

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN
LARI SPRINT 50 METER PADA SISWA PUTRI
KELAS VIII MTsN 4 PADANG LAWAS**

SKRIPSI



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

OLEH :

SRI AMI
NIM.2034031

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2025**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

**Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Menyatakan Bahwa:**

**SRI AMI
NIM. 2034031**

**Telah Menyelesaikan Ujian Akhir Untuk Pendidikan Strata 1 (S1)
Pada Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Pada Tanggal 4 Juli 2025**

DEKAN FKIP



**Dr. PIPIT RAHAYU, M. Pd
NIP. 198601312009032002**

HALAMAN PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI
SPRINT 50 METER PADA SISWA PUTRI KELAS VIII DI MTs
NEGERI 4 PADANG LAWAS**

SKRIPSI

Nama : Sri Ami
Nim : 2034031
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

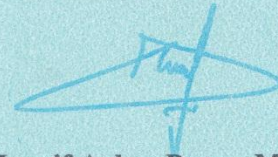
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or
NIDN.1003039301

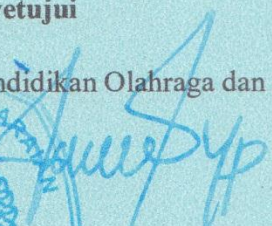
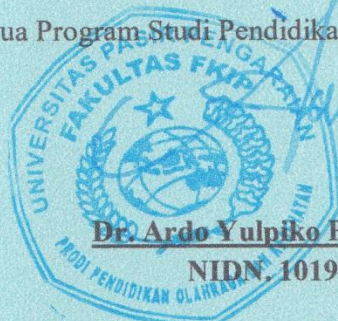
Pembimbing II



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN.1009039101

Menyetujui

Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dr. Ardo Yulpiko Putra, M.Kes.
NIDN. 101907890

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa:

SRI AMI
2034031

Telah dipertahankan didepan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 4 Juli 2025 sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

DEWAN PENGUJI:

TANDA TANGAN

1. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or**
NIDN. 1003039301
(Ketua)
2. **Muarif Arhas Putra, M.Pd**
NIDN. 1009039101
(Sekretaris)
3. **Dr.Deri Putra, M.Pd**
NIDN.1028080901
(Anggota)
4. **Resdianto, M.Pd**
NIDN.1001109102
(Anggota)
5. **Aluwis, M.Pd**
NIDN. 1008018805
(Anggota)

:

:

:

:

:

LEMBAR PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Mahasiswa : Sri Ami
Nim : 2034031
Program Studi : Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya yang dengan judul: "Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Putri Kelas VIII MTs Negeri 4 Padang Lawas" adalah benar-benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat, maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hokum dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun dimasyarakat dan Hukum Negara.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 04 Juli 2025



Sri Ami
2034031

**HUBUNGAN POWER OTOT UNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI
SRPINT 50 METER PADA SISWA PUTRI KELAS VIII MTS NEGERI 4
PADANG LAWAS**

**Sri Ami
2034031**

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2025

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa permasalahan yang ditemukan di lapangan, yaitu masih lemahnya kondisi fisik siswa. Hal ini terlihat saat siswa melakukan lari sprint 50 meter, di mana kecepatan lari mereka tidak stabil—terkadang cepat, namun di saat lain terlihat lambat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari sprint 50 meter pada siswi kelas VIII MTs Negeri 4 Padang Lawas. Penelitian ini menggunakan metode korelasional, yaitu metode yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pengambilan data dilakukan melalui tes dan pengukuran, di mana power otot tungkai diukur menggunakan tes standing broad jump, sedangkan kecepatan lari 50 meter diukur melalui praktik langsung dengan tes keterampilan atletik lari 50 meter.

Sampel penelitian ini berjumlah 15 orang siswi kelas VIII yang terdiri dari kelas VIII A dan VIII B. Teknik analisis data menggunakan rumus korelasi Product Moment. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,626$ dengan nilai t hitung $= -0,979$, sedangkan t tabel pada taraf signifikansi 5% ($df = 13$) adalah 1,77093. Karena t hitung $< t$ tabel, maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara variabel X dan variabel Y tidak signifikan secara statistik.

Selain itu, nilai koefisien determinasi sebesar 6,86% menunjukkan bahwa variabel X (power otot tungkai) hanya menjelaskan 6,86% dari variasi pada variabel Y (kecepatan lari), sementara sisanya sebesar 93,14% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa kecepatan lari sprint dipengaruhi banyak factor selain power otot tungkai, koordinasi, teknik, reaksi start, serta subjek penelitian yang berada pada fase pertumbuhan fisik yang berbeda.

Kata Kunci : Power Otot Tungkai, Kecepatan Lari Sprint 50 Meter

**RELATIONSHIP BETWEEN LEG MUSCLE POWER AND 50 METRE
SPRINT RUNNING SPEED IN CLASS VIII FEMALE STUDENTS OF
MTS NEGERI 4 PADANG LAWAS**

**SRI AMI
2034031**

*Study Program of Sports and Health Education
Faculty of Teacher Training and Education
University of Pasir Pengaraian
2025*

ABSTRACT

This research is motivated by several issues observed in the field, particularly the weak physical condition of students. This is evident during the 50-meter sprint, where the students' running speed is inconsistent—sometimes fast, sometimes slow. The purpose of this study is to determine the extent of the relationship between leg muscle power and 50-meter sprint speed among eighth-grade female students at MTS Negeri 4 Padang Lawas. This study used a correlational research method to examine whether there is a relationship between the independent variable (leg muscle power) and the dependent variable (sprint speed). Data collection was carried out using sports tests and measurements, where leg muscle power was measured using the standing broad jump test, and 50-meter sprint speed was measured through direct practice of the 50-meter run.

