

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI
JARAK PENDEK 100 METER PUTRA KELAS XI IPA
SMA NEGERI 1 KAMPAR KIRI HILIR
KABUPATEN KAMPAR**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH :
MHD. RAHMAT
106610401

PEMBIMBING UTAMA

Drs. DAHARIS, M. Pd
NIP. 1961. 1231. 1986021.002
Pembina. I/IV b/Lektor Kepala
NIDN. 20046109
Sertifikat Pendidik. 101345502295

PEMBIMBING PENDAMPING

TOKTONG PARULIAN, M. Or
NPK. 150202005
Penata Muda TK I/IIIb
NIDN. 1011098702

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

2017

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI
JARAK PENDEK 100 METER PUTRA KELAS XI IPA
SMA NEGERI 1 KAMPAR KIRI HILIR
KABUPATEN KAMPAR**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MHD. RAHMAT
NPM : 106610401
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Tim Pembimbing

Pembimbing Utama

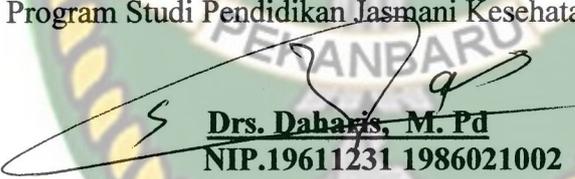

Drs. Daharis, M. Pd
NIP.19611231 1986021002
Pembina Tkt I/IV b/Lektor Kepala
NIDN.0020046109
Sertifikat Pendidikan.101345502295

Pembimbing Pendamping


Toktong Parulian, M. Or
NPK. 150202005
Penata Muda TK I/IIIb
NIDN.1011098702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Drs. Daharis, M. Pd
NIP.19611231 1986021002
Pembina Tkt I/IV b/Lektor Kepala
NIDN.0020046109
Sertifikat Pendidikan.101345502295

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau

Wakil Dekan Bidang Akademik


Drs. Sri Amnah S, S.Pd, M.Si
NIP.19701007 199803 2 002
Penataan I/III c/Lektor
NIDN. 00071070
Sertifikat Pendidikan.13110100601134

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : MHD. RAHMAT
NPM : 106610401
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Judul Skripsi : Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter Putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Drs. Daharis, M. Pd

NIP.19611231 1986021002

Pembina Tkt I/IV b/Lektor Kepala

NIDN.0020046109

Sertifikat Pendidikan.101345502295


Toktong Parulian, M. Or

NPK. 150202005

Penata Muda TK I/IIIb

NIDN.1011098702

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau


Drs. Daharis, M. Pd

NIP.19611231 1986021002

Pembina Tkt I/IV b/Lektor Kepala

NIDN.0020046109

Sertifikat Pendidikan.101345502295

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan dibawah ini:

Nama : MHD. RAHMAT
NPM : 106610401
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

Telah selesai menyusun skripsi dengan judul

“Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar”

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pembimbing Utama



Drs. Daharis, M. Pd
NIP.19611231 1986021002
Pembina Tkt I/IV b/Lektor Kepala
NIDN.0020046109
Sertifikat Pendidikan.101345502295

Pembimbing Pendamping



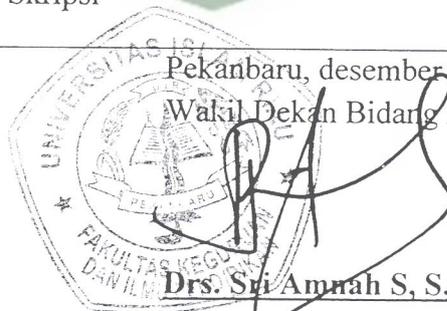
Taktong Parulian, M. Or
NPK. 150202005
Penata Muda TK I/IIIb
NIND.1011098702

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : MHD. RAHMAT
NPM : 106610401
Jenjang Studi : Sastra Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Utama : Drs. Daharis, M. Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter Putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

Tanggal	Berita bimbingan	Paraf
12/7/2014	Acc judul	
19/11/2014	Perbaiki latar belakang penulisan	
5/1/2015	Perbaiki penulisan	
9/3/2015	Penambahan teori	
23/4/2015	Acc proposal	
17/12/2016	Perbaiki kata pengantar	
17/12/2016	Perbaiki Bab IV	
18/12/2016	Acc Skripsi	

Pekanbaru, desember 2016
Wakil Dekan Bidang Akademik



Drs. Sri Amnah S, S.Pd, M.Si

NIP.19701007 199803 2 002

Penataan I/III c/Lektor

Sertifikat Pendidikan.13110100601134

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : MHD. RAHMAT
NPM : 106610401
Jenjang Studi : Sastra Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : Toktong Parulian M.Or
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul : Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter Putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

Tanggal	Berita bimbingan	Paraf
12/7/2014	Acc judul	ZA
19/11/2014	Perbaiki latar belakang penulisan	ZA
8/1/2015	Perbaiki penulisan	ZA
11/3/2015	Penambahan teori	ZA
7/5/2015	Acc proposal	ZA
17/12/2016	Perbaiki kata pengantar	ZA
17/12/2016	Perbaiki Bab IV	ZA
18/12/2016	Acc Skripsi	ZA

Pekanbaru, Desember 2016

Wakil Dekan/Bidang Akademik



Drs. Sri Amnah S, S.Pd, M.Si

NIP.19701007 199803 2 002

Penataan I/III c/Lektor

Sertifikat Pendidikan.13110100601134

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MHD. RAHMAT
NPM : 106610401
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Judul Skripsi : Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter Putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan skripsi dan tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh DEKAN FKIP universitas islam riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi yang merupakan duplikat dari hasil orang lain maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang – undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Desember 2016

Penulis



MHD. RAHMAT
NPM: 106610401



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kaharuddin Nasution No. 113 Telp. (0761) 674775 Fax. (0761) 674834
Marpoyan Pekanbaru - Riau Kode Pos 28284 Indonesia

BERITA ACARA MEJA HIJAU / SKRIPSI DAN YUDICIUM

Berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau tanggal 08 bulan Februari tahun 2017, Nomor : 796 /Kpts/2016, maka pada hari Kamis tanggal 08 bulan Februari tahun 2017 telah diselenggarakan Ujian Skripsi dan Yudicium atas nama mahasiswa berikut ini

1. Nama : Muhammad Rahmat
2. Nomor Pokok Mhs : 10 661 0401
3. Program Study : Penjaskesrek
4. Judul Skripsi : Hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar
5. Tanggal Ujian : 08 Februari 2017
6. Tempat Ujian : Ruang Sidang FKIP – UIR
7. Nilai Ujian Skripsi : 2,70 (c)
8. Prediket Kelulusan : Sangat memuaskan
9. Keterangan Lain : Ujian berjalan aman dan tertib

Ketua

Sekretaris


(Drs. Daharis, M.Pd)


(Tuktong Parulian, M.Or)

Dosen Penguji :

1. Drs. Daharis, M.Pd
2. Toktong Parulian, M.Or
3. Kamarudin, S.Pd., M.Pd
4. Drs. Turimin, M.Pd
5. Mimi Yulianti, M.Pd
6. Dupri, S..Pd.,M.Pd


()
()
()
()
()



Pekanbaru, 08 Februari 2017
Dekan


Drs. Alzaber, M.Si

NIP/NPK.19591204 1989 101001



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Kaharuddin Nasution No. 113 Telp. (0761) 674775. Fax. (0761) 674834
Marpoyan Pekanbaru - Riau Kode Pos 28284 Indonesia

Pekanbaru, 22 Oktober 2015

Nomor : 296 /E-UIR/27-FK/2015

Hal : **Izin riset**

Yang terhormat,

Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu Propinsi Riau
Di –
Pekanbaru

Assalamualaikum wr. wb.

Bersama ini datang menghadap kepada Bapak/Ibu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau :

N a m a : Mhd. Rahmat
Nomor Pokok Mhs : 10 661 0401
Program Studi : Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Untuk meminta izin melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan lari jarak Pendek 100 Meter Putra Kelas XI IPA SMA 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar**".

Untuk kepentingan itu, kami berharap agar Bapak berkenan memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Atas perhatian Bapak, kami mengucapkan terimakasih.



Zirun, M. Ed.

NPK : 88 050 2110

Penata Tk I/III/d/Lektor

NIDN. 0022115506

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM RIAU**

NOMOR : 2907 /Kpts/FKIP-UIR/2015
TENTANG PENUNJUKAN PEMBIMBING I DAN PEMBIMBING II PENULISAN SKRIPSI MAHASISWA
FKIP UNIVERSITAS ISLAM RIAU

- Menimbang :**
1. Bahwa untuk membantu mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka perlu ditunjuk Pembimbing I dan Pembimbing II yang akan memberikan bimbingan sepenuhnya terhadap mahasiswa tersebut.
 2. Bahwa Saudara-saudara yang tersebut namanya tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan memenuhi syarat untuk membimbing skripsi mahasiswa, maka untuk itu perlu ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan.

- Mengingat :**
1. Undang-undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Tentang Standar Nasional Pendidikan.
 3. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 4. Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional;
 - a. Nomor 339/U/1994 Tentang Ketentuan Pokok Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.
 - b. Nomor 224/U/1995 Tentang Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi.
 - c. Nomor 232/U/2000 Tentang Pedoman Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa.
 - d. Nomor 124/U/2001 Tentang Pedoman Pengawasan, Pengendalian dan Pembinaan Program Studi di Perguruan Tinggi.
 - e. Nomor 045/U/2002 Tentang Kurikulum Inti Pendidikan Tinggi.
 5. Surat Keputusan Pimpinan YLPI Daerah Riau Nomor 66/Kep/YLPI-II/1976 Tentang Peraturan Dasar Universitas Islam Riau.
 6. Surat Keputusan Rektor Universitas Islam Riau Nomor Tentang Pengangkatan Dekan FKIP Universitas Islam Riau.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : 1. Menunjuk nama-nama tersebut di bawah ini sebagai Pembimbing skripsi :

No.	N a m a	Pangkat dan Golongan	Pembimbing
1.	Drs. Daharis, M. Pd	Pembina Tk. I/Lektor Kepala/IV-b	Pembimbing Utama
2.	Toktong Parulian, M. Or	Penata/ Muda/III-b	Pembimbing Pendamping

Nama Mahasiswa	Mhd. Rahmat
N I M	10 661 0401
Program Studi	Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (Penjaskesrek)
Judul Skripsi	Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan lari jarak Pendek 100 Meter Putra Kelas XI IPA SMA 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

2. Tugas-tugas Pembimbing berpedoman pada ketentuan yang berlaku.
3. Dalam melaksanakan bimbingan, pembimbing supaya memperhatikan usul dan saran seminar proposal.
4. Kepada Saudara yang namanya tercantum dalam lampiran Surat Keputusan ini diberi honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Islam Riau.
5. Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak surat keputusan ini diterbitkan, dengan ketentuan apabila terdapat kekeliruan akan diadakan perbaikan kembali.

Kutipan: Disampaikan pada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebaik-baiknya.

Ditetapkan : di Pekanbaru
Pada tanggal : 22 Oktober 2015


Dekan, M. Ed
Sertifikasi : 14110100601452
NIDN. 0022115506

Tembusan Disampaikan Kepada Yth:

1. Rektor Universitas Islam Riau di Pekanbaru
2. Kepala Biro Keuangan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
3. Ketua Program Studi Penjaskesrek FKIP Univ. Islam Riau di Pekanbaru
4. Pertinggal.



