

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan karunia beserta rahmat-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul “**Kontribusi Power Otot Tungkai dan Fleksibilitas Panggul terhadap Kecepatan Lari** (Studi Deskriptif pada Anggota Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya)”.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dalam Tugas Akhir. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang mendukung dari berbagai pihak sangat diharapkan guna menyempurnakan di masa akan datang. Semoga semua peneliti uraikan dalam skripsi ini dapat menjadi inspirasi dan ide untuk melakukan penelitian lebih lanjut ke arah kesempurnaan di masa yang akan datang dan memberi manfaat terhadap perkembangan dan kemajuan pendidikan.

Tasikmalaya, 15 Juli 2022
Penyusun

ADI EPERIN MAULANA
152191066

UCAPAN TERIMA KASIH

Selesainya skripsi ini tidak lepas dari berbagai bantuan baik moril maupun materi karena itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya, terutama kepada:

1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Aang Rohyana, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Endah Listyasari, S.Pd., M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis sejak awal hingga akhir penulis skripsi, hasil koreksi dan saran untuk memperbaiki sangat berarti bagi penulis.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Pelatih Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian.
6. Ayahanda Ee Ependi dan Ibunda Patimah tercinta yang tiada henti mencurahkan kasih sayang, memberikan dorongan doa, semangat dan bantuan moril maupun material sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2015 Jurusan Pendidikan Jasmani, yang selalu ada pada saat susah senang bersama, dan selalu berikan yang terindah untuk persahabatan! Kalian adalah yang terbaik.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga segala kebaikan, petunjuk, bantuan, serta bimbingan yang diberikan semua pihak kepada penulis mendapat balasan dari Allah SWT yang berlipat ganda. Amin.

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGUJI.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Definisi Operasional	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Kegunaan Penelitian	6
 BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Konsep Kondisi Fisik.....	7
2.1.1.1 Pengertian Kondisi Fisik	7
2.1.1.2 Komponen-komponen Kondisi Fisik	8
2.1.2 Konsep Kecepatan	10
2.1.2.1 Pengertian Kecepatan	10
2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan	12
2.1.2.3 Komponen Kondisi Fisik yang Mendukung Kecepatan Lari	12
2.1.2.3.1 Konsep <i>Power</i> Otot Tungkai	13
2.1.2.3.1.1 Pengertian <i>Power</i> Otot Tungkai	13
2.1.2.3.1.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Power</i> Otot Tungkai	14
2.1.2.3.1.3 Batasan Otot Tungkai	15

	Halaman
2.1.2.3.2 Konsep Fleksibilitas Panggul	17
2.1.2.3.2.1 Pengertian Fleksibilitas	17
2.1.2.3.2.2 Manfaat Fleksibilitas bagi Manusia atau Seorang Atlet	18
2.1.2.3.2.3 Faktor-faktor yang Mendukung Fleksibilitas	19
2.1.2.3.2.4 Cara-cara Melatih Fleksibilitas	19
2.1.2.4 Bentuk-bentuk Latihan Kecepatan	23
2.1.3 Konsep Permainan Sepak Bola	24
2.1.3.1 Pengertian Permainan Sepak Bola	24
2.1.3.2 Teknik Dasar Sepak Bola.....	26
2.1.4 Profil Klub PERSIM Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya	28
2.1.5 Pentingnya Kecepatan Lari dalam Sepak Bola	28
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	29
2.3 Kerangka Konseptual	30
2.4 Hipotesis Penelitian	32
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	33
3.2 Variabel Penelitian	34
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	35
3.3.1 Populasi Penelitian	35
3.3.2 Sampel Penelitian	35
3.4 Teknik Pengumpulan Data	36
3.5 Instrumen Penelitian	36
3.6 Teknik Analisis Data	39
3.7 Langkah-langkah Penelitian	41
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian	42
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Deskripsi Data	43
4.1.1 Data Hasil Tes	43
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis	44
4.1.3 Pengujian Hipotesis	46

	Halaman
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian	47
BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51
DAFTAR LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 2.1	Otot Tungkai	17
Gambar 2.2	Peregangan Dinamis	20
Gambar 2.3	Peregangan Statis	21
Gambar 2.4	Peregangan Statis	22
Gambar 2.5	Peregangan <i>proprioceptive neuromuscular facilitation (PNF)</i> untuk <i>hamstring</i> . A adalah pelaku yang melakukan kontraksi isometris terhadap tahanan yang dibuat oleh B	23
Gambar 3.1	Diagram Variabel	35
Gambar 3.2	Tes <i>Standing Broad Jump</i>	37
Gambar 3.3	Tes <i>Flexion of Trunk</i>	38
Gambar 3.4	Tes Lari 60 meter	39

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	43
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata (<i>mean</i>) dan Standar Deviasi dari tiap Tes.....	44
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Signifikasi Korelasi <i>Multiple</i>	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes <i>Power</i> Otot Tungkai, Fleksibilitas Panggul dan Kecepatan	55
Lampiran 2. Korelasi <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) dengan Kecepatan (Y)	56
Lampiran 3. Lampiran 3. Fleksibilitas Panggul (X_2) dengan Kecepatan (Y)	57
Lampiran 4. <i>Power</i> Otot Tungkai (X_1) dengan Fleksibilitas Panggul (X_2)	58
Lampiran 5. Korelasi Ganda (R)	59
Lampiran 6. Korelasi Tiap Variabel	60
Lampiran 7. Tabel Distribusi Normal	61
Lampiran 8. Tabel Uji Homogenitas	62
Lampiran 9. Tabel Distribusi F	63
Lampiran 10. Tabel Distribusi t	65
Lampiran 11. SK Bimbingan	66
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian	67
Lampiran 13. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....	68
Lampiran 14. Dokumentasi Sampel	69
Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis.....	72