

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*)
100 METER SISWA SMK N 1 KLATEN
JURUSAN AKUNTANSI**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



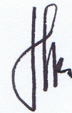
Oleh:
Ika Dwi Lestari
NIM 08601244068

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
MEI 2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 100 Meter Siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi” yang disusun oleh Ika Dwi Lestari, NIM 08601244068 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 11 Mei 2012
Pembimbing,



Sriawan, M. Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 11 Mei 2012
Yang menyatakan,

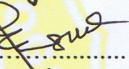
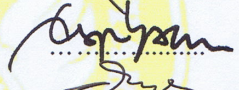
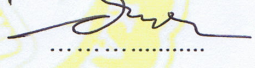


Ika Dwi Lestari
NIM. 08601244068

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari Jarak Pendek (*Sprint*) 100 Meter Siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi” yang disusun oleh Ika Dwi Lestari, NIM 08601244068 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Mei 2012 dan dinyatakan lulus.

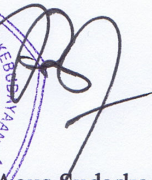
DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Sriawan, M. Kes	Ketua Penguji		25/5/12
Ermawan Susanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		25/5/2012
Agus Susworo DM, M.Pd	Penguji I		24/5/2012
Sridadi, M.Pd	Penguji II		25/5/2012

Yogyakarta, Mei 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S

NIP. 19600824 198601 1 001

HALAMAN MOTTO

- ❖ Kesadaran diri adalah pintu gerbangnya kesuksesan, sedangkan kemauan yang bulat adalah kunci pembuka pintu gerbang kesuksesan. Karenanya harmoniskanlah keduanya, bilamana ingin bahagia lahir batin
- ❖ Kelemahan terbesar kita terletak pada sikap kita untuk menyerah. Jalan yang pasti untuk meraih sukses adalah selalu berusaha lagi.
- ❖ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sebelum mereka merubah keadaan mereka sendiri (Terjemahan QS. Ar-Ra'd : 11).

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini penulis persembahkan kepada :

- ❖ Kedua Orang tuaku tercinta (Bapak Wagiya dan Ibu Sutyem) yang dengan kesabaran, kemurahan hati yang tak terbatas, telah melahirkan, memelihara, merawat dan memenuhi duniaku dengan impian dan cita-cita yang indah. Terima kasih untuk segala cinta dan kasih sayang yang telah diberikan serta doa-doa yang selalu mengiringi langkahku.
- ❖ Adikku yang tercinta dan tersayang, Dwi Purwanti. Terus berjuang dan pantang menyerah dalam mencapai cita-cita.

**HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DENGAN
KEMAMPUAN LARI JARAK PENDEK (*SPRINT*)
100 METER SISWA SMK N 1 KLATEN
JURUSAN AKUNTANSI**

Oleh:
Ika Dwi Lestari
08601244068

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara power otot tungkai dengan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMK Negeri 1 Klaten Jurusan Akuntansi.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan mencari tahu ada tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Populasi dari penelitian ini siswa SMK Negeri 1 Klaten Jurusan Akuntansi yang berjumlah 464 siswa, jumlah sampel yang diambil secara kuota sampel (*quota sample*) dengan sampel sebanyak 37 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan survei, dengan teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Pengambilan data dan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *standing broad jump test* untuk tes *power* otot tungkai, dan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter untuk tes lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis korelasi *product moment* dan regresi melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian memperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter yaitu sebesar 0,647. Dengan demikian hipotesis nihil ditolak, hipotesis alternatif diterima.

Kata kunci: *power* otot tungkai, lari *sprint* 100 meter

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur tiada henti-hentinya penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahNya, sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari Jarak Pendek Siswa SMK N 1 Klaten Jurusan Akuntansi” ini dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
2. Amat Komari, M. Si, selaku Ketua Jurusan POR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Sriawan, M.Kes, selaku pembimbing tugas akhir yang telah memberikan bimbingan, dorongan dan pengarahan hingga terselesaikannya karya ini.
4. Joko Purwanto, M.Pd, selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat demi kelancaran studi penulis.
5. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
6. Siswa SMK N 1 Klaten yang telah membantu penulis untuk menjadi sampel penelitian
7. Teman-teman PJKR D 2008 yang telah membantu dan memberi semangat.

8. Teman-teman KKN PPL UNY angkatan 2011 di SMK Negeri 1 Klaten yang memberikan semangat.
9. Sahabat-sahabat terbaik penulis Pramita Sari, Vara Dwiyossari Putri, Mila Kumala dan yang terkasih Dhian Rinakto yang selalu mendorong dan mendukung penulis untuk menyelesaikan karya ini.
10. Serta pihak-pihak lain yang turut membantu yang tidak bisa kami sebut satu persatu.

Semoga bantuan baik yang bersifat moral maupun material selama penelitian hingga selesainya penulisan skripsi ini dapat menjadi amal baik dan ibadah, serta mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 11 Mei 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
A. Deskripsi Teori	8
1. Hakekat Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>) 100 Meter.....	8
2. Hakekat Power Otot Tungkai.....	16
B. Penelitian Yang Relevan	18
C. Kerangka Berpikir	18
D. Hipotesis Penelitian	19
 BAB III. METODE PENELITIAN.....	20
A. Desain Penelitian.....	20
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	20
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	21
D. Populasi dan Sampel Penelitian	22
E. Instrumen Penelitian.....	23
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data.....	25
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	29
A. Deskripsi Data Penelitian.....	29

B. Hasil Uji Prasyarat	32
C. Analisis Data dan Uji Hipotesis.....	34
D. Pembahasan	35
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	 37
A. Kesimpulan.....	37
B. Implikasi Hasil Penelitian	37
C. Keterbatasan Penelitian	38
D. Saran	39
 DAFTAR PUSTAKA	 40
 LAMPIRAN.....	 42

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai.....	30
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Lari Jarak Pendek.....	31
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	33
Tabel 5. Koefisien Korelasi	34
Tabel 6. Hasil Uji Hubungan Sederhana Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>) 100 Meter.....	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Bersedia	11
Gambar 2. Posisi Siap.....	11
Gambar 3. Posisi Yaak.....	12
Gambar 4. Phase Topang.....	13
Gambar 5. Phase Layang.....	14
Gambar 6. Teknik Melewati Garis Finish.....	15
Gambar 7. Desain Penelitian Korelasional.....	20
Gambar 8. Grafik Variabel <i>Power</i> Otot Tungkai.....	30
Gambar 9. Grafik Variabel Lari Jarak Pendek (<i>sprint</i>) 100 Meter	31

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Penelitian	42
Lampiran 2. Frekuensi Data Penelitian	43
Lampiran 3. Uji Normalitas	46
Lampiran 4. Uji Linearitas	47
Lampiran 5. Uji Korelasi	48
Lampiran 6. Analisis Regresi	49
Lampiran 7. Menghitung Korelasi Dengan Manual.....	50
Lampiran 8. Lampiran Foto Pengambilan Data.....	51
Lampiran 9. Surat Pembimbing TAS.....	53
Lampiran 10. Lembar Pengesahan.....	54
Lampiran 11. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	55
Lampiran 12. Surat Permohonan Ijin Survey.....	56
Lampiran 13. Surat Keterangan Pengambilan Data.....	57
Lampiran 14. Sertifikat Kalibrasi Untuk <i>Stopwatch</i>	58
Lampiran 15. Sertifikat Kalibrasi Untuk Meteran.....	60