

**KONTRIBUSI KECEPATAN REAKSI, *POWER* OTOT
TUNGKAI, DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP
KECEPATAN LARI PADA PELARI 100 METER PADA
ATLET PASI KABUPATEN KLUNGKUNG TAHUN 2020**

SKRIPSI



**Diajukan kepada
Universitas Pendidikan Ganesha
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
dalam Menyelesaikan Program Sarjana**

**Oleh
I Gede Bayu Sara
1616041022**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
SINGARAJA
2021**

SKRIPSI

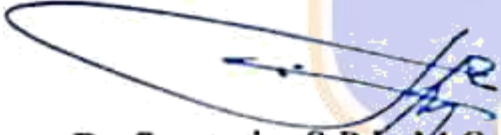
**DIAJUKAN UNTUK MELENGKAPI TUGAS DAN MEMENUHI
SYARAT-SYARAT UNTUK MENCAPAI GELAR SARJANA
PENDIDIKAN**


Menyetujui,

Singaraja, 20 Januari 2021

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002


Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A.
NIP. 197806012001122001




Skripsi oleh I Gede Bayu Sara ini
telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 5 Februari 2021


Dewan Penguji,


Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002


(Ketua)


Dr. Wasti Darwardani, S.Pd., M.A.
NIP. 197806012001122001

(Anggota)


Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd., M.Or.
NIP. 197903172008121005

(Anggota)


Ketut Chandra Adinata Kusuma, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198712252014041001

(Anggota)



Diterima oleh Panitia Ujian Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha guna memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar sarjana pendidikan

Pada:

Hari : Jumat
Tanggal : 5 Februari 2021

Mengetahui,

Ketua Ujian, Sekretaris Ujian,





Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
NIP. 197105202001121002

UNDIKSHA

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.
NIP. 196804081997031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul "Kontribusi Kecepatan Reaksi, Power Otot Tungkai, dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter pada Atlet PASI Kabupaten Klungkung Tahun 2020" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan dan mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan kaidah dan etika yang berlaku. Atas pernyataan saya ini, saya siap menanggung resiko dan menerima sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila ditemukan pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 30 Oktober 2020

Yang membuat pernyataan

METERAI
TEMPEL
A5AB7AHF891546212

6000
ENAM RIBURUPIAH



I Gede Bayu Sara
MIN. 1616041022



KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmatnya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kecepatan Reaksi, *Power* Otot Tungkai, dan Kelentukan Tubuh terhadap Kecepatan lari pada pelari 100 meter pada Atlet PASI Kabupaten Klungkung Tahun 2020” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapat bimbingan, arahan, dan saran dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd., Rektor Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti Pendidikan untuk mengikuti pendidikan pada Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK).
2. I Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or., Dekan FOK yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
3. Dr. I Ketut Suidiana, S.Pd., M.Kes., Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
4. Dr. Suratmin., S.Pd., M.Or., Ketua Korprodi PKO dan juga selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan saran dalam penyelesaian skripsi penelitian ini.
5. Dr. Wasti Danardani, S.Pd., M.A., Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan untuk penyempurnaan skripsi penelitian ini.
6. Rekan-rekan mahasiswa PKO yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuan dalam pelaksanaan Penelitian

7. Keluarga besar yang telah memberikan dorongan secara moril dan materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya.
8. Semua pihak yang telah banyak membantu dalam pelaksanaan penyelesaian skripsi ini.

Singaraja, 20 Oktober 2020



Peneliti



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1. Pengertian Atletik.....	9
2.2. Lari 100 Meter.....	10
2.2.1 Teknik Lari 100 Meter	11
2.2.2 Teknik <i>Start</i> dalam Lari 100 Meter.....	11
2.2.3 Teknik Lari dalam Lari 100 Meter	14
2.2.4 Teknik Melewati Garis <i>Finish</i>	17
2.3. Komponen Biomotorik dalam Lari 100 Meter.. ..	18
2.4. Kajian Hasi Penelitian yang Relevan.....	24
2.5. Hipotesis penelitian.....	25
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	26
3.1 Metode Penelitian.....	26

3.2 Rancangan Penelitian	26
3.3 Variable Penelitian	27
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian	28
3.5 Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.6 Teknik Analisis Data.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	34
4.2 Pengujian Asumsi	40
4.3 Pengujian Hipotesis.....	43
4.4 Pembahasan dan Hasil Penelitian	51
4.4.1 Kontribusi Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter	51
4.4.2 Kontribusi <i>Power</i> Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter	53
4.4.3 Kontribusi Kelentukan Tubuh Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter	54
4.4.4 Kontribusi Kecepatan Reaksi, <i>Power</i> Otot Tungkai, dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kecepatan lari pada pelari 100 meter	55
4.5 Implikasi Penelitian	57
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	59
5.1 Rangkuman	59
5.2 Simpulan	60
5.3 Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Teknik start jongkok dengan Aba-aba Berseda.....	12
Gambar 2.2 Teknik Start Jongkok dengan Aba-aba Siap	13
Gambar 2.3 Teknik Start Jongkok dengan Aba-aba “Ya”	14
Gambar 2.4 Teknik Gerakan Lari dalam Lari 100 Meter	14
Gambar 2.5 Teknik Melewati Garis <i>Finish</i>	17
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	27



DAFTAR TABEL

2.1 Nomor-nomor Atletik yang diperlombakan	9
4.1 Hasil Uji Kecepatan Reaksi	35
4.2 Hasil Uji <i>Power</i> Otot Tungkai	36
4.3 Hasil Uji Kelentukan Tubuh	38
4.4 Hasil Uji Kecepatan Lari Pada Pelari 100 Meter	39
4.5 Hasil Uji Normalitas	41
4.6 Hasil Uji Linieritas	42
4.7 Interpretasi Nilai r Tabel	44
4.8 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara Kecepatan Reaksi (X_1) Dan Kecepatan Lari Pada Pelari 100 Meter (Y)	44
4.9 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara <i>Power</i> Otot Tungkai (X_2) Dan Kecepatan Lari Pada Pelari 100 Meter (Y)	46
4.10 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara Kelentukan Tubuh (X_3) Dan Kecepatan Lari Pada Pelari 100 Meter (Y)	48
4.11 Hasil Perhitungan Koefisien Korelasi Antara Kecepatan Reaksi (X_1), <i>Power</i> Otot Tungkai (X_2), Kelentukan Tubuh (X_3) dan Kecepatan Lari Pada Pelari 100 Meter (Y)	49
4.12 Rincian Hasil Perhitungan SE dan SR	50

DAFTAR LAMPIRAN

01. Nama dan Data Hasil Penelitian	66
02. Hasil Uji Statistik Kontribusi Kecepatan Reaksi, Power Otot Tungkai, dan Kelentukan Tubuh Terhadap Kecepatan lari pada pelari 100 meter Pada Atlet PASI Kabupaten Klungkung Tahun 2020.	67
03. Dokumentasi Penelitian	75
04. Tabel Nilai r Product Moment	77
05. Lembar Izin Observasi	78
06. Riwayat Hidup.	79

