

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 60 METER SISWA PUTRA
KELAS V SD NEGERI 1 KALIBENING BANJARNEGARA**

SKRIPSI

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



Oleh
Anto
NIM 10604227331

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul **“Hubungan Antara *Power* Tungkai dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Kalibening Banjarnegara”** yang disusun oleh Anto, NIM 10604227331 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Agustus 2012

Pembimbing,

Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd
NIP. 19710808 200112 1 001

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.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang menyatakan,

Anto
NIM. 10604227331

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan Antara Power Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lari *Sprint* 60 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Kalibening Banjarnegara” ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tandatangan	Tanggal
Agus Susworo DM, M.Pd	Ketua Penguji		5/11 2012
Ermawan Susanto, M.Pd	Sekretaris Penguji		5/11 2012
Bambang Priyonoadi, M.Kes	Anggota III		25/10 12
Jaka Sunardi, M.Kes	Anggota IV		1/11 2012

Yogyakarta, November 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,




Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1001

MOTTO

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakan dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. Dan hanya pada Tuhanmulah kamu berharap” (QS. Al-Insyirah: 6-8)

“Jangan menganggap kecil suatu nikmat bersama kesehatan yang ada, jangan menyepelekan dosa tanpa dibarengi taubat dan jangan menumpuk ketaatan tanpa dibarengi keikhlasan ”(la tahzan).

Terkadang kita tidak tahu apa yang ALLAH kehendaki dengan semua kejadian yang kita alami, tapi yang pasti, ALLAH SWT Maha Tahu apa yang terbaik untuk kita (QS.2:216)

“Kejujuran adalah ketenangan dan kebodohan adalah keraguan”

Jangan takut mencoba, bisa karena terbiasa.....

Keberhasilan adalah tetesan dari kerja keras, penderitaan, pengorbanan dan kecemasan

Selalu baik sangka, karena Allah sesuai dengan prasangka hambanya...

“Berdoa, Usaha, Ikhtiar, dan Tawakal”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk :

- Kedua orangtuaku dan kedua simbahku yang selalu menyayangiku, mendoakan aku, dan senantiasa jadi motivasiku.
- Ibu Turyati yang senantiasa mendidiku, membesarkan aku dengan cinta dan sayangmu. Tiada kata yang mampu kuucapkan selain ”Terimakasih Ibu aku menyayangimu”
- Bapak Priono yang sabar dan yang selalu menjadi tulang punggung selalu memberi nasihat agar aku semangat, dan yang selalu kubanggakan.
- Kakak Mugi dan Adek Dedi tercinta, Terimakasih untuk semua kasih sayangnya dan senantiasa menjadi penghiburku dan motivasiku.

**HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
DENGAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 60 METER SISWA
PUTRA KELAS V SD NEGERI 1 KALIBENING
KABUPATEN BANJARNEGARA**

Oleh:
Anto
10604227331

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SD Negeri 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara, baik secara masing-masing maupun secara bersama-sama.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subyek dari penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri 1 Kalibening, yang berjumlah 30 siswa. Pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran dengan instrumen berupa tes melompat tanpa awalan untuk variabel *power* tungkai, stadiometr untuk variabel panjang tungkai, dan tes lari cepat 60 meter untuk variabel kemampuan lari *sprint* 60 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi dan korelasi pearson product moment, melalui uji prasyarat normalitas dan linearitas.

Hasil penelitian diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SD Negeri 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar $r = -0,559 > r \text{ tabel } (5\%)(0,361)$. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SD Negeri 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar $r = 0,544 > r \text{ tabel } (5\%)(0,361)$. Secara bersama-sama ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SD Negeri 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar $r = 0,713, r \text{ tabel } (5\%)(0,361)$. Diperoleh besar sumbangan relatif antara *power* tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SD Negeri 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar 52%, dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SD Negeri 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar 48%, serta sumbangan efektif antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 60 meter siswa putra kelas V SD Negeri 1 Kalibening Kabupaten Banjarnegara yaitu sebesar 50,8%.

Kata kunci : *Hubungan power tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari sprint 60 meter.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala karunia, berkah dan rahmat-Nya selama ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul ” Hubungan Antara Power Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampua Lari *Sprint* 60 Meter Siswa Putra Kelas V SD Negeri 1 Kalibening Banjarnegara” Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna meraih gelar Sarjana Pendidikan.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menimba ilmu.
2. Bapak Sriawan, M.Kes., selaku Ketua Program Studi PGSD Penjas, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberi kemudahan dan fasilitas selama penulis menjalani proses belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku dosen penasehat akademik yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama masa perkuliahan.
4. Bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing, membantu, dan memberikan arahan serta masukan-masukan yang sangat membangun.

5. Temen-temen seperjuanganku PKS kelas T, terimakasih untuk semua kebersamaan yang telah terjalin selama ini dan persahabatan yang kalian berikan semoga kita selalu bisa menjaga tali persaudaraan yang telah terjalin amin.
6. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu yang telah membantu sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan karya berikutnya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta Agustus 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
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	4
C. Batasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	7
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Atletik dan Lari <i>Sprint</i>	8
2. Proses Belajar Mengajar Atletik di sekolah	14
3. Komposisi Kebugaran Jasmani.....	18
4. Hakikat Power Tungkai	21
5. Hakikat Panjang Tungkai	24
6. Karakteristik Anak SD.....	25
B. Kerangka Berfikir	28
C. Hipotesis Penelitian	28
 BAB III. METODE PENELITIAN	 30
A. Desain Penelitian	30
B. Definisi Operasional Varibel Penelitian	31
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel	33
E. Instrumen dan Teknik Pegumpulan Data	33
F. Teknik Analisis Data	37
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 45
A. Deskripsi Data Penelitian	45
B. Analisis Data dan Hasil Penelitian	49

C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan	58
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	63
A. Kesimpulan	63
B. Implikasi	64
C. Keterbatasan	64
D. Saran	64
DAFTAR PUSTAKA	66
LAMPIRAN-LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Power Tungkai	46
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai	47
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Lari <i>Sprint</i>	49
Tabel 4. Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Linearitas	51
Tabel 7. Uji Kebeartian Regresi	52
Tabel 8. Hasil Korelasi <i>Power</i> Tungkai	54
Tabel 9. Hasil Korelasi Panjang Tungkai	55
Tabel 10. Hasil Analisis Korelasi Ganda	56
Tabel 11. Sumbangan Relatif	57

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Aba-aba Bersedia.....	10
Gambar 2. Posisi Aba-aba Siap.....	11
Gambar 3. Posisi Aba-aba Yaak.....	11
Gambar 4. Posisi Melewati Garis <i>Finish</i>	13
Gambar 5. Bagan Desain Penelitian.....	30
Gambar 6. Histogram Power tungkai.....	46
Gambar 7. Histogram Panjang tungkai.....	47
Gambar 8. Histogram Kemampuan Lari <i>Sprint</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Pembimbingan.....	69
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	70
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian	76
Lampiran 4. Data Penelitian.....	77
Lampiran 5. Perhitungan Uji Normalitas	79
Lampiran 6. Perhitungan Linearitas.....	83
Lampiran 7. Perhitungan Korelasi	92
Lampiran 8. Regresi	95
Lampiran 9. Uji Hipotesis	97
Lampiran 10. Perhitungan Sumbangan Relatif	100
Lampiran 11. Tabel Uji F, Uji r dan Uji t	102
Lampiran 12. Surat Keterangan Kalibrasi.....	106
Lampiran 13. Dokumentasi Pengambilan Data.....	109