



**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
PERUT DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI
100 METER PADA SISWA PUTRA SMK MUHAMMADIYAH 1,
GONDANGREJO, KARANGANYAR**

TAHUN 2017

SKRIPSI

Oleh:

IHSAN ABDULLAH

D0220126

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT
PERUT DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI
100 METER PADA SISWA PUTRA SMK MUHAMMADIYAH 1,
GONDANGREJO, KARANGANYAR
TAHUN 2017**

Oleh:

Ihsan Abdullah

D0220126

SKRIPSI

Ditulis dan diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Disetujui:

Pembimbing I



Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or
NIDN. 0616088003

Pembimbing II



Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or
NIDN. 0623088702

HALAMAN PENGESAHAN

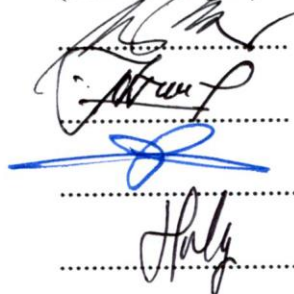
Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Jumat
Tanggal : 27 Agustus 2021

Tim Penguji Skripsi :


	(Nama Terang)
Ketua	: Slamet Sudarsono, M.Pd
Sekretaris	: Pipit Fitria Yulia, S.Pd. M.Or
Anggota I	: Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or
Anggota II	: Bagus Kuncoro, S.Pd, M.Or

(Tanda Tangan)



Disahkan oleh
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan
Dekan




Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

ABSTRAK

Ihsan Abdullah. **HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT PERUT DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA SMK MUHAMMADIYAH 1, GONDANGREJO, KARANGANYAR TAHUN 2017.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Maret 2018.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Muhammadiyah 1, Gondangrejo, Karanganyar Tahun 2017. (2) Hubungan antara Kekuatan Otot Perut Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Muhammadiyah 1, Gondangrejo, Karanganyar Tahun 2017. (3) Hubungan antara *Power* Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Muhammadiyah 1, Gondangrejo, Karanganyar Tahun 2017. (4) Hubungan antara Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Perut Dan *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari 100 Meter Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Muhammadiyah 1, Gondangrejo, Karanganyar Tahun 2017.

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1, Gondangrejo, Karanganyar dan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Desember tahun 2017. Dalam penelitian ini variabel bebas disebut juga sebagai prediktor dan variabel terikat yang disebut juga sebagai kriterium. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik tes dan pengukuran. Adapun jenis tes yang digunakan adalah: (1) Tes dan pengukuran panjang tungkai untuk mengukur panjang tungkai (Ismaryati, 2008: 100). (2) Tes dan pengukuran kekuatan otot perut dengan *sit-up test* (Ismaryati, 2008: 119). (3) Tes dan pengukuran *power* otot tungkai dengan *standing broad jump test* (Ismaryati, 2008: 64). (4) Tes dan pengukuran lari 100 meter menggunakan petunjuk pelaksanaan tes lari 100 meter (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia, 1996: 142). Petunjuk pelaksanaan masing-masing tes terlampir.

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka simpulan yang dapat diperoleh adalah: (1) Ada hubungan yang signifikan antara Panjang tungkai dengan Lari 100 meter, $r_{hitung} = 0.425 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (2)

Ada hubungan yang signifikan antara Kekuatan otot perut dengan Lari 100 meter, $r_{hitung} = 0.472 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (3) Ada hubungan yang signifikan antara *Power* otot tungkai dengan Lari 100 meter, $r_{hitung} = 0.413 > r_{tabel\ 5\%} = 0,361$. (4) Ada hubungan yang signifikan antara Panjang tungkai, Kekuatan otot perut dan *Power* otot tungkai dengan Lari 100 meter, $R^2_{y(123)}$ sebesar $0.421 > r_{tabel\ 5\%}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 0.361 dan F_0 sebesar $6.3104 > f_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,89.

MOTTO

“Carilah Kerajaan Surga dan Kebenarannya maka semuanya akan
dipenuhi padamu”

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Karya ini kupersembahkan kepada :
Ibu dan Bapak tercinta
Saudara-saudaraku tercinta
Rekan-rekan yang telah memberikan
do'a dan dorongan
Almamaterku

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan, untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sjana Pendidikan.

