

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER PADA
PESERTA DIDIK PUTRA KELAS VIII SMP N 1 VII KOTO SUNGAI
SARIK KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :
Crismona Putri
NIM. 17087008**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

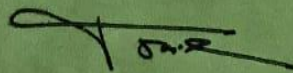
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER PADA
PESERTA DIDIK PUTRA KELAS VIII SMP N 1 VII KOTO SUNGAI
SARIK KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Nama : Crismona Putri
BP/NIM : 2017/17087008
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahaga
Jurusan : Kepeleatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2021

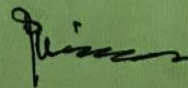
Disetujui Oleh :

**Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga**



**Dr. Donie, S.Pd, M.Pd
NIP. 197207171998031004**

Pembimbing



**Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram
NIP. 19570101 1984031 1 004**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Crismona Putri
NIM : 2017/17087008

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

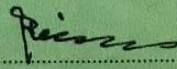
**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG
TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER PADA
PESERTA DIDIK PUTRA KELAS VIII SMP N 1 VII KOTO SUNGAI
SARIK KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

Padang, Agustus 2021

Tim Penguji

Tanda Tangan

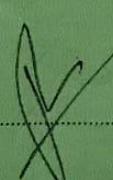
1. Ketua : Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram

1.....

2. Sekretaris : Dr. Hendri Irawadi, M.Pd.

2.....

3. Anggota : Romi Mardela, S.Pd, M.Pd

3.....

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Peserta Didik Putra Kelas VIII Smp N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman” 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 Penguji.
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 skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2021
Saya yang Menyatakan,



Crimona Putri
NIM. 17087008/2017

ABSTRAK

Crismona Putri (2021) : “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Peserta Didik Putra Kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman”. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah ingin mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.

Jenis penelitian ini korelasi. Populasinya peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 103 orang, pengambilan sampel 20% dari populasi sehingga jumlah sampel pada penelitian ini berjumlah 21. Teknik analisis data yang digunakan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa : 1). Daya ledak otot tungkai berkontribusi sebesar 15,66% terhadap kemampuan lari 100 meter. 2). Panjang tungkai berkontribusi sebesar 0,58% terhadap kemampuan lari 100 meter. 3). Daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai berkontribusi secara bersama-sama sebesar 14,62% terhadap kemampuan lari 100 meter.

Kata Kunci : Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Kemampuan Lari 100 Meter.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat tuhan yang maha esa karena berkat limpahan rahmat dan karunia-nya sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini membahas tentang “**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Peserta Didik Putra Kelas VIII Smp N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman**”

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat tantangan dan hambatan akan tetapi dengan bantuan dari berbagai pihak tantangan itu bisa teratasi. Oleh karena nya itu, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga bantuannya mendapat balasan yang setimpal dari Tuhan Yang Maha Esa.

1. Kepada bapak Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram, selaku penasehat akademik yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, kesabaran, dukungan, saran-saran yang membangun terkhususnya dalam penulisan maupun kesempurnaan penyelesaian skripsi ini.
2. Kepada bapak Dr. Hendri Irawadi, M.Pd, sebagai penguji 1 yang telah memberikan banyak saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.
3. Kepada bapak Romi Mardela, S.Pd, M,Pd selaku dosen penguji 2 yang telah banyak memberikan saran serta masukan untuk kelancaran skripsi ini dengan baik.
4. Kepada bapak Dr. Donie, S.Pd, M.Pd selaku ketua jurusan kepelatihan olahraga yang telah memberikan bimbingan, dukungan dan saran-saran

yang membangun kepada penulis dengan sabar dan penuh semangat sehingga terselesainya skripsi ini.

5. Kepada pihak SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman guru dan peserta didik yang telah membantu dalam pengumpulan data pada penelitian ini.
6. Staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmunya kepada penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moral maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus 2021

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
 BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 9
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Lari 100 Meter	9
2. Hakikat Daya Ledak.....	16
3. Hakikat Panjang Tungkai	20
B. Penelitian Yang Relevan.....	24
C. Kerangka Konseptual.....	25
D. Hipotesis Penelitian	27
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 28
A. Desain Penelitian	28
1. Jenis Penelitian.....	28
2. Waktu dan Tempat Penelitian	28
3. Jenis dan Sumber Data	28
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	29
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	30
1. Populasi	30
2. Sampel.....	31
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data	31
E. Teknik Analisis Data.....	36
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 40
A. Temuan Penelitian	40
B. Pembahasan	48
C. Keterbatasan Penelitian	52
 BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	 53
A. Kesiimpulan	53
B. Saran	53
 DAFTAR PUSTAKA.....	 55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Konseptual	27
Gambar 2. Histogram norma penilaian kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman	42
Gambar 3. Histogram norma penilaian daya ledak otot tungkai pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman	44

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rangkuman hasil nilai kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.....	41
Tabel 2. Norma penilaian kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.....	42
Tabel 3. Rangkuman hasil nilai daya ledak otot tungkai pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.....	43
Tabel 4. Norma penilaian daya ledak otot tungkai pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman	43
Tabel 5. Rangkuman hasil nilai panjang tungkai pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman	44
Tabel 6. Uji Normalitas Sebaran Data Peserta Didik Putra Kelas VIII Smp N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman	45
Tabel 7. Hasil Analisis Hipotesis Pertama.....	48
Tabel 8. Hasil Analisis Hipotesis Kedua.....	48
Tabel 9. Hasil Analisis Hipotesis Ketiga	49

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Penelitian.....	62
Lampiran 2 Pengolahan Data Penelitian.....	66
Lampiran 3 Dokumentasi Penelitian.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat penting, dan juga untuk menjaga kesehatan. Olahraga juga merupakan cara penting untuk mengurangi stres. Olahraga merupakan perilaku aktif, yang dapat mengaktifkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh, sehingga membangkitkan sistem kekebalan tubuh, sehingga melindungi tubuh dari penyakit dan gangguan stres. Oleh karena itu, sangat disarankan agar setiap orang melakukan aktivitas olahraga secara teratur dan terstruktur.

Semua orang merasakan pentingnya olahraga. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengenalkan olahraga kepada generasi muda. Dengan sering berolahraga maka tubuh menjadi semakin sehat, dan generasi muda sebagai sumber daya manusia suatu negara menjadi lebih baik. Olahraga sudah mulai diterapkan pemerintah dalam bidang pendidikan sejak sekolah dasar, dan olahraga sejak kecil diperkenalkan. Olahraga pendidikan begitu penting sehingga pemerintah telah menetapkan sebagai mata pelajaran wajib sejak pendidikan dasar. Olahraga pendidikan ini juga tertuang dalam undang-undang republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (2010:4) Bab 1 Pasal 1 butir 11 yang berbunyi "Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian keterampilan, kesehatan dan kesenangan".

Olahraga termasuk dalam permainan, perlombaan dan kegiatan olahraga lainnya berupa kegiatan olahraga untuk memperoleh hiburan, kemenangan dan prestasi terbaik. Untuk mencapai tujuan tersebut maka pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk mata pelajaran yang harus mampu secara pasif dan efektif mendorong tumbuhnya nilai-nilai dasar kemanusiaan, dan nilai-nilai dasar kemanusiaan merupakan penggerak untuk menciptakan kehidupan generasi muda yang bertanggung jawab, mempunyai mental yang kuat, dan lebih individualitas. Sehingga lebih mampu mengisi dan memajukan kemandirian bangsa dan negara.

Lari 100 meter (*sprint*) merupakan salah sub materi pembelajaran dalam mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Lari 100 meter salah satu nomor yang diperlombaan dalam cabang olahraga atletik dengan lintasan sejauh 100 meter. Lomba lari 100 meter dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimum dalam jarak yang ditempuh. Ada beberapa faktor yang sangat menentukan lari 100 meter, yaitu *start*, *sprint*, dan *finish* (Wiarto, 2013: 9). Posisi badan ketika melakukan start badan agak dilengkungkan dan posisi pinggul diangkat. Punggung dan kepala membentuk garis lurus serta tubuh ditahan dengan lengan. Lengan lurus dan konsentrasi menunggu aba-aba. Ambil nafas dalam-dalam agar ketika memulai berlari otot tungkai dapat menghasilkan power yang kuat untuk mendorong tubuh ke depan. Saat berlari posisi kaki saat berada di depan diluruskan dengan kuat dan posisi kaki belakang digerakkan ke depan dengan cepat. Lengan bergerak cepat mengimbangi langkah kaki yang kuat. Tubuh dimiringkan ketika mulai berlari kira-kira 5 sampai 6 meter. Hal ini dapat

menambah aerodinamika (ilmu yang berhubungan dengan gerakan udara) dari hambatan angin. Setelah melewati jarak itu posisi badan kembali lurus dan berlari kencang menuju finish. Saat menyongsong garis finish kecepatan tetap maksimal. Memasuki garis dada didorong ke depan karena bagian tubuh yang sah memasuki finish dada terlebih dahulu.

Penguasaan teknik lari 100 meter harus didukung oleh kondisi fisik yang prima. Firdaus (2017: 23) didalam bukunya mengatakan “Keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kondisi fisik yang dimilikinya, semakin baik kondisi fisik, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi”. Selain itu dalam lari 100 meter, selain kondisi fisik yang prima seperti bobot tubuh, proporsi dan bentuk tubuh, kemampuan otot, kemampuan paru-paru meraup oksigen dan kemampuan jantung mendistribusikan oksigen melalui darah, motivasi serta konsentrasi dan semangat juga mempengaruhi saat melakukan lari 100 meter.

Daya ledak otot tungkai merupakan salah kondisi fisik yang dominan (berpengaruh kuat) dalam lari 100 meter. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot tungkai untuk menghasilkan tenaga yang maksimal dalam waktu yang singkat. Hal ini sangat berguna saat berlari di mana saat kaki menciptakan tenaga yang besar saat menapakkan pada lintasan sehingga mampu menghasilkan dorongan ke depan yang besar sehingga pelari akan mampu berlari lebih kencang. Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan kondisi fisik yang terdapat pada anggota badan bagian kaki. otot tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktivitas yang berat dan cepat

atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat untuk mampu melakukan aktivitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan bersama-sama dalam mengatasi beban dalam waktu yang relatif singkat. dengan adanya daya ledak otot tungkai yang baik maka akan dapat memberikan kontribusi yang lebih terhadap kecepatan lari 100 meter.

Guna melihat permasalahan yang terjadi di lapangan yang nantinya melatar belakangi penelitian ini, peneliti melakukan observasi ke lokasi penelitian yaitu di SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman. Terdapat kelemahan yang menarik perhatian peneliti yaitu: pada saat peserta didik melakukan Lari 100 meter terlihat banyak hal yang menghambat kecepatan lari, seperti kurangnya respon atau reaksi pada saat start, posisi badan yang masih kurang maksimal, teknik Lari 100 meter yang belum baik seperti saat start yang tidak benar, sehingga posisi badan saat berlari sehingga pada saat memasuki garis finish tidak sempurna. Selain itu dari setiap peserta didik memiliki bobot dan proporsi tubuh yang berbeda sehingga langkah kaki ketika berlari ada yang panjang dan ada juga pendek sehingga peserta didik terhambat untuk menyelesaikan lintasan lari.

Dari permasalahan di atas maka peneliti ingin mengetahui "**Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Pada Peserta Didik Putra Kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman**"

B. Identifikasi Masalah

1. Teknik lari 100 meter peserta didik yang kurang baik.
2. Peserta didik kurang memahami gerakan saat setiap aba-aba *Start*.
3. Kurangnya reaksi atau akselerasi pada saat start.
4. Bobot dan proporsi tubuh setiap peserta didik yang berbeda.
5. Faktor kondisi fisik yang kurang terlihat mendukung.
6. Saat berlari peserta didik cenderung melambat saat mendekati garis finish.
7. Langkah kaki ketika berlari kurang maksimal sehingga membutuhkan banyak langkah untuk mencapai lintasan sprint.
8. Kurangnya sarana dan prasarana siswa di sekolah untuk melakukan sprint.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka masalah penelitian dibatasi pada kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.

D. Perumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Berapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.

2. Berapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap hasil kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.
3. Berapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.

E. Tujuan Penelitian

Dalam pembuatan penelitian ini peneliti memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap hasil kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman..
2. Untuk mengetahui kontribusi panjang tungkai terhadap hasil kemampuan lari 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman..
3. Untuk mengetahui kontribusi dari daya ledak otot tungkai dan paha dan tungkai terhadap hasil kemampuan lari sprint 100 meter pada peserta didik putra kelas VIII SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat pada khalayak terutama yang berkecimpung di dalam dunia pendidikan jasmani dan cabang olahraga atletik. Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Peserta didik

Menumbuhkan motivasi di dalam diri peserta didik agar dapat mengembangkan bakat yang dimilikinya sehingga akan bermanfaat bagi dirinya sendiri orang lain bangsa dan negara.

2. Guru

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran seorang guru dalam meningkatkan hasil belajar dan juga di dalam mencari bibit-bibit berprestasi baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah.

3. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti pada sekolah dalam mengembangkan sarana dan prasarana sekolah saat pembinaan pelatihan kepada peserta didik dalam mengembangkan olahraga lari 100 meter di SMP N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman..

4. Peneliti

Untuk memperoleh pengalaman praktis dalam melaksanakan penelitian dan sebagai penelitian sejenis bagi peneliti masa yang akan datang serta sebagai dasar atau bahan penyusunan skripsi.

5. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambahkan referensi yang dapat berguna bagi peneliti lain sebagai bahan acuan dan perbandingan terkait dengan pengembangan kecepatan lari 100 meter serta otot tungkai.