The sample consisted of 15 eighth-grade female students from classes A and B. Data were analyzed using the product moment correlation formula. The results of the research and data analysis showed a correlation coefficient of $r = -0.626$, with a t -value of -0.979 and a t -table value of 1.77093 at a 5% significance level ($df = 13$).

Since the t -value $< t$ -table, the relationship between variable X and Y is not statistically significant. Moreover, the coefficient of determination of 6.86% indicates that variable X only explains 6.86% of the variation in variable Y , while the remaining 93.14% is influenced by other factors.

The conclusion of this study is that sprint speed is influenced by many factors other than leg muscle power, coordination, technique, start reaction, and the research subjects being at different physical growth phases.

Keywords: Leg Muscle Power, 50-Meter Sprint Speed

KATA PENGANTAR

Puji beserta Syukur peneliti ucapkan kepada Allah Swt yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal penelitian sejauh ini yang berjudul **“Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Putri kelas VIII MTsN 4 Padang Lawas”**. Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian. Peneliti telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini Peneliti dengan segenap kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor telah memberikan kesempatan kepada Peneliti untuk menyelesaikan Skripsi Di Universitas Pasir Pengaraian.
2. Ibu Dr. Pipit rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama peneliti mengikuti perkuliahan, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal ini dengan baik.
3. Bapak Dr. Ardo Yulpiko Putra, S.Pd., M.Kes selaku Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah membimbing dan memberikan arahan selama peneliti belajar di Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

4. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or selaku Dosen Pembimbing Akademik serta Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan baik.
5. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal dengan baik.
6. Bapak Isron Pasaribu, M.Pd selaku kepala sekolah Mts Negeri 4 Padang Lawas yang telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di sekolah yang Bapak pimpin.
7. Bapak dan Ibu majelis guru Mts Negeri 4 Padang Lawas yang telah menerima peneliti dengan baik dan peserta didik Mts Negeri 4 Padang Lawas terkhusus kelas VIII A dan VIII B yang telah ikut serta dalam penelitian ini.
8. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta Ayahanda Winardi, Ibunda Satimah dan Adikku Dewi Lestari serta keluarga, yang telah memberikan dorongan motivasi yang luar biasa kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada rekan- rekan mahasiswa/i Prodi Pendidikan Olahraga kesehatan Universitas Pasir Pengaraian angkatan 2020 yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Pasir Pengaraian, 04 Juli 2025

Sri Ami

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN DEKAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iv
LEMBAR PERSYARATAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN`	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.2 Batasan Masalah	5
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori.....	8
2.2 Penelitian yang Relevan	17
2.3 Kerangka Konseptual.....	19
2.4 Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian	21
3.2 Waktu dan Tempat.....	22
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.4 Variabel Penelitian	24

3.5	Teknik Pengumpulan Data	25
3.6	Instrument Penelitian	25
3.7	Analisis Data.....	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		30
4.1	Deskripsi Data	30
4.2	Uji Prasyarat Analisis	33
4.3	Uji Homogenitas.....	34
4.4	Pengujian Hipotesis	35
4.5	Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN.....		40
5.1	Kesimpulan	40
5.2	Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA		42
LAMPIRAN		44

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Disribusi Hasil Tes Power Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>).....	30
Tabel 4.2 Disribusi Hasil Tes Kecepatan Lari Sprit 50 Meter	32
Tabel 4.3 Hasil Normalistas Data Penelitian	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Data	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Bentuk pelaksanaa tes <i>standing board jump</i>	25
Gambar 3.2. Bentuk tes kecepatan LARI SPRINT 50 METER	26
Gambar 4.1 Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Power Otot Tungkai	31
Gambar 4.2 Histogram Distribusi Frekuensi Hasil Tes Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Pada Siswi Kelas VIII MTs Negeri 4 Padang Lawas	33

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Power Otot Tungkai.....	44
Lampiran 2 Data Mentah Lari Sprint 50 Meter	45
Lampiran 3 Uji Lilifors X	46
Lampiran 4 Uji Lilifors Y	47
Lampiran 5 Data Hasil Z-SCORE.....	48
Lampiran 6 Data Hasil Z-SCORE.....	49
Lampiran 7 Tabel Uji Homogenitas Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter.....	50
Lampiran 8 Tabel Uji Hipotesis Power Otot Tungkai (X) Dengan Kecepatan	51
Lampiran 9 Distribusi FrekuensiX (Power Otot Tungkai)	53
Lampiran 10 Distribusi Frekuensi Y (Kecepatan Lari Sprint 50 Meter)	54
Lampiran 11 Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke Z..	55
Lampiran 12 Nilai Persentil untuk Distribusi t	56
Lampiran 13 Tes Standing Broand Jump.....	57
Lampiran 14 Tes Kecepatan Lari Sprint 50 Meter.....	59
Lampiran 15 Foto Bersama.....	61
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 17 Surat Balasan Izin Penelitian	65
Lampiran 18 Absensi	66