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

1. Dr. Ir. Sapto Priyadi,MP, selaku CT. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Kodrad Budiyo, S.Pd, M.Or, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang dengan sabar membimbing skripsi ini.
3. Agus Supriyoko, S.Pd, M.Or, selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan dorongan dan bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat terwujud.
4. Kepala Sekolah dan Guru Olahraga SMK Muhammadiyah 1 Gondangrejo, Karanganyar yang telah mengizinkan penelitian ini.
5. Berbagai pihak yang tidak mungkin disebutkan satu persatu.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Walaupun disadari dalam skripsi ini masih ada kekurangan, namun diharapkan skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan juga dunia olahraga.

Surakarta, Januari 2021

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II. LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Definisi Atletik	8
2. Organisasi Atletik (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia)	10
3. Lari 100 Meter	11
4. Panjang Tungkai	16
5. Kekuatan Otot Perut	18
6. <i>Power</i> Otot Tungkai.....	21

B. Kerangka Berpikir	25
C. Hipotesis	28
BAB III. METODE PENELITIAN	29
A. Tempat dan Waktu Penelitian	29
B. Metode Penelitian.....	29
C. Variabel Penelitian	30
D. Populasi dan Sampel Penelitian	30
E. Teknik Pengumpulan Data	30
F. Teknik Analisis Data	31
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	36
A. Deskripsi Data	36
B. Uji Reliabilitas.....	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis	37
D. Hasil Analisis Data.....	39
E. Pengujian Hipotesis dan Pembahasan	41
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	43
A. Simpulan.....	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Posisi dan sikap pada saat aba-aba bersedia(Dadan Heryana	13
Gambar 2. Posisi dan sikap pada saat aba-aba siasiap(Dadan Heryana.....	13
Gambar 3. Posisi dan sikap pada saat aba-aba yak	14
Gambar 4. Posisi dan sikap pada saat <i>Finish</i>	15
Gambar 5. Struktur Anatomi Tungkai	18
Gambar 6. Otot Perut Atas	20
Gambar 7. Otot Perut Bawah	20
Gambar 8. Otot Tungkai Atas	23
Gambar 9. Otot Tungkai Bawah	23
Gambar 10. Tes Panjang Tungkai.....	49
Gambar 11. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai dengan <i>Standing Broad Jump Test</i>	51
Gambar 12. <i>Sit-Up Test</i>	53

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Perhitungan dengan <i>Chi-Kuadrat</i>	32
Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Tes Panjang Tungkai, kekuatan otot perut dan <i>power</i> otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter.....	36
Tabel 3. <i>Range</i> Kategori Reliabilitas	37
Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data	37
Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data	38
Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Varians Untuk Uji Linieritas Hubungan Antara Prediktor dengan Kriteriaum.....	39
Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Tiap Prediktor dengan Kriteriaum.....	40
Tabel 8. Ringkasan Hasil Analisis Regresi	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Lari 100 Meter	47
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes panjang tungkai	48
Lampiran 3. Petunjuk Pelaksanaan Tes kekuatan otot perut.....	50
Lampiran 4. Petunjuk Pelaksanaan Tes <i>power</i> otot tungkai	52
Lampiran 5. Rekapitulasi data Panjang Tungkai, kekuatan otot perut dan <i>power</i> otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter	54
Lampiran 6. Uji Reliabilitas	55
Lampiran 7. Uji Normalitas Data dengan Metode <i>Chi-Kuadrat</i>	63
Lampiran 8. Tabel kerja untuk menghitung korelasi antara Pajang Tungkai (X1), kekuatan otot perut (X2) dan <i>power</i> otot tungkai (X3) dengan lari 100 meter(Y).....	68
Lampiran 9. Uji Linieritas.....	70
Lampiran 10 Analisis Regresi Tiga Prediktor dengan Metode Skor Deviasi	78
.....	
.....	
Lampiran 11. Analisis Korelasi Tiap Prediktor.....	84
.....	
.....	
.....	
Lampiran 12 Tabel Nilai - Nilai <i>Chi-Kwadrat</i>	87
Lampiran 13 Tabel Nilai <i>r Product Moment</i>	88
Lampiran 14 Tabel Distribusi F	89
Lampiran 15 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	91

