

ABSTRAK

Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelentukan terhadap Kemampuan Lari 100 Meter pada Atlet PASI Kota Padang

Oleh: Rital Oktana Jufri

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan terhadap kemampuan lari 100 meter pada atlet PASI kota Padang. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PASI kota Padang yang aktif berlatih di nomor lari 100 meter yang berjumlah 20 orang, terdiri dari 13 putra dan 7 putri. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, sehingga sampel adalah atlet putra yang berjumlah 13 orang. Instrumen daya ledak otot tungkai menggunakan *Standing Broad Jump*, kelentukan menggunakan *Side Splits* dan kemampuan lari 100 meter menggunakan tes lari jarak 100 meter. Data dianalisis menggunakan rumus korelasi dan regresi berganda pada $\alpha = 0,05$.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan : (1) terdapat hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter ($t_{hitung} = 3,275 > t_{tabel} = 2,201$ atau $Sig. = 0,008 < \alpha = 0,05$), (2) terdapat hubungan kelentukan terhadap kemampuan lari 100 meter ($t_{hitung} = 2,259 > t_{tabel} = 2,201$ atau $Sig. = 0,047 < \alpha = 0,05$), dan (3) terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dan kelentukan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 100 meter ($F_{hitung} = 16,066 > F_{tabel} = 4,10$ atau $Sig. = 0,001 < \alpha = 0,05$ dengan persamaan regresi $Y = 0,146 + 0,590X_1 + 0,407X_2$).

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Lari 100 Meter