Your complimentary use period has ended. Thank you for using PDF Complete.
Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

ABSTRAK

Elfin Gunawan. 2020. Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok

Masalah penelitian ini adalah diduga masih rendahnya kecepatan lari 100 meter siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi dayaledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok pada bulan Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok yang mengikuti ektrakurikuler atletik nomor lari 100 meter sebanyak 25 orang, dengan rincian siswa putra 17 orang dan siswa putri 8 orang. Berdasarkan populasi di atas, pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling.* Maka sampel dalam penelitian ini diambil hanya siswa putra saja yang berjumlah sebanyak 17 orang. Intrumen dalam penelitian ini adalah 1) Daya ledak otot tungkai diukur dengan *standing broad jump, 2)* Kecepatan diukur dengan lari 30 meter, 3) Kemampuan lari 100 meter sesuai dengan ketentuan peraturan PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia). Teknik analisis data menggunakan teknik analisis korelasi product moment dan korelasi berganda, kemudian dilanjutkan dengan analisis koefesien determinasi untuk menentukan besarnya kontribusi antar variabel.

Hasil penelitian ini adalah: 1) Terdapat kontribusi dayaledak otot tungkai sebesar 36.84% terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. 2) Terdapat kontribusi kecepatan sebesar 66.31% terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok. 3) Terdapat kontribusi dayaledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama sebesar 72.62% terhadap kecepatan lari 100 meter siswa SMP Negeri 2 Gunung Talang Kabupaten Solok.

Kata Kunci : **DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, LARI 100 METER**