

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI LOW INTENSITY
TERHADAP LARI SPRINT EKSTRAKULIKULER ATLETIK
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BOGOR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Mengerjakan Seminar
Proposal Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

RAHMAT ADI WICAKSONO

41182191180094

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT TUNGKAI LOW INTENSITY
TERHADAP LARI SPRINT EKSTRAKULIKULER ATLETIK
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 BOGOR**

Pembimbing



Elly Diana Mamesah, M.Pd

Mengetahui

Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Low Intensity Terhadap Lari Sprint Ekstrakurikuler Atletik Madrasah Aliyah Negeri 1 Bogor" Telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Hari : Kamis

Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi :

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd

(.....)

Penguji I : Dr. Bujang, Drs., M.Si

(.....)

Penguji II : Hasan Basri, M.Pd

(.....)

Penguji III : Andini Dwi Intani, M.Or

(.....)

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rahmat Adi Wicaksono

NPM : 41182191180094

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu
Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul " Pengaruh Latihan Power Otot
Tungkai Low Intensity Terhadap Lari Sprint Ekstrakurikuler Atletik MAN 1
Bogor ". Dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak
melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan
etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi
yang di jatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran
terhadap keaslian karya saya ini.

Bogor, 1 November 2022

Yang Membuat Pernyataan



Rahmat Adi Wicaksono

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Low Intensity Terhadap Lari Sprint Ekstrakurikuler Atletik MAN 1 Bogor”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana satu pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan-hambatan. Namun atas ijin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya Alm. Bapak Sudarsono dan Ibu Wahyu Sumaryati yang tak pernah henti-hentinya berdo'a untuk terlaksananya penelitian ini..
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.

4. Ibu Elly Diana Mamesah, M.Pd selaku dosen pembimbing selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini
5. Bapak Habibie, S.Sos., M.Pd., AIFO selaku pembimbing akademik.
6. Staf Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dalam ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan kuliah.
7. Ibu Dra. Hj. N. Nani Ruhyani, M.Pd., Selaku kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Bogor. yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
8. Bapak Ari Dwi Suhartono, S.Pd. Selaku guru pamong PJOK di Madrasah Aliyah Negeri 1 Bogor.
9. Siswa Ekstrakurikuler Atletik MAN 1 Bogor yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
10. Orang yang telah memberikan dukungan dan membantu saya dalam mengerjakan Skripsi ini Ria Nur Agus S, SE dan Ari Dwi S, S.Pd
11. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani khususnya Angkatan 2018 kelas C yang telah memberi inspirasi dalam motivasi penulisan dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bogor, 1 November 2022

Rahmat Adi Wicaksono

The effect of Low intensity leg muscle power training on the sprint running of athletic extracurricular students of MAN 1 Bogor

Abstract

This study aims to determine the effect of leg muscle power on the sprint running of MAN 1 Bogor extracurricular students. This study uses the one group pretest-posttest experimental method. The population of this research is the extracurricular students of MAN 1 Bogor. The sampling technique used is a cluster random sampling technique of 10 people. The results of this study is a leg muscle power test using a Sprint running. The average result of the Sprint running test was 14,03 pretest and 12,835 posttest. The difference between pretest and posttest Sprint running is 1,193. Data procesing from this research is that there is a significant effect of leg muscle power training on sprint running for athletic extracurricular students at MAN 1 Bogor.

Keyword : leg muscle power, sprint running, pylometric, Low Intensity

ABSTRAK

Rahmat Adi Wicaksono. Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Low Intensity Terhadap Lari Sprint Ekstrakurikuler Atletik Madrasah Aliyah Negeri 1 Bogor”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Power Otot Tungkai terhadap Lari Sprint siswa Ekstrakurikuler Atletik MAN 1 Bogor. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain one-group pretest-posttest. Populasi ini menggunakan siswa Ekstrakurikuler Atletik MAN 1 Bogor. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik cluster random sampling. Dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu sebanyak 10 siswa dari ekstrakurikuler atletik.

Data yang diperoleh dari hasil tes Power Otot Tungkai siswa ekstrakurikuler atletik MAN 1 Bogor. Menunjukkan hasil rata-rata pretest 14,03 dan hasil posttest 12,835 dan untuk selisih hasil Lari Sprint antara pretest dan posttest sebesar 1,193

Penelitian ini menyimpulkan, berdasarkan analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan power otot tungkai terhadap lari sprint siswa ekstrakurikuler atletik MAN 1 Bogor.

Kata kunci : *Power Otot Tungkai, Lari Sprint, Pylometrik, Low Intensity*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5
F. Definisi Operasional.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kerangka Teori.....	7
B. Penelitian Yang Relevan.....	30
C. Kerangka Berpikir.....	32
D. Hipotesis.....	33
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	34
A. Metode penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel.....	34
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	35
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian.....	35
E. Instrumen Penelitian.....	37
F. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA	45

A. Deskripsi Data.....	45
B. Uji Prasyarat Analisis.....	46
C. Uji Hipotesis	48
D. Diskusi Penemuan.....	49
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	51
A. Simpulan	51
B. Saran – saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....	53
DAFTAR LAMPIRAN	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Nomor-nomor Perlombaan Atletik.....	9
Gambar 2.2 Lapangan lari sprint.....	12
Gambar 2.3 Otot Tungkai.....	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	36
Gambar 3.2 Langkah-langkah Penelitian.....	36
Gambar 3.3 Lari Sprint.....	38
Gambar 3.4 Lompat Kijang.....	39
Gambar 3.5 Lompat Gawang.....	40
Gambar 3.6 Lompat Kaki di Tangga.....	41
Gambar 4.1 Grafik pretest, posttest, peningkatan.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors.....	47
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas.....	48
Tabel 4.3 Uji Hipotesis.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 DATA MENTAH HASIL PENELITIAN.....	55
Lampiran 2 MEAN, STANDAR DEVIASI DAN VARIAN.....	56
Lampiran 3 UJI NORMALITAS LILIEFORS.....	59
Lampiran 4 UJI HOMOGENITAS.....	62
Lampiran 5 UJI HIPOTESIS.....	64
Lampiran 6 NORMALITAS TABEL Z.....	65
Lampiran 7 UJI NORMALITAS (TABEL L).....	66
Lampiran 8 TABEL UJI HOMOGENITAS (TABEL F).....	67
Lampiran 9 SESI LATIHAN.....	69
Lampiran 10 SK Pembimbing Skripsi.....	85
Lampiran 11 Permohonan Izin Penelitian Dari Fakultas.....	86
Lampiran 12 FREKUENSI BIMBINGAN.....	87
Lampiran 13 TES LARI SPRINT.....	89
Lampiran 14 DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	93