



**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN
BERLARI SPRINT 60 METER SISWA KELAS V – VI
di SDN KEBONAGUNG 01**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh :
FARID BANI ADAM
(171191003)

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**



**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN
BERLARI SPRINT 60 METER SISWA KELAS V – VI
di SDN KEBONAGUNG 01**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh :
FARID BANI ADAM
(171191003)

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul
HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN
BERLARI SPRINT 60 METER di SDN KEBONAGUNG 01

Disusun oleh:

FARID BANI ADAM
NIM . 171191003

PROGRAM STUDI SI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh tim penguji untuk
dilakukan pada tahap penelitian

Ungaran, 12 September 2023

Pembimbing



Ika nilawati S,Si., M.Or
NIDN. 0628099101

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :
**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN
BERLARI SPRINT 60 METER di SDN KEBONAGUNG 01**

Oleh :
FARID BANI ADAM
NIM . 171191003

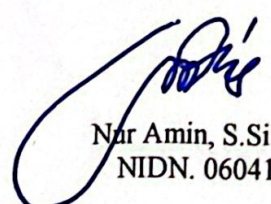
Telah dipertahankan dan diujikan didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Senin
Tanggal : 18 Desember 2023

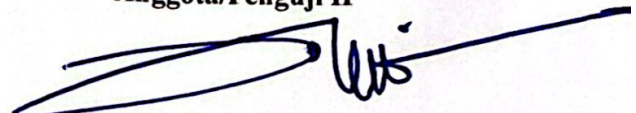
Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing Utama


Ika Nilawati S.Si., M.Or
NIDN. 0628099101

Anggota/Penguji I

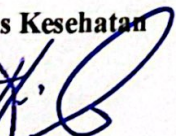

Nur Amin, S.Si., M.Gizi
NIDN. 0604118902

Anggota/Penguji II

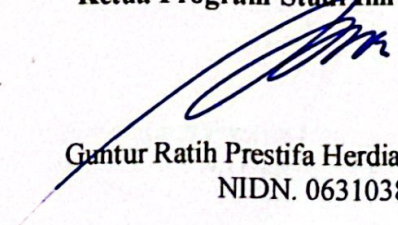

Aristiyanto, S.Si., M.Pd., AIFO
NIDN. 0601038601

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan


NS Eko Sugito, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan


Guntur Ratih Prestifa Herdianata, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0631038002

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Farid Bani Adam

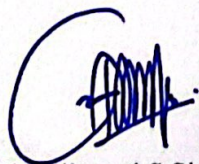
Nim : 171191003

Program Studi/Fakultas : S1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi berjudul **"Hubungan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Berlari Sprint 60 Meter Siswa Kelas V - VI di SDN Kebonagung 01"** adalah skripsi asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di Program Tinggi Manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasi kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Ika Nilawati S, Si., M.Or
NIDN . 0628099101

Ungaran, 18 Desember 2023
Yang Membuat Pernyataan



Farid Bani Adam
NIM . 171191003

SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Farid Bani Adam

Nim : 171191003

Program Studi/Fakultas : S1 Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan

Menyatakan memberi kewenangan kepada Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan (Dosen Pembimbing Skripsi) untuk menyimpan, mengalih media / formatkan, merawat dan mempublikasi skripsinya dengan judul **“HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN BERLARI SPRINT 60 METER SISWA KELAS V - VI di SDN KEBONAGUNG 01”** untuk kepentingan akademis.

Ungaran, 18 Desember 2023

Yang membuat pernyataan



Farid Bani Adam

171191003

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, November 2023
Farid Bani Adam
171191003

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN BERLARI SPRINT 60 METER SISWA KELAS V - VI di SDN KEBONAGUNG 01

ABSTRAK

Latar belakang: Lari sprint jarak pendek adalah suatu perlombaan dengan atlet yang menggunakan kecepatan penuh dengan jarak 60 meter, 80 meter, 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Seorang pelari wajib mengetahui dasar-dasar teknik lari sprint supaya pelari tersebut mendapatkan hasil yang maksimal. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari sprint 60 meter siswa kelas V-VI SDN Kebonagung 01.

Metode : Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Pengambilan data digunakan pada variabel panjang tungkai menggunakan meteran, kecepatan lari sprint diambil di SDN Kebonagung 01 dengan menggunakan stopwatch.

Hasil: Penelitian lari sprint 60 meter siswa kelas V –VI SDN KEBONAGUNG 01 mendapatkan hasil Kecepatan Kategori Putra 14 siswa (70%), Kecepatan Kategori Putri 6 siswi (30%). Hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi panjang tungkai dengan estimasi waktu sebesar 0,520 terdapat hubungan antara panjang tungkai dengan estimasi waktu kecepatan berlari.

Kesimpulan: Terdapat hubungan antara panjang tungkai dan estimasi waktu diperoleh sebesar 0,520 yang artinya ada hubungan yang kuat antara panjang tungkai terhadap estimasi waktu.

Kata kunci: *Lari Sprint 60 Meter, Panjang tungkai, Estimasi Waktu*

Ngudi Waluyo University
Sports Science Undergraduate Study Program, Faculty of Health
Final Project, November 2023
Farid Bani Adam
171191003

**THE RELATIONSHIP OF LIMB LENGTH WITH 60 METERS SPRINT
RUNNING SPEED IN CLASS V - VI STUDENTS AT SDN KEBONAGUNG
01**

ABSTRACT

Background: Short distance sprinting is a competition where athletes use full speed over distances of 60 meters, 80 meters, 100 meters, 200 meters and 400 meters. A runner must know the basics of sprinting techniques so that the runner can get maximum results. The aim of this research was to determine the relationship between leg length and 60 meter sprint speed for class V-VI students at SDN Kebonagung 01.

Method: : This research uses a survey method with test and measurement data collection techniques. Data collection was used on the leg length variable using a meter, sprint speed was taken at SDN Kebonagung 01 using a stopwatch.

Results: Research on the 60 meter sprint for class V – VI students at SDN KEBONAGUNG 01 obtained results in the Men's Category Speed for 14 students (70%), the Women's Category Speed for 6 students (30%). The results of data analysis obtained a correlation coefficient for leg length with estimated time of 0.520, there was a relationship between leg length and estimated running speed time.

Conclusion: There is a relationship between leg length and estimated time which is 0.520, which means there is a strong relationship between leg length and estimated time.

Keywords: 60 meter sprint, leg length, estimated time

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

FOTO

Nama : Farid Bani Adam
Tempat, tanggal lahir : Kab.Semarang, 27 Maret 1998
Alamat : Nyampuran RT 01/01 Kec.sumowono
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Email : baniadam536@gmail.com
No. Hp : 089510777429
Riwayat Pendidikan : 2004-2010 Lulus SDN 1 SUMOWONO
2010-2013 Lulus SMPN 1 SUMOWONO
2013-2016 Lulus SMA MUHAMADIYAH SUMOWONO

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas petunjuk, rahmat, dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi tanpa ada halangan apapun sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Dengan ini saya menyadari bahwa skripsi ini tidak akan tersusun dengan baik tanpa adanya bantuan dari pihak-pihak terkait. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tidak lupa juga saya mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Eko Susilo, S.Kep. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Bapak Guntur Ratih Prestifa Herdinata, S.Pd., M.Pd Selaku Ketua Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Ika Nilawati, S.Si.,M.Or, AIFO selaku Dosen Pembimbing Skripsi Penulis.
5. Bapak Nur Amin.,S.Si., M.Gizi selaku Penguji 1.
6. Bapak Aristiyanto.,S.Si.,M.Pd.,AIFO Penguji 2.
7. Ibu Kepala Sekolah SDN Kebonagung 01 yang sudah membantu proses penelitian.
8. Kedua Orang Tua Wali (Drs.Munawir dan khoyimah) yang selalu memberi dukungan dan doa selama pengerjaan tugas akhir.
- 9. Saudara Issa Ade Putra kaka yang selalu memberi semangat.
10. Untuk mba rina yang selalu mendengar keluh kesah ,suka duka, selalu memberikan semangat tidak kenal henti setiap harinya.
11. Untuk teman angkatan 2019 Ilmu Keolahragaan terimakasih atas dukungan selama penyusunan skripsi ini.
12. Dan kepada semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas dukungannya.

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN PUBLIKASI	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan penelitian	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
• BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teoritis.....	6
B. Hipotesis	14
C. Kerangka Teori	15
D. Kerangka Konsep	15
BAB III METODE PENELITIAN.....	16
A. Desain Penelitian	16
B. Lokasi Dan Waktu	16
C. Subjek penelitian	16
D. Defisini oprasional.....	17

E. Pengumpulan Data.....	18
F. Prosuder Penelitian.....	20
G. Etika Penelitian.....	21
H. Pengolahan Data	22
I. Analisis Data.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	26
B. Hasil dan Pembahasan.....	26
BAB V PENUTUP.....	30
A. Kesimpulan.....	30
B. Saran.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Otot-Otot superfisial dari paha kanan (Aip Syaifuddin, 1992:47) ..	8
Gambar 2. 2 Start Jongkok.....	11
Gambar 2. 3 Gerakan lari.....	12
Gambar 2. 4 Gerakan Finish	13
Gambar 2. 5 Kerangka Teori.....	15
Gambar 2. 6 Kerangka Konsep	15

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1	Definisi Operasional Variabel	17
Tabel 4. 1	Data Hasil Penelitian Pada Laki-laki	27
Tabel 4. 2	Data Hasil Penelitian Pada Perempuan	27
Tabel 4. 3	Kriteria Test Lari Sprint 60 Meter (Detik)	27
Tabel 4. 4	Deskripsi Statistik Univariat Panjang Tungkai terhadap Estimasi Waktu	28
Tabel 4. 7	Deskripsi Statistik Bivariat Hubungan Panjang tungkai dengan Estimasi Waktu	28
Tabel 4. 8	Deskripsi Analisis Multivariat Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Estimasi Waktu	29
Tabel 4. 9	Presentase hubungan antara panjang tungkai dan power tungkai terhadap estimasi waktu	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Permohonan Ethical clearan.....	34
Lampiran 2.	Surat Ethical Clearance	35
Lampiran 3.	Permohonan Pengambilan Data	36
Lampiran 4.	Hasil SPSS.....	37
Lampiran 5.	Dokumentasi.....	38