

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN LARI 100 METER PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER MTS PP (PONDOK
PESANTREN)YAPITA TAMBUSAI**

SKRIPSI



Oleh:

NURMAWATI
NIM. 1634025

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PANGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2020**

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN LARI 100 METER PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER MTS PP (PONDOK
PESANTREN) YAPITA TAMBUSAI**

SKRIPSI

Oleh:

NURMAWATI
NIM: 1634025

Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Tim Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Muarif Arhas Putra, M. Pd
NIDN. 1009039101

Lolia Manurizal, M. Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Muarif Arhas Putra, M. Pd
NIDN. 1009039101

PERNYATAAN ORISINILITAS

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN LARI 100 METER PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER MTS PP (PONDOK
PESANTREN) YAPITA TAMBUSAI**

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap katanya telah dijelaskan sembarinya dengan jelas.

Pasir Pengaraian, 16 Juni 2020

6000

NURMAWATI
NIM.1634025

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN LARI 100 METER PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER MTS PP (PONDOK
PESANTREN) YAPITA TAMBUSAI**

NURMAWATI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pangaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2020

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh beberapa permasalahan yang peneliti temui dilapangan yaitu masih lemahnya kondisi fisik siswa ini terlihat saat siswa melakukan lari kecepatan tidak stabil terkadang terlihat cepat terkadang terlihat lambat.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan lari 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Pondok Pesantren Yapita Tambusai, untuk mengetahui adakah Hubungan Kelentukan Pinggang dengan Lari 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Pondok Pesantren Yapita Tambusai, untuk mengetahui adakah Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Lari 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler MTs Pondok Pesantren Yapita Tambusai. Penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional dengan jumlah sampel 20 orang dan dianalisa dengan menggunakan korelasi product moment.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler MTs PP (Pondok Pesantren)Yapita Tambusai. Dengan nilai R_{hitung} (0.571) maka $r_{x1y} > R_{tabel}$ yaitu $(0.571 > 0.444)$.2)Terdapat hubungan yang signifikan antara Kelentukan dengan Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler MTs PP (Pondok Pesantren)Yapita Tambusai. Dengan nilai R_{hitung} (0.457) maka $r_{x2y} > R_{tabel}$ yaitu $(0.574 > 0.444)$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan dengan Lari 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler MTs PP (Pondok Pesantren)Yapita Tambusai. Dengan nilai R_{hitung} (0.661), maka $r_{x1.x2.y} > R_{tabel}$ yaitu $(0.661 > 0.444)$.

Kata kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang dan Kecepatan Lari 100 Meter

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN
PINGGANG DENGAN LARI 100 METER PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER MTS PP (PONDOK
PESANTREN) YAPITA TAMBUSAI**

NURMAWATI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Sesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pangaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2020

ABSTRACT

This research is motivated by a number of problems that researchers encounter in the field that is still weak physical condition of the students is seen when students run unstable speed sometimes looks fast sometimes looks slow.

The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between leg muscle explosive power and 100-meter running in Yapita Tambusai Extracurricular Students, to find out whether there is a relationship between waist flexion and 100-meter running in MTs Pondok Yapita Tambusai extracurricular students. explode leg muscles and flex the waist by running 100 meters on extracurricular students at MTs Pondok Pesantren Yapita Tambusai. This research is a type of correlational research with a sample of 20 people and analyzed using the product moment correlation.

The results showed that: 1) There was a significant relationship between leg muscle explosive power and 100-meter running of the MTs Pp (Pondok Pesantren) Extracurricular students of Yapita Tambusai. With the value of Rhitung (0.571) then $r_{x1y} > R_{tabel}$ (0.571 > 0.444). 2) There is a significant relationship between flexibility with running 100 meters Extracurricular students MTs Pp (Pondok Pesantren) Yapita Tambusai. With the value of Rhitung (0.457), the r_{x2y} R_{table} is (0.574 > 0.444). 3) There is a significant relationship between leg muscle explosiveness and flexibility with running 100 meters extracurricular student Mts Pp (Pondok Pesantren) Yapita Tambusai. With the value of Rhitung (0.661), then $r_{x1.x2.y} > R_{tabel}$ (0.661 > 0.444).

Keywords: Leg muscle explosive power, waist flexibility and running speed of 100 meters

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Proposal Penelitian ini dengan judul "**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Lari 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler MTs PP (Pondok Pesantren)Yapita Tambusai**". Dalam menyelesaikan Skripsi ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dan saran dari berbagai pihak, untuk itu penyusun mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Ibu Lolita Manurizal, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd, M.Or, AIFO selaku Penguji I, Bapak Made Armade selaku Penguji II dan Ibu Janiarli, SST, M.Kes selaku Penguji III yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Skripsi ini.
3. Bapak Dr.Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd., M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.

5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu, motivasi, masukan, saran, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang berarti baik selama peneliti menjalani perkuliahan.
6. Kepala Sekolah MTs (Pondok Pesantren) Yapita Tambusai, Guru PJOK serta seluruh majelis Guru dan Staf Tata Usaha yang telah bersedia membantu untuk menyelesaikan Skripsi ini.
7. Kepada Siswa Ekstrakurikuler di PP (Pondok Pesantren) Yapita Tambusai yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam Skripsi ini.
8. Ayahanda Rasiden Siregar dan Ibunda Nur Hauniah, yang telah memberikan dorongan, do'a dan kasih sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik, serta Sarwedi Siregar dan Bahman Siregar Abang, Desi Siregar dan Karlina Siregar Kakak, Darhot Halomoan Siregar serta Rinto Saputra Siregar Adik, yang telah memberikan dukungan dan do'a kepada peneliti.
9. Terimakasih kepada teman teman seperjuangan yang telah memberikan dukungan sarannya, sehingga terselesainya Skripsi ini dengan baik

Dalam penyusunan usulan penelitian ini peneliti menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan dalam penulisan usulan penelitian ini, oleh karena itu peneliti mengharapkan masukan dan saran dengan tujuan untuk menyempurnakan Skripsi ini pada waktu yang akan datang. Semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya

Pasir Pengaraian, 17 Juni 2020
Peneliti

NURMAWATI
Nim. 1634025

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Hakekat Lari 100 Meter	11
2.1.2 Teknik Dasar Lari 100 Meter.....	11
2.1.3 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai.....	15
2.1.4 Hakikat Kelentukan Pinggang.....	19
2.2 Penelitian yang Relevan.....	21
2.3 Kerangka Konseptual.....	23
2.4 Hipotesis Penelitian	24

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	25
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.4 Definisi Operasional	26
3.5 Insrumen Penelitian	27
3.5.1 Tes Kecepatan Lari 100 Meter	27
3.5.2 Tes Daya Ledak Otot Tungkai	28
3.5.3 Tes Kelentukan Pinggang	29
3.6 Teknik Pengumpulan Data	30
3.7 Teknik Analisis Data	31

BAB IV. HASIL PENELITIAN

4.1 Deskripsi Data	33
4.1.1 Daya Ledak Otot Tungkai	33
4.1.2 Kelentukan Pinggang	35
4.1.3 Lari 100 Meter	36
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	37
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	37
4.3.1 Hipotesis Satu	38
4.3.2 Hipotesis Dua	39
4.3.3 Hipotesis Tiga	39
4.4 Pembahasan	40
4.4.1 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Lari 100 Meter	41
4.4.2 Hubungan Kelentukan Pinggang dengan Lari 100 Meter	43
4.4.3 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Lari 100 Meter	44

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 47
5.2 Saran 48

DFTAR PUSTAKA 49

LAMPIRAN 51

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	26
Tabel 3.2 Norma Standarisasi untuk Loncat Tegak Putra	29
Tabel 3.3 Skor: <i>Sit and Reach</i>	30
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai	34
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Kelentukan	35
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes Lari 100 Meter	36
Tabel 4.7 Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai, Kelentukan Pinggang dan Lari 100 Meter	37
Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Lari 100 Meter.....	38
Tabel 4.9 Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Kelentukan Pinggang dengan Lari 100 Meter	39
Tabel 4.10 Hasil Analisis Uji Keberartian Koefisien Korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan Pinggang dengan Lari 100 Meter	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Sikap pada aba-aba “Bersedia”	12
Gambar 2.2 Sikap pada aba-aba “Siap”	13
Gambar 2.3 Sikap pada aba-aba “Ya”	13
Gambar 2.4 Otot Tungkai Bagian Depan	18
Gambar 2.5 Anatomi Otot Tungkai Bagian Belakang	19
Gambar 2.6 Kerangka Konseptual	24
Gambar 3.7 Bentuk Pelaksanaan Loncat Tegak	29
Gambar 4.8 Histogram Data Tes Daya Ledak Otot Tungkai	34
Gambar 4.9 Histogram Data Tes Kelentukan	36
Gambar 4.10 Histogram Data Tes Lari 100 Meter	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	51
Lampiran 2 Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Kelentukan (<i>Side And Reach</i>) .	52
Lampiran 3 Tabel Rekap Data Hasil Penelitian Tes Lari 100 Meter	53
Lampiran 4 Tabel Rekap Mencari Data <i>T-Score</i>	54
Lampiran 5 Tabel Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Vertical Jump</i>)	55
Lampiran 6 Tabel Uji Normalitas Data Kelentukan (<i>Side And Reach</i>)	56
Lampiran 7 Tabel Uji Normalitas Data Lari 100 Meter	57
Lampiran 8 Tabel Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dengan Lari 100 Meter (Y)	58
Lampiran 9 Tabel Uji Hipotesis Kelentukan Pinggang (X_2) dengan Lari 100 Meter (Y)	60
Lampiran 10 Tabel Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Kelentukan Pinggang (X_2) dengan Kemampuan Lari 100 Meter (Y)	62
Lampiran 11 Data Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	65
Lampiran 12 Data Distribusi Frekuensi Kelentukan Pinggang.....	66
Lampiran 13 Data Distribusi Frekuensi Lari 100 Meter	67
Lampiran 14 Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	68
Lampiran 15. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	69
Lampiran 16. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	70
Lampiran 17. Nilai Persentil untuk distribusi t	71
Lampiran 18. Nilai-nilai untuk Distribusi F	73
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian	74
Lampiran 20. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data	78