

**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER MAHASISWA
UNIT KEGIATAN OLAHRAGA ATLETIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



YUADDIL IHSAN

14086445

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

2018

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang
Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter
Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik
Universitas Negeri Padang

Nama : Yuaddil Ihsan

Nim : 14086445

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

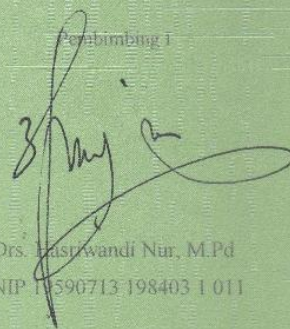
Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Hastiwandi Nur, M.Pd

NIP. 19590713-198403-1-011

Pembimbing II



Atradinai, S.Pd M.Pd

NIP. 19790811-200604-1-002

Mengetahui
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M. Kes
NIP. 196112301988031003

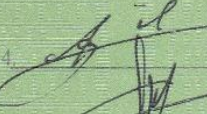
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Mempertahankan Skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkal Dan Panjang
Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter
Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik
Universitas Negeri Padang.
Nama : Yuaddi Ihsan
NIM : 14086445
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	Atradinal, S.Pd, M.Pd	2. 
3. Anggota	Dr. Frizal Nurma, M.Pd	3. 
4. Anggota	Drs. Arsil, M.Pd	4. 
5. Anggota	Hilmamur Syampurna, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang”. Adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2018
Yang membuat Pernyataan



Yuaddil Ihsan
NIM. 14086445

ABSTRAK

Yuaddil Ihsan (2018) : Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan lari 100 meter Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah menurunnya prestasi atlet atletik nomor lari 100 meter Universitas Negeri Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai baik secara sendiri-sendiri maupun bersama-sama dengan kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang.

Jenis penelitian yang digunakan adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang yang rutin mengikuti latihan sebanyak 15 orang. Penarikan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu mengambil seluruh populasi yang ada. Data mahasiswa diambil yang selanjutnya dilakukan uji hipotesis data diolah dengan rumus korelasi *product moment* dan korelasi ganda.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan 1) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik UNP, 2) terdapat hubungan yang signifikan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik UNP, 3) terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik UNP.

Kata kunci : daya ledak otot tungkai, panjang tungkai, dan kemampuan lari 100 meter

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah peneliti ucapkan kepada Allah *Subhannahuwataalaya* yang telah memberikan rahmat dan karunia yang sangat banyak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan lari 100 meter Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang”. Penulisan skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada :

1. Ayahanda Drs. Erman A. dan ibunda Enita Rosanti, S.Pd yang telah banyak membantu ananda dalam menyelesaikan skripsi berupa doa, moril, materil, dan semangat yang tiada henti setiap harinya agar ananda dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya saudara tertua Uni Asri Dsian, S.Farm S.Apt, Uda Ikhwan Fauzi S.Kom, dan Abang M. Qamarul Hadi, S.Pt yang telah membantu saya melalui doa, motivasi serta dorongan adik bungsunya dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Bapak Dr. H. Syafrizar, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin agar peneliti dapat melakukan penelitian ini.
3. Bapak Drs. Zarwan M.Kes dan Dr. Nurul Ihsan, S.Pd, M.Pd selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan ujian skripsi.
4. Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd dan Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku Pembimbing I dan Pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Dr. Erizal Nurmai, M.Pd, Dr. Arsil ,M.Pd, dan Hilmainur Syampurma, S.Pd, M.Pd selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Kepada dosen dan tim pengajar perkuliahan Atletik Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin peneliti untuk melakukan penelitian ini.
7. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Semoga pada pelaksanaan penelitian ini kita mendapat pahala disisi Allah *subhanaahuwataala*. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Maka pada kesempatan ini penulis mengharapkan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini agar

dapatbermanfaat bagi kita semua Amin YaRobalAlamin.

Padang, januari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB IPENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat penelitian.....	7
BAB IITINