

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN *POWER*  
OTOT TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN *HANDSPRING*  
DI ALAT MEJA LOMPAT PADA ATLET ARTISTIK PUTRI  
KLUB SENAM GAVRILA**



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
Juni, 2024**

**HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METER DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN *HANDSPRING* DI ALAT MEJA  
LOMPAT PADA ATLET ARTISTIK PUTRI KLUB SENAM GAVRILA**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai dengan keterampilan *handspring* di alat meja lompat pada atlet artistik putri klub senam Gavrila. Penelitian ini dilakukan dengan metode deskriptif dan menggunakan teknik studi korelasi dengan cara mengukur dan mencatat hasil dari pengukuran yang benar dari tes hasil lari 30 meter, hasil tes *power* otot tungkai, dan tes keterampilan *handspring* di alat meja lompat. Sampel yang diambil didalam penelitian ini sebanyak 20 orang diambil dari atlet POPB senam artistik putri Klub Senam Gavrila. Sampel diambil dengan menggunakan *purposive sampling*. Deskripsi data dibawah ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, simpangan baku, median, modus, distribusi frekuensi, varians, serta histogram dari masing-masing variabel  $X_1$ ,  $X_2$  dan  $Y$ . Hasil analisis data hubungan antara kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai dengan *handspring* di alat meja lompat atau variabel  $X_1$  dan  $X_2$  dengan variabel  $Y$ . Hasil koefisien tersebut, maka nilai korelasi berganda antara kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai dengan *handspring* di alat meja lompat ( $R_{y1.2}$ ) diperoleh = 0,93. Berdasarkan hasil analisis tersebut, terdapat hubungan yang berarti antara kecepatan lari 30 meter dan *power* otot tungkai secara bersama-sama dengan *handspring* di alat meja lompat pada atlet artistik putri klub senam Gavrila.

**Kata Kunci:** *Kecepatan Lari 30 Meter, Power Otot Tungkai, Handspring, Alat Meja Lompat, Atlet senam artistik klub Gavrila*

***CORRELATION OF 30 METERS RUNNING SPEED AND LEG MUSCLE POWER  
WITH HANDSPRING SKILLS ON THE VAULT IN FEMALE ARTISTIC ATHLETES  
OF THE GAVRILA GYMNASTIC CLUB***

***ABSTRACT***

*This study aims to purpose is there a relationship between 30 meter of speed running and leg muscle power and handspring on the vaulting table in female artistic athletes from the Gavrilu Gymnastics Club. This research was carried out using a descriptive method and used correlation study techniques by measuring and recording the results of correct measurements from the 30 meter speed running test, the results of the leg muscle power test, and the handspring test on the vaulting table. The sample taken in this research was 20 athlete of POP woman artistic gymnastics from Gavrilu Gymnastics Club. Samples were using purposive sampling. The data description below is intended to obtain an overview of the distribution of data which includes the lowest value, highest value, average, standard deviation, median, mode, frequency distribution, variance, and histogram of each variable  $X_1$ ,  $X_2$  and  $Y$ . Results of data analysis of the relationship between 30 meter speed running and leg muscle power with handspring on a vaulting table or variables  $X_1$  and  $X_2$  with the variable  $Y$ . As a result of this coefficient, the multiple correlation value between 30 meter speed running and leg muscle power with handspring on a vaulting table ( $R_{y1.2}$ ) is obtained = 0,93. Based on the results of this analysis, there is a significant relationship between 30 meter speed running and leg muscle power together with the handspring on the vaulting table in the female artistic athletes of the Gavrilu Gymnastics Club.*

***Keywords:*** 30 meter running speed, Leg Muscle Power, Handspring, Vaulting, Woman Artistic Athletes Gavrilu Gymnastics Club

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		12/7/2024
Chandra, S. Pd, M. Pd NIDN. 0022038705	.....	.....

Pembimbing II		12/7/04
Ferry Yohannes Wattimena, M. Pd NIP. 198202022010121003	.....	.....

- | Nama  | Jabatan    | Tanda Tangan | Tanggal   |
|---|------------|--------------|-----------|
| 1. Dr. Bambang Kridasuwarmo, M. Pd<br>NIP. 196112071989031004 | Ketua      |              | 12/7/2024 |
| 2. Dr. Abdul Ghani, M. Pd<br>NIP. 197802172006041001          | Sekretaris |              | 5/7/04    |
| 3. Chandra, S. Pd, M. Pd<br>NIDN. 0022038705                  | Anggota    |              | 12/7/2024 |
| 4. Ferry Yohannes Wattimena, M. Pd<br>NIP. 198202022010121003 | Anggota    |              | 12/7/04   |
| 5. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd<br>NIP. 198505042019032005     | Anggota    |              | 9/7/04    |

Tanggal Lulus : 28 Juni 2024

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 25 Juni 2024  
Yang membuat pernyataan,



RIFCHA SAPUTRA  
1604622093





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : RIFCHA SAPUTRA  
NIM : 1604622093  
Fakultas/Prodi : FIK / KKO  
Alamat email : rifcha.gym23@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

HUBUNGAN KECEPATAN LARI 30 METEK DAN POWER OTOT  
TUNGKAI DENGAN KETERAMPILAN TRANSRING DI ALAT  
MEJA COMPAT PADA ATLET ARTISTIK PERTEMU KLUB SENAM BERSIHLO

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis

( RIFCHA SAPUTRA )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur atas rahmat dan karunia Allah SWT atas berkat rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Keperawatan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dengan judul “Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter dan *Power* Otot Tungkai Dengan Keterampilan *Handspring* Di Alat Meja Lompat Pada Atlet Artistik Putri Klub Senam Gavriila”.

Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, kepada Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Kecabangan Olahraga dan Pembimbing II, kepada Bapak **Chandra, S.Pd, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, S.Pd, M.Pd** selaku Penasihat Akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran dalam penyusunan skripsi ini.

Selain itu penulis juga mengucapkan terima kasih kepada **Pimpinan** serta **tim Pelatih Klub Senam Gavriila** yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang penulis perlukan, Ayah **Hasan, S.Pd**, Ibu **Rohani**, Mertua **Alm. Drs. Achmad Sopandi, M.Ed., Ph.D. (Arts)**, Ibu **Dra. Emma Indrawati, M.Ed. (Arts)**, Istri **R.G.A Saraswati Febriani, S.Pd**, Anak **Muhammad Azzam Rascha, Anggun Raishabella Rascha** yang telah memberikan dukungan material maupun moral, **Sahabat Chandra dan Dosen FIK UNJ**, yang telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, semoga Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 25 Juni 2024

Rifcha Saputra

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iv
<b>DAFTAR ISI</b> .....	v
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b>	
A. Deskripsi Konseptual	
1. Hakikat Keterampilan <i>Handspring</i> di Alat Meja Lompat... 6	6
2. Hakikat Alat Meja Lompat..... 8	8
3. Hakikat Senam Artistik Putri..... 10	10
4. Hakikat Atlet Gavrila..... 12	12
5. Hakikat Kecepatan Lari 30 Meter..... 13	13
6. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai..... 21	21
B. Kerangka Berpikir ..... 31	31
C. Pengajuan Hipotesis..... 32	32
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Tujuan Penelitian..... 33	33
B. Tempat dan Waktu Penelitian ..... 33	33
C. Metode Penelitian..... 34	34
D. Teknik Pengambilan Sampel ..... 35	35
E. Teknik Pengumpulan Data ..... 35	35
F. Instrumen Penelitian ..... 39	39
G. Pengujian dan Validitas..... 40	40
H. Teknik Analisis Data ..... 41	41



<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN</b>	
	A. Deskripsi Data Penelitian.....	44
	B. Pengujian Hipotesis.....	45
	C. Pembahasan.....	46
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	52
	B. Saran.....	52
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>54</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

