

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN LARI *SPRINT* (100 METER) SISWA
EKSTRAKURIKULER MADRASAH ALIYAH AL-FATA
PASIR AGUNG**

SKRIPSI



*Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

ANJAR ROMADANI
NIM.1534020

**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 KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN LARI *SPRINT* (100 METER) SISWA
EKSTRAKURIKULER MADRASAH ALIYAH AL-FATA
PASIR AGUNG**

SKRIPSI

Oleh:

ANJAR ROMADANI
NIM. 1534020

Telah Menyelesaikan Tugas Akhir untuk Gelar Sarjana
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Pada
Hari Senin, 29 Juni 2020

Disetujui

Pembimbing I


RIDWAN SINURAT, M.Or., AIFO
NIDN. 1003039301

Pembimbing II

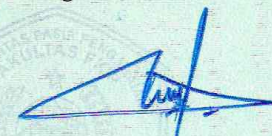

LOLIA MANURIZAL, MPd., AIFO
NIDN. 10022039001

Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan dan
Ilmu Pendidikan



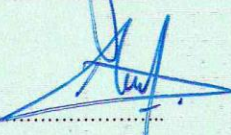
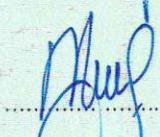
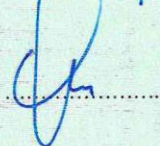

RIA KARNO, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

Ketua Program Studi Pendidikan
Olahraga dan Kesehatan


MUARIF ARHAS PUTRA, MPd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Anjar Romadani ini telah dipertahankan di depan dewan penguji pada hari ini Hari Senin 29 Juni 2020.

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN
DINAMIS DENGAN LARI 100 METER SISWA EKSTRAKURIKULER
MADRASAH ALIYAH AL-FATA PASIR AGUNG**

SKRIPSI

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

Pasir Pengaraian, Senin 29 Juni 2020



Anjar Romadani
NIM. 1534020

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN
KESEIMBANGAN DINAMIS DENGAN LARI 100 METER
SISWA EKSTRAKURIKULER MADRASAH ALIYAH AL-
FATA PASIR AGUNG**

ANJAR ROMADANI

iv

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehata

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

2020

ABSTRAK

Masalah penelitian ini berawal dari observasi di lapangan, ternyata kemampuan Lari *sprint* sebagian besar siswa masih rendah. Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan Lari *Sprint* pada siswa, diantaranya lemahnya Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis dengan Lari *Sprint* siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Al-fata Pasir Agung.

Jenis penelitian adalah Korelasional. Populasi penelitian adalah 20 siswa, sampel penelitian adalah 20 siswa dengan pemilihan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Carapengambilan data menggunakan Tes dan Pengukuran Olahraga untuk Kdaya Ledak Otot Tungkai menggunakan Tes *standing broad jump*, keseimbangan dinamis menggunakan *modivikasi bass test* dan untuk kemampuan lari *sprint* menggunakan kecepatan.

Teknik analisis data menggunakan statistik dengan rumus Korelasi Product Moment. Adapun hasil pengujian hipotesis ada hubungan antara (X₁.Y) karena nilai $r_{hitung}=0,543 > r_{tabel}= 0,444$, ada antara hubungan antara (X₂.Y) karena nilai $r_{hitung}= 0,468 > r_{tabel}= 0,444$ dan ada hubungan bersamaan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan dinamis dengan kemampuan lari *sprint* karena nilai $r_{hitung}=0,587 > r_{tabel}=0,444$. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubunganyang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis dengan lari *Sprint* siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Al-Fata Pasir Agung, sehingga hipotesis (H_a) ‘diterima’ dan hipotesis (H_o) ‘ditolak’

Kata kunci: Daya ledak otot tungkai , keseimbangan dinamis, Lari sprint 100 meter

**WITH A RUN 100 METER STUDENTS EXTRACURRICULAR
MADRASAH ALIYAH AL-FATA AGUNG AGUNG**

ANJAR ROMADANI

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

2020

ABSTRACT

This research is a type of descriptive study that uses a "choreational" research design. The data analysis technique used is descriptive analysis, Pearson Product Moment correlation coefficient (r) analysis, regression analysis and multiple correlation analysis (R) at a significant level of 0.05. Hail research shows that; (1) There is a significant relationship between leg muscle explosive power and Sprint 100 meter sprint for Madrasah Aliyah Al-fata Pasir Agung students with a value of $0.543 > 0.444$ while $2,743 > 1,734$. (2) There is a significant relationship between dynamic balance and Sprint 100 meter running for students of Madrasah Aliyah Al-fata Pasir Aung with a value of $0.468 > 0.444$ while $2,248 > 1,734$. (3) There is a significant correlation between leg muscle explosive power and dynamic balance with the Sprint 100 meter Sprint for Madrasah Aliyah Al-fata Pasir Agung students with a value of $0.587 > 0.444$.

Keywords: Leg muscle explosive power, dynamic balance, 100-meter sprint results

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Dimana peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “ **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dinamis Dengan Lari Sprint 100 Meter Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Al-Fata Pasir Agung** “.

Adapun maksud dan tujuan penelitiskripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melanjutkan penulisan skripsi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah berusaha semaksimal mungkin untuk menyusun skripsi ini dengan sebaik-baiknya, namun peneliti menyadari bahwa penulisan skripsi ini jauh dari kesempurnaan. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan, kemampuan dan cakrawala berfikir penuli. Suatu kenyataan, selesainya penulisan ini adalah berkat bantuan berbagai pihak dan penyusun sangat berterimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada pihak tersebut, adapun pihak-pihak yang penyusun maksud adalah :

1. Bapak Ridwan Sinurat, M.Or selaku Pembimbing I, Ibu Lolia Manurizal, M.Pd, selaku Pembimbing II, yang telah sabar memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
2. Bapak Made Armade, M.Pd Penguji I, Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd sekaligus Kaprodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, dan Ibu Masdi

Juniarli, SST, M.Kes Penguji III. Yang telah memberikan saran dan masukan dalam Skripsi ini.