PEMERINTAH PROPINSI RIAU BADAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I & II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jendral Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117, PEKANBARU

Kode Pos : 28126

REKOMENDASI

Nomor : 503/BP2T-IR/2015/8811

TENTANG

PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI

Kepala Badan Pelayanan Perizinan Terpadu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau, Nomor : 3976/E-UIR/27-FK/2015 Tanggal 22 Oktober 2015, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

1. Nama : MHD. RAHMAT
2. NIM : 106610401
3. Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
4. Jenjang : S1
5. Alamat : PEKANBARU
6. Judul Penelitian : HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PUTRA KELAS XI IPA SMAN 1 KAMPAR KIRI HILIR KABUPATEN KAMPAR
7. Lokasi Penelitian : SMAN 1 KAMPAR KIRI HILIR KABUPATEN KAMPAR

Dengan Ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan yang tidak ada hubungan dengan kegiatan ini.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 3 (tiga) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dibuat.

Demikian Rekomendasi ini diberikan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini dan terima kasih.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 29 Oktober 2015

KEPALA BADAN PELAYANAN PERIZINAN TERPADU
PROVINSI RIAU

EVAREFFITA, SE, M.Si

Pembina Tingkat I

NIP. 19720628 199703 2 004

Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
2. Bupati Kampar
Up. Kaban Kesbang Pemberdayaan di Bangkinang
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR
KANTOR KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

JALAN TUANKU TAMBUSAI TELP. (0762) 20146

BANGKINANG

Kode Pos : 28412

REKOMENDASI

Nomor : 070/KKBP/2015/1270

Tentang

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kabupaten Kampar setelah membaca Surat Ketua Yayasan Lembaga Pendidikan Kampar STIE Bangkinang Nomor : 503/BP2T-IR/2015/8811 tanggal 29 Oktober 2015, dengan ini memberi Rekomendasi / Izin Penelitian kepada :

1. Nama : **MHD. RAHMAT**
2. NIM : 106610401
3. Universitas : UIR
4. Jurusan : PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
5. Jenjang : S1
6. Alamat : PEKANBARU
7. Judul Penelitian : **HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PUTRA KELAS XI IPA SMAN 1 KAMPAR KIRI HILIR KABUPATEN KAMPAR**
8. Lokasi : SMAN 1 KAMPAR KIRI HILIR KABUPATEN KAMPAR

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Tidak melakukan Penelitian yang menyimpang dari ketentuan dalam proposal yang telah ditetapkan atau yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan riset/prariset dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan penelitian/pengumpulan data ini berlangsung selama 3 (tiga) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dikeluarkan.

Demikian rekomendasi ini diberikan, agar digunakan sebagaimana mestinya dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat memberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan Riset ini dan terima kasih.

Dikeluarkan di Bangkinang
pada tanggal 30 Oktober 2015

An. K E P A L A
Kasi Kesatuan Bangsa


ONNITA, SE

Penata Tk. I

NIP. 19661009 198803 2 003

Rekomendasi ini disampaikan Kepada Yth;

1. Sdr. Kepala UPTD P & K Kecamatan Kampar Kiri Hilir
2. Sdr. Kepala SMAN 1 Kampar Kiri Hilir
3. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Di Pekanbaru
4. Yang Bersangkutan



PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS DINAS (UPTD)
KECAMATAN KAMPAR KIRI HILIR
ALAMAT : SUNGAI PAGAR 28371

REKOMENDASI

Nomor : 070 / UPTD-P dan K / KK Hilir / 421

Tentang

PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI

Kepala Kantor UPTD P dan K Kecamatan Kampar Kiri Hilir setelah membaca Surat Badan Kesatuan Bangsa Politik dan Perlindungan Masyarakat Kabupaten Kampar Perihal Nomor : 070/KKBP/2015/1270 Tanggal 30 Oktober 2015, dengan ini memberikan Rekomendasi/Izin Penelitian kepada :

1. Nama : MHD. RAHMAT
2. NIM : 106610401
3. Universitas : UIR
4. Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
5. Jenjang : S.1
6. Alamat : Pekanbaru
7. Judul Penelitian : HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100 METER PUTRA KELAS XI IPA SMAN 1 KAMPAR KIRI HILIR KABUPATEN KAMPAR.
8. Lokasi : SMA NEGERI 1 KAMPAR KIRI HILIR.

Dengan Ketentuan Sebagai Berikut :

1. Tidak melakukan penelitian yang menyimpang dari ketentuan dalam proposal yang telah ditetapkan atau yang tidak ada hubungannya dengan kegiatan riset/prariset dan pengumpulan data ini.
2. Pelaksanaan kegiatan penelitian/pengumpulan data ini berlangsung selama 3 (tiga) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini dikeluarkan

Demikian rekomendasi ini diberikan, agar digunakan sebagaimana mestinya, dan kepada pihak yang terkait diharapkan untuk dapat diberikan kemudahan dan membantu kelancaran kegiatan riset ini dan terima kasih.

Dikeluarkan Di Sungai Pagar
Pada Tanggal 02 November 2015

Kepala UPTD Kecamatan Kampar Kiri Hilir





PEMERINTAH KABUPATEN KAMPAR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMA NEGERI I KAMPAR KIRI HILIR
KECAMATAN KAMPAR KIRI HILIR KABUPATEN KAMPAR

SURAT KETERANGAN PENELITIAN/RISET
NOMOR : 422/SMANI-KKH/278

Kepala SMAN I Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar, berdasarkan Rekomendasi Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Unit Pelaksana Teknis Dinas (UPTD) Tanggal 30 Oktober 2015 tentang Pelaksanaan kegiatan Riset dan pengumpulan data untuk bahan Skripsi, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **MHD. RAHMAT**
NIM : 106610401
Universitas : UIR Pekanbaru
Jurusan : Pendidikan Jasmani ,Kesehatan dan Rekreasi
Judul : ***“HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK SERATUS METER PUTRA KELAS XI IPA SMA NEGERI I KAMPAR KIRI HILIR KABUPATEN KAMPAR“.***

Benar telah melakukan Penelitian/Riset di SMA Negeri I Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar dari tanggal 02 Nopember 2015 s/d. 06 Januari 2016.

Demikian Surat Keterangan ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sepenuhnya.

Sungai Pagar, 07 Januari 2016



Kepala Sekolah
ANTONI,S.Pd

Penata

NIP.19731231 200605 1 004



UNIVERSITAS ISLAM RIAU

J. Kaharuddin Nasution No. 113 Perhentian Marpoyan Telp (0761) 72126 - 674884. Fax (0761) 674834 Pekanbaru - Riau. 28284

DAFTAR PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA

Nama : MHD. RAHMAT
Tempat/Tgl. Lahir : Simalinyang / 13 Juni 1991
NPM : 106610401
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S.1)

KODE MK	MATA KULIAH	NILAI	AM	K	KM
UN12005	BAHASA INDONESIA INDONESIAN LANGUAGE	A	4	2	8
PO12101	DASAR-DASAR PENDIDIKAN JASMANI BASICS OF PHYSICAL EDUCATION	A	4	2	8
PK22062	ILMU ALAMIAH DASAR BASIC NATURAL SCIENCE	C	2	2	4
PK12001	PENDIDIKAN AGAMA ISLAM ISLAMIC EDUCATION	B	3	2	6
PK12007	PENDIDIKAN PANCASILA PANCASILA EDUCATION	B	3	2	6
PK32064	TELAAH BUKU TEKS PENJAS SMTA STUDY ON SENIOR HIGH SCHOOL PENJAS TEXTBOOK	B	3	3	9
PK32063	TELAAH KURIKULUM PENJAS SMTA STUDY ON SENIOR HIGH SCHOOL PENJAS CURICULUM	A	4	3	12
PO12104	TEORI/PRAKTEK ATLETIK I THEORIES&PRACTICE OF ATHLETIC I	C	2	2	4
PO12107	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT I THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT I	B	3	2	6
PO12105	TEORI/PRAKTEK SENAM I THEORIES&PRACTICE OF GYMNAS TIC I	A	4	2	8
PO12106	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA I THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL I	A	4	2	8
PK22002	AL ISLAM 1 (FIKIH IBADAH) AL ISLAM 1 (FIOIH IBADAH)	A	4	2	8
UN12006	BAHASA INGGRIS ENGLISH LANGUAGE	B	3	2	6
UN12008	PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN CITIZENSHIP	B	3	2	6
PK12071	PENGANTAR PENDIDIKAN TEACHING PLANNING	B	3	3	9
PK42072	PERKEMBANGAN PESERTA DIDIK STUDENT DEVELOPMENT	B	3	2	6
PO53170	TEKNOLOGI INFORMASI DAN KOMUNIKASI INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGY	B	3	2	6

PO22113	TEORI/PRAKTEK PENCAK SILAT II THEORIES&PRACTICE OF PENCAK SILAT II	B	3	2	6
PO22114	TEORI/PRAKTEK RENANG THEORIES&PRACTICE OF SWIMMING	A	4	2	8
PO22111	TEORI/PRAKTEK SENAM II THEORIES&PRACTICE OF GYMNASIC	B	3	2	6
PO22112	TEORI/PRAKTEK SEPAK BOLA II THEORIES&PRACTICE OF FOOTBALL II	A	4	2	8
PO22110	TEORI/PRAKTIK ATLETIK II THEORIES & PRAKTICE OF ATHLETIK II	B	3	2	6
PK52073	FILSAFAT PENDIDIKAN ISLAM PHILOSHOPHY OF ISLAMIC EDUCATION	B	3	2	6
PO32118	ILMU GIZI NUTRITION SCIENCE	B	3	2	6
PO33117	MANAJEMEN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA PHYSICAL & SPORT EDUCATION MANAGEMENT	A	4	3	12
FK42065	MANAJEMEN PENINGKATAN MUTU BERBASIS SEKOLAH SCHOOL-BASED QUALITY IMPROVEMENT MANAGEMENT	A	4	2	8
PO53176	MULTIMEDIA PEMBELAJARAN MULTIMEDIA TECHING AND LEARNING	B	3	2	6
PO53175	PERENCANAAN PENGAJARAN TEACHING PLANNING	B	3	2	6
FK42065	PROFESI KEPENDIDIKAN EDUCATIONAL PROFESSION	A	4	4	16
PO32119	TEORI/PRAKTEK BOLA BASKET I THEORIES&PRACTICE OF BASKETBALL I	B	3	2	6
PO22174	TEORI/PRAKTEK BOLA VOLI THEORIES&PRACTICE OF VOLLEYBALL	B	3	2	6
PO32120	TEORI/PRAKTEK TAKRAW I THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW I	B	3	2	6
POR6122228	ANATOMI/ILMU URAI ANATOMY	C	2	2	4
PO32177	BELAJAR DAN PEMBELAJARAN TEACHING AND LEARNING	A	4	4	16
PO42130	FISIOLOGI OLAHRAGA PHYSIOLOGY OF SPORT	B	3	2	6
POR6122241	ILMU KESEHATAN HEALTH SCIENCE	A	4	2	8
PBM6132203	INTERAKSI BELAJAR MENGAJAR EDUCATIONAL INTERACTION	A	4	2	8
PO42129	PENDIDIKAN REKREASI DAN PRAMUKA EDUCATION AND RECREATION PRAMUKA	A	4	2	8
PO42126	TEORI/PRAK.BOLA BASKET II THEORIES AND PRACTICE BASKETBALL II	B	3	2	6
PO42127	TEORI/PRAK.TAKRAW II THEORIES&PRACTICE OF SEPAKTAKRAW II	A	4	2	8
PO42128	TEORI/PRAKTEK BULUTANGKIS THEORIES AND PRACTICE BADMINTON	C	2	2	4
POR6122239	TES&PNGKRN.DLM.PENJAS&KES	C	2	2	4

PO52138	BIOMEKANIKA OLAHRAGA BIOMECHANICS	B	3	2	6
PO53190	EVALUASI PNGJRN.PENJAS EVALUATION AND ENGINEERING ACHIEVEMENT OF EDUCATION STUDENT LEARNING P	B	3	3	9
PO52135	MASSAGE MASSAGE	B	3	2	6
PO12186	PDDKN.KSHTN.SKLH./UKS SCHOOL HEALTH EDUCATION ACTIVITIES	A	4	2	8
PO42185	PENCEGAHAN DAN PERAWATAN CEDERA INJURY PREVENTION AND MAINTENANCE	A	4	2	8
PO63167	PENELITIAN PENGAJARAN PENJAS I PENJAS TEACHING RESEARCH I	A	4	2	8
PO52136	PSIKOLOGI OLAHRAGA PSYCHOLOGY OF SPORT	B	3	2	6
PO32181	SENAM IRAMA/AEROBIK RHYTHMIC GYMNASTICS / AEROBIC	B	3	2	6
PO62184	TEORI/PRAK.PANAHAN THEORIES AND PRACTICE ARCHERY	B	3	2	6
PO32182	TEORI/PRAK.TENIS LAPANGAN THEORIES & PRACTICE OF LAWN TENNIS	B	3	2	6
PO32183	TEORI/PRAK.TENIS MEJA THEORIES & PRACTICE OF TABLE TENNIS	C	2	2	4
PO52150	TEORI/PRAKTIK BOLA TANGAN THEORIES & PRACTICE OF HANDBALL	A	4	2	8
PO62141	BELAJAR MOTORIK MOTORIC LEARNING	B	3	2	6
PO63191	MIKRO TEACHING MICRO TEACHING	B	3	2	6
PO62142	PENDIDIKAN JASMANI ADAPTIF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION	C	2	2	4
PO63168	PENELITIAN PENJAS LANJUTAN PENJAS ADVANCED TEACHING RESEARCH	B	3	2	6
PO62189	PERKEMBANGAN MOTORIK DEVELOPMENT MOTORIC	B	3	2	6
PORN 23236	SARANA DAN PRASARANA	A	4	2	8
FK62012	STATISTIK PENDIDIKAN EDUCATIONAL STATISTIC	C	2	2	4
PO62153	TEORI/PRAK.DAYUNG THEORIES AND PRACTICE ROWING	B	3	2	6
PO52187	TEORI/PRAK.SOFTBALL THEORIES AND PRACTICE SOFTBALL	A	4	2	8
PO62192	ILMU KEPELATIHAN COACHING SCIENCE	B	3	2	6
PO52193	OLAHRAGA REKREATIF/PERMAINAN RAKYAT TRADITIONAL SPORT	B	3	2	6
FK74015	PROGRAM PENGALAMAN LAPANGAN EDUCATION FIELD AND PRACTICE	A	4	4	16
PO82195	SEMINAR PENDIDIKAN BIDANG STUDI PENJASKESREK SEMINAR	B	3	3	9

FK86016	SKRIPSI UNDERGRADUATE THESIS	C	2	6	12
		Jumlah		152	488
		IPK		3.21	



Pekanbaru, 25 Maret 2017

SKRIPSI

Akmar Efendi, S.Kom, M.Kom



Dokumen ini adalah Arsip Miik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

ABSTRACT

MHD. RAHMAT. 106610401. The relationship Long Legs with Sprint Speed Men's 100 Meter Class XI IPA at SMAN 1 Kampar Kiri Hilir of regency Kampar. Thesis.

This study aims to determine whether there is a relationship between the length of the legs with the speed sprinting 100 meters champion class XI IPA at SMAN 1 Kampar Kiri Hilir of regency Kampar. This research is a form of quantitative research through correlation approach. Subjects in this study were students of class XI IPA at SMAN 1 Kampar Kiri Hilir of regency Kampar of 20 people. Data collection techniques in this study conducted by observation, literature, test and measurement.

Data analysis technique used is the Product Moment Correlation, test the correlation coefficient (level of significance), and then compare t_{count} with t_{table} $(0,95) = 1.73$. The results showed that there was no significant relationship between limb length with the speed sprinting 100 meters champion class XI IPA at SMAN 1 Kampar Kiri Hilir of regency Kampar. It can be seen from the calculation results obtained $t_{arithmetic} = 0,2506$, while $t_{table} (0,95) = 1.73$, it indicates $t_{arithmetic} < t_{table}$. From the above results, it can be concluded that there is no significant relationship between limb length with the speed sprinting 100 meters champion class XI IPA at SMAN 1 Kampar Kiri Hilir of regency Kampar.

Keywords: Long Legs, Speed 100 Meter Sprint.

ABSTRAK

MHD. RAHMAT. 106610401. Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Skripsi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Bentuk penelitian ini adalah penelitian kuantitatif melalui pendekatan korelasi. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir kabupaten Kampar yang berjumlah 20 orang. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan observasi, kepustakaan, tes dan pengukuran.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Korelasi *Product Moment*, menguji tingkat koefisien korelasi (tingkat signifikan), dan selanjutnya membandingkan t_{hitung} dengan $t_{tabel (0,95)} = 1,73$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Hal ini dapat dilihat dari hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 0,2506$ sedangkan $t_{tabel (0,95)} = 1,73$, hal ini menunjukkan $t_{hitung} < t_{tabel}$. Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter.

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sholawat dan salam buat baginda Nabi Muhammad SAW untuk keluarga dan sahabat beliau. *Alhamdulillah*, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.”** Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.

Dalam menyelesaikan skripsi ini banyak pihak yang terlibat memberikan bantuan, motivasi, do'a dan bimbingan kepada penulis. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. Daharis, M. Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau dan selaku Pembimbing Utama yang telah memberikan ilmu dan membimbing serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Toktong Parulian, M. OR selaku Pembimbing Pendamping yang telah memberikan ilmu dan membimbing serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
4. Bapak Drs. Alzaber, M. Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu dosen Program Studi Pendidikan Penjaskesrek dan Bapak/Ibu dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau yang

telah banyak memberi penulis ilmu pengetahuan selama mengikuti perkuliahan.

6. Bapak Kepala Tata Usaha dan Bapak/Ibu Staf Tata Usaha Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
7. Ibu Hefnofita Yuliani, S. Pd selaku Kepala SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Hery, S.T., M. Si selaku guru bidang studi Penjaskesrek kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Hilir Kabupaten Kampar yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian ini.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal atas bantuan dan dukungan yang diberikan. Akhir kata penulis berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan dunia pendidikan terutama dalam bidang pendidikan olahraga. *Amin Yaa Rabbal 'Alamin.*

Pekanbaru, Desember 2016

Penulis

MHD. RAHMAT
NPM. 106610401

DAFTAR ISI

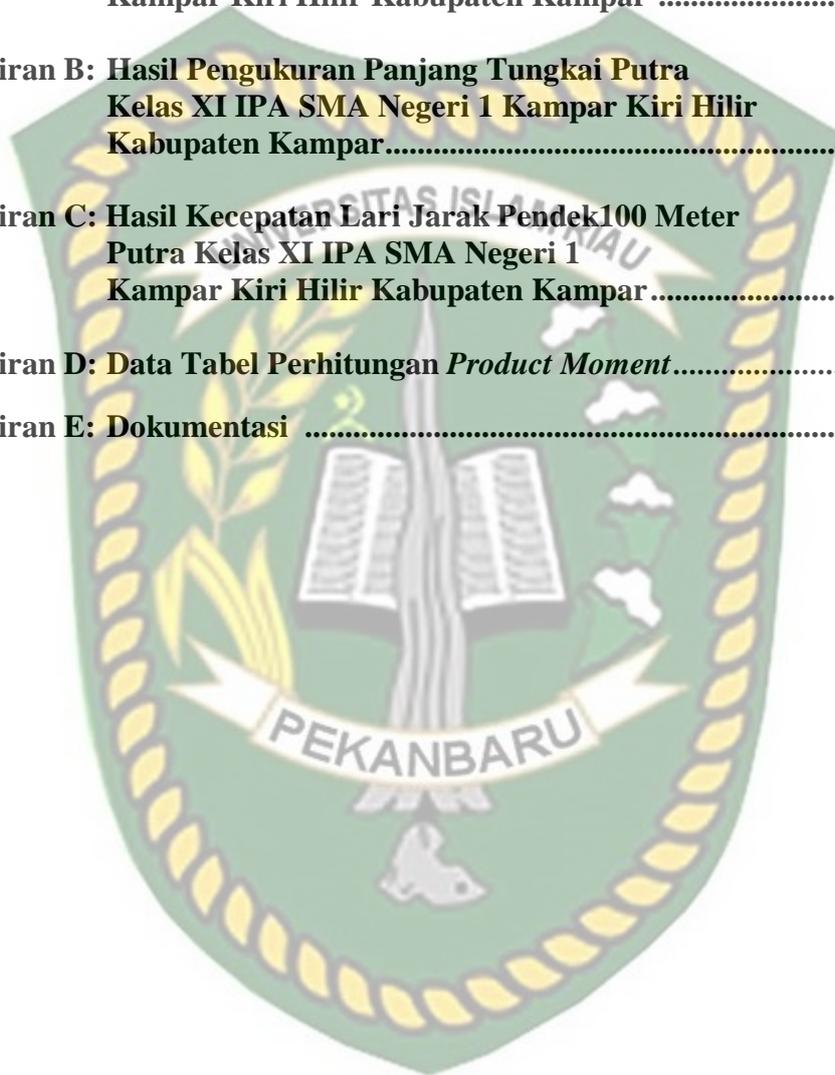
	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABTRACT.....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat Panjang Tungkai.....	7
a. Pengertian Panjang Tungkai.....	7
b. Gambar Tungkai.....	8
c. Manfaat Panjang Tungkai.....	8
d. Jenis-Jenis Tungkai Manusia.....	9
2. Hakikat Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter.....	10
a. Pengertian Kecepatan.....	10
b. Pengertian Lari Jarak Pendek 100 meter.....	10
c. Teknik Lari Jarak Pendek 100 meter.....	11
1) Teknik <i>Start</i>	11
2) Teknik Lari.....	14
3) Teknik <i>Finish</i>	14
d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter.....	15

3. Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter.....	15
B. Kerangka Pemikiran.....	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel.....	18
1. Populasi.....	18
2. Sampel.....	18
C. Defenisi Operasional.....	19
D. Pengembangan Instrumen.....	20
a. Tes Panjang Tungkai.....	20
b. Tes Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter.....	22
E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV PENGOLAHAN DATA	
A. Deskripsi Data.....	26
1. Deskripsi Data Hasil Panjang Tungkai Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar (Variabel X).....	26
2. Deskripsi Data Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar (Variabel Y).....	27
B. Analisis Data.....	28
C. Pembahasan.....	29
D. Kelemahan Penelitian.....	30
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	31
B. Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA.....	32
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran A: Populasi Putra Kelas XI IPA SMAN 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar	
Lampiran B: Hasil Pengukuran Panjang Tungkai Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.....	
Lampiran C: Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar	
Lampiran D: Data Tabel Perhitungan <i>Product Moment</i>.....	
Lampiran E: Dokumentasi	



BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat, karena olahraga ini telah memberikan kontribusi yang positif bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga dapat menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat. Belum lagi nilai-nilai lainnya, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, jiwa karsa yang tinggi, kerja sama, kompetisi sportif, dan memahami ada aturan yang berlaku.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktifitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Di Indonesia, olahraga dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini juga dijelaskan dalam undang-undang RI No.3 tahun 2005. Pada Bab VI Pasal 18 ayat 6 dijelaskan bahwa “Olahraga pendidikan sebagaimana dimaksud pada ayat (4) dan (5) dibimbing oleh guru/dosen olahraga dan dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang disiapkan setiap satuan pendidikan”.

