

**PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN
FLEKSIBILITAS TERHADAP LARI CEPAT 60 METER PADA
ATLET DISABILITAS INTELEKTUAL RINGAN**



RATNA WULANTI

1601621036

**Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2025

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I

Drs. Mustara, M.Pd.
NIP. 196607072001121001

Tanda Tangan

Tanggal

 31 Juli 2025

Pembimbing II

Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd.
NIP. 196907212002121001



30 Juli 2025

Nama

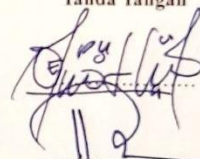
Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

Eko Prabowo, M.Pd.
NIP. 198604172020121012

Ketua



28 Juli 2025

Dr. Khaeroni, S.Pd, M.Pd.
NIP. 197308182002121001

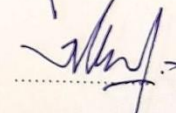
Sekretaris



30 Juli 2025

Drs. Mustara, M.Pd.
NIP. 196607072001121001

Anggota



31 Juli 2025

Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd
NIP. 196907212002121001

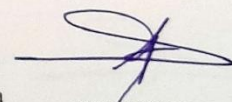
Anggota



30 Juli 2025

Dr. Slamet Sukriadi, M.Pd.
NIP. 198210282015041002

Anggota



28 Juli 2025

Tanggal Lulus : Selasa, 22 Juli 2025

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 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 di cantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan di sebutkan 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 di peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya yang sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



NIM : 1601621036



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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Ratna Wulanti
NIM : 1601621036
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani
Alamat email : ratnawulanti66@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 :

Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Fleksibilitas Terhadap Lari Cepat 60 Meter Pada

Atlet Disabilitas Intelektual Ringan.

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 1 Agustus 2025

Penulis

(Ratna Wulanti)

PENGARUH KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS TERHADAP LARI CEPAT 60 METER PADA ATLET DISABILITAS INTELEKTUAL RINGAN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kekuatan otot tungkai dan fleksibilitas terhadap lari cepat 60 meter pada atlet disabilitas intelektual ringan. Sampel penelitian adalah atlet disabilitas intelektual ringan berjumlah 35 atlet, Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah asosiatif multivariat, dengan metode survei dan teknik tes parameter. Teknik analisis menggunakan pendekatan analisis jalur (*path analysis*) pada taraf signifikansi senilai 0,05. Secara umum, hasil penelitian berdasarkan hasil pengujian analisis jalur terhadap setiap hipotesis didapat P-value < taraf signifikansi 0,05 yang berarti bahwa setiap hipotesis penelitian (H_1) dan (H_2) diterima. setiap peningkatan kekuatan otot tungkai akan mengurangi waktu sebesar 0,042, sedangkan peningkatan fleksibilitas akan mengurangi waktu sebesar 0,135. Kedua variabel berpengaruh signifikan ($0,001 < 0,05$) artinya H_1 diterima atau variabel Kekuatan Otot Tungkai berpengaruh signifikan terhadap Lari Cepat 60 Meter, artinya H_2 diterima atau variabel Fleksibilitas berpengaruh signifikan terhadap Lari Cepat 60 Meter.

Kata Kunci: Kekuatan Otot Tungkai, Flexibilitas, Lari Cepat 60 Meter, Disabilitas intelektual ringan

Intelligentia - Dignitas

THE EFFECT OF LEG MUSCLE STRENGTH AND FLEXIBILITY ON THE 60-METER SPRINT IN ATHLETES WITH MILD INTELLECTUAL DISABILITIES

ABSTRACT

This study aims to examine the influence of leg muscle strength and flexibility on 60-meter sprint performance among athletes with mild intellectual disabilities. The research sample consisted of 35 athletes with mild intellectual disabilities. The study employed a multivariate associative approach using survey methods and parametric testing techniques. Data analysis was conducted through path analysis with a significance level of 0.05. The results demonstrated that all research hypotheses (H1) and (H2) were accepted, as indicated by p-values < 0.05 . Specifically, every unit increase in leg muscle strength reduced sprint time by 0.042 seconds, while each unit increase in flexibility decreased time by 0.135 seconds. Both variables showed statistically significant effects ($0.001 < 0.05$), confirming that: (1) H1 was accepted - leg muscle strength significantly affects 60-meter sprint performance, and (2) H2 was accepted - flexibility significantly influences 60-meter sprint performance.

Keywords: Leg Muscle Strength, Flexibility, 60-Meter Sprint, Intellectual Disability



Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada **Prof. Dr. Marlina Siregar, S.Pd**, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan UNJ, Serta **Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd., M.Kes., AIFO**, Selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani UNJ, Serta **Drs. Mustara, M. Pd**, selaku Dosen Pembimbing I dan **Prof. Dr. Drs. Hernawan, SE, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing II, dan **Jakarta Disability Athletics**, yang telah membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan. **Ayah Moch Hayat dan Ibunda Rumi**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral dalam membantu saya menyelesaikan skripsi ini.

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

Jakarta, 10 Juli 2025

R.W

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	11
C. Pembatasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah.....	12
E. Kegunaan Hasil Penelitian	13
BAB II KAJIAN TEORETIK.....	14
A. Deskripsi Konseptual	14
1. Lari Cepat 60 Meter	14
2. Kekuatan Otot Tungkai	29
3. Fleksibilitas.....	36
4. Karakteristik Disabilitas Intelektual Ringan.....	42
B. Kerangka Berpikir.....	46
C. Hipotesis Penelitian.....	48
BAB III METODE PENELITIAN.....	49
A. Tujuan Penelitian	49
B. Tempat dan Waktu Penelitian	49
C. Metode Penelitian.....	49
D. Populasi dan Sampel.....	51
E. Instrumen Penelitian.....	51
F. Teknik Pengumpulan Data	59
G. Teknik Analisis Data.....	60
H. Hipotesis Statistika.....	61

	Halaman
BAB IV HASIL PEMBAHASAN.....	61
A. Deskripsi Data.....	62
B. Pengujian Hipotesis.....	70
C. Pembahasan Hasil Penelitian	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
RIWAYAT HIDUP	86



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Norma Lari 60 meter.....	56
Tabel 3.2 Norma leg dynamometer.....	59
Tabel 3.3 Norma V Sit and Reach	53
Tabel 4.1 Hasil Pengujian Statistik Deskriptif.....	63
Tabel 4.2 Interval hasil lari cepat 60 meter (Y)	64
Tabel 4.3 Interval hasil kekuatan otot tungkai (X1)	66
Tabel 4.4 interval hasil fleksibilitas (X2).....	67
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas	68
Tabel 4.6 hasil uji homogenitas kekuatan otot tungkai	69
Tabel 4.7 hasil uji homogenitas fleksibilitas.....	69
Tabel 4.9 uji koefisien determinasi	70
Tabel 4.10 Uji ANOVA	71
Tabel 4.8 hasil pengujian parsial (uji T)	71

Intelligentia - Dignitas

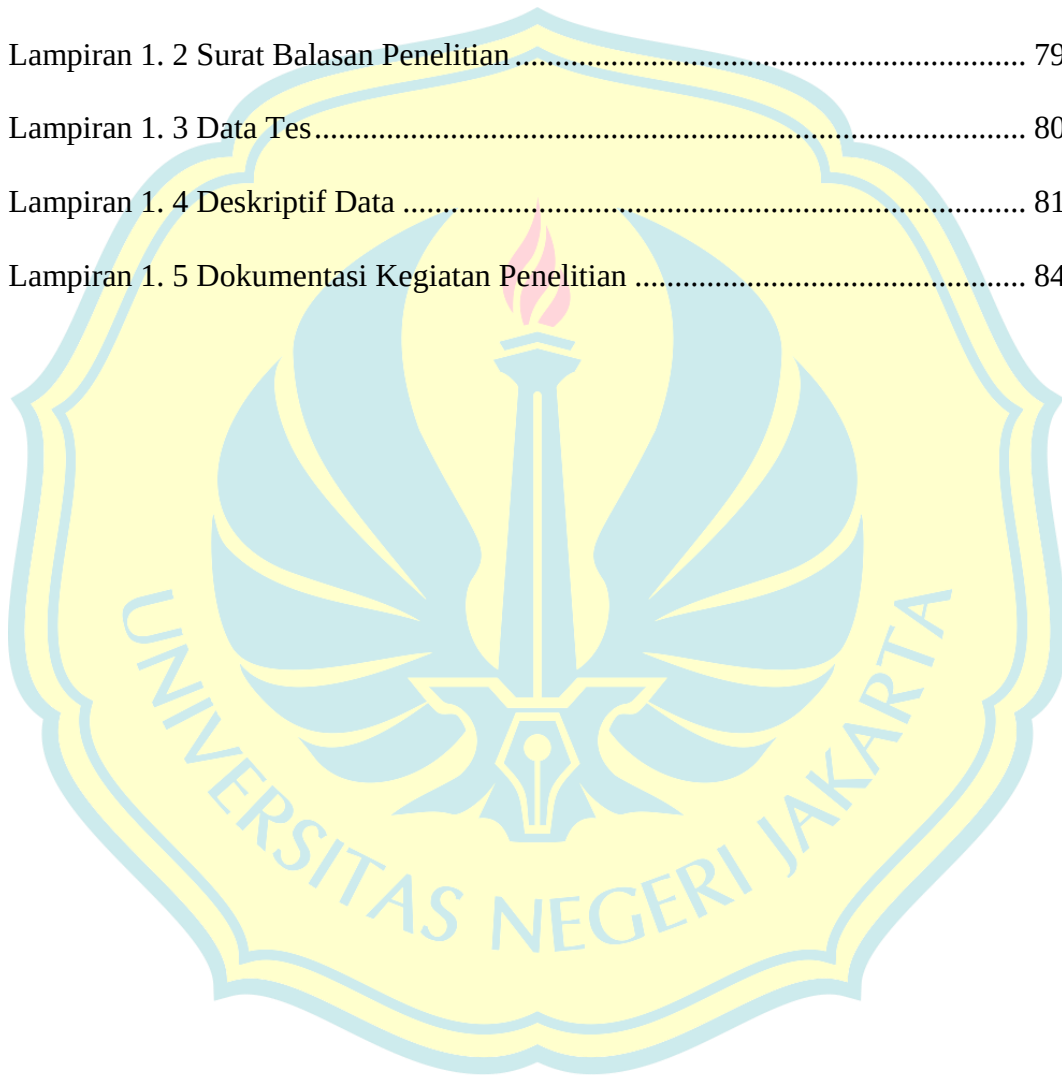
DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Bentuk Penerapan <i>Start Block</i>	25
Gambar 2. 2 <i>Start Jongkok</i>	26
Gambar 2. 3 Aba Aba Siap	26
Gambar 2. 4 Aba Aba Ya.....	27
Gambar 2. 5 Rangkaian gerakan lari <i>sprint</i>	28
Gambar 2. 6 sikap badan memasuki garis <i>finish</i>	29
Gambar 2. 7 otot tungkai.....	31
Gambar 3. 1 Konstelasi hubungan struktural antar variabel penelitian	50
Gambar 3. 2 <i>leg dynamometer</i>	54
Gambar 3. 3 V <i>Sit and Reach</i>	57
Gambar 3. 4 lari 60 meter	52
Gambar 3. 5 sub struktur.....	61
Gambar 4.1 Histogram Hasil Kecepatan lari 60 meter (Y).....	65
Gambar 4.2 hasil histogram kekuatan otot tungkai (X1).....	66
Gambar 4.3 hasil histogram fleksibilitas (X2)	67

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. 1 Form Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 1. 2 Surat Balasan Penelitian.....	79
Lampiran 1. 3 Data Tes.....	80
Lampiran 1. 4 Deskriptif Data	81
Lampiran 1. 5 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	84



Intelligentia - Dignitas