3. Bapak Dr. Adolf Bastian, M.Pd, selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
4. Bapak Eripuddin, S.Hum, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Kedua orangtua tercinta Ayahanda Subandi dan Ibunda Istiani yang telah memberikan do'a, bimbingan serta dukungan moral dan material sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
6. Untuk Kakek Abu Bakri dan Nenek Alm, Yatimah yang telah memberikan dukungan dan Motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
7. Ke Lima Adik-adik, Puspita Devi Sari, Ahmad Rosydi, Faid Anwar, Aldi Fitra Andrianto dan Ivi, yang telah menjadikan dorongan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi.
8. Semua pihak Madrasah Aliyah Al-fata Pasir Agung yang telah membantu penyelesaian Skripsi ini.
9. Sahabat-sahabat terbaik Pendidikan Olahraga dan Kesehatan angkatan 2015 dan sahabat-sahabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu

terimakasih semoga semua bantuan menjadikan pundi amal soleh dan soleha.

Demikianlah penyusun sampaikan agar karya ini tidak menjadi masalah dikemudian hari baik bagi peneliti maupun pihak lain yang membacanya dan juga berguna bagi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Peneliti menyadari bahwa Penelitian ini masih banyak kekurangan oleh karena itu kritik dan saran sangat di butuhkan. Akhir kata peneliti ucapkan trimakasih.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian	8
 BAB II KAJIAN TORI	
2.1 Kajian Teori.....	10
2.1.1 Hakikat Lari <i>Sprint</i>	10
2.1.2 Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	14
2.1.3 Keseimbangan Dinamis.....	18
2.2 Penelitian yang Relevan	20
2.3 Kerangka Konseptual	21
2.4 Hipotesis Penelitian.....	23

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	24
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
3.3 Populasi dan Sampel.....	25
3.1.1 Populasi.....	25
3.1.2 Sampel.....	25
3.4 Defenisi Operasional.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	26
3.5.1 Tes Daya Ledak Otot Tungkai	26
3.5.2 Tes Modifikasi <i>Bass Test</i>	28
3.5.3 Tes Lari <i>Sprint</i>	30
3.6 Instrumen Penelitian	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	31

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data.....	33
4.1.1 Daya Ledak Otot Tungkai	33
4.1.2 Keseimbangan Dinamis.....	35
4.1.3 Test Lari <i>Sprint</i>	37
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	39
4.3 Pengujian Hipotesis Penelitian	40
4.3.1 Hipotesis Satu	40
4.3.2 Hipotesis Dua	41
4.3.3 Hipotesis Tiga.....	41
4.4 Pembahasan.....	43
4.4.1 Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Lari <i>Sprint</i>	44
4.4.2 Hubungan Keseimbangan Dinamis dengan Lari <i>Sprint</i>	45
4.4.3 Hubungan antara Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis dengan Lari <i>Sprint</i>	45

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan 47
5.2 Saran..... 47

DAFTAR PUSTAKA 49

LAMPIRAN..... 50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Urutan Gerak Keseluruhan <i>Start</i> Lari 100 Meter	12
Gambar 2.1 Fase Topang	13
Gambar 2.1 Fase Layang.....	14
Gambar 2.1 Otot Kaki Kanan.....	18
Gambar 3.1 Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis dengan hasil Lari 100 Madrasah Aliyah Al-fata	24
Gambar 4.1 Histogram Tes Daya Ledak Otot Tungkai	35
Gambar 4.2 Histogram Data Tes Hasil Keseimbangan Dinamis	37
Gambar 4.3 Histogram Data Tes Hasil Kecepatan Lari <i>Sprint</i>	38

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi data hasil test Daya Ledak Otot Tungkai	34
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi data hasil Keseimbangan Dinamis	36
Tabel 4.3 Distribusi frekuensi Data hasil Kecepatan Lari	38
Tabel 4.4 Uji normalitas data Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis dengan Lari <i>Sprint</i>	39
Tabel 4.5 Uji koefisien korelasi Daya Ledak Otot Tungkai dengan Lari <i>Sprint</i>	40
Tabel 4.6 Rangkuman hasil analisis uji keberartian koefisien Keseimbangan Dinamis dengan Lari <i>Sprint</i>	41
Tabel 4.7 Rangkuman hasil analisis uji kebartian koefisien Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis dengan lari <i>Sprint</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tabel data uji instrumen penelitian	50
Lampiran 2. Tabel uji normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	51
Lampiran 3. Tabel uji normalitas data Keseimbangan Dinamis	52
Lampiran 4. Uji normalitas data hasil Lari <i>Sprint</i>	53
Lampiran 5. Uji hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dengan lari <i>Sprint</i>	54
Lampiran 6. Uji hipotesis Keseimbangan Dinamis dengan lari <i>Sprint</i>	56
Lampiran 7. Uji hipotesis Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Dinamis dengan lari <i>Sprint</i>	58
Lampiran 8. Tabel daftar luas dibawah lengkungan normal standar dari O ke Z.....	61
Lampiran 9. Tabel daftar kritis L untuk uji lilifor.....	62
Lampiran 10. Tabel harga kritik dari <i>Product moment</i>	63
Lampiran 11. Persentik untuk distribusi T.....	64
Lampiran 12. Nilai-nilai untuk distribusi F.....	66