Mengingat pentingnya olahraga, maka diperlukan suatu pendidikan olahraga di sekolah. Hal ini mulai dilaksanakan serta ditujukan kepada anak didik sekolah dasar hingga sekolah tinggi, tujuannya sebagai pembinaan kegiatan jasmani dan rohani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa. Sebagian

besar cabang olahraga yang dilakukan atau dimainkan memerlukan suatu kekuatan guna untuk melakukan suatu usaha hingga terciptanya gerakan atau teknik yang optimal. Sehingga dapat dikatakan kekuatan memegang peranan dalam melakukan olahraga. Namun besar atau kecilnya kekuatan yang dikeluarkan tergantung pada jenis olahraga yang dilakukan. Untuk mewujudkan penjelasan di atas, tentunya banyak komponen-komponen yang terlibat atau faktor-faktor yang mempengaruhi salah satunya yaitu kondisi fisik dari siswa tersebut.

Atletik adalah cabang olahraga yang menjadi dasar bagi cabang olahraga lain. Hal ini disebabkan nomor yang ada dalam cabang ini sering dijumpai pada cabang-cabang olahraga lain seperti gerakan lari, lompat, dan lempar yang merupakan gerakan dasar. Gerakan dasar atletik merupakan sarana dalam meningkatkan kemampuan tubuh untuk berprestasi secara umum. Cabang olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga diantara cabang olahraga lainnya yang diajarkan di sekolah-sekolah seperti nomor lari, lempar atau tolak dan lompat. Diantara nomor lari, lari *sprint* adalah salah satu materi pelajaran pada cabang olahraga atletik yang disajikan pada tingkat sekolah menengah atas (SMA).

Dalam melakukan aktivitas olahraga lari, ada beberapa faktor yang mempengaruhinya seperti (1) Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan; (2) Kecepatan adalah kemampuan untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; (3) *Power* atau daya ledak adalah kemampuan

otot atau sekelompok otot untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya; (4) Daya tahan merupakan komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik; (5) Koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas, dan sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik; (6) Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai penunjang disaat berlari. Tungkai merupakan seluruh kaki dari pangkal paha sampai tumit.

Sebagaimana diuraikan di atas, maka dari itu peneliti memfokuskan pada olahraga lari jarak pendek. Lari adalah aktivitas fisik melakukan gerakan langkah maju dengan kecepatan, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang dapat melakukan dengan kaki, gerakan sejenis yang banyak dalam waktu yang singkat. Dengan demikian kecepatan lari adalah kemampuan seseorang dapat memindahkan tubuh dengan gerakan langkah maju mencapai jarak tertentu dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar terdapat beberapa kendala antara lain hasil lari yang dicapai oleh siswa belum optimal, hal ini disebabkan karena panjang tungkai siswa yang beragam. Disisi lain sebagian siswa masih memiliki kekurangan koordinasi gerakan. Selain itu penguasaan terhadap teknik dasar lari sprint (100 m) juga belum dapat dikuasai sepenuhnya oleh siswa, sehingga hasil larinya kurang optimal. Kendala lainnya adalah sarana dan prasarana untuk

olahraga atletik lari sprint (100 m) yang belum dimiliki oleh sekolah, sehingga untuk melakukan praktek menggunakan halaman sekolah. Hal ini tentunya akan memberikan dampak terhadap motivasi siswa dalam melakukan olahraga lari dan berpengaruh terhadap hasil kecepatan larinya.

Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari, karena panjang tungkai memegang peranan penting dalam kecepatan berlari seseorang. Oleh sebab itu peneliti tertarik meneliti dengan judul “Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 m putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar ?
2. Apakah terdapat hubungan koordinasi gerakan terhadap hasil kecepatan lari jarak pendek 100 m putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar ?
3. Apakah terdapat hubungan latihan teknik dasar terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 m putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar ?

4. Apakah terdapat hubungan sarana dan prasarana terhadap hasil kecepatan lari jarak pendek 100 m putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar ?

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan banyaknya masalah, terbatasnya kemampuan, waktu, tenaga, dan dana, maka peneliti membatasi masalah sebagai berikut: apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari cepat jarak pendek 100 m putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar?.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Terdapat Hubungan Antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar?”.

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Bagi Siswa
 - a) Melalui penelitian ini diharapkan siswa dapat meningkatkan prestasinya khususnya dalam olahraga atletik yaitu lari jarak pendek.
 - b) Siswa dapat menguasai teknik lari jarak pendek dengan baik.

2. Bagi Guru
 - a) Sebagai masukan bagi guru penjas dalam pelaksanaan kegiatan olahraga lari jarak pendek 100 meter disekolah.
 - b) Sebagai pedoman guru untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif dan efisien.
3. Bagi peneliti
 - a) Melalui penelitian ini dapat memperdalam dan memperluas ilmu pengetahuan.
 - b) Sebagai rujukan penulis dalam penelitian berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga atletik yaitu lari jarak pendek 100 m.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Panjang Tungkai

a. Pengertian Panjang Tungkai

Tungkai merupakan salah satu bagian dari struktur tubuh manusia yang terhitung dari alas kaki sampai pada *trocenter* mayor, yang terletak pada bagian tulang yang terlebar sebelah luar tulang paha. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak.

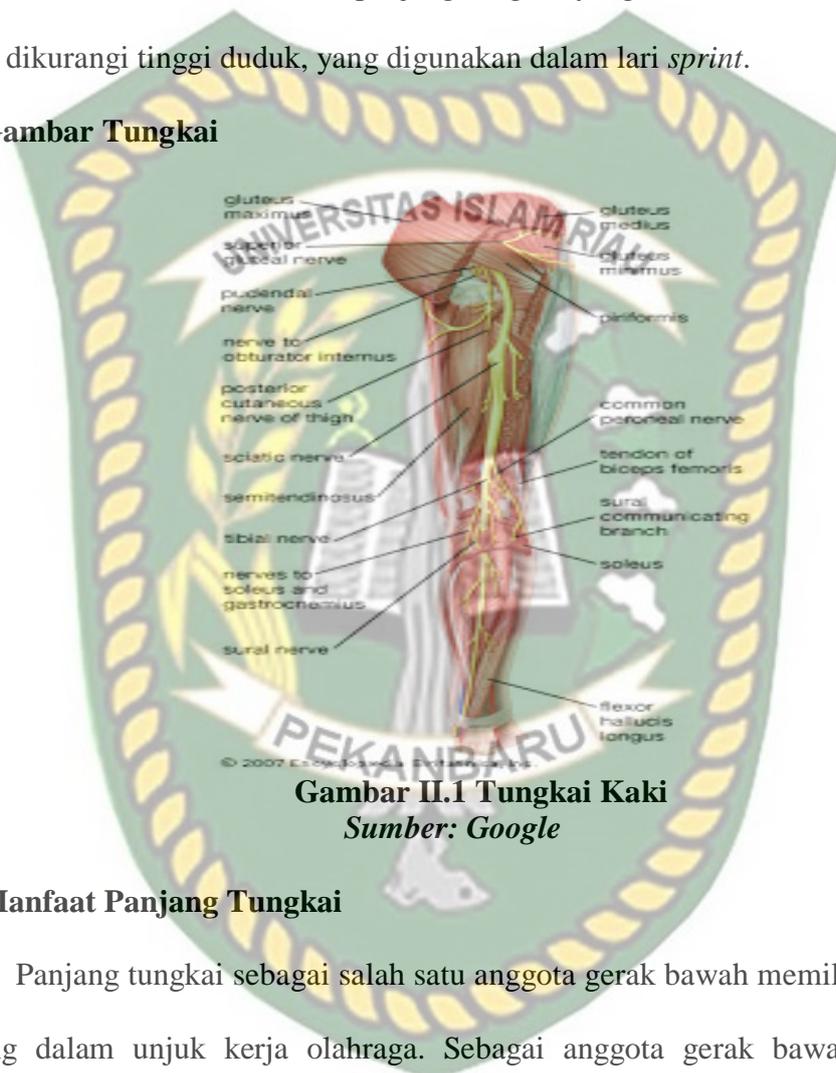
Menurut Sukarna dalam Sutiono (2011: 6) tungkai merupakan seluruh kaki dari pangkal paha sampai tumit. Setiap orang memiliki panjang tungkai yang berbeda tergantung pada tinggi berdiri dan juga tinggi duduk seseorang. Selanjutnya menurut Depdiknas (2005: 1226) tungkai kaki (seluruh kakinya dari pangkal paha bawah bagian kaki dari lutut ke bawah).

Syaifuddin (2001: 56) mengatakan bahwa: “semakin panjang tungkai seseorang maka langkah kakinya akan semakin lebar dan akan semakin meningkatkan kecepatan lari”. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai penunjang disaat berlari.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, tungkai merupakan anggota gerak bawah yang memegang peranan sangat penting dalam

olahraga lari jarak pendek. Semakin panjang tungkai kaki seseorang, maka kecepatan larinya akan semakin maksimal. Panjang tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keberadaan panjang tungkai yang diukur berdasarkan tinggi badan dikurangi tinggi duduk, yang digunakan dalam lari *sprint*.

b. Gambar Tungkai



Gambar II.1 Tungkai Kaki
Sumber: Google

c. Manfaat Panjang Tungkai

Panjang tungkai sebagai salah satu anggota gerak bawah memiliki peranan penting dalam unjuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penompang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun berlari. Panjang tungkai melibatkan tulang-tulang dan otot-otot pembentuk tungkai baik tungkai bawah dan tungkai atas.

Hal ini sejalan dengan pendapat Syaifuddin (2001: 56) yang mengatakan bahwa: “semakin panjang tungkai seseorang maka langkah kakinya akan semakin

lebar dan akan semakin meningkatkan kecepatan lari”. Berdasarkan teori ini dapat disimpulkan bahwa, panjang tungkai sangat menentukan kecepatan lari seseorang, jika seseorang memiliki panjang tungkai yang panjang maka kecepatan larinya akan semakin maksimal.

d. Jenis-Jenis Tungkai Manusia

Tungkai merupakan salah satu bagian dari struktur tubuh manusia yang dihitung dari alas kaki sampai pada *trocenter* mayor, yang terletak pada bagian tulang yang terlebar sebelah luar tulang paha. Menurut Sudarminto (1992: 60-61), tungkai terdiri atas tungkai atas, yaitu pangkal paha sampai lutut, dan tungkai bawah yaitu lutut sampai kaki.

Syaifuddin (1992: 31) menyatakan bahwa:

Seperti defenisinya tulang adalah penyangga/penopang tubuh dan terdiri atas kolagen dan protein yang berisi kalsium fosfat dan mineral yang memberikan kekuatan untuk menyangga seluruh organ tubuh. Ada berbagai jenis tulang diantaranya adalah tulang panjang, tulang pipih, dan tulang ireguler. Akan tetapi dalam hal ini yang termasuk di dalamnya adalah tulang anggota gerak bawah dikaitkan pada tubuh dengan perantara gelang panggul, yaitu tulang pangkal paha (*coxae*), tulang paha (*femur*), tulang kering (*tibia*), tulang betis (*fibula*), tempurung lutut (*patela*), tulang pangkal kaki (*tarsalia*), tulang telapak kaki (*meta tarsalia*), ruas jari-jari kaki (*phalangea*).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tulang memiliki peranan yang sangat penting dalam anggota gerak tubuh khususnya tulang anggota gerak bawah, karena tulang anggota gerak bawah memberikan kekuatan untuk menyangga seluruh organ tubuh kita dalam melakukan aktivitas terutama dalam aktivitas olahraga, salah satunya adalah lari jarak pendek.

2. Hakikat Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter

a. Pengertian Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan untuk melakukan suatu gerakan yang dilakukan secepat-cepatnya dan waktu yang sesingkat-singkatnya. Harsono dalam Arham (2011: 7) menyatakan bahwa: “kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Sedangkan Mulyanto (2005: 145) menjelaskan bahwa: “kecepatan adalah suatu kualitas bersyarat yang memungkinkan seseorang bereaksi dengan cepat, jika dirangsang untuk melakukan gerak secepat mungkin”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan atau kualitas seseorang untuk melakukan gerakan yang telah ditetapkan dengan gerakan secepat-cepatnya dan waktu yang sesingkat-singkatnya. Maka dari itu untuk mendapatkan kecepatan harus memiliki kekuatan yang berasal dari kontraksi otot-otot penggerak yang elastis dan koordinasi gerak yang harmonis.

b. Pengertian Lari Jarak Pendek 100 meter

Lari jarak pendek merupakan lari yang ditempuh seorang atlet dengan jarak yang telah ditentukan dan memaksimalkan kecepatan. Menurut Syarifuddin (1992: 41) lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (*sprint*), adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan jarak semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari *start*) sampai dengan

melewati garis akhir (*finish*). Sedangkan Widya (2004: 13) menjelaskan bahwa: “lari adalah frekuensi langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang. Artinya, pada waktu lari kedua kaki tidak menyentuh tanah sekurang-kurangnya satu kaki tetap menyentuh tanah”. Perlomban lari pada cabang olahraga atletik diawali dari posisi *start*.

Dari teori inilah dapat disimpulkan bahwa lari cepat (*sprint*) merupakan salah satu nomor lari pada olahraga atletik. Lari cepat dilakukan dengan mengandalkan kecepatan yang tinggi mulai dari saat *start*, dalam lintasan, dan *finish*. Pada lari jarak pendek dimulai dengan *start* jongkok. Dari jaraknya, lari cepat menempuh jarak yang pendek yaitu 100, 200, dan 400 meter. Terkait dengan penelitian yang akan diteliti, maka lari cepat untuk putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar adalah berjarak 100 meter.

c. Teknik Lari Jarak Pendek 100 meter

Untuk mendapatkan prestasi yang secepat mungkin dalam lari jarak pendek 100 meter, seorang pelari harus mengetahui bagaimana teknik-teknik dalam lari jarak pendek 100 meter. Menurut Syarifuddin (1992: 41) dalam lari jarak pendek ada tiga teknik yang harus dipahami dan dikuasai, yaitu mengenai: (1) teknik *start*, (2) teknik lari, dan (3) teknik melewati garis *finish*. Adapun teknik lari jarak pendek 100 meter adalah sebagai berikut:

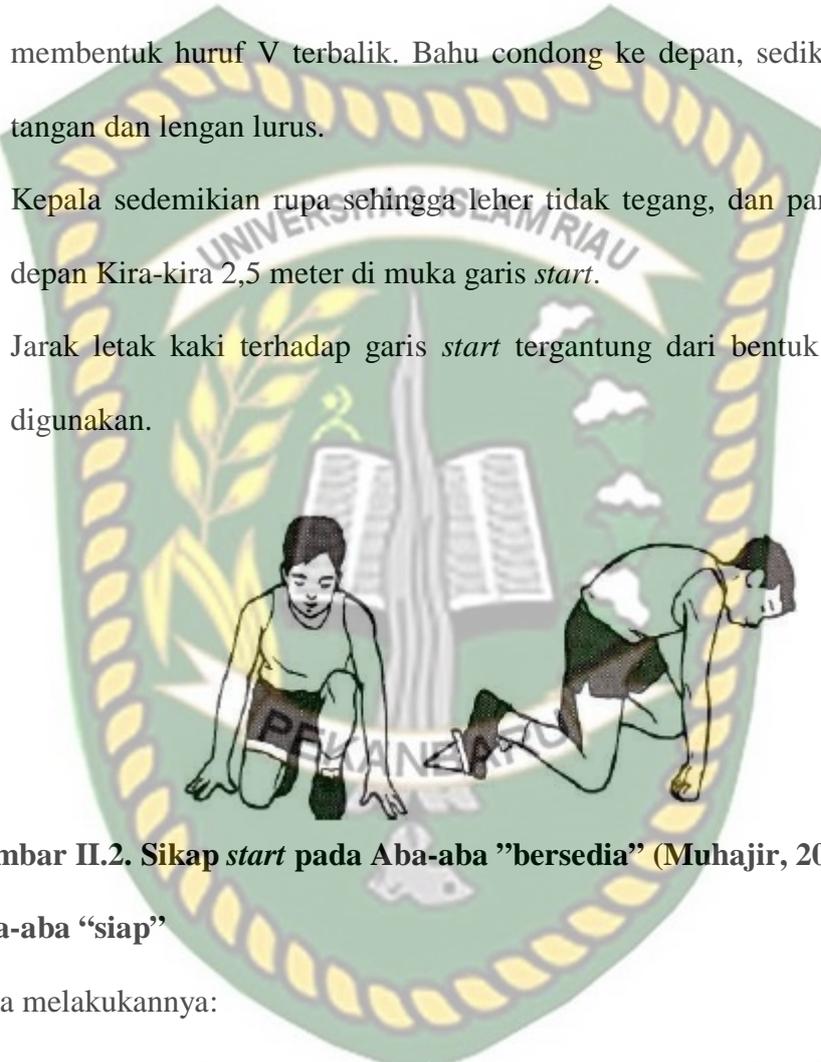
1. Teknik *Start*

Menurut Soegito, dkk (1991: 99) *start* jongkok digunakan untuk lari jarak pendek. Dalam melakukan *start* jongkok, ada 3 hal yang harus diperhatikan seorang pelari yaitu “bersedia”, “siap”, dan “ya”. Berikut penjelasannya:

a. Aba-aba “bersedia”

Cara melakukannya:

- 1) Letakan tangan lebih lebar sedikit dari lebar bahu. Jari-jari dan ibu jari membentuk huruf V terbalik. Bahu condong ke depan, sedikit di depan tangan dan lengan lurus.
- 2) Kepala sedemikian rupa sehingga leher tidak tegang, dan pandangan ke depan Kira-kira 2,5 meter di muka garis *start*.
- 3) Jarak letak kaki terhadap garis *start* tergantung dari bentuk *start* yang digunakan.



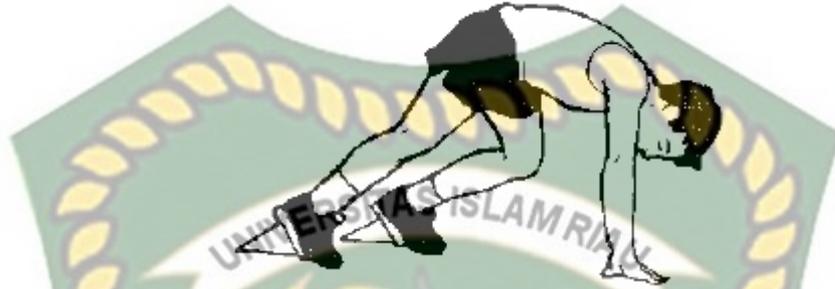
Gambar II.2. Sikap *start* pada Aba-aba “bersedia” (Muhajir, 2007: 37)

b. Aba-aba “siap”

Cara melakukannya:

- 1) Angkat panggul ke depan atas dengan tenang sampai sedikit lebih tinggi dari bahu, garis punggung sedikit ke depan, dan berat badan lebih ke depan.
- 2) Kepala rendah, leher tetap kendur, pandangan kebawah 1-1,5 meter di muka garis *start*.
- 3) Lengan tetap lurus, siku jangan Bengkok.

- 4) Pada waktu mengangkat panggul, ambil napas dalam-dalam.
- 5) Pusatkan perhatian pada bunyi peluit *start*.

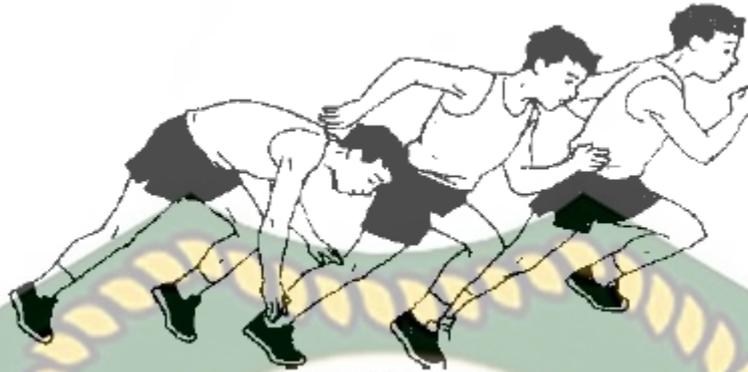


Gambar II.3. Sikap *Start* pada Aba-aba “Siap” (Muhajir, 2007: 38)

c. Aba-aba “ya”

Cara melakukannya:

- 1) Ayunkan lengan kiri ke depan dan lengan kanan ke belakang kuat-kuat.
- 2) Kaki kiri atau kaki kanan (tergantung kaki tumpuan yang mana yang dipakai pelari untuk menolak) dipakai menolak kuat-kuat sampai terkejang lurus. Kaki kanan atau kaki kiri melangkah secepat mungkin, dan secepatnya mencapai tanah. Langkah pertama ini kira-kira 45 cm sampai 75 cm di depan garis *start*.
- 3) Berat badan harus meluncur lurus ke depan .
- 4) Langkah lari makin lama makin menjadi lebar. Enam sampai sembilan langkah pertama adalah merupakan langkah peralihan dari langkah-langkah *start* ke langkah-langkah lari dengan kecepatan penuh.
- 5) Bernapaslah seperti biasa



Gambar II.4. Sikap *Start* pada Aba-aba “Ya” (Muhajir, 2007: 38)

2. Teknik Lari

Pada waktu berlari, seorang pelari yang baik harus memperhatikan syarat-syarat berikut agar mencapai hasil yang maksimal.

- a. Langkah panjang dan cepat.
- b. Ayunkan tangan seirama dengan langkah kaki.
- c. Badan condong ke depan dan pandangan lurus ke depan.
- d. Bertumpu pada ujung kaki.
- e. Sikap memasuki garis *finish*.

