



**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DAN BERAT BADAN TERHADAP KECEPATAN LARI 50
METER PADA SISWA KELAS V SDN TANGGEL KECAMATAN
WINONG KABUPATEN PATI TAHUN 2021**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

Oleh :

Iklil Satria Pambudi

NIM : D0414070

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2021

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
TUNGKAI DAN BERAT BADAN TERHADAP KECEPATAN LARI 50
METER PADA SISWA KELAS V SDN TANGGEL KECAMATAN
WINONG KABUPATEN PATI TAHUN 2021**

Oleh :

Iklil Satria Pambudi

NIM : D0414070

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar

Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN

SURAKARTA

2021

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Siswa Kelas V SDN Tanggel Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun 2021”, karya

Nama : Iklil Satria Pambudi

NIM : D0414070

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui Dewan Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta untuk dilanjutkan ketahap sidang ujian skripsi.

Surakarta,.....Desember 2021

Pembimbing I



Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0630098703

Pembimbing II



Slamet Santoso, M.Pd.

NIDN. 0611128502

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Siswa Kelas V SDN Tanggel Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun 2021”, karya

Nama : Iklil Satria Pambudi

NIM : D0414070



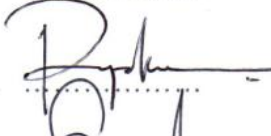
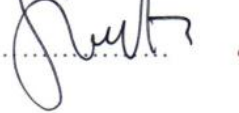
Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Kamis

Tanggal : 4 November 2021

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan
Ketua	: Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd.	
Sekretaris	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.	
Anggota I	: Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or.	
Anggota II	: Slamet Santoso, M.Pd.	

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelkareatean terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 4 Januari 2022

Yang membuat pernyataan



Iklil Satria Pambudi

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Belajar Dengan Semangat
Semangat Pantang Menyerah
Berangkat Kuliah Dengan Niat
Niat Dapat Ilmu Yang Barokah!”

(Widyatmoko)

“Lakukanlah Hal Yang Baik Buat Diri Kita

Sesuai Kemampuan Yang Kita Bia

Cintailah Diri Kita Sendiri Sebelum Mencintai Orang Lain

(Ikil Satria Pambudi)

Open Mind For A Different View

Everyday For Us Something New

Life Is Ours, We Live It Our Way.”

(Metallica)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Almaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar sarjana Pendidikan.

Banyaknya hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Ir. Tresna Priyana Soemardi, SE., MS. Sebagai Rektor Universitas Tunas Pembangunan (UTP) Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd. Sebagai Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan UTP Surakarta.
3. Arif Rohman Hakim, S.Or., M.Pd. Sebagai Ketua Program Studi FKIP UTP Surakarta.
4. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan semangat, suport, dorongan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Slamet Santoso, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan semangat, suport, dorongan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepala Sekolah, Guru dan Pengurus SDN Tanggel kecamatan Winong kabupaten Pati yang telah memberikan izin penelitian.
7. Supriyadi dan Nur Jannah Setyanti Selaku Orang Tua Tercinta yang telah memberikan segalanya, baik do'a dan kasih sayangnya, dukungan moral dan material, serta nasihat-nasihat bagi penulis, supaya dapat segera menyelesaikan pendidikan akademis ini, penulis sangat sayang kalian.
8. Teman-teman seangkatan maupun adik tingkat semester yang telah memberikan do'a dan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Semua pihak yang telah membantu do'a maupun dorongan semangat bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala amal kebaikan yang telah kalian semua berikan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Meskipun disadari skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunan maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk penulis khususnya dan untuk berbagai pihak yang mungkin membutuhkan.

Surakarta, 4 Januari 2022

Iklil Satria Pambudi

ABSTRAK

Iklil Satria Pambudi. 2021. Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter Pada Siswa Kelas V SDN Tanggel Kecamatan Winong Kabupaten Pati Tahun 2021. Skripsi. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan. Surakarta.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui : 1) Hubungan antara panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter. 2) Hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter. 3) Hubungan antara berat badan terhadap kecepatan lari 50 meter. 4) Hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan berat badan terhadap kecepatan lari 50 meter.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode *deskriptif* sudi *korelasional*. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas V SDN Tanggel kecamatan Winong kabupaten Pati dengan siswa yang terdiri dari 12 laki – laki dan 5 perempuan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 17 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur panjang tungkai yaitu meteran, kekuatan otot tungkai diukur menggunakan *standing broad jump*, berat badan diukur menggunakan alat ukur berat badan, dan kecepatan lari diukur menggunakan tes lari 50 meter. Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik yang dihitung dengan menggunakan spss.

Simpulan dari penelitian ini adalah : 1) Ada hubungan antara panjang tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter sebesar 14,3%. 2) Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter sebesar 35,9%. 3) Ada hubungan antara berat badan terhadap kecepatan lari 50 meter sebesar 12,5%. 4) Ada hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, dan berat badan terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa kelas VSD N Tanggel kecamatan Winong kabupaten Pati tahun 2021 sebesar 41,9%.

Kata kunci : Panjang tungkai, Kekuatan otot tungkai, Berat badan, dan Lari 50 meter.

ABSTRACT

Iklil Satria Pambudi. 2021. *The Relationship Between Leg Length, Leg Muscle Strength, and Body Weight on Running Speed of 50 Meters in Class V Students of SDN Tanggel, Winong District, Pati Regency in 2021*. Physical education, Universitas Tunas Pembangunan. Surakarta.

The purpose of this study was to determine: 1) The relationship between leg length and running speed of 50 meters. 2) The relationship between leg muscle strength and running speed of 50 meters. 3) The relationship between body weight and running speed of 50 meters. 4) The relationship between leg length, leg muscle strength, and body weight on 50 meters running speed.

In this study, the method used is a descriptive correlational study method. The population used was the fifth grade students of SDN Tanggel, Winong sub-district, Pati district with students consisting of 12 boys and 5 girls. The sample used in this study were 17 students. The sampling technique in this study used a total sampling technique. Data collection techniques using measurement tests. The instrument used to measure the length of the legs is the meter, leg muscle strength was measured using a standing broad jump, body weight was measured using a weight meter, and running speed was measured using a 50 meter running test. Analisis of the data used is statistical analysis calculated using spss.

The conclusions of this study is: 1) There is a relationship between leg length and running speed of 50 meters by 14.3%. 2) There is a relationship between leg muscle strength and running speed of 50 meters by 35.9%. 3) There is a relationship between body weight and running speed of 50 meters by 12.5%. 4) There is a relationship between leg length, leg muscle strength, and body weight on 50 meter running speed in fifth grade students at SDN Tanggel, Winong district, Pati regency in 2021, which is 41,9%.

Keyword : Leg length, Leg muscle strength, Weight, 50 meters running speed

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR JUDUL.....	i
LEMBAR PENGAJUAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	6
A. Kerangka Teoritis.....	6
1. Atletik.....	6
2. Nomor Lari.....	7
3. Lari Jarak Pendek Atau <i>Sprint</i>	8
4. Pengetahuan Dasar Lari Jarak Pendek.....	11
5. Teknik <i>Start</i> Lari Jarak Pendek.....	12
6. Teknik Melewati Garis Finish.....	16

7.	Peraturan Perlombaan Lari Jarak Pendek.....	17
8.	Kekuatan Otot Tungkai.....	18
9.	Panjang Tungkai.....	21
10.	Berat Badan.....	23
11.	Kajian Analisis Setiap Variabel Terhadap Kecepatan Lari.....	24
B.	Penelitian Relevan.....	25
C.	Kerangka Pemikiran.....	26
D.	Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN.....	29
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
B.	Metode Penelitian.....	29
C.	Populasi,Sampel, Dan Teknik Sampling.....	30
1.	Populasi.....	30
2.	Sampel.....	31
3.	Teknik Sampling.....	31
D.	Teknik Pengumpulan Data.....	32
E.	Teknik Analisis Data.....	37
1.	Statistik Deskriptif.....	37
2.	Uji Persyaratan Analisis.....	38
3.	Analisis Data Korelasi Dan Regresi.....	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	40
A.	Deskripsi Data.....	40
1.	Diskripsi Data Penelitian.....	40
2.	Diskripsi Data Panjang Tungkai.....	42
3.	Diskripsi Data Kekuatan Otot Tungkai.....	43
4.	Diskripsi Data Berat Badan.....	43
5.	Diskripsi Data Kecepatan Lari.....	44
B.	Pengujian Persyaratan Analisis.....	45
1.	Uji Normalitas Data.....	45
2.	Uji Homogenitas.....	45

C. Pengujian Hipotesis.....	46
1. Hubungan Antara Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.....	47
2. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.....	48
3. Hubungan Antara Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.....	49
4. Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.....	49
D. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	50
1. Hubungan Antara Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.....	50
2. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.....	51
3. Hubungan Antara Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.....	53
4. Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 50 Meter.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi.....	56
C. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.	Pelaksanaan Penelitian..... 30
Tabel 2.	Diskripsi Data Hasil Penelitian..... 41
Tabel 3.	Data Hasil Tes Panjang Tungkai..... 42
Tabel 4.	Data Hasil Tes Kekuatan Otot Tungkai..... 43
Tabel 5.	Data Hasil Tes Berat Badan..... 43
Tabel 6.	Data Hasil Tes Kecepatan Lari..... 44
Tabel 7.	Hasil Uji Normalisasi Data..... 45
Tabel 8.	Hasil Uji Homogenitas Data..... 45
Tabel 9.	Hasil Uji Korelasi <i>Bivariate</i> 46
Tabel 10.	Hasil Uji Hipotesis <i>R-Square</i> Panjang Tungkai..... 47
Tabel 11.	Hasil Uji Hipotesis <i>R-Square</i> Kekuatan Otot Tungkai..... 48
Tabel 12.	Hasil Uji Hipotesis <i>R-Square</i> Berat Badan..... 49
Tabel 13.	Hasil Uji Hipotesis <i>R-Square</i> Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Dan Berat Badan..... 50
Tabel 14.	<i>Hasil Tes penelitian</i> 60
Tabel 15.	<i>Descriptive Statistics</i> 60
Tabel 16.	Uji Normalitas..... 61
Tabel 17.	Tes Homogenitas..... 61
Tabel 18.	<i>Bivariate</i> 62
Tabel 19.	Regresi..... 62
Tabel 20.	Tabel R..... 65
Tabel 21.	Tabel Tes Panjang Tungkai..... 66
Tabel 22.	Tabel Tes Kekuatan Otot Tungkai..... 67
Tabel 23.	Tabel Tes Berat Badan..... 68
Tabel 24.	Tabel Tes Kecepatan Lari 50 Meter..... 69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Start Pendek (Bunch start)</i>	12
Gambar 2. <i>Start Menengah</i>	13
Gambar 3. <i>Start Panjang (Long start)</i>	13
Gambar 4. Gerakan Lari Aba-aba Bersedia.....	13
Gambar 5. Gerakan Lari Aba-aba Siap.....	14
Gambar 6. Gerakan Lari Aba-aba Yak.....	14
Gambar 7. Gerakan Lari Fase Topang.....	15
Gambar 8. Gerakan Lari Fase Layang.....	16
Gambar 9. Gerakan Teknik Melewati Garis <i>Finish</i>	16
Gambar 10. Otot Tungkai.....	20
Gambar 11. Panjang Tungkai.....	22
Gambar 12. Bagan Kerangka Pemikiran.....	28
Gambar 13. Mengukur Panjang Tungkai.....	34
Gambar 14. Gerakan Standing Broad Jump.....	35
Gambar 15. Menimbang Berat Badan.....	36
Gambar 16. Mengukur Kecepatan Lari.....	37
Gambar 17. Pemanasan.....	70
Gambar 18. Tes Panjang Tungkai.....	70
Gambar 19. Tes Berat Badan.....	71
Gambar 20. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	71
Gambar 21. Tes Kecepatan Lari 50 Meter.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Hasil Tes Penelitian.....	60
Lampiran 2. <i>Discriptive Statistic</i>	60
Lampiran 3. Uji Normalitas.....	61
Lampiran 4. Tes Homogenitas.....	61
Lampiran 5. <i>Bivariate</i>	62
Lampiran 6. Regresi.....	62
Lampiran 7. Tabel R.....	65
Lampiran 8. Tabel Tes Panjang Tungkai.....	66
Lampiran 9. Tabel Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	67
Lampiran 10. Tabel Tes Berat Badan.....	68
Lampiran 11. Tabel Tes Kecepatan Lari 50 Meter.....	69
Lampiran 12. Gambar 1. Pemanasan.....	70
Lampiran 13. Gambar 2. Tes Panjang Tungkai.....	70
Lampiran 14. Gambar 3. Tes Berat Badan.....	71
Lampiran 15. Gambar 4. Tes Kekuatan Otot Tungkai.....	71
Lampiran 16. Gambar 5. Tes Kecepatan Lari 50 Meter.....	72
Lampiran 17. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 18. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	74