saran..... | 45 |

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

| | | |
|---------|--|----|
| Tabel 1 | Populasi Penelitian | 26 |
| Tabel 2 | Norma Penilaian Kelincahan | 30 |
| Tabel 3 | Distribusi Frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai (x_1)..... | 34 |
| Tabel 4 | Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan (x_2) | 35 |
| Tabel 5 | Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan lari 100 meter (y) | 36 |
| Tabel 6 | Uji Normalitas Data dengan Uji <i>Lilliefors</i> | 37 |
| Tabel 7 | Analisis Korelasi antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 meter (x_1 - y)..... | 38 |
| Tabel 8 | Analisis Korelasi antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter (x_2 - y) | 39 |
| Tabel 9 | Analisis Korelasi Antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Lari 100 meter (x_1, x_2) | 40 |

DAFTAR GAMBAR

| | | |
|----------|--|----|
| Gambar 1 | Fase Awal..... | 13 |
| Gambar 2 | Fase Utama..... | 13 |
| Gambar 3 | Fase Akhir | 14 |
| Gambar 4 | Kerangka Konseptual | 24 |
| Gambar 5 | Tes <i>Vertical Jump</i> | 28 |
| Gambar 6 | Test Kelincahan | 30 |
| Gambar 7 | Histogram Daya ledak otot tangkai..... | 35 |
| Gambar 8 | Histogram Kelincahan | 36 |
| Gambar 9 | Histogram Kecepatan Lari 100 meter | 37 |

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

| | | |
|-------------|--|----|
| Lampiran 1 | Data Mentah Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>vertical jump</i>) .. | 49 |
| Lampiran 2 | Data Mentah Kelincahan | 50 |
| Lampiran 3 | Data Mentah Kecepatan Lari 100 meter | 51 |
| Lampiran 4 | Data Verifikasi Data Daya Ledak Otot Tungkai | 52 |
| Lampiran 5 | Data Verifikasi Kelincahan | 53 |
| Lampiran 6 | Data Verifikasi Kecepatan Lari 100 Meter | 54 |
| Lampiran 7 | Data Akhir Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan kecepatan lari 100 meter Siswa Putra Kelas VIII SMP N 9 Padang | 55 |
| Lampiran 8 | Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai | 56 |
| Lampiran 9 | Uji Normalitas Data Kelincahan | 57 |
| Lampiran 10 | Uji Normalitas kecepatan lari 100 meter | 58 |
| Lampiran 11 | Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan lari 100 meter..... | 59 |
| Lampiran 12 | Analisis Hubungan antara kelincahan dengan Kecepatan lari 100 meter | 61 |
| Lampiran 13 | Analisis Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan | 63 |
| Lampiran 14 | Uji Keberartian Koefesien Korelasi Ganda | 65 |
| Lampiran 15 | Pengujian Signifikasi Korelasi Ganda dengan Uji F..... | 66 |
| Lampiran 16 | Luas di bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z (Bilangan dalam badan daftar menyatakan desimal)..... | 67 |
| Lampiran 17 | Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors | 68 |
| Lampiran 18 | Tabel Nilai R <i>Product Moment</i> | 69 |
| Lampiran 19 | Nilai-nilai dalam Distribusi _t | 70 |

| | |
|------------------------------|----|
| | 12 |
| Lampiran 20 Uji F..... | 71 |
| Lampiran 21 Dokumentasi..... | 73 |