

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN  
TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER SISWA SEKOLAH  
MENENGAH ATAS NEGERI 1 CANDUANG  
KABUPATEN AGAM**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah Satu  
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas  
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**EKO MARLIZA  
06868**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2012**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**Judul : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam**

Nama : Eko Marliza

NIM : 06868

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2012

Disetujui oleh :

Pembimbing I



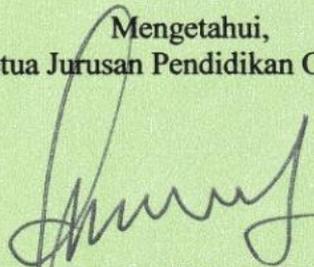
**Drs. Ali Umar, M.Kes**  
NIP: 19550309 198603 1 006

Pembimbing II



**Drs. H. Asril, M.Pd**  
NIP: 19600317 198602 1 002

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Yulifri, M.Pd.**  
NIP. 19590705 198503 1 002

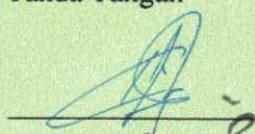
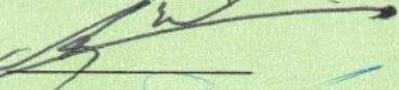
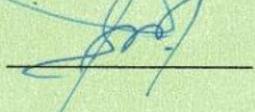
## HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

### **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam**

Nama : EKO MARLIZA  
NIM : 06868  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2012

		Tim Penguji	
		Nama	Tanda Tangan
Ketua	:	Drs. Ali Umar, M. Kes	1. 
Sekretaris	:	Drs. H. Arsil, M.Pd	2. 
Anggota	:	Drs. Kibadra	3. 
Anggota	:	Dra. Pitnawati, M.Pd	4. 
Anggota	:	Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd	5. 

## ABSTRAK

**Eko Marliza, 06868 :**

### **Kontribusi Daya ledak Otot Tungkai dan kecepatan Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa SMA Negeri 1 Canduang**

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya adalah daya ledak otot tungkai dan kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 17 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran terhadap variabel daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*, kecepatan dengan tes lari 30 meter dan tes lari 100 meter. Data dianalisis dengan korelasi *product moment* dan dilanjutkan dengan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa pertanyaan penelitian pertama yaitu daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang kabupaten Agam. Pertanyaan penelitian kedua yaitu kecepatan memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam. Dan pertanyaan penelitian ketiga yaitu daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.

**Kata kunci : Daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kemampuan lari 100 meter**

## **KATA PENGANTAR**

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kontribusi daya ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam”.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu diharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai pembimbing II.
2. Drs. Yulifri, M.Pd Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP.
3. Drs. Ali Umar, M.Kes Selaku Pembimbing I

4. Bapak Drs. Kibadra, Ibu Dra. Pitnawati, M.Pd dan Bapak Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah membantu dan memberikan masukan dan saran kepada Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu berusaha memenuhi kebutuhan penulis demi kelancaran penulisan skripsi ini serta memberikan dorongan semangat dan do'a yang ikhlas untuk penulis.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Rekan-rekan mahasiswa, terutama jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP.

Akhir kata penulis do'akan semoga semua amal yang diberikan kepada penulis mendapat imbalan yang setimpal dan bermanfaat bagi kita semua. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan skripsi ini. Amin...Amin.. Ya Robal.. Alamin.

Padang, Agustus 2012

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat penelitian .....	8
<b>BAB II KERANGKA TERIOTIS .....</b>	<b>10</b>
A. KajianTeori .....	10
1. Atletik .....	10
2. Lari 100 Meter .....	11
3. Daya Ledak Otot Tungkai .....	22
4. Kecepatan .....	28
B. Kerangka Konseptual .....	32
C. Pertanyaan Penelitian .....	34

<b>BAB III</b>	<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
A.	Jenis Penelitian .....	36
B.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	36
C.	Populasi dan Sampel .....	36
D.	Jenis dan Sumber Data .....	37
E.	Definisi Operasional .....	38
F.	Teknik pengumpulan Data .....	38
G.	Instrumen Penelitian .....	40
H.	Teknik Analisis Data .....	44
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>47</b>
A.	Deskripsi Data.....	47
B.	Uji Pesyaratan Analisis .....	51
C.	Uji Pertanyaan Penelitian .....	52
D.	Pembahasan .....	54
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
A.	Kesimpulan .....	59
B.	Saran .....	59
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Siklus lari .....	14
2. Posisi Tubuh Pada Saat Aba-aba “Bersedia” .....	18
3. Posisi Tubuh pada Saat Aba-aba “Siap” .....	18
4. Posisi Tubuh Meninggalkan Balok Start .....	19
5. Posisi Tubuh Pada Saat Melakukan Akslerasi Lari .....	20
6. Otot Tungkai Bagian Atas.....	24
7. Otot Tungkai Bagian Bawah.....	25
8. Kerangka Konseptual.....	34
9. Sikap Pada Tes <i>standing broad jump</i> .....	41
10. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai .....	48
11. Histogram Kecepatan .....	49
12. Histogram Lari 100 meter .....	51

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi.....	37
2. Blangko Tes .....	39
3. Nama pembantu Tes .....	44
4. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai .....	47
5. Distribusi frekuensi kecepatan .....	49
6. Distribusi frekuensi Lari 100 meter .....	50
7. Rangkuman Uji Normalitas dengan Uji Liliefors .....	51
8. Korelasi Sederhana Uji Hipotesis Satu .....	52
9. Korelasi Sederhana Uji Hipotesis dua.....	53
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi .....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>LAMPIRAN</b>	<b>Halaman</b>
1. Data Hasil Penelitian.....	62
2. Data Hasil Penelitian.....	63
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai .....	64
4. Uji Normalitas Kecepatan .....	65
5. Uji Normalitas Lari 100 meter .....	66
6. Tabel T- Score Daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan lari 100 meter .....	67
7. Tabel Analisis Korelasi Sederhan $X_1$ Dengan Y .....	68
8. Tabel Analisis Korelasi Sederhana $X_2$ Dengan Y .....	70
9. Tabel Analisis Korelasi Sederhana $X_1$ Dengan $X_2$ .....	72
10. Tabel Analisis Korelasi ganda .....	74
11. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilifors .....	76
12. Tabel Untuk Distribusi t.....	77
13. Tabel Normal Standar .....	78
14. Tabel Untuk Distribusi f.....	79
15. Dokumentasi penelitian.....	80
16. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
17. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Kantor Layanan Terpadu Agam	
18. Surat Balasan Izin Pelaksanaan Penelitian Dari Sekolah	

# **BAB I PENDAHULUAN**

## **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia merupakan bangsa yang berkembang, yang mana pembangunan di segala bidang merupakan tujuan utamanya. Setiap pembangunan diharapkan berdasarkan ilmu pengetahuan dan teknologi dan keikutsertaan semua warga Negaranya. Untuk mendapatkan hasil IPTEK yang memuaskan, kita juga perlu membangun dibidang olahraga.

Pembangunan dibidang olahraga merupakan bagian integral dari pembangunan keseluruhan, untuk mengembangkan kemampuan yang dimiliki dan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Sebagaimana yang dinyatakan dalam Undang-Undang RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 1 ayat 13 yang berbunyi sebagai berikut:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan didukung ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga”.

Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat dikatakan bahwa olahraga prestasi itu adalah wahana untuk menyalurkan potensi-potensi diri yang bisa dijadikan ajang prestasi, adapun faktor yang sangat mempengaruhi prestasi olahraga yang optimal bagi olahragawan yaitu faktor eksternal dan internal. Maka prestasi tidaklah bisa diabaikan begitu saja, melainkan harus dipertimbangkan sesuai dengan spesifikasi dari cabang olahraga yang berbeda-beda, untuk itu agar prestasi ini tetap diraih maka perlu adanya didikan dan arahan yang tepat.

Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan merupakan suatu lembaga pendidikan yang memberikan bekal kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau dari mata pelajaran yang ada pada kurikulum Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis, dan program pendidikan keterampilan atau ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah ajang pembentukan bakat dan ajang kreativitas siswa. Ekstrakurikuler sekarang ada yang sudah difokuskan untuk menghasilkan siswa-siswa yang handal dan berprestasi dibidangnya bukan hanya pengisi waktu diluar jam sekolah. Bukan hal yang tak mungkin bila prestasi ini kelak menjadi pekerjaan dan karir di masa mendatang. Namun yang pasti untuk saat ini, salah satu upaya untuk mencegah anak terjerumus pada pergaulan yang tidak baik seperti narkoba dan perkelahian pelajar adalah dengan mengikuti kegiatan yang bermanfaat seperti ekstrakurikuler.

Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan upaya terobosan untuk meningkatkan potensi peserta didik dalam mengejar ketertinggalan, terutama dalam pembibitan olahraga prestasi. Dengan demikian diharapkan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan dapat menjadi wadah bagi siswa yang berbakat dan menggemari olahraga.

Salah satu sekolah yang mengadakan ekstrakurikuler adalah SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam yang berdiri pada tahun 2003, yang mana terletak ± 50 meter dari jalan Lasi-Biaro kecamatan Canduang Kabupaten Agam. Salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah ini yaitu ekstrakurikuler atletik. Kegiatan

ekstrakurikuler di sekolah ini dilaksanakan diluar jam pelajaran sekolah yaitu pada sore hari sepulang jam sekolah, dalam satu minggu tiga kali pertemuan yaitu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dikenal sebagai ibu dari semua cabang olahraga, karena setiap gerak yang ada dalam olahraga lainnya pasti ada gerakan atletik. Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga atletik sangat penting dalam peningkatan kesegaran jasmani, kemampuan dan kualitas kecepatan, daya tahan, reaksi gerakan, baik dalam cabang olahraga lain maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga atletik memiliki beberapa nomor yang diperlombakan yaitu lompat, lempar, tolak dan lari. Lari adalah suatu kegiatan atau aktivitas tubuh seseorang atlet atau pelari yang dilakukan seperti berjalan tapi gerakannya lebih berirama dan cepat pergantian langkah kaki kanan dan kiri dalam rangka meminimalkan waktu tempuh dari garis start ke garis finish.

Pelaksanaan proses lari adalah suatu proses gerakan kaki dan tangan dimana menolak, melingkar dan melangkah, setelah terjadi tolakan pada kaki belakang sehingga menimbulkan saat melayang ke depan mendarat berkoordinasi dengan gerakan tangan yang berlawanan secara berulang-ulang. Dari analisa gerakan lari dapat diuraikan atas beberapa komponen dari awal sampai akhir yaitu: awalan, tolakan, proses lari, dan akhir.

Lari terbagi atas beberapa nomor yaitu: lari jarak jauh, lari yang menempuh jarak yang jauh dan waktu yang lama seperti lari 5000 m, lari 10000 m

dan juga termasuk marathon. Lari jarak menengah diantaranya 800 m sampai 3000 m. Lari jarak pendek diantaranya lari 100 m, lari 200 m dan lari 400 m.

Menurut Muhajir (2004) sprint atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Jadi lari 100 meter (*sprint*) adalah lari secepat-cepatnya untuk mencapai jarak tertentu dan waktu sedikit mungkin. Nomor ini adalah olahraga anaerobik yang memiliki intensitas yang tinggi dan waktu yang sangat cepat dalam pelaksanaannya. Lari 100 meter dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu teknik, mental dan kondisi fisik, kondisi fisik yang mempengaruhi seperti kecepatan reaksi, kecepatan maksimal, daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelentukan, dan daya ledak .

Teknik menurut Thiess dalam Syafruddin (2011: 178) adalah “cara khusus yang dapat dilakukan untuk memecahkan suatu tugas gerakan olahraga dalam praktek berdasarkan kondisi manusia secara utuh”. Jadi teknik adalah suatu cara yang digunakan atau dikembangkan oleh seseorang atau atlet untuk memecahkan suatu tugas gerakan dalam olahraga secara efektif dan efisien.

Selanjutnya Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011: 91) mengungkapkan “kondisi fisik dibedakan atas pengertian luas dan sempit, dalam arti sempit kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, sedangkan dalam arti luas meliputi ketiga unsur tersebut dan ditambah dengan unsur kelentukan dan koordinasi”. Jadi dapat dilihat bahwa kondisi fisik adalah kemampuan atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga yang meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi.

Berkenaan dengan pendapat di atas Harsono dalam Kristiyani (2010: 4) mengemukakan bahwa kondisi fisik yang baik akan terjadi apabila:

- “1) Peningkatan kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, 2)Peningkatan kekuatan, kelentukan, daya tahan, dan kemampuan kondisi fisik lainnya, 3) Ekonomis gerakan yang lebih pada tujuan latihan, 4) Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) Respon yang cepat dari organisme tubuh apabila respon tersebut diperlukan”

Berdasarkan kutipan di atas kondisi fisik daya ledak otot tungkai yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan lari 100 meter akan menunjang terhadap ekonomis gerakan dan respon yang cepat dari organ tubuh, hal ini sangat berguna dalam melakukan tolakan saat melakukan *start*. Menurut Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2011: 102) menyatakan daya ledak adalah ”kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan cepat kontraksi yang tinggi”. Jika daya ledak otot tungkai seseorang lari 100 meter kurang atau tidak mempunyai daya ledak, maka mereka akan susah untuk meraih kecepatan yang maksimal seperti diinginkan tidak sesuai yang diharapkan, sehingga prestasi sulit untuk meningkat.

Berdasarkan pengamatan sementara yang peneliti temui dilapangan dan informasi dari guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam, bahwa kemampuan lari 100 meter siswa yang mengikuti ekstrakurikuler masih rendah atau belum mencapai hasil yang diinginkan, yang dimaksud rendah atau belum mencapai hasil yang diinginkan disini adalah hasil atau waktu yang diperoleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler lari 100 meter terlalu besar, sedangkan untuk lari 100 meter diharapkan waktu yang sesingkat-singkatnya atau waktu secepat-cepatnya. Dan

juga hal ini terlihat pada saat mengikuti perlombaan antar pelajar dan kejuaraan lain, siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam belum pernah meraih juara antar pelajar kabupaten Agam dalam waktu 3 tahun ini.

Rendahnya kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam diduga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: daya ledak otot tungkai, ayunan tangan, koordinasi gerakan, panjang tungkai, sikap badan dan penguasaan teknik, pandangan, kecepatan reaksi, emosional (mental), waktu reaksi, serabut otot, kekuatan otot, keturunan, dan kecepatan maksimal.

Melihat kenyataan seperti yang telah diuraikan di atas, maka pada kesempatan ini penulis ingin melakukan suatu penelitian terhadap siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam, dengan demikian judul penelitian ini adalah “kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam”.

## **B. Identifikasi Masalah**

1. Daya ledak otot tungkai
2. Ayunan tangan
3. Koordinasi gerakan
4. Panjang tungkai
5. Sikap badan dan penguasaan teknik
6. Pandangan
7. kecepatan
8. Emosional
9. Waktu reaksi

10. Serabut otot
11. Kekuatan otot
12. Keturunan

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan lari 100 meter, tidak mungkin semuanya akan diteliti secara bersamaan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu daya ledak otot tungkai, kecepatan lari 30 meter dan kemampuan lari 100 meter.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu:

1. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
2. Apakah terdapat kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
3. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang kabupaten Agam?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara:

1. Daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?

2. Kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
3. Daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersma-sama terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan peneliti seperti yang dikemukakan terlebih dahulu dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi:

1. Sebagai syarat bagi penulis untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai acuan bagi mahasiswa jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP yang mengambil mata kuliah atletik.
3. Sebagai bahan pertimbangan guru Pendidikan jasmani SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter siswa.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.