

**HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI
100 M SISWA MTsS MUHAMMADIYAH BUNGA TANJUNG KABUPATEN
TANAH DATAR**

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*



**DEDI DARMADI
NIM. 1102830**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan
lari 100 M siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung
Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Dedi Darmadi

NIM : 1102830

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

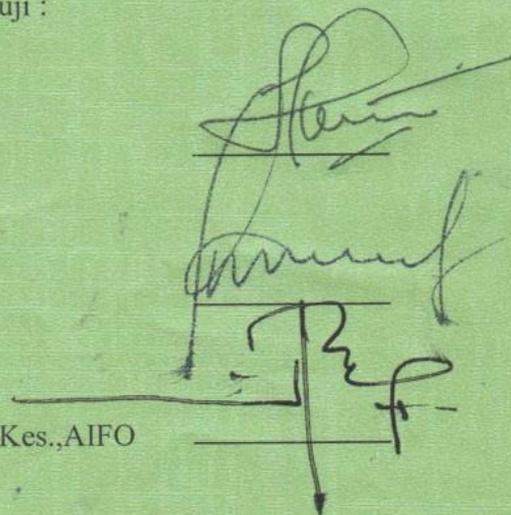
Padang, Agustus 2019

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Jonni, M.Pd

Sekretaris : Drs. Yulifri, M.Pd

Anggota : Prof. Dr. Kamal firdaus, M.Kes.,AIFO



HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan
lari 100 M siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung
Kabupaten Tanah Datar**

Nama : Dedi Darmadi

NIM : 1102830

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

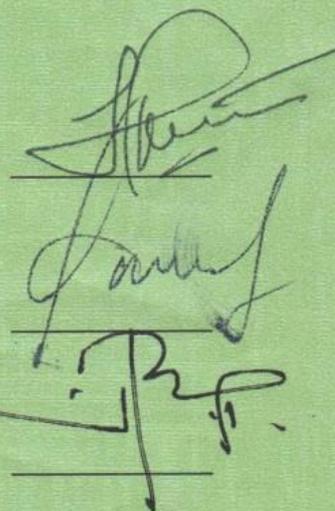
Padang, Agustus 2019

Tim Penguji :

Ketua : Drs. Jonni, M.Pd

Sekretaris : Drs. Yulifri. M.Pd

Anggota : Prof. Dr. Kamal firdaus, M.Kes.,AIFO



PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul '*HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI 100 M SISWA MTsS MUHAMADIYAH BUNGA TANJUNG KABUPATEN TANAH DATAR*', ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar Sarjana Sastra di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya;
2. Karya tulis murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan dari pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila pada kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 15 Agustus 2019
Yang membuat pernyataan,



DEDI DARMADI

1102830/2011

ABSTRAK

Dedi Darmadi, 2019 :Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari 100 Meter Siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini yaitu rendahnya kemampuan lari 100 meter siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya masalah tersebut diantaranya adalah kekuatan otot tungkai dan kecepatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lari 100 m siswa mtss muhammadiyah bunga tanjung kabupaten tanah datar.

Jenis penelitian ini adalah *korelasional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 15 orang. Data dikumpulkan dengan menggunakan pengukuran dengan variabel kekuatan otot tungkai dengan tes *leg dynamometer* dan tes lari 100 meter. Data dianalisis dengan korelasi *product moment*.

Berdasarkan hasil analisis data menunjukkan bahwa kekuatan otot tungkai memberikan hubungan yang berarti dengan kemampuan lari 100 meter siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung.

Kata kunci : Kekuatan Otot Tungkai 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 “Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lari 100 m siswa Mtss Muhammadiyah Bunga Tanjung Kabupaten Tanah Datar”.

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. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Drs. Jonni, M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. Willadi Rasyid, M.Pd, dan Dr. Erizal N, M.Pd sebagai tim penguji yang telah memberikan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

5. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Seluruh pihak yang terlibat di sekolah MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melibatkan siswanya dalam pengambilan data.

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 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat penelitian	8
BAB II KERANGKA TERIOTIS	10
A. KajianTeori	10
1. Atletik	10
2. Lari 100 Meter	11
3. Kekuatan otot tungkai	22
B. Kerangka Konseptual	26
C. Pertanyaan Penelitian	28

BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	29
A.	Jenis Penelitian	29
B.	Tempat dan Waktu Penelitian	29
C.	Populasi dan Sampel	29
D.	Jenis dan Sumber Data	30
E.	Definisi Operasional	30
F.	Teknik pengumpulan Data	31
G.	Instrumen Penelitian	32
H.	Teknik Analisis Data	35
BAB IV	HASIL PENELITIAN	36
A.	Deskripsi Data.....	36
B.	Uji Pesyaratan Analisis	39
C.	Uji Hipotesis Penelitian	40
D.	Pembahasan	40
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	43
A.	Kesimpulan	43
B.	Saran	43
	DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Siklus.....	14
2. Posisi Tubuh Pada Saat Aba-aba “Bersedia”	17
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.....	28
9. <i>Leg Dynamometer</i>	33
10. Histogram Kekuatan otot tungkai	37
11. Histogram Lari 100 meter	38
12. Peneliti Memberi Arahan Sebelum Melakukan Tes	62
13. Tes Leg Dynamometer	62
14. Tes Kemampuan Lari 100 Meter	63
15. Foto Bersama Dengan siswa Ekstrakurikuler Siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung	64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	30
2. Nama Pembantu Tes.....	35
3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Tungkai	36
4. Distribusi Frekuensi Lari 100 Meter	38
5. Rangkuman Uji Normalitas dengan Uji Liliefors	39
6. Korelasi Sederhana Uji Hipotesis	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Mentah Penelitian	45
2. Data Hasil Penelitian.....	46
3. Uji Normalitas Kekuatan otot tungkai	47
4. Uji Normalitas Lari 100 meter	48
5. Uji Hipotesis	49
6. Pengujian Hipotesis.....	50
7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilifors	51
8. Tabel Untuk Distribusi t.....	52
9. Tabel Normal Standar	53
10. Dokumentasi penelitian.....	62
11. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
12. 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.

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.

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 kekuatan .

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 kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh seseorang dalam melakukan lari 100 meter akan menunjang dengan 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 kekuatan adalah ”kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan cepat kontraksi yang tinggi”. Jika kekuatan 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.

MTsS Bunga Tanjung yang beralamat di jalan Padang Panjang Solok KM 12 Jorong Haru Nagari Bunga Tanjung Kecamatan Batipuh Kabupaten Tanah datar Sumatera Barat, merupakan sekolah swasta yang sering mengikuti kegiatan atau perlombaan/pertandingan antar sekolah, seperti: sepak bola, bola voli, sepak takraw dan atletik. Dari sebanyak pertandingan yang diikuti terdapat satu cabang olahraga yang sering mengalami kekalahan pada cabang olahraga atletik lari 100m meskipun telah ada kegiatan ekstrakurikuler atletik.

Berdasarkan observasi hasil wawancara pada hari Rabu, 27 September 2018 dengan guru bidang studi olahraga mengatakan bahwa, "Saat ini para atlet atletik di MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung sedang mengalami penurunan prestasi selama 4 tahun terakhir ini. Hal tersebut terbukti dengan hasil prestasi yang diraih para atlet atletik MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung di kompetisi-kompetisi antara sekolah yang diselenggarakan oleh pemerintah daerah, khususnya nomor lari jarak 100 m. Pada 4 tahun terakhir, para atlet atletik MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung mampu meraih juara umum dalam kejuaraan atletik tingkat Kecamatan, namun setelah itu prestasi mereka semakin menurun dari tahun ke tahun hingga saat ini". Hal ini menjadi sebuah acuan bagi penulis untuk mengamati kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan.

Pada saat kegiatan ekstrakurikuler berlangsung penulis mengamati, terdapat beberapa teknik yang kurang baik, hal tersebut dapat dilihat sering melakukan kesalahan pada teknik gerakan lari terutama pada langkah kaki seperti

paha kurang naik atau tidak rata-rata air ketika kaki melangkah dan langkah masih terlalu pendek atau belum maksimal, kecepatan lari kurang cepat meningkat dan hasil waktu yang dicapai pun lebih lambat. Hal tersebut dikarenakan langkah kaki yang kurang maksimal. Seharusnya ketika lari, langkah kaki para atlet tersebut bisa lebih panjang dan maksimal, paha lebih di angkat sampai rata-rata air, sehingga akan tercipta langkah lari yang lebih baik. Saat lari cepat diimbangi dengan ayunan tangan yang maksimal dan seimbang, sehingga dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan lari. Usaha untuk meningkatkan teknik dasar lari jarak pendek harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Agar keterampilan gerak bisa dicapai secara optimal perlu dilakukan pengetahuan kondisi latihan yang baik melalui pemberian intruksi yang tepat.

Penurunan prestasi para atlet atletik MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung khususnya atlet nomor lari jarak pendek salah satunya juga disebabkan oleh menurunnya motivasi siswa dalam berlatih. Hal tersebut juga yang menjadi faktor menurunnya kemampuan teknik dasar lari jarak pendek siswa peserta ekstrakurikuler atletik MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung. Hal ini dikarenakan selama ekstrakurikuler atletik berlangsung siswa masih kurang serius dalam mengikuti program latihan yang diberikan oleh pelatih ekstrakurikuler atletik. Siswa yang tidak serius bisa jadi merasa jenuh atau bosan dengan metode dan program latihan yang cenderung kurang bervariasi. Diperlukan metode baru sebagai usaha meningkatkan kemampuan lari, khususnya kemampuan lari 100 m. Selama ini kegiatan ekstrakurikuler atletik diselenggarakan dengan metode yang kurang bervariasi dan monoton. Adanya metode baru seperti latihan interval

training diharapkan mampu untuk meningkatkan motivasi berlatih siswa peserta ekstrakurikuler atletik MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung serta lebih menguasai teknik lari 100 meter.

Rendahnya kemampuan lari 100 meter MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung diduga disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu: kekuatan 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 dengan siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung, dengan demikian judul penelitian ini adalah “hubungan kekuatan otot tungkai dan kecepatan dengan kemampuan lari 100 meter siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung”.

B. Identifikasi Masalah

1. Kekuatan 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. 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 kekuatan otot tungkai dan kemampuan lari 100 meter.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah diatas, maka peneliti merumuskan permasalahannya yaitu: Apakah terdapat hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara: kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lari 100 meter pada siswa MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung?

F. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitin 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 MTsS Muhammadiyah Bunga Tanjung untuk meningkatkan kemampuan lari 100 meter siswa.
4. Sebagai bahan bacaan bagi mahasiswa pada perpustakaan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.