

**HUBUNGAN BERAT BADAN, *POWER* TUNGKAI DAN REAKSI
TERHADAP LARI *SPRINT* 60 METER PADA MAHASISWA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga*

OLEH:

**DESRY W.M RAUF
NIM : 832 410 051**



**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
2017**

SURAT KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Desry W.M Rauf
Nim : 832 410 051
Fakultas : Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Berat Badan, *Power* Tungkai Dan Reaksi Terhadap Lari *Sprint* 60 Meter Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga", merupakan skripsi sendiri dan bukan merupakan karya orang lain sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan dan referensi yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar atau terbukti melakukan plagiat, saya bersedia menerima sanksi akademik.

Gorontalo, Juli 2017



Desry W.M Rauf

Nim. 832 410 051

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

**HUBUNGAN BERAT BADAN, *POWER* TUNGKAI DAN REAKSI
TERHADAP LARI *SPRINT* 60 METER PADA MAHASISWA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA**

Oleh

Desry W.M Rauf
832 410 051

Telah diperiksa dan disahkan oleh:

DOSEN PEMBIMBING

Pembimbing 1

Pembimbing 2


Edy Dharma P. Duhe, M.Pd
NIP. 198106152008121001


Marsa Lie Tumbal, M.Pd
NIP: 197604232005011015

Mengetahui:

**Ketua Jurusan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo**


Svarif Hidavat, S.Pd.Kor, M.Or
NIP. 19790403 200501 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN BERAT BADAN, *POWER* TUNGKAI DAN REAKSI
TERHADAP LARI *SPRINT* 60 METER PADA MAHASISWA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

Oleh :

DESRY W.M RAUF
NIM : 832 410 051

Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji
Hari / Tanggal : Senin, 17 Juni 2017
Waktu : 08.00 s/d selesai

1. Dr. Hartono Hadjarati, S.Pd, M.Pd
NIP: 19740826 200312 1 002

1. Tgl. 1/8/17

2. Syarif Hidayat, S.Pd.Kor, M.Or
NIP : 19790403 200501 1 003

2. Tgl.

3. Edy Dharma P.Duhe, M.Pd
NIP: 19810615 200812 1001

3. Tgl.

4. Marsa Lie Tumbal, M.Pd
NIP: 19760423 200501 1015

4. Tgl.

Mengetahui,
Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan

Dr. Hl. Lintje Boekoesoe, M.kes
NIP: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Desry W.M Rauf, Nim 832 410 051, 2017 “Hubungan Berat Badan, *Power* Tungkai Dan Reaksi Terhadap Lari *Sprint* 60 Meter Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga”. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas negeri Gorontalo, Pembimbing I Edy Dharma P.Duhe, M.Pd dan Pembimbing II Marsa Lie Tumbal, M.Pd. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan berat badan dengan lari *sprint* 60 meter, hubungan *power* tungkai dengan lari *sprint* 60 meter, hubungan reaksi dengan lari *sprint* 60 meter dan hubungan bersama antara berat badan, *power* tungkai dan reaksi terhadap lari *sprint* 60 meter mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga. Sampel terdiri dari 20 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu teknik menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda.

Hasil analisis *product moment* menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan hal ini terbukti dari harga koefisien korelasi hubungan antara berat badan dengan lari *sprint* 60 meter $r_{hitung} = 0,61 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,4438. Harga koefisien korelasi hubungan antara *power* tungkai dengan lari *sprint* 60 meter $r_{hitung} = 0,998 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,4438. Harga koefisien korelasi hubungan antara reaksi dengan lari *sprint* 60 meter $r_{hitung} = 0,57 > r_{tabel}$ pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,4438. Sedangkan harga koefisien korelasi hubungan bersama antara berat badan, *power* tungkai dan reaksi terhadap lari *sprint* 60 meter $T_{hitung} (6,64) > T_{tabel} (2,88)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan, *power* tungkai dan reaksi terhadap lari *sprint* 60 meter mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara hubungan berat badan dengan lari *sprint* 60 meter, hubungan *power* tungkai dengan lari *sprint* 60 meter, hubungan reaksi dengan lari *sprint* 60 meter dan hubungan bersama antara berat badan, *power* tungkai dan reaksi terhadap lari *sprint* 60 meter mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga

Kata kunci: Berat badan, *Power* tungkai, reaksi, Lari *sprint* 60 meter.