3. Teknik *Finish*

Garis *finish* mempunyai arti penting, karena *finish* adalah tujuan utama setiap pelari. Pelari harus mengeluarkan segala tenaga untuk lebih awal memasuki garis *finish*. Garis dibuat dengan cat putih atau dengan pita yang direntangkan. Carr (2003: 15) menjelaskan bahwa: “tepat sebelum *finish*, *sprinter* akan mencondongkan tubuh ke depan dan menggerakkan dada (badan) kepita”. Untuk memasuki garis *finish*, ada beberapa teknik yang harus diperhatikan, yaitu:

- Kecepatan lari sedikit ditambah.
- Condongkan dada ke depan dan kedua tangan diayun ke belakang.

- Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan sehingga bahu sebelah ke depan.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecepatan Lari

Kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai faktor. Panjang tungkai sangat memegang peranan dalam kecepatan, dan bagi para pelari pemula yang sedang menjalankan latihan, pengarahannya secara terarah akan sangat membantu meningkatkan prestasi. Panjang tungkai adalah modal awal bagi atlet untuk bergerak dengan cepat.

Pate, dkk (1993: 300) mengemukakan bahwa:

”Kemampuan dan kecepatan anaerobik ditentukan oleh faktor-faktor sebagai berikut: (1) Jenis serabut otot, distribusi serabut otot cepat (FT) dan otot lambat (ST); (2) Koordinasi otot syaraf; (3) Faktor-faktor biomekanika (misal: keterampilan); dan (4) Kekuatan otot”. Selanjutnya menurut Bumpa (1999: 368), faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah: (1) Keturunan (*heredity*); (2) Waktu reaksi; (3) Kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal; (4) Teknik; (5) Konsentrasi dan semangat; (6) Elastisitas otot”.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari dipengaruhi oleh fleksibilitas, kekuatan otot, *power* otot, daya tahan anaerobik, koordinasi gerakan, keterampilan teknik lari dan jenis serat otot yang dimiliki oleh seorang atlet. Sebagai seorang pelari jarak pendek, perlu mengetahui dan menguasai faktor-faktor tersebut agar hasil kecepatan larinya semakin maksimal.

3. Hubungan Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari

Panjang tungkai merupakan salah satu anggota gerak bawah yang mana perannya sangat penting dalam aktivitas olahraga, selain itu panjang tungkai juga berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, maupun melompat. Panjang tungkai

merupakan bagian dari postur tubuh yang mana sangat kuat berfungsi sebagai pendorong saat berlari.

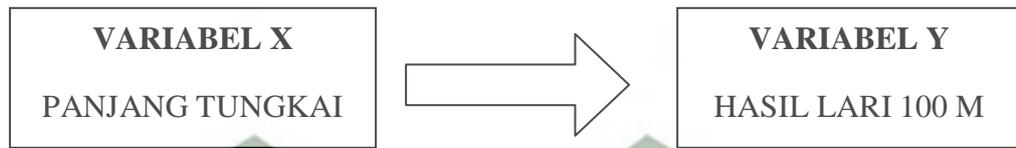
Panjang tungkai juga merupakan penentu kecepatan seseorang dalam melangkah dimana semakin panjang tungkai seseorang maka akan semakin panjang pula langkah seseorang tersebut sehingga menghasilkan kecepatan dalam berlari dengan baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Syaifuddin (2001: 56) bahwa: “semakin panjang tungkai seseorang maka langkah kakinya akan semakin lebar dan akan semakin meningkatkan kecepatan lari”.

B. Kerangka Pemikiran

Penelitian ini yang berjudul “Hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar”. Panjang tungkai merupakan pengukuran anatomis manusia dari pangkal paha sampai telapak kaki. Sedangkan lari jarak pendek 100 m adalah berlari dengan secepat mungkin dari garis *start* sampai *finish* dengan kecepatan yang tinggi.

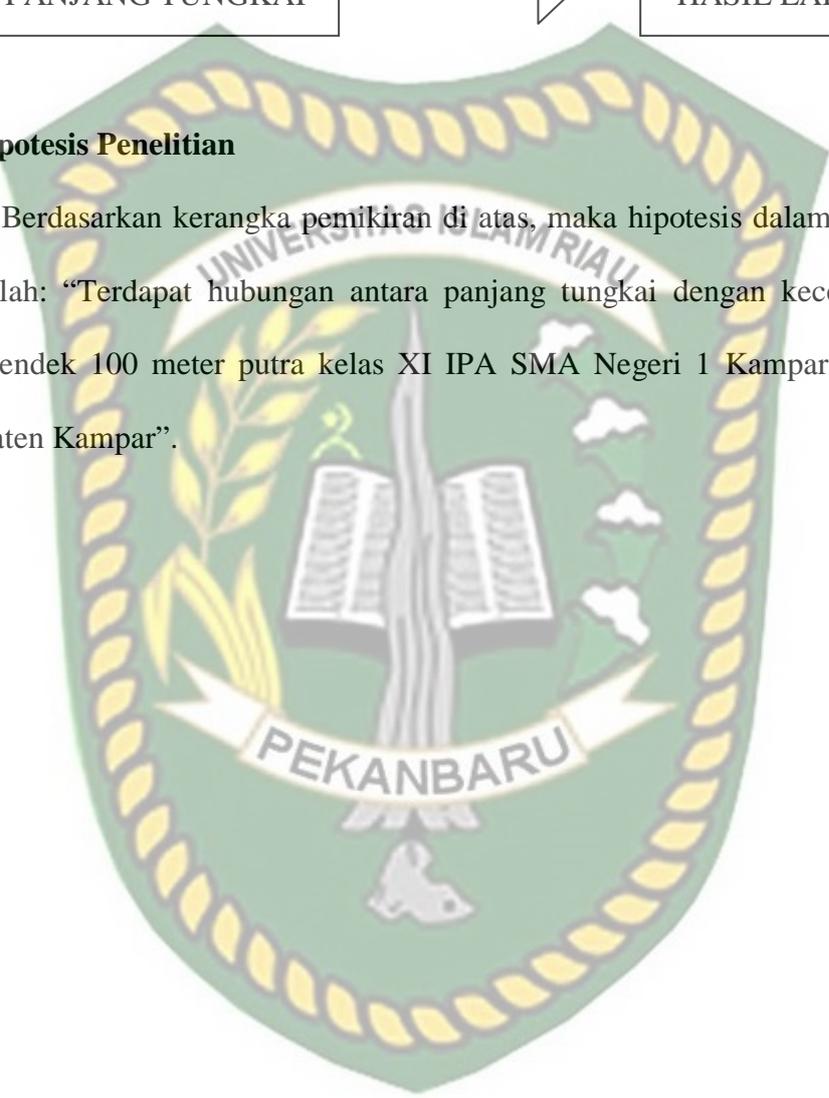
Jika seorang pelari memiliki panjang tungkai yang panjang, maka akan memiliki kecepatan lari yang maksimal, karena semakin panjang tungkai seseorang maka langkah kakinya akan semakin lebar dan akan semakin meningkatkan kecepatan lari. Sebaliknya apabila seorang pelari memiliki panjang tungkai yang pendek, maka akan memiliki kecepatan lari yang kurang maksimal.

Berdasarkan uraian di atas maka dalam penelitian ini hubungan antara variabel dapat digambarkan sebagai berikut:



C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar”.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif melalui pendekatan korelasi. Iskandar (2008: 63) menyatakan bahwa: “penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang dilakukan dengan menggunakan angka, melalui dari pengumpulan data, penafsiran data tersebut, serta penampilan dari hasil”. Metode penelitian ini menggunakan metode korelasi, maksudnya adalah penelitian empiris untuk mengetahui hubungan dua variabel atau lebih secara sistematis tanpa melakukan perlakuan-perlakuan maupun manipulasi terhadap variabel penelitian berdasarkan pengukuran terhadap gejala-gejala pada diri responden.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiyono (2010: 61) menjelaskan bahwa: “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Berdasarkan data dilapangan jumlah putra yang terdapat dikelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar adalah 20 orang..

2. Sampel

Sugiyono (2010: 62) menyatakan bahwa: “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi”. Selajutnya Arikunto (2002:

112) yang mengemukakan bahwa: “didalam penarikan sampel apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya atau sampel penuh”. Berdasarkan populasi yang tidak begitu banyak, mengingat kemampuan, tenaga dan waktu yang tersedia maka penulis menetapkan sejumlah populasi menjadi sampel (sampel penuh) yaitu sebanyak 20 orang, dimana seluruh sampel memiliki panjang tungkai yang berbeda.

C. Defenisi Operasional

Untuk menghindari penyimpangan penafsiran dan persepsi terhadap kata atau ungkapan yang digunakan dalam penelitian ini, maka perlu adanya penjelasan istilah-istilah sebagai berikut:

1. Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai penunjang disaat berlari.
2. Kecepatan lari jarak pendek 100 meter
 - Kecepatan adalah kemampuan atau kualitas seseorang untuk melakukan gerakan yang telah ditetapkan dengan gerakan secepat-cepatnya dan waktu yang sesingkat-singkatnya. Mulyanto (2005: 145) menjelaskan bahwa: “kecepatan adalah suatu kualitas bersyarat yang memungkinkan seseorang bereaksi dengan cepat, jika dirangsang untuk melakukan gerak secepat mungkin”.
 - Lari jarak pendek merupakan lari yang ditempuh seorang atlet dengan jarak yang telah ditentukan dan memaksimalkan kecepatan. Menurut

Syarifuddin (1992: 41) lari jarak pendek atau sering juga dikatakan dengan lari cepat (*sprint*), adalah suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan jarak semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari *start*) sampai dengan melewati garis akhir (*finish*).

D. Pengembangan Instrumen

Instrumen penelitian adalah semua alat yang digunakan untuk mengumpulkan, memeriksa, mengolah, menganalisa, dan menyajikan data-data secara sistematis. Adapun pengembangan instrumen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tes Panjang Tungkai

Untuk mendapatkan data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah melalui tes dan pengukuran tungkai siswa.

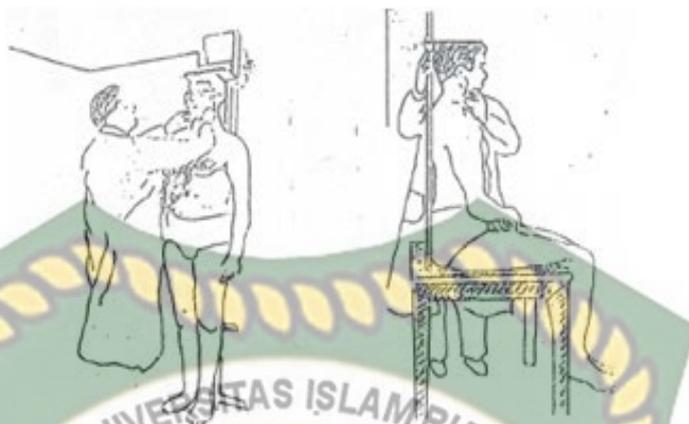
1) Perlengkapan

- a. Alat ukur
- b. Kursi
- c. Lantai yang datar
- d. Dinding yang lurus tempat sandaran
- e. Buku penilaian

2) Pelaksanaan

Menurut Sukarna dalam Pebriadi (2010: 17) dalam buku tes dan pengukurannya yaitu:

- a. Pengukuran ini dilaksanakan dengan memperhitungkan tinggi berdiri tegak lurus dan kedua tumit harus menyentuh lantai atau tanah.
- b. Pengukuran tinggi berdiri
Putra diminta berdiri tegak lurus dan kedua tumit harus menyentuh tanah atau lantai.
- c. Tungkai yang menonjol ke depan dari alat pengukuran yang berada di atas kepala dan didorong sementara kepala dan badan diluruskan posisi alat pengukur sejajar dengan deretan ruas-ruas tulang belakang.
- d. Posisi kepala, punggung, pantat dan tumit harus rapat dan tumit harus rapat dengan alat pengukur serta pandangan lurus ke depan.
- e. Pengukuran tinggi duduk
 - 1) Putra duduk di atas kursi kecil punggung lurus, kedua tungkai menggantung tanpa menekan pada ujung meja.
 - 2) Pada bagian belakang tumit tidak merapat pada pinggir meja.
 - 3) Badan diluruskan akan tetapi tidak boleh berkontraksi.
 - 4) Posisi kepala, punggung dan pantat harus rapat pada alat pengukur serta pandangan lurus ke depan.



Gambar III.1. Pengukuran Tinggi Berdiri dan Tinggi Duduk

3) Penilaian

Panjang tungkai merupakan selisih antara tinggi berdiri dan tinggi duduk seseorang. Oleh karena itu dalam penelitian ini hasil panjang tungkai didapat dari hasil pengurangan tinggi berdiri dan tinggi duduk testi.

b. Tes Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter

Tes ini untuk mengukur kecepatan lari jarak pendek 100 meter siswa. Menurut Nurhasan (2001: 136) pengukuran kecepatan lari seseorang sebagai berikut:

1) Alat:

- a) Lintasan lurus, rata dan tidak licin. Jarak antara garis *start* dan *finish* 100 meter.
- b) Pluit
- c) *Stopwatch*
- d) Bendera
- e) Pensil dan buku

2) Pelaksanaan:

Testi berada di belakang garis *start* dengan sikap *start* berdiri, pada waktu diberi aba-aba “ya”, testi berlari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 100 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis *finish*, *stopwatch* dihentikan.

3) Penilaian:

Pada saat aba-aba “ya”, *stopwatch* mulai diaktifkan dan testi lari ke depan secepat mungkin untuk menempuh jarak 100 meter. Pada saat testi menyentuh atau melewati garis *finish*, *stopwatch* dihentikan. Testi diberi 1 kesempatan dan apabila testi berlari sebelum aba-aba “ya” maka *start* diulang.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas adalah panjang tungkai sedangkan variabel terikat adalah lari jarak 100 meter. Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan adalah:

1) Observasi

Riduwan (2012: 76) menyatakan bahwa: “observasi adalah melakukan pengamatan secara langsung ke objek penelitian untuk melihat dari dekat kegiatan yang dilakukan”. Observasi dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai hasil kecepatan lari jarak pendek 100 m putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar

- 2) Kepustakaan digunakan untuk mendapatkan konsep-konsep dan teori-teori yang digunakan pada penelitian ini.
- 3) Statistik merupakan cara pengolahan data dengan menggunakan rumus-rumus statistik.
- 4) Tes dan pengukuran dilakukan untuk mendapatkan data yang berkaitan dengan panjang tungkai dan hasil kecepatan lari jarak pendek 100 m putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Product moment*. Teknik ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Misalnya data yang dipilih secara acak (*random*) dan datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama. Menurut Sudjana (2005: 369) rumus *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i) (\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Angka Indeks Korelasi “r” *Product moment*
- n = Sampel
- $\sum X Y$ = Jumlah hasil perkalian antara skor X dan skor Y
- $\sum X$ = Jumlah seluruh skor X
- $\sum Y$ = Jumlah seluruh skor Y

Pada langkah terakhir pengolahan data adalah menguji keberartian koefisien korelasi (tingkat sigifikan) dengan menggunakan rumus:

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Riduwan (2012: 98)

Keterangan:

t : nilai t yang dicari
r : koefisien korelasi
n : banyaknya data

Selanjutnya t hitung dibandingkan dengan nilai t tabel dengan dk = n – 2 pada taraf atau tingkat kepercayaan yang dipilih, dalam hal ini adalah 95% ($t_{0,95}$). Dalam penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 20 orang, maka derajat kebebasan (dk) untuk t_{tabel} adalah 18, dan t_{tabel} yang digunakan adalah $t_{0,95} = 1,73$. Apabila t hitung > t tabel, maka dapat disimpulkan hipotesis diterima atau dengan kata lain hipotesis nol ditolak.

Untuk melihat besarnya hubungan tentang panjang tungkai dengan kecepatan lari dengan melihat rumus koefisien diterminan sebagai berikut:

$$KP = r^2 \times 100\%$$

Riduwan (2012: 139)

Keterangan:

KP : Nilai Koefisien Diterminan
R : Nilai Koefisien Korelasi.

Menurut Riduwan (2012: 98) dijelaskan bahwa: Jika instrumen itu valid, maka dilihat kriteria penafsiran mengenai indeks korelasinya (r) sebagai berikut:

Antara 0,800 sampai dengan 1,000 : sangat tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,799 : tinggi
Antara 0,400 sampai dengan 0,599 : cukup tinggi
Antara 0,200 sampai dengan 0,399 : rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,199 : sangat rendah (tidak valid).

BAB IV

PENGOLAHAN DATA

A. Deskripsi Data

Berdasarkan dengan permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, maka data yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah panjang tungkai sebagai variabel bebas (Variabel X) dan hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter sebagai variabel terikat (Variabel Y). Berikut ini akan diuraikan deskripsi data dari masing – masing variabel bebas dan variabel terikat.

1. Deskripsi Data Hasil Panjang Tungkai Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar (Variabel X)

Data hasil panjang tungkai putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar diperoleh dari tes pengukuran terhadap tinggi berdiri dan tinggi duduk siswa. Hasil panjang tungkai diperoleh dari selisih tinggi berdiri dan tinggi duduk siswa, dengan hasil panjang tungkai siswa yang bervariasi (Lampiran B).

Adapun hasil panjang tungkai putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar secara rinci adalah sebanyak 4 orang putra (20 %) memiliki panjang tungkai antara 33,34663–39,34663, sebanyak 6 orang putra (30%) memiliki panjang tungkai antara 40,34663–46,34663, sebanyak 3 orang putra (15%) yang memiliki panjang tungkai antara 47,34663–53,34663, sebanyak 3 orang putra (15%) yang memiliki panjang tungkai antara 54,34663–60,34663, dan sebanyak 4 orang putra (20%) yang memiliki panjang tungkai antara

61,34663 – 67,34663. Untuk mengetahui perbedaan antara panjang tungkai putra dapat dilihat pada Tabel IV.1 berikut:

Tabel IV.1 Distribusi Frekuensi Panjang Tungkai Putra

No	Interval	F	Persentase (%)	Kriteria
1	33,34663 – 39,34663	4	20	Pendek Sekali
2	40,34663 – 46,34663	6	30	Pendek
3	47,34663 – 53,34663	3	15	Sedang
4	54,34663 – 60,34663	3	15	Panjang
5	61,34663 – 67,34663	4	20	Panjang Sekali
6	Jumlah	20	100	

Sumber: Data Olahan Peneliti (Lampiran B)

2. Deskripsi Data Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 meter Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar (Variabel Y)

Data hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar diperoleh dengan melakukan tes pengukuran kecepatan lari jarak pendek 100 meter. Hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra bervariasi, hal ini disebabkan oleh panjang tungkai siswa yang juga bervariasi (Lampiran C).

Hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar secara rinci adalah sebanyak 2 orang putra (10%) memiliki kecepatan lari antara 26,23239–33,23239, sebanyak 1 orang putra (5%) memiliki kecepatan lari antara 34,23239–41,23239, sebanyak 6 orang putra (30%) memiliki kecepatan lari antara 42,23239–49,23239, sebanyak 6 orang putra (30%) memiliki kecepatan lari antara 50,23239–57,23239, dan

sebanyak sebanyak 5 orang putra (25%) memiliki kecepatan lari antara 58,23239–65,23239. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel IV.2 berikut:

Tabel IV.2 Distribusi Frekuensi Kecepatan lari Jarak Pendek 100 m Putra

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	26,23239 – 33,23239	2	10
2	34,23239 – 41,23239	1	5
3	42,23239 – 49,23239	6	30
4	50,23239 – 57,23239	6	30
5	58,23239 – 65,23239	5	25
6	Jumlah	20	100

Sumber: Data Olahan Peneliti (Lampiran C)

B. ANALISIS DATA

Berdasarkan hasil data panjang tungkai dan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas IX IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar, maka data-data tersebut diolah menggunakan teknik statistik dan rumus-rumus yang ada untuk mengetahui hubungan atau korelasi antara kedua variabel. Selanjutnya untuk menentukan hubungan antara panjang tungkai (variabel X) dan hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter (variabel Y), digunakan rumus *product moment* (Lampiran D).

Dari hasil perhitungan *product moment* terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar sebesar ($r_{hitung} = -0,00655$) dan menurut interpretasi koefisien korelasi termasuk kategori Sangat Rendah. Selanjutnya untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1

Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar, maka dilakukan pengujian koefisien korelasi (tingkat signifikan) (Lampiran D)

Berdasarkan perhitungan koefisien korelasi (tingkat signifikan) diperoleh bahwa $t_{hitung} = -264,033$ dan $t_{tabel (0,95)} = 1,73$. Hal ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} = -264,033 < t_{tabel (0,95)} = 1,73$, sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar tidak signifikan, oleh karena itu hipotesis yang diajukan ditolak.

Sedangkan untuk mengetahui besarnya hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar digunakan rumus koefisien determinan (Lampiran D), diperoleh bahwa hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar sebesar 0,00429%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar tergolong rendah.

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai (variabel X) dengan hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter (variabel Y). Dengan demikian dapat juga dinyatakan bahwa panjang tungkai tidak menunjang hasil kecepatan lari jarak pendek 100 meter. Sementara itu hubungan

antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar hanya sebesar 0,00429% dan tergolong rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai tidak memberikan hubungan yang besar bagi kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Dengan kata lain tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar.

D. KELEMAHAN PENELITIAN

Dalam pelaksanaan pengambilan data dalam penelitian ini tentu masih terdapat kelemahan-kelemahan yang peneliti lakukan. Adapun kelemahan-kelemahan tersebut sebagai berikut:

1. Siswa kurang serius dalam melakukan tes lari jarak pendek 100 meter, sehingga hasil yang didapatkan tidak maksimal.
2. Dalam pelaksanaan lari jarak pendek 100 meter, siswa masih ada yang belum menguasai teknik lari, terutama pada teknik *start*.
3. Garis *finish* kurang jelas, karena hanya menggunakan tali berwarna hitam dan direntangkan dibawah.
4. Perlengkapan atau atribut yang digunakan pengamat belum lengkap, seperti sepatu.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah diuraikan, maka disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek 100 meter putra kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar. Hal ini dapat dilihat bahwa $r_{hitung} = -0,00655 < t_{tabel (0,95)} = 1,73$.

B. SARAN

Memperhatikan kesimpulan dan pembahasan hasil penelitian di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Bagi guru, hendaknya dalam mengajar lebih menekankan dan menjelaskan secara detail mengenai teknik-teknik olahraga pada siswa khususnya olahraga atletik lari *sprint* 100 meter
2. Bagi siswa, diharapkan pada saat proses belajar mengajar baik di dalam kelas maupun di luar kelas (lapangan) harus lebih serius dan fokus dalam memperhatikan dan mempraktikkan penjelasan guru. Hal ini diharapkan dapat menunjang hasil belajar yang memuaskan.

Lampiran A

**Populasi Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir
Kabupaten Kampar**

N O	Nama Siswa	Usia (Tahun)
1	Alam Syah	16
2	Bryan Millano P	17
3	Dicvan Dani	18
4	Fajri	17
5	Febrianto	17
6	Imam Fauzi	18
7	Memo Saputra	16
8	Mirza Ahmat	16
9	M. Badri	16
10	Noval Alfrinedi	17
11	Nur Depri	16
12	Olga Pradana p	16
13	Pradana Putra	17
14	Rahmat Rahmadani	17
15	Rianto	15
16	Rian Febriansyah	17
17	Riki Herdianto	15
18	Rivaldi	16
19	Taufik Rahman	16
20	Tomi Mantovani	17

Lampiran B

**Hasil Pengukuran Panjang Tungkai Putra Kelas XI IPA SMA Negeri 1
Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar**

NO	Nama Siswa	Tinggi Berdiri	Tinggi Duduk	Panjang Tungkai (T. Berdiri – T. Duduk)	T Score (X)
1	Alam Syah	163	88	75	51,37157

2	Bryan Millano P	158	85	73	46,38404
3	Dicvan Dani	160	85	75	51,37157
4	Fajri	165	93	72	43,89027
5	Febrianto	172	92	80	63,8404
6	Imam Fauzi	162	89	73	46,38404
7	M. Badri	150	82	68	33,91521
8	Memo Saputra	169	94	75	51,37157
9	Mirza Ahmat	165	87	78	58,85287
10	Noval Alfrinedi	166	87	79	61,34663
11	Nur Depri	155	84	71	41,39651
12	Olga Pradana p	161	88	73	46,38404
13	Pradana Putra	166	89	77	56,3591
14	Rahmat Rahmadani	170	89	81	66,33416
15	Rian Febriansyah	157	87	70	38,90274
16	Rianto	150	82	68	33,91521
17	Riki Herdianto	158	88	70	38,90274
18	Rivaldi	165	87	78	58,85287
19	Taufik Rahman	164	91	73	46,38404
20	Tomi Mantovani	172	92	80	63,8404
21	Jumlah			1489	1.000
22	Rata-rata			74,45	

Perhitungan T score Panjang Tungkai (X)

1. Menghitung rata-rata Panjang Tungkai Putra

$$(\bar{X}) = \frac{Jlh. \text{seluruh } P. \text{ Tungkai}}{Jlh. \text{ Siswa}} = \frac{1.489}{20} = 74,45$$

2. Menghitung hasil $(X_i - \bar{X})$

$$(X_i - \bar{X}) = 75 - 74,45 = 0,55$$

3. Menghitung hasil $(X_i - \bar{X})^2$

$$(X_i - \bar{X})^2 = (0,55)^2 = 0,3025$$

4. Menghitung hasil SD (Standar Deviasi) Panjang Tungkai

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n-1}}$$

$$i\sqrt{\frac{306,95}{20-1}}$$

$$i\sqrt{\frac{306,95}{19}}$$

$$i\sqrt{16,155263}=4,01$$

5. Menghitung T Score Panjang Tungkai Putra

$$T\text{ Score}=50+10\left(\frac{(X_i-\bar{X})}{SD}\right)$$

$$i\ 50+10\left(\frac{75-74,45}{4,01}\right)$$

$$i\ 50+10\left(\frac{0,55}{4,01}\right)$$

$$i\ 50+10(0,137157)$$

$$i\ 50+1,37157$$

$$i\ 51,37157$$

Lampiran C

**Hasil Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Putra Kelas XI IPA
SMA Negeri 1 Kampar Kiri Hilir Kabupaten Kampar**

NO	Nama Siswa	Kecepatan Lari (detik)	T Score (Y)
1	Alam Syah	15,34	45,59859
2	Bryan Millano P	14,37	52,42958
3	Dicvan Dani	13,31	59,89437
4	Fajri	15,33	45,66901
5	Febrianto	15,56	44,0493
6	Imam Fauzi	13,85	56,09155
7	M. Badri	13,39	59,33099
8	Memo Saputra	14,92	48,55634
9	Mirza Ahmat	13,39	59,33099

10	Noval Alfrinedi	16,78	35,45775
11	Nur Depri	15,56	44,0493
12	Olga Pradana p	13,05	61,72535
13	Pradana Putra	18,09	26,23239
14	Rahmat Rahmadani	14,62	50,66901
15	Rian Febriansyah	17,00	33,90845
16	Rianto	15,41	45,10563
17	Riki Herdianto	14,00	55,03521
18	Rivaldi	13,69	57,21831
19	Taufik Rahman	13,05	61,72535
20	Tomi Mantovani	13,59	57,92254
21	Jumlah	294,30	
22	Rata-rata	14,215	1.000

Perhitungan T score Kecepatan Lari Jarak Pendek (Y)

1. Menghitung rata-rata Kecapatan Lari Jarak Pendek 100 meter Putra

$$(\bar{X}) = \frac{Jlh. \text{seluruh Kec. Lari}}{Jlh. \text{Siswa}} = \frac{294,30}{20} = 14,715$$

2. Menghitung hasil $(Y_i - \bar{Y})$

$$(X_i - \bar{X}) = 15,34 - 14,715 = 0,625$$

3. Menghitung hasil $(Y_i - \bar{Y})^2$

$$((Y_i - \bar{Y}))^2 = (0,625)^2 = 0,390625$$

4. Menghitung hasil SD (Standar Deviasi) Panjang Tungkai

$$SD = \sqrt{\frac{\sum (Y_i - \bar{Y})^2}{n - 1}}$$

$$i. \sqrt{\frac{38,3315}{20 - 1}}$$

$$i. \sqrt{\frac{38,3315}{19}}$$

$$i. \sqrt{2,017447368} = 1,42$$

5. Menghitung T Score Panjang Tungkai Putra

$$T \text{ Score} = 50 - 10 \left(\frac{Y_i - \bar{Y}}{SD} \right)$$

$$= 50 - 10 \left(\frac{15,34 - 14,715}{1,42} \right)$$

$$= 50 - 10 \left(\frac{0,625}{1,42} \right)$$

$$= 50 - 10(0,440141)$$

$$= 50 - 4,40141$$

$$= 45,59859$$

Lampiran D**Data Tabel Perhitungan *Product Moment***

NO	Nama Siswa	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	Alam Syah	51,37157	45,59859	2639,0382	2079,2314	2342,47116
2	Bryan Millano P	46,38404	52,42958	2151,47917	2748,8609	2431,89574
3	Dicvan Dani	51,37157	59,89437	2639,0382	3587,3356	3076,86782
4	Fajri	43,89027	45,66901	1926,3558	2085,6585	2004,42518
5	Febrianto	63,8404	44,0493	4075,59667	1940,3408	2812,12493
6	Imam Fauzi	46,38404	56,09155	2151,47917	3146,262	2601,7527
7	M. Badri	33,91521	59,33099	1150,24147	3520,1664	2012,22299
8	Memo Saputra	51,37157	48,55634	2639,0382	2357,7182	2494,41542
9	Mirza Ahmat	58,85287	59,33099	3463,66031	3520,1664	3491,79904
10	Noval Alfrinedi	61,34663	35,45775	3763,40901	1257,252	2175,21347
11	Nur Depri	41,39651	44,0493	1713,67104	1940,3408	1823,48729
12	Olga Pradana p	46,38404	61,72535	2151,47917	3810,0188	2863,0711
13	Pradana Putra	56,3591	26,23239	3176,34815	688,13829	1478,43389
14	Rahmat. R	66,33416	50,66901	4400,22078	2567,3486	3361,08622
15	Rian Febriansyah	38,90274	33,90845	1513,42318	1149,783	1319,13161
16	Rianto	33,91521	45,10563	1150,24147	2034,5179	1529,76691
17	Riki Herdianto	38,90274	55,03521	1513,42318	3028,8743	2141,02047
18	Rivaldi	58,85287	57,21831	3463,66031	3273,935	3367,46176
19	Taufik Rahman	46,38404	61,72535	2151,47917	3810,0188	2863,0711
20	Tomi Mantovani	63,8404	57,92254	4075,59667	3355,0206	3697,79812

21	Jumlah	1.000	1.000	51.908,8793	51.900,988 2	49.887,516 9
----	--------	-------	-------	-------------	-----------------	-----------------

1. PERHITUNGAN *PRODUCT MOMENT*

$$r_{xy} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i Y_i - \frac{(\sum_{i=1}^n X_i)(\sum_{i=1}^n Y_i)}{n}}{\sqrt{[\sum_{i=1}^n X_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n X_i)^2}{n}][\sum_{i=1}^n Y_i^2 - \frac{(\sum_{i=1}^n Y_i)^2}{n}]}}$$

$$= \frac{20(49.887,5169) - \frac{(1.000)(51.900,988)}{2}}{\sqrt{[20(51.908,8793) - \frac{(1.000)^2}{2}][20(51.900,9882) - \frac{(1.000)^2}{2}]}}$$

$$= \frac{20(49.887,5169) - 1.000.000}{\sqrt{[20(51.908,8793) - (1.000.000)][20(51.900,9882) - (1.000.000)]}}$$

$$= \frac{99.7750,32 - 1.000.000}{\sqrt{[1.038.177,586 - 1.000.000][1.038.019,764 - 1.000.000]}}$$

$$= \frac{-2249,68}{\sqrt{[38.177,586][38.019,764]}}$$

$$= \frac{-2249,68}{\sqrt{1.451.502.809,8097}}$$

$$= \frac{-2249,68}{38.098,5932}$$

$$i - 0,00655$$

2. PENGUJIAN KOEFISIEN KORELASI (TINGKAT SIGNIFIKAN)

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$i \frac{-0,00655\sqrt{20-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$i \frac{-0,00655\sqrt{18}}{\sqrt{1-0,00343}}$$

$$i \frac{-0,00655(4,242)}{\sqrt{0,99657}}$$

$$i \frac{-263,5851}{0,9983}$$

$$i - 264,033$$

3. KOEFISIEN DETERMINAN

$$KP = r^2 \times 100$$

$$i - 0,00655^2 \times 100$$



$\approx 0,0000429025 \times 100$

$\approx 0,00429025$



Lampiran E

DOKUMENTASI



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Miik :



TESTI PUTRA SEDANG MELAKUKAN ABA-ABA “BERSEDIA”

Dokumen ini adalah Arsip Miik :



TESTI PUTRA SEDANG MELAKUKAN ABA-ABA "SIAP"



TESTI PUTRA MELEWATI GARIS *START*



TESTI PUTRA SEDANG MELAKUKAN LARI JARAK PENDEK 100 M



TESTI PUTRA SEDANG MELEWATI GARIS *FINISH*

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik*. Yogyakarta: PT. Pustaka Insan Madani.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant: IOWA of University.
- Carr, Garry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Grafindo Persada.
- Iskandar. 2008. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Gaung Persada Perss.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Untuk SMA Kelas X*, Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. 1986. *Tes dan Pengukuran*. Universitas Terbuka.
- Pate, R, dkk. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeatihan, Alih Bahasa Kasiyo Dwijowinto*. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Pebriadi, Indra. 2010. *Hubungan Panjang Tungkai terhadap Lari Jarak Pendek (Sprint) 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Kecamatan Kuantan Mudik Kabupaten Kuantan Singingi*. Skripsi.
- Riduwan. 2012. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Soegito, dkk. 1991. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*. Jakarta: Proyek Penataran Guru Penjas SD Setersta D-II.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Padang: Depdikbud.
- Widya, Mochamad Djumidar A. 2004. *Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada