

ABSTRAK

Zurian Raif, 1202324: **Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelenturan terhadap Kemampuan Lari 100 meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini berawal dari observasi penulis di lapangan yaitu rendahnya kemampuan lari 100 meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Hal ini diduga dari faktor daya ledak otot tungkai dan kelenturan yang dimiliki Mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan terhadap kemampuan lari 100 meter.

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang mengambil mata kuliah Atletik Lanjutan semester Juli-Desember 2016 yang berjumlah 117 orang yang terdiri dari 103 mahasiswa putra dan 14 orang mahasiswa putri. Teknik penarikan sampel adalah dengan cara *proporsional random sampling* yang diambil 25% dari mahasiswa putra sehingga jumlah sampel 27 orang. Pengambilan data dilakukan dengan tes *standing broad jump, front split* dan lari 100 meter. Data dalam penelitian ini dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan taraf α 0.05. Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu uji normalitas.

Berdasarkan perhitungan korelasi diperoleh: 1) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter dengan nilai $r_{hitung} 0,930 > r_{tabel} 0,381$; 2) Terdapat hubungan secara negatif antara kelenturan terhadap kemampuan lari 100 meter dengan nilai $r_{hitung} -0,781 < r_{tabel} 0,381$ dan; 3) Terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 100 meter dengan nilai $r_{hitung} 0,942 > r_{tabel} 0,381$.

Kata Kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Kelenturan dan Kemampuan Lari 100 meter*