

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Pengertian Atletik.....	7
2.2 Nomor- Nomor Atletik.....	8
2.3 Pengertian Lari Sprint.....	9
2.4 Teknik Lari Sprint.....	10
2.4.1 Fase Topang.....	11
2.4.2 Fase Dorong.....	11
2.4.3 Fase Layang.....	12
2.5 Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan <i>Atlet</i>	13
2.5.1 Pelatih.....	13
2.5.2 Atlet (Siswa).....	14
2.5.3 Faktor sarana dan prasarana.....	15
2.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemampuan <i>Atlet</i>	15
2.7 Komponen Kondisi Fisik.....	15
2.7.1 Kondisi Fisik.....	16

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

2.7.2 Kelentukkan (Flexibility).....	16
2.7.3 Daya Tahan.....	16
2.7.4 Kekuatan.....	16
2.7.5 Kecepatan.....	16
2.7.6 Kelincahan.....	17
2.8 Speed/ Kecepatan.....	17
2.9 Metode Latihan Kecepatan.....	18
2.10 Pengertian Power Tungkai (Daya Ledak).....	19
2.11 Metode Latihan Power Tungkai.....	21
2.12 Agility /Kelincahan.....	22
2.13 Metode Latihan Kelincahan.....	23
2.14. Panjang Tungkai.....	24
2.15 Tokoh-Tokoh Atletik Dunia Sprint.....	27
2.16 Penelitian yang Relevan.....	32
2.17 Kerangka Berpikir.....	33
2.18 Hipotesis Penelitian.....	35

BAB III METODOLOGI PENELITIAN..... 37

3.1 Disain Penelitian.....	37
3.2 Partisipan.....	39
3.3 Populasi Dan Sempel.....	39
3.3.1 Populasi.....	39
3.3.2 Sempel.....	39
3.4 Instrumen Penelitian.....	40
3.4.1 Tes Power Tungkai.....	40
3.4.2. Tes Panjang Tungkai.....	41
3.4.3. Tes Kelincahan.....	42
3.4.4 Tes Lari 60 Meter.....	42
3.5 Prosedur Penelitian.....	43
3.6 Analisis Data.....	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... 48

4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1. Deskripsi Data Penelitian.....	48
4.1.2 Hasil Uji Hipotesis.....	50

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI SPRINT (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

4.2 Pembahasan.....	53
4.2.1. Hubungan antara Power Tungkai dengan Kecepatan Lari 60 Meter.....	53
4.2.2. Hubungan antara kelincahan dengan Kecepatan Lari 60 Meter.....	54
4.2.3. Hubungan antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari 60 Meter.....	55
4.2.4. Hubungan antara Power Tungkai, Kelincahan dan Panjang dengan Kecepatan Lari 60 Meter.....	56
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI , DAN REKOMENDASI..	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Implikasi.....	58
5.3 Rekomendasi.....	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62
RIWAYAT HIDUP.....	84

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA *POWER TUNGKAI*, *KELINCAHAN* DAN *PANJANG TUNGKAI* TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Nilai Rata-Rata, St. Deviasi, dan Variansi.....	48
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 4.3 Regresi untuk Koefisien Korelasi Berganda.....	50
Tabel 4.4 Regresi untuk Uji T.....	50
Tabel 5.5 Regresi Uji Signifikan F.....	52

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA *POWER TUNGKAI*, *KELINCAHAN* DAN *PANJANG TUNGKAI* TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT*
(STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lari Sprint.....	10
Gambar 2.2 Gerakan Lari Keseluruhan.....	11
Gambar 2.3 Tahap Topang.....	11
Gambar 2.4 Fase Topang Fase Dorong.....	12
Gambar 2.5 Fase Layang.....	13
Gambar 2.6 Lari Sprint.....	19
Gambar 2.7 Depth Jump.....	22
Gambar 2.8 Shuttle Run.....	23
Gambar 2.9 Zig-zag Run.....	24
Gambar 2.10 Tulang femur atau tulang paha.....	26
Gambar 2.11 Tulang patela atau tulang betis.....	26
Gambar 2. 12 Purnomo.....	27
Gambar 2.13 Afdiharto Mardi Lestari.....	28
Gambar 2. 14 Suryo Agung Wibowo.....	29
Gambar 2. 15 Dedeh Erawati.....	29
Gambar 2. 16 Irene Joseph.....	30
Gambar 2. 17 Triyaningsih.....	30
Gambar 2. 18 Agus Prayogo.....	31
Gambar 2. 19 Rini Budiarti.....	31
Gambar 3. 1 Disain Penelitian.....	38
Gambar 3. 2 Stading Broad Jump.....	41
Gambar 3 3 Ilustrasi Pengukuran Panjang Tungkai.....	42
Gambar 3. 4 Shuttle-run.....	42
Gambar 3.5 Lari Sprint.....	43
Gambar 3.6 Diagram Bagan Alir.....	44

Indry Nur Soliha, 2018

**HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT*
(STUDI KORELASIONAL)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1	Data Hasil Tes Sprint 60m, Shuttle Run, Standing Broad Jump, Tes Panjang Tungka..... 62
Lampiran 2	Tabel data nilai rata-rata, simpangan baku, dan variansi test Sprint 60m, Suttle Run, Standing Broad Jump, Test Panjang Tungkai..... 63
Lampiran 3	Uji Normalitas Sprint 60m dan Suttle Run..... 64
Lampiran 4	Uji Normalitas Standing Broad Jump dan Test Panjang Tungkai..... 65
Lampiran 5	Tabel Regresi untuk Koefisien Korelasi Berganda..... 66
Lampiran 6	Tabel Regresi Untuk Uji T..... 67
Lampiran 7	Tabel Regresi Untuk Uji Signifikan F..... 68
Lampiran 8	DISTRIBUSI NILAI t_{tabel} 69
Lampiran 9	Tabel distribusi F..... 70
Lampiran 10	Dokumentasi..... 71
Lampiran 11	SK Pembimbing..... 75
Lampiran 12	SK Izin Penelitian..... 82
Lampiran 13	SK Penelitian..... 83

Indry Nur Soliha, 2018

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI, KELINCAHAN DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* (STUDI KORELASIONAL)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |
perpustakaan.upi.edu