

LEMBAR PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK
TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN LARI 100 MPADA
SISWA SMPN 8 PALOPO**

Disusun Dan Diajukan Oleh

Intan Irawati
1785201013

Telah Dipertahankan Dalam Sidang Ujian Skripsi

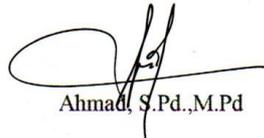
Pada Tanggal 03 September 2021

Susunan Dewan Penguji

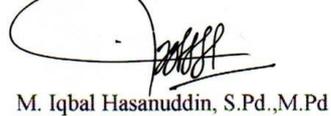
Pembimbing I

Nurwahidin Hakim, S.Pd., M.Pd

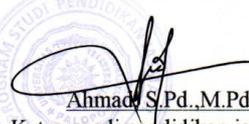
Penguji I


Ahmad, S.Pd., M.Pd

Penguji II


M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd., M.Pd

Skripsi Ini Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Tanggal.....


Ahmad, S.Pd., M.Pd
Ketua prodi pendidikan jasmani



LEMBAR PENGESAHAN

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK
TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN LARI 100 MPADA
SISWA SMPN 8 PALOPO**

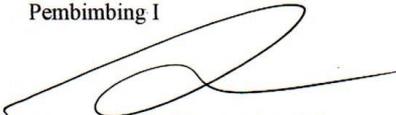
disusun dan diajukan oleh

Intan Irawati
1785201013

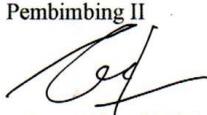
Telah Dipertahankan Dalam Sidang Ujian Skripsi
Pada Tanggal 03 September 2021

Susunan Dewan Penguji

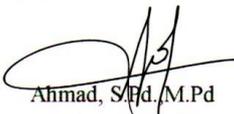
Pembimbing I


Nurwahidin hakim, S.Pd.,M.Pd

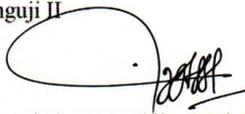
Pembimbing II


Irsan Kahar, S.Pd.,M.Pd

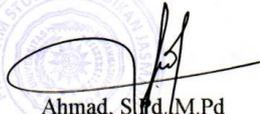
Penguji I


Ahmad, S.Pd.,M.Pd

Penguji II


M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd.,M.Pd

Skripsi Ini Diterima Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Tanggal.....


Ahmad, S.Pd.,M.Pd
Ketua Program Studi pendidikan jasmani

SKRIPSI/TESIS

**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK
TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN
KEMAMPUAN LARI 100 MPADA
SISWA SMPN 8 PALOPO**

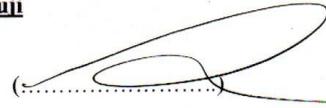
disusun dan diajukan oleh

Intan Irawati
1785201013

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi pada tanggal 03 september 2021 dan diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I Nurwahidin Hakim, M.Pd

()

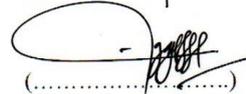
Pembimbing II Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd

()

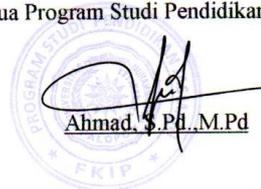
Penguji I Ahmad, S.Pd., M.Pd

()

Penguji II M. Iqbal Hasanuddin, S.Pd., M.Pd

()

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

()
Ahmad, S.Pd., M.Pd

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul :
**KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI, DAYA LEDAK TUNGKAI
DANKESEIMBANGAN DENGAN KEMAMPUANLARI 100 MPADA
SISWA SMPN 8 PALOPO**

Dan diajukan untuk diuji pada tanggal 17 Agustus 2021, adalah hasil karya saya.

Saya juga menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam Skripsi ini, tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya ambil dengan cara menyalin atau meniru dalam bentuk rangkaian kalimat atau simbol yang menunjukkan gagasan atau pendapat atau pemikiran dari penulis lain, yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, dan atau tidak terdapat sebagian atau keseluruhan tulisan yang saya salin, tiru atau saya ambil dari tulisan orang lain tanpa memberikan pengakuan kepada penulis aslinya.

Apabila saya melakukan yang tersebut di atas secara sengaja atau tidak, saya menyatakan menarik Skripsi yang saya ajukan sebagai hasil karya tulisan saya sendiri. Jika kemudian terbukti bahwa ternyata saya melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah itu hasil pemikiran saya sendiri, berarti gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh Universitas batal saya terima.

Palopo, 17 Agustus 2021
Yang memberi pernyataan



Intan Irawati

PRAKATA

Segala pujidan syukur penulispanjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Kontribusi Panjang Tungkai, Daya Ledak Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lari 100 M Pada Siswa SMPN 8 Palopo”**. Penulisan skripsi ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat dalam menambah khazanah pengetahuan atau wawasan penulis, terkhusus tentang masalah yang telah dibahas dalam penelitian ini. Selain itu, salah satu alasan penelitian ini dilakukan adalah memenuhi sebagian persyaratan mencapai derajat Sarjana (S1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini penulis mendapat banyak bantuan dari berbagai pihak maka dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih atas segala bantuan, bimbingan dan dukungan yang telah diberikan kepada :

1. Bapak Dr. Salju, S.E., M.M selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Palopo.
2. Bapak Nurwahidin Hakim, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I atas waktunya, tenaga dan pikiran untuk membimbing serta memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
3. Bapak Irsan Kahar, S.Pd., M.Pd selaku Dosen Pembimbing II atas waktunya, tenaga dan pikiran untuk membimbing serta memberikan saran dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Imam Pribadi, S.Sos.I., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.
5. Bapak Ahmad, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Palopo.
6. Para Dosen dan Staf Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo yang telah membantu selama proses belajar-mengajar dan membantu kelancaran administrasi selama perkuliahan.
7. Ayah dan Ibuku tercinta dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan dukungan, semangat, kasih sayang yang melimpah dan doa yang tiada henti untuk mendoakanku menjadi orang sukses dan sabar.

8. Teman-teman sekelas keluarga besar kelas pendidikan jasmani A1 dan pendidikan jasmani angkatan 2017 yang selalu memberikan dukungan dan motivasi untuk selalu belajar dan berusaha.
9. Kepada pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu yang telah membantu hingga terselesaikannya skripsi ini.

Penulis pun menyadari penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan dikarenakan kemampuan penulis yang terbatas. Oleh karena ini, segala saran dan ide lebih lanjut penulis harapkan. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi pembacanya. Amin Ya RobbalAlamiin.

Palopo, 17 Agustus 2021

Intan Irawati

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PRAKATA	iii
INTISARI	iv
ABSTRACT	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Landasan Teori	9
2.2 Kerangka Berpikir	18
2.3 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Desain Penelitian	21
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	21
3.3 Populasi dan Sampel	22
3.4 Jenis dan Sumber Data	23
3.5 Teknik Pengumpulan Data	23

3.6 Definisi Operasional Variabel.....	24
3.7 Instrumen Penelitian.....	25
3.8 Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Penyajian Hasil Analisis Data.....	31
4.2 Pembahasan.....	38
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
5.1 Kesimpulan.....	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 4.1 Hasil analisis deskriptif data panjang tungkai, daya ledak tungkai, keseimbangan dan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo.....	31
Tabel 4.2 Hasil pengujian normalitas distribusi sampel.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar2.1 Gerak siap, bersedia dan yaa.....	13
Gambar2.2 Tungkai.....	16
Gambar2.3 Kerangka Berpikir.....	19
Gambar3.1 Desain Penelitian.....	21
Gambar3.2 Tes panjang tungkai.....	26
Gambar3.3 Standing broad jump.....	27
Gambar3.4 Tes keseimbangan statis.....	28
Gambar3.5 Ilustrasi tes lari sprint 100 m.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 surat izin penelitia.....	48
Lampiran 2 surat keterangan telah melakukan penelitian.....	49
Lampiran 1 Data Mentah.....	50
Lampiran 2 Analisis Deskriptif.....	51
Lampiran 3 Uji Normalitas Data.....	56
Lampiran 4 Uji Korelasi.....	57
Lampiran 5 Uji Regresi.....	58
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian.....	63

INTISARI

Tujuan Penelitian yaitu untuk mengetahui apakah ada kontribusi panjang tungkai dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo, untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo, untuk mengetahui apakah ada kontribusi keseimbangan dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo dan untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama yang signifikan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo. Metode penelitian menggunakan penelitian deskriptif dengan variabel bebas panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dan variabel terikat kemampuan lari 100 meter. adalag 200 siswa dan sampel adalah 20 siswa. Hasil penelitian ini mengemukakan kesimpulan bahwa ada kontribusi yang signifikan panjang tungkai dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo. Kontribusinya sebesar 80,9%, ada kontribusi yang signifikan daya ledak tungkai dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo. Kontribusinya sebesar 85,0%, ada kontribusi yang signifikan keseimbangan dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo. Kontribusinya sebesar 88,1% dan ada kontribusi secara bersama – sama yang signifikan panjang tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa SMPN 8 Palopo. Kontribusinya sebesar 94,8%.

Kata Kunci : Panjang Tungkai, Daya ledak tungkai, Keseimbangan, Lari 100 M

ABSTRACT

The purpose of the study was to find out whether there was a contribution of leg length to the ability to run 100 meters of students at SMPN 8 Palopo students, to find out whether there was a contribution of leg explosive power to the ability to run 100 meters of students at SMPN 8 Palopo, to find out whether there was a contribution of balance to the ability to run 100 meters of students at SMPN 8 Palopo, to find out whether there was significant joint contribution of leg length, leg explosive power and balance with the ability to run 100 meters of students at SMPN 8 Palopo. The research method used descriptive research. The independent variables were leg length, leg explosive power and balance. The dependent variable was the ability to run 100 meters. The population in this study was 200 students. The sample was 20 students. The results of this study show that there is a significant contribution of leg length to the ability to run 100 meters of students at SMPN 8 Palopo. The contribution is 80.9%. There is a significant contribution of leg explosive power with the ability to run 100 meters of students at SMPN 8 Palopo. The contribution is 85.0%. There is a significant contribution of balance to the ability to run 100 meters of students at SMPN 8 Palopo. The contribution is 88.1%. There is a significant joint contribution of leg length, leg explosive power and balance with the ability to run 100 meters of students at SMPN 8 Palopo. The contribution is 94.8%.

Keywords: *Leg Length, Leg Explosive Power, Balance, Running 100 M*



Intan

SKRIPSI INTAN.docx

Sources Overview

35%

OVERALL SIMILARITY

Source	Similarity
1 eprints.unm.ac.id INTERNET	9%
2 eprints.uny.ac.id INTERNET	4%
3 core.ac.uk INTERNET	3%
4 www.researchgate.net INTERNET	3%
5 eprints.ums.ac.id INTERNET	2%
6 repository.uinbanten.ac.id INTERNET	2%
7 text-id.123dok.com INTERNET	2%
8 media.neliti.com INTERNET	1%
9 ejournal.unib.ac.id INTERNET	<1%
10 pasca.um.ac.id INTERNET	<1%
11 ejournal.unisi.ac.id INTERNET	<1%
12 www.univpgri-palembang.ac.id INTERNET	<1%
13 journal.unj.ac.id INTERNET	<1%



14	materiatletiklari.blogspot.com INTERNET	<1%
15	etheses.iainponorogo.ac.id INTERNET	<1%
16	file.upi.edu INTERNET	<1%
17	repository.radenintan.ac.id INTERNET	<1%
18	jasmanipedia.blogspot.com INTERNET	<1%
19	eprints.undip.ac.id INTERNET	<1%
20	repository.ar-raniry.ac.id INTERNET	<1%
21	eprints.umg.ac.id INTERNET	<1%
22	www.bpkpenabur.or.id INTERNET	<1%
23	jurnal.unissula.ac.id INTERNET	<1%
24	syu3f.blogspot.com INTERNET	<1%
25	farmolodi.blogspot.com INTERNET	<1%
26	aglan-love.blogspot.com INTERNET	<1%
27	jos.unsoed.ac.id INTERNET	<1%
28	jmpto.stkipasundan.ac.id INTERNET	<1%
29	lonsuit.unismuhluwuk.ac.id INTERNET	<1%
30	ojs.uniska-bjm.ac.id INTERNET	<1%
31	sejarahindonesialengkapterbaru.blogspot.com INTERNET	<1%
32	journal.student.uny.ac.id INTERNET	<1%

Excluded search repositories:

- Submitted Works
- Publications
- Crossref

- Crossref Posted Content

Excluded from Similarity Report:

- Small Matches (less than 25 words).

Excluded sources:

- None