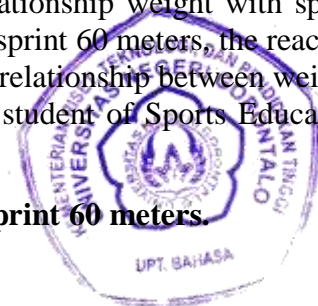
ABSTRACT

Desry W.M Rauf, Nim 832 410 051, 2017 "Weight Relation, Power Limbs And Reaction Against Sprint Running 60 Meters In Students Department Of Sports Coaching Education". Sport Education Study Program, Faculty of Sport and Health, State University of Gorontalo, Supervisor I Edy Dharma P.Duhe, M.Pd and Advisor II Marsa Lie Tumbal, M.Pd. This study aims to determine the relationship of weight with sprint sprint 60 meters, power limb relationship with sprint sprint 60 meters, reaction relationship with sprint sprint 60 meters and the joint relationship between weight, limb power and reaction to sprint sprint 60 meters students Department of Education Coaching Sports. The sample consists of 20 students. Sampling technique is Total Sampling. Technique of collecting data that is technique using test and measurement. Data analysis technique used is descriptive analysis, product moment correlation and multiple regression analysis.

The results of product moment analysis showed a positive correlation and significant this is evident from the correlation coefficient correlation between weight and sprint 60 meters $r_{count} = 0.61 > r_{table}$ at 5% significance level of 0.4438. Price correlation coefficient correlation between power limb with sprint sprint 60 meter $r_{count} = 0,998 > r_{table}$ at significance level 5% that is 0,4438. Price correlation coefficient relation between reaction with sprint sprint 60 meters $r_{calculate} = 0,57 > r_{table}$ at significance level 5% that is 0,4438. While the price of correlation coefficient of joint relationship between body weight, limb power and reaction to sprint sprint 60 meter $T_{count} (6.64) > T_{table} (2.88)$, it can be concluded that there is a significant relationship between weight, limb power and reaction To sprint sprint 60 meters student of Sports Education Coaching Department.

Based on the results of this study it can be concluded that there is a positive and significant relationship between the relationship weight with sprint sprint 60 meters, power limb relationship with sprint sprint 60 meters, the reaction relationship with sprint sprint 60 meters and the joint relationship between weight, limb power and reaction To sprint sprint 60 meters student of Sports Education Coaching Department

Keywords: Weight, Power limb, reaction, Sprint sprint 60 meters.



MOTTO

- ✓ Kau mungkin saja kecewa jika percobaanmu gagal, tetapi jika kau tidak mencoba tidak akan ada kata berhasil. Karena keberhasilan akan datang ketika kau selalu mencoba (**Rifan Ishak**)
- ✓ Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan, saat mereka menyerah (**Thomas Alfa Edison**)

PERSEMBAHAN

Dengan memohon ridho dari Allah SWT Karya ini kupersembahkan untuk . . .

- ✚ Kedua orang tuaku Bapak Mahmud Rauf S.Pd dan Ibu Nur Mila B Yunus yang mendidiku dan segenap jiwa berkorban demi keberhasilanku lewat tetesan keringat dan selalu berdo'a buat kesuksesanku.
- ✚ Kedua adikku tersayang Dewi M Rauf dan Nur Fazrah M Rauf
 - ✚ Putraku Moh. Ramadhan Al Asry Ladua
- ✚ Teman-teman seangkatan pendidikan kepelatihan olahraga 2010, terimakasih untuk motivasi dan hari-hari yang penuh kesan selama perkuliahan.
 - ✚ Almamaterku Universtas Negeri Gorontalo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, karena atas kuasa dan izinnya maka proposal penelitian dengan judul **Hubungan Berat Badan, Power Tungkai Dan Reaksi Terhadap Lari Sprint 60 Meter Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga** dapat terselesaikan.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Syamsu Qomar Badu, M.Pd, selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar di Universitas Negeri Gorontalo.
2. Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruadi, selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.
3. Edward Wolok, ST. MT, selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Dr. Fence Wantu, SH. MH, selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo.
5. Prof. Dr. H. Hasanudin Fatsah, M.Hum, selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
6. Dr. Lintje Boekoesoe M.Kes, selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
7. Risna Podungge S.Pd, M.Pd, selaku Pembantu Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
8. Dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes, selaku Pembantu Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
9. Ruslan S.Pd, M.Pd, selaku Pembantu Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
10. Syarif Hidayat, S.Pdkor, M.Or, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.

11. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd, selaku wakil Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan.
12. Pembimbing I (Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd) dan Pembimbing II (Marsa Lie Tumbal S.Pd, M.Pd) yang dengan ikhlas memberikan arahan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Seluruh dosen dan staf jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga yang telah memberi ilmu dan informasi yang bermanfaat.
14. Terima kasih yang begitu khusus terkirim untuk keluarga besar penulis yang selalu memberikan do'a dan dukungan kepada penulis.
15. Seluruh pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Gorontalo, Juli 2017

Penyusun

Desry W.M Rauf

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN PERNYATAAN

PERAETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PENGESAHAN

ABSTRAK i

ABSTRACT ii

MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... iii

KATA PENGANTAR..... iv

DAFTAR ISI..... vi

DAFTAR TABEL..... viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah 1

1.2. Identifikasi Masalah..... 4

1.3. Batasan Masalah 5

1.4. Rumusan Masalah..... 5

1.5. Tujuan Penelitian 5

1.6. Manfaat Penelitian 6

BAB II KAJIAN TEORITIS DAN HIPOTESIS PENELITIAN

2.1 Kajian Teori..... 7

2.1.1 Hakikat atletik..... 7

2.1.2 Lari Sprint 60 meter..... 8

2.1.3 Berat Badan 9

2.1.4 *Power* Tungkai 9

2.1.5 Reaksi 11

2.2 Kerangka Berfikir..... 12

2.3 Hipotesis Penelitian 13

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	14
3.2 Waktu Dan Tempat Penelitian.....	14
3.3 Desain Penelitian	15
3.4 Variabel Penelitian	16
3.5 Populasi Dan Sampel.....	16
3.5.1 Populasi	16
3.5.2 Sampel	16
3.6 Teknik Pengumpulan Data	16
3.7 Teknik Analisis Data	19

BAB IV HASIL DAN PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian.....	21
4.1.1 Diskripsi Data Hasil Penelitian.....	21
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis	22
4.1.2.1 Uji Normalitas Data.....	22
4.1.2.2 Uji Homogenitas Data	22
4.1.2.3 Uji Linieritas Data	23
4.1.2.4 Uji Keberatian.....	24
4.1.3 Pengujian Hipotesis	25
4.1.3.1 Hubungan Berat Badan Dengan Lari <i>Sprint</i> 60 Meter	25
4.1.3.2 Hubungan Power Tungkai Dengan Lari <i>Sprint</i> 60 Meter....	26
4.1.3.3 Hubungan Reaksi Dengan Lari <i>Sprint</i> 60 Meter	27
4.1.3.4 Hubungan Bersama Berat Badan, Power Tungkai, Reaksi Dengan Lari <i>Sprint</i> 60 Meter	27
4.2 Pembahasan	28

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpula	31
5.2 Saran	31

DFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Deskriptif Data Variabel Penelitian	21
Tabel 2	Deskriptif Data Variabel Penelitian	22
Tabel 3	Homogenitas Data Levene	23
Tabel 4	Daftar Hasil Uji Linieritas Data.....	24
Tabel 5	Hasil Uji Keberartian.....	24
Tabel 6	Perhitungan Regresi.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Penelitian Berat badan, <i>Power</i> Tungkai Dan Reaksi Dengan Lari 60 Meter.....	33
Lampiran 2 Tabel Statistik	69
Lampiran 3 Dokumentasi.....	76
Lampiran 4 Rekomendasi	
Lampiran 5 Curriculum Vitae	