

**PENGARUH DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KELINCAHAN DAN
KELENTUKAN TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT*
100 METER (*STUDY PATH ANALYSIS DI ATLETIK
PADANG CLUB*)**

TESIS



Oleh:

ZAHRA HUMAIROH
NIM. 21199064

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam
mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Zahra Humairoh (2023): The Effect Of Leg Muscle Explosive Power, Agility And Flexibility To Speed Run 100 Meter Sprints (Study Path Analysis at the Padang Club Athletics)

The problem in this study is the decline in the performance of the Padang Club (APC) athletic athletes from year to year. This is thought to be influenced by the explosive power of the leg muscles, agility and flexibility. This study aims to see the direct and indirect effect of leg muscle explosive power, agility and flexibility on the speed of the 100 meter sprint in Padang Club (APC) athletic athletes.

This type of research is causal associative quantitative research with path analysis techniques. The population in this study were all 35 field club athletic athletes (APC), 20 youth athletes (junior high/high school), 15 child athletes (elementary schools). Sampling used a purposive sampling technique, so the sample in this study were 20 young athletes (junior high/high school). Data collection techniques for leg muscle explosive power were by standing board jump test, agility by 4x10 meter back and forth test, flexibility by standing trunk flexion test, and 100 meter sprint speed by 100 meter sprint test.

Based on the results of data analysis, it shows that: (1) There is a direct effect of the explosive power of the leg muscles on the 100-meter sprint speed, namely 31.5% (2) There is a direct effect of agility on the 100-meter sprint speed of 92.1% (3) There is a direct effect of flexibility on the speed of the 100 meter sprint by 52.1% (4) There is an indirect effect of leg muscle explosive power through flexibility on the speed of the 100 meter sprint by 17.7% (5) There is an indirect effect of agility through flexibility on the speed of the 100 meter sprint by 45.3% (6) Explosive leg muscle power, agility and flexibility simultaneously affect the speed of the 100-meter sprint in Padang Club (APC) Athletic athletes by 89.2%. Thus, it can be stated that there is an effect of leg muscle explosive power, agility, and flexibility on the speed of the 100 meter sprint.

Keywords: *Explosive Power, Agility, Flexibility and Speed 100 Meter Sprint Run*

ABSTRAK

Zahra Humairoh (2023): Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter (*Study Path Analisis di Atletik Padang Club*)

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet atletik padang club (APC) dari tahun ke tahun. Hal ini diduga dipengaruhi oleh daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh secara langsung maupun tidak langsung daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter atlet atletik padang club (APC).

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif asosiatif kausal dengan teknik analisis jalur (*path analysis*). Populasi dalam penelitian ini seluruh atlet atletik padang club (APC) yang berjumlah 35 orang, 20 orang atlet remaja (SMP/SMA), 15 orang atlet anak-anak (SD). Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet remaja (SMP/SMA). Teknik pengumpulan data daya ledak otot tungkai dengan tes *standing board jump*, kelincahan dengan tes lari bolak-balik 4x10 meter, kelentukan dengan tes *standing trunk flexion*, dan kecepatan lari *sprint* 100 meter dengan tes lari *sprint* 100 meter.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter yakni sebesar 31.5 % (2) Terdapat pengaruh langsung kelincahan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter sebesar 92.1 % (3) Terdapat pengaruh langsung kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter sebesar 52.1 % (4) Terdapat pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai melalui kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter sebesar 17.7 % (5) Terdapat pengaruh tidak langsung kelincahan melalui kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter sebesar 45.3 % (6) Daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet Atletik Padang Club (APC) sebesar 89.2 %. Maka dapat di ambil kesimpulan bahwa ada pengaruh daya ledak otot tungkai, kelincahan, dan kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter.

Kata Kunci: *Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan, Kelentukan dan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter*

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Zahra Humairoh

NIM : 21199064

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

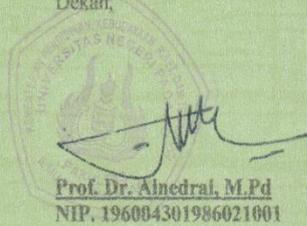
Dr. Yendrizal, M.Pd
NIP. 19611113 198703 1 004
Pembimbing



08 Juni 2023

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,

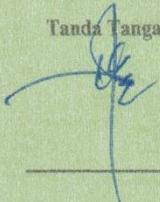
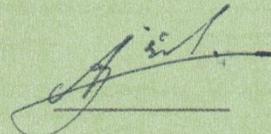


Prof. Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 196004301986021001



Dr. Damrah, M.Pd
NIP. 196106071988031001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Yendrizal, M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Arsil, M.Pd</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Nuridin Widva Pranoto, S.Pd, M.Pd</u> (Anggota)	

Mahasiswa:

Nama : Zahra Humairoh

NIM : 21199064

Tanggal Ujian : 6 Juni 2023

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tesis dengan judul "**Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter (Study Path Analysis Di Atletik Padang Club)**" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Tim Kontributor
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2023
Saya yang menyatakan



Zahra Humairoh
Nim. 21199064

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan limpahan rahmat dan karunia Nya kepada kita semua. Shalawat beserta salam teruntuk nabi besar Muhammad SAW junjungan kita semua. Rasa syukur kepada Allah SWT yang tiada henti dari penulis karena telah dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter (*Study Path Analysis di Atletik Padang Club*). Dengan rasa hormat paling dalam penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta, Ibunda Asnita, S.Pd dan Ayahanda Fauzi HS, yang berjuang melalui do'a, yang telah mencurahkan kasih sayang, yang tidak bosan mengingatkan untuk rajin kuliah, rajin belajar, berjuang dan berkorban sekuat tenaga agar anaknya dapat menyelesaikan perkuliahan dengan baik dan lancar, serta memberikan motivasi baik secara moril maupun materil demi kesuksesan saya dalam menyelesaikan tesis ini.
2. Bapak Dr. Yendrizal, M.Pd sebagai pembimbing yang sangat luar biasa memberikan bimbingan, arahan, masukan, ketelitian dan kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
3. Bapak Dr. Arsil, M.Pd sebagai kontributor yang sangat luar biasa memberikan bimbingan, arahan, masukan, ketelitian dan kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

4. Bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or sebagai kontributor yang sangat luar biasa memberikan bimbingan, arahan, masukan, ketelitian dan kesabaran sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Bapak Prof. Genefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan di Universitas Negeri Padang.
6. Bapak Prof. Dr. Arnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian ini.
7. Bapak Dr. Damrah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memfasilitasi dalam proses belajar.
8. Seluruh dosen dan petugas tata usaha di lingkungan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang yang telah membantu dan memberi petunjuk diberbagai bidang disiplin ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
9. Bapak Syafaruddin sebagai pelatih Atletik Padang Club (APC) yang telah memberi izin penelitian juga bantuan berupa moril dan materil.
10. Abang saya Faris Hasbullah S.Pd dan kakak ipar Desma Yenti, adik saya Rayhan Alhaqqi dan Syifa Auliya juga keponakan saya Abyan Rashdan Hasbullah dan Alesha Nuwaira Hasbullah serta keluarga besar yang telah memberikan do'a dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

11. Seluruh teman-teman seperjuangan angkatan 2021 Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sahabat-sahabat yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Semoga ALLAH SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik dari semua pihak. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Padang, Juni 2023

Zahra Humairoh

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI	iv
PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	7
BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Hakikat Teoritik.....	9
1. Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	9
2. Daya Ledak Otot Tungkai.....	24
3. Kelincahan	31
4. Kelentukan	37
5. Panjang Tungkai	40
6. Koordinasi Mata Kaki.....	44
B. Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Konseptual	50
D. Hipotesis Penelitian	56

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Desain Penelitian	58
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	59
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	60
D. Variabel Penelitian	61
E. Teknik Pengumpulan Data	62
F. Teknik Analisis Data	70
G. Hipotesis Statistika	71

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	74
B. Pengujian Persyaratan Analisis	85
C. Pengujian Hipotesis	88
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	102
E. Keterbatasan Penelitian	111

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	113
B. Implikasi	114
C. Saran	115

DAFTAR PUSTAKA	117
-----------------------------	------------

LAMPIRAN.....	122
----------------------	------------

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	145
-----------------------------------	------------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data prestasi atlet	4
2. Jumlah Populasi Penelitian.....	54
3. Jumlah Sampel Penelitian	55
4. Norma test lompat jauh tanpa awalan (<i>Standing Broad Jump</i>) untuk laki-laki.....	58
5. Norma test lompat jauh tanpa awalan (<i>Standing Broad Jump</i>) untuk perempuan	58
6. Norma Kelincahan 4x 10 meter, laki-laki	60
7. Norma Kelincahan 4x 10 meter, perempuan.....	61
8. Norma Penilaian dan Klasifikasi Kelentukan	63
9. Hasil tes daya ledak otot tungkai laki-laki	69
10. Hasil tes daya ledak otot tungkai perempuan	70
11. Hasil tes kelincahan 4x10 meter laki-laki	71
12. Norma kelincahan 4x10 meter perempuan	72
13. Hasil tes kelentukan atlet laki-laki APC.....	74
14. Hasil tes kelentukan atlet perempuan APC	75
15. Hasil tes lari sprint 100 meter atlet laki-laki APC	77
16. Hasil tes lari sprint 100 meter atlet perempuan APC	78
17. Rangkuman hasil uji normalitas data dari rancangan penelitian	80
18. Rangkuman hasil uji homogenitas data dari rancangan penelitian	81
19. Rangkuman hasil uji linieritas data dari rancangan penelitian.....	82
20. Rangkuman hasil pengujian hipotesis	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Otot Tungkai	29
2. Panjang Tungkai.....	44
3. Kerangka Konseptual	56
4. Hubungan kausal langsung dan tidak langsung daya ledak otot tungkai (X_1), kelincahan (X_2) sebagai variabel bebas (eksogen), dan kelentukan (X_3) sebagai variabel <i>intervening</i> (endogen) terhadap kecepatan lari <i>Sprint</i> 100 meter (Y) sebagai variabel terikat	59
5. Bentuk Pelaksanaan Tes lompat jauh tanpa awalan (<i>Standing Board Jump</i>)	64
6. Lintasan Lari Bolak-Balik (<i>Shuttle-Run</i>)	66
7. Pelaksanaan Tes <i>Standing Trunk Flexion</i>	68
8. Bentuk Pelaksanaan Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter.....	69
9. Grafik daya ledak otot tungkai atlet laki-laki APC	75
10. Grafik daya ledak otot tungkai atlet perempuan APC.....	76
11. Grafik kelincahan atlet laki-laki APC	78
12. Grafik kelincahan atlet perempuan APC.....	79
13. Kelentukan atlet laki-laki APC	80
14. Kelentukan atlet perempuan APC	82
15. Grafik lari <i>sprint</i> 100 meter atlet laki-laki APC	83
16. Grafik lari <i>sprint</i> 100 meter atlet perempuan APC	85
17. Model analisis tentang pengaruh variabel daya ledak otot tungkai (X_1), Kelincahan (X_2), Kelentukan (X_3), dan Lari <i>sprint</i> 100 meter (Y)	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data hasil tes daya ledak otot tungkai (X_1), Kelincahan (X_2), Kelentukan (X_3), dan Lari Sprint 100 meter (Y)	122
2. Konversi nilai kedalam bentuk T-Score	123
3. Uji Normalitas & Uji Homogenitas	124
4. Uji linieritas	125
5. Pengujian hipotesis	128
6. Pengaruh variabel X_1, X_2 , terhadap variabel X_3	129
7. Pengaruh variabel X_1, X_2, X_3 terhadap variabel Y	130
8. Nilai presentil untuk distribusi t	131
9. Surat izin penelitian	132
10. Surat izin penelitian dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu	133
11. Surat keterangan telah melakukan penelitian	134
12. Pengarahan dari peneliti terhadap sampel	135
13. Pemansan	135
14. Pengarahan dari bapak Dr. Arsil, M.Pd tentang tes yang akan dilaksanakan	136
15. Gambar lapangan standing broad jump	137
16. Pelaksanaan tes standing broad jump	137
17. Pengukuran tes standing broad jump	138
18. Pengukuran lapangan tes lari bolak balik 4x10 meter	138
19. Tes lari bolak balik 4x10 meter	139
20. Tes kelentukan	140
21. Alat tes kelentukan	141
22. Lintasan start lari <i>sprint</i> 100 meter	141
23. Tes lari <i>sprint</i> 100 meter	142
24. Lintasan finish lari <i>sprint</i> 100 meter	142
25. Alat dan perlengkapan	143

26. Foto bersama seluruh sampel APC	143
27. Foto bersama pelatih APC bapak Syafaruddin, S.Pd	144
28. Diskusi bersama bapak Syafaruddin pelatih APC	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kehidupan yang modern seperti saat ini. Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia karena dengan berolahraga kita dapat mengurangi resiko hipokinetik (kekurangan gerak) agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Melalui olahraga, masyarakat dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pembentukan sikap dan kepribadian yang serasi, seimbang dan selaras sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Di samping pembangunan dalam bidang olahraga, juga di arahkan kepada pengembangan prestasi olahraga.

Dalam pembinaan prestasi olahraga di Negara Indonesia pemerintah juga berperan serta dan mendukung secara penuh, dengan mengeluarkan UU RI tahun 2005 No 3 Pasal 1 Ayat 13 yang berbunyi “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Berdasarkan kutipan tersebut dapat kita pahami bahwa prestasi dalam bidang olahraga dapat ditingkatkan dan dikembangkan menjadi lebih baik apabila pembinaan dilakukan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan, sehingga mampu mengharumkan nama daerah bahkan nama negara Indonesia yang kita cintai ini.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam bidang olahraga membutuhkan pembinaan yang spesifik dan perhatian khusus. Ada beberapa pendapat yang membahas mengenai komponen-komponen dan juga faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi atlet diantaranya yaitu Syafruddin (2011:76), berpendapat bahwa pada dasarnya kemampuan seorang atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam suatu pertandingan atau kompetisi ditentukan oleh empat faktor yaitu; (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, dan (4) faktor mental (Psikis). Sejalan dengan pendapat Ratih (Ihsan *dkk*, 2022), ada 3 faktor yang mempengaruhi untuk mencapai puncak prestasi yaitu: (1) faktor perkembangan fisik, (2) faktor perkembangan teknik, dan faktor pembinaan mental (psikologis). Berdasarkan pemaparan di atas, perkembangan kondisi fisik, teknik dan mental merupakan komponen yang perlu diperhatikan dalam mengembangkan kemampuan atlet.

Untuk melatih serta membina calon atlet *sprint* diperlukan beberapa unsur-unsur kondisi fisik yang harus mampu untuk dikembangkan oleh pelatih dan atletnya diantaranya kecepatan, kekuatan, kelentukan, koordinasi, kelincahan, daya tahan kecepatan, daya ledak otot tungkai, dan daya ledak otot lengan. Semua kondisi ini sangat dibutuhkan dalam kecepatan lari *sprint* 100 meter mulai dari sikap jongkok di atas balok start hingga melewati garis finis. Ketika seorang atlet melakukan ledakan pertama ketika keluar dari balok start maka dibutuhkan kekuatan yang sangat besar dari rangkaian otot tungkai atlet yang disebut dengan daya ledak otot tungkai. Kemudian gerakan berpindah dari posisi satu ke posisi dua dengan mengarah ke depan dibutuhkan sebuah

kelincahan dari diri seorang atlet hal ini dimaksudkan untuk mendapatkan rentang gerak yang maksimal dengan waktu yang sangat cepat atau gabungan antara kecepatan dengan fleksibilitas seorang pelari *sprint*. Selain itu juga akan membantu seorang pelari sprint untuk mendapatkan kecepatan maksimal dalam berlari 100 meter.

Dalam nomor lari tujuan yang ingin dicapai adalah mencapai garis finis dengan waktu yang singkat dengan usaha yang maksimal. Secara ilmu biomekanika hal yang perlu diperhatikan adalah posisi start yang tepat menggunakan balok start, posisi tubuh pada saat melakukan start, akselerasi setelah lepas dari balok start, dan posisi tubuh (tangan, kaki, dan pandangan) ketika mencapai kecepatan maksimal. Teknik berlari dalam lari 100 meter berbeda dengan nomor lari lainnya karena untuk mencapai garis finis dengan cepat disertai dengan jarak yang pendek maka gerakan seorang pelari harus maksimal dan efisien sehingga dalam berlari atlet tidak membuang waktu dan efektifitas ketika berlari.

Untuk memperoleh hasil lari *Sprint* 100 meter yang maksimal, masih ada faktor lain yaitu daya ledak otot tungkai, yang mana daya ledak otot tungkai berfungsi untuk mengarahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Kelincahan juga sangat berpengaruh untuk menghasilkan lari *sprint* 100 meter yang baik, kelincahan merupakan kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi secepat mungkin tanpa kehilangan keseimbangan. Juga kelentukan, di mana dalam lari *sprint* 100 meter kelentukan sangat diperlukan. Meskipun kelentukan ini tidak mutlak menentukan prestasi, namun secara alami

bahwa seseorang yang mempunyai kelentukan yang baik, pasti akan mampu bergerak dengan secepat-cepatnya.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang penulis lakukan kepada bapak Syafaruddin S.Pd selaku pelatih Atletik Padang Club (APC) pada hari selasa tanggal 28 bulan februari 2023, bahwasanya prestasi atlet dari tahun 2017 sampai tahun 2022 banyak mengalami penurunan, dapat di lihat pada tabel 1. Data prestasi atlet

Tabel 1. Data Prestasi Atlet

NO	Nama Atlet	Prestasi Atlet
1.	Basari Rahel	Juara 1 lari 100 Meter O2SN kota padang 2022
2.	Ahmad Ludjhio Luja	Juara 1 lari 100 M POPDA padang 2017 Juara 2 lari 100 M POPDA padang 2018 Juara 3 lari 100 M Porkota padang 2021 Juara 3 lari 100 M DBOM Sumbar 2021
3.	Ali Fahrezy	juara 1 Lari 100 M POPDA Padang 2021 Juara 2 lari 100 M DBON Sumbar 2022
4.	Zahratul Asanah	Juara 1 Lari 100 M POPDA Padang 2021 Juara 2 lari 100 M DBON 2022

Sumber: Syafaruddin (Pelatih APC)

Sesuai dengan hasil wawancara dan observasi kepada bapak Syafaruddin bahwasanya menurunnya prestasi atlet lari *sprint* 100 meter diduga disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri individu atlet itu sendiri, seperti motivasi berprestasi yang kurang, mental yang belum matang, masalah gizi, kondisi fisik atlet (daya ledak, kelincahan, kelentukan, dan kecepatan), skill dan lain sebagainya. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar atlet, seperti kemampuan pelatih, program latihan, penonton, bentuk latihan, sarana dan prasarana dan lain sebagainya. Semua faktor yang dikemukakan ini dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam mempelajari dan menguasai suatu bentuk kecepatan lari *sprint* 100 meter. Sehingga atlet kurang maksimal dalam melakukan lari *Sprint* 100 meter. Maka,

penulis berminat untuk meneliti Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 100 Meter atlet Atletik Padang Club (APC).

B. Identifikasi Masalah

Bila dicermati latar belakang masalah di atas diyakini adanya beberapa variabel yang diduga mempengaruhi permasalahan penelitian ini. Variabel penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya daya ledak otot tungkai berpengaruh langsung terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
2. Belum diketahuinya kelincahan berpengaruh langsung terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
3. Belum diketahuinya kelentukan berpengaruh langsung terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
4. Belum diketahuinya daya ledak otot tungkai berpengaruh secara tidak langsung melalui kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
5. Belum diketahuinya kelincahan berpengaruh secara tidak langsung melalui kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
6. Belum diketahuinya daya ledak otot tungkai, kelincahan dan kelentukan berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).

C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas cukup banyak faktor yang menentukan untuk meningkatkan kecepatan lari *sprint* 100 meter. Untuk terfokusnya penelitian, maka penelitian ini dibatasi berkaitan dengan:

1. Daya ledak otot tungkai atlet atletik padang club (APC).
2. Kelincahan atlet atletik padang club (APC).
3. Kelentukan atlet atletik padang club (APC).
4. Kecepatan lari *sprint* 100 meter atlet atletik padang club (APC).

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh langsung terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC)?
2. Apakah kelincahan berpengaruh langsung terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC)?
3. Apakah kelentukan berpengaruh langsung terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC)?
4. Apakah daya ledak otot tungkai berpengaruh secara tidak langsung melalui kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC)?
5. Apakah kelincahan berpengaruh secara tidak langsung melalui kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC)?

6. Apakah daya ledak otot tungkai, kelincuhan, dan kelentukan berpengaruh secara simultan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC)?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui:

1. Pengaruh langsung daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
2. Pengaruh langsung kelincuhan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
3. Pengaruh langsung kelentukan terhadap lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
4. Pengaruh tidak langsung daya ledak otot tungkai melalui kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
5. Pengaruh tidak langsung kelincuhan melalui kelentukan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (APC).
6. Pengaruh daya ledak otot tungkai, kelincuhan, dan kelentukan secara simultan terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter pada atlet atletik padang club (AFC).

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi penulis sendiri, dapat menambah pengetahuan dan wawasan dalam kajian ini, serta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister

Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Bagi guru, sebagai salah satu sumber referensi guru untuk menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan dalam rangka mengembangkan potensi serta kemampuan mengajar disekolah.
3. Bagi siswa, sebagai tambahan informasi maupun ilmu pengetahuan untuk peserta didik.
4. Bagi perpustakaan, sebagai tambahan referensi di bidang olahraga sehingga bermanfaat bagi penelitian-penelitian berikutnya.
5. Bagi peneliti berikutnya, sebagai acuan dalam mengembangkan lebih luas dan lebih baik lagi penelitian yang sejenisnya.
6. Bagi program studi pendidikan olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sebagai tambahan referensi dan bahan bacaan untuk mengembangkan penelitian sejenisnya.