

ABSTRACT

Ardy Putrawirda Pratama (2019). Effects of Explosive Strength of Leg Muscles, Leg Length and Motivation on 100 Meters Running Speed. Path Analysis Study for Students in Athletic Extracurricular at 6 Batanghari State Middle School Muara Tembesi Subdistrict, Batanghari Regency, Jambi Province.

The problem in this study was the low 100 meter running speed of students in the athletic extracurricular activities of the 6 Batanghari State Middle School in Muara Tembesi Subdistrict, Batanghari Regency, Jambi Province. The low running speed of 100 meters is influenced by several exogenous factors, including: leg muscle explosive power, leg length and motivation. This study aims to reveal the effect of exogenous variables directly and indirectly or simultaneously on endogenous variables.

This research method is quantitative with a path analysis approach. The population in this study were all students who took part in 59 athletic extracurricular activities, consisting of 35 men and 24 women. Sampling uses Purposive Sampling techniques, so that the sample in this study were 35 male students. Collecting leg muscle explosive data with standing broad jump test, leg length by measuring vertical distance between the soles of the feet to the groin by standing upright, motivation with questionnaires and 100 meter running speed with a 100 meter run test.

The results showed that: (1) there was a direct effect of explosive limb muscle power on 100 meters running speed of 10.56%, (2) there was a direct effect of leg length on 100 meter running speed of 9.55%, (3) there was influence direct motivation for 100 meters running speed of 10.43%, (4) there is an indirect effect of limb muscle explosive power on 100 meter running speed through motivation of 12.53%, (5) there is an indirect effect of leg length on 100 running speed meter through motivation of 10.24%, and (6) there is an effect of explosive limb muscle power, leg length and motivation simultaneously on 100 meter running speed of 53.50%.

Keywords : Explosive Power of Leg Muscles, Leg Length, Motivation and Running Speed of 100 Meters.

ABSTRAK

Ardy Putrawirda Pratama (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. Studi Analisis Jalur pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 6 Batanghari Kecamatan Muara Tembesi Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kecepatan lari 100 meter siswa ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 6 Batanghari Kecamatan Muara Tembesi Kabupaten Batanghari Provinsi Jambi. Rendahnya kecepatan lari 100 meter dipengaruhi oleh beberapa faktor eksogen, diantaranya : daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dan motivasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan pengaruh variabel-variabel eksogen secara langsung dan tidak langsung maupun secara simultan terhadap variabel endogen.

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan analisis jalur (*Path Analysis*). Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 59 orang, terdiri dari 35 laki-laki dan 24 perempuan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki berjumlah 35 orang. Pengumpulan data daya ledak otot tungkai dengan *Standing Broad Jump Test*, panjang tungkai dengan mengukur jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha dengan cara berdiri tegak, motivasi dengan angket dan kecepatan lari 100 meter dengan tes lari 100 meter.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter sebesar 10,56%, (2) terdapat pengaruh langsung panjang tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter sebesar 9,55%, (3) terdapat pengaruh langsung motivasi terhadap kecepatan lari 100 meter sebesar 10,43%, (4) terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter melalui motivasi sebesar 12,53%, (5) terdapat pengaruh tidak langsung panjang tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter melalui motivasi sebesar 10,24%, dan (6) terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai, panjang tungkai dan motivasi secara simultan terhadap kecepatan lari 100 meter sebesar 53,50%.

Kata kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Motivasi dan Kecepatan Lari 100 Meter.