

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
DENGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA
KELAS X TEKNIK BISNIS SEPEDA MOTOR
SMK NEGERI 1 RAMBAH**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

ZAHRA HUMAIROH
NIM. 1634008

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

LEMBAR PERSETUJUAN

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
DENGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA
KELAS X TEKNIK BISNIS SEPEDA MOTOR
SMK NEGERI 1 RAMBAH**

SKRIPSI

ZAHRA HUMAIROH
NIM. 1634008

**Telah Menyelesaikan Ujian Akhir untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Senin, 29 Juni 2020**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Masdi Janiari, SST, M.Kes
NIDN. 1002039001

Pembimbing II

Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO
NIDN. 1014019004

Mengetahui

**Dekan Fakultas Keguruan
Ilmu Pendidikan**



Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503


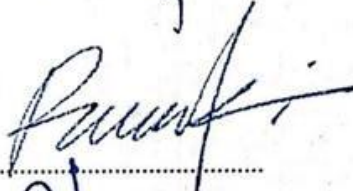
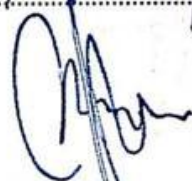

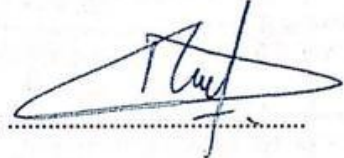
**Ketua Program Studi Pendidikan
Olaharaga dan Kesehatan**



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Zahra Humairoh ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari Senin, 29 Juni 2020.

No	Nama	Tandatangan
1.	Masdi Janiarli, SST., M.Kes (Ketua)	 :
2.	Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO (Sekretaris)	 :
3.	Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO (Anggota)	 :
4.	Made Armade, M.Pd (Anggota)	 :
5.	Muarif Arhas Putra, M.Pd (Anggota)	 :

PERNYATAAN ORISINALITAS

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA KELAS X TEKNIK BISNIS SEPEDA MOTOR SMK NEGERI 1 RAMBAH

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mengakui semua karya ilmiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya yang benar.

Pasir Pengarajan, 29 Juni 2020



ZAHRA HUMAIROH

NIM: 1634008

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KELINCAHAN
DENGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA
KELAS X TEKNIK BISNIS SEPEDA MOTOR
SMK NEGERI 1 RAMBAH**

Oleh:

Zahra Humairoh
1634008

**Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas X Teknik Bisnis Sepeda Motor SMK Negeri 1 Rambah.

Metode penelitian ini adalah penelitian korelasional yang dilakukan untuk mencari ada tidaknya variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Cara pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran olahraga untuk daya ledak otot tungkai menggunakan tes *standing broad jump*, kelincahan menggunakan *shuttle run* dan untuk kecepatan lari *sprint* 100 meter menggunakan tes keterampilan atletik dengan melakukan praktek pelaksanaan lari *sprint* 100 meter langsung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 20 sampel siswa kelas X Teknik Bisnis Sepeda Motor SMK Negeri 1 Rambah. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi *product moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai korelasi daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari *sprint* 100 meter adalah 0,938, nilai korelasi kelincahan dengan kecepatan lari *sprint* 100 meter adalah 0,926, dan untuk nilai korelasi daya ledak otot tungkai dan kelincahan dengan kecepatan lari *sprint* 100 meter adalah 0,866. Jadi Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter berhubungan.

Kata Kunci: Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter

**THE RELATIONSHIP LEG MUSCLE EXPLOSION POWER AND
AGILITY WITH A SPRINT RUNNING SPEED OF 100 METERS IN CLASS X
STUDENTS OF MOTORCYCLE BUSINESS ENGINEERING
AT SMK NEGERI 1 RAMBAH**

Zahra Humairoh
1634008

***Sports and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasirpangaraian
RokanHulu Regency
2020***

ABSTRACT

This research was motivated by a some of problems that researchers encountered in the field, namely the still weak physical condition of students was seen when students run unstable speed sometimes looks fast sometimes looks slow. This study aims to determine how much the relationship between leg muscle explosive power and agility with the sprint running speed of 100 meters in class X Motorcycle Business Engineering students at SMK Negeri 1 Rambah.

This research method is a correlational study conducted to find the presence or absence of independent variables affecting the dependent variable. The way to collect data was using sports test and measurement for leg muscle explosive power using standing broad jump test, agility using shuttle run and for 100 meter sprint speed using athletic skills test by practicing the practice of running 100 meters sprint directly. Sampling in this study were 20 samples of 10th grade students of Motorcycle Business Engineering in SMK Negeri 1 Rambah. Data analysis techniques using the product moment correlation formula.

The results showed that the correlation value of leg muscle explosive power with 100 meter sprint running speed was 0.938, the correlation value of agility with 100 meter sprint running speed was 0.926, and for the correlation value of leg muscle explosive power and agility with 100 meter sprint speed was 0.866. So the relationship between leg muscle power and agility with 100-meter sprint running speed is related.

Keywords: Leg Muscle Explosion Power, Agility, Sprint Running Speed of 100 Meters

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini dengan judul “**Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan dengan Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Rambah**”. Penulisan Hasil Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi gelar Strata Satu (SI) pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.

Peneliti menyadari bahwa Hasil Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan dan harapan, hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan peneliti sendiri. Untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Hasil Penelitian ini.

Dalam pelaksanaan Hasil Penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Hasil Penelitian ini.

Secara khusus peneliti menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku pembimbing I, dan bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO selaku pembimbing II, yang telah sabar dan

bersemangat dalam memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Hasil Penelitian ini.

2. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan sekaligus sebagai penguji I, Bapak Made Armade, M.Pd selaku penguji II, Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku penguji III yang telah memberikan kritikan, saran serta masukan dalam perbaikan Hasil Penelitian ini.
3. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Ria Karno, S.Pd, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini.
5. Bapak Idris Lika S.Si., M.Mpd selaku kepala sekolah SMK Negeri 1 Rambah yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah yang Bapak pimpin.
6. Bapak dan ibu majelis guru SMK N 1 Rambah yang telah menerima peneliti dengan baik dan peserta didik SMK Negeri 1 Rambah terkhusus kelas X TSM yang telah ikut serta dalam penelitian ini.
7. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Ibunda Asnita, S.Pd dan Ayahanda Fauzi HS, abang ku Faris Hasbullah S.Pd dan kakak ipar Desma Yenti, adikku Rayhan Alhaqqi dan Syifa Auliya serta keluarga besar yang

telah memberikan do'a bimbingan serta dukungan moral dan materi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian Hasil Penelitian ini.

8. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2016 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan dan sahabat-sahabat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT. Aamiin
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga turut mendukung dan membantu terselesainya Hasil Penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa Hasil Penelitian ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan guna melengkapi segala kekurangan dan keterbatasan dalam penyusunan Hasil Penelitian ini. Akhir kata semoga Hasil Penelitian ini dapat memberikan manfaat dan ilmu pengetahuan.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORIGINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Batasan Masalah	5
1.4. Rumusan Masalah	5
1.5. Tujuan Masalah	5
1.6. Manfaat Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
2.1. Kajian Teori	7
2.1.1. Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	7
2.1.2. Daya Ledak Otot Tungkai	12
2.1.3. Kelincahan	15
2.2. Penelitian yang Relevan	19
2.3. Kerangka Konseptual	20
2.4. Hipotesis Penelitian	23
BAB III. MOTODOLOGI PENELITIAN	
3.1. Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	24
3.2. Waktu dan Tempat Penelitian	25
3.3. Populasi dan Sampel	25
3.4. Variabel Penelitian	25
3.5. Teknik Pengumpulan Data	26
3.6. Instrumen Penelitian	26
3.7. Analisis Data	28
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Deskripsi Hasil Penelitian	30
4.2. Uji Persyaratan Analisis	31
4.3. Pengujian Hipotesis	36
4.4. Pembahasan	38
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan	42
5.2. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Kerangka Otot Tungkai	15
Gambar 3.1. Gambar Desain Penelitian Korelasional	24
Gambar 3.2. Bentuk Pelaksanaan Tes <i>Standing Board Jump</i>	26
Gambar 3.3. Bentuk Pelaksanaan Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	27
Gambar 4.1. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Board Jum</i>) Siswa Kelas X TBSM SMK Negeri 1 Rambah	31
Gambar 4.2. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>) Siswa Kelas X TBSM SMK Negeri 1 Rambah	33
Gambar 4.3. Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter (Keterampilan Atletik) Siswa Kelas X TBSM SMK Negeri 1 Rambah	35

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Board Jump</i>)	30
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	32
Tabel 4.3 Distribusi Hasil Tes Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	34
Tabel 4.4 Hasil Normalitas data Penelitian.....	35

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mentah Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>)	47
Lampiran 2. Data Mentah Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>)	48
Lampiran 3. Data Mentah Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	49
Lampiran 4. Uji Lilifors X1	50
Lampiran 5. Uji Lilifors X2	51
Lampiran 6. Uji Lilifors Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	52
Lampiran 7. Mencari data T-score/Z-score	53
Lampiran 8. Tabel Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X1) dengan Kecepatan Lari <i>Sprint</i> (Y).....	54
Lampiran 9. Tabel Uji Hipotesis Kelincahan (X2) dengan Kecepatan Lari <i>Sprint</i> (Y).....	55
Lampiran 10. Tabel Uji Hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai (X1) dan Kelincahan (X2) dengan Kecepatan Lari <i>Sprint</i> (Y).....	56
Lampiran 11. Lanjutan	57
Lampiran 12. Distribusi Frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai (X1)	58
Lampiran 13. Distribusi Frekuensi Kelincahan (X2)	59
Lampiran 14. Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari <i>Sprint</i> (Y)	60
Lampiran 15. Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	61
Lampiran 16. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Liliefors</i>	62
Lampiran 17. Tabel Harga Kritik Dari <i>Product-Moment</i>	63
Lampiran 18. Nilai Persentil untuk distribusi t	64
Lampiran 19. Nilai-nilai untuk Distribusi F	65
Lampiran 20. Lanjutan	66
Lampiran 21. Foto Tes Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	67
Lampiran 22. Foto Tes Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>)	68
Lampiran 23. Foto Tes Kelincahan (<i>Shuttle Run</i>).....	69
Lampiran 24. Foto Bersama	70
Lampiran 25. Tim Penelitian.....	71
Lampiran 26. Surat Izin Penelitian.....	72
Lampiran 27. Surat Izin Kegiatan	73
Lampiran 28. Motto	74
Lampiran 29. Persembahan	75
Lampiran 30. Daftar Riwayat Hidup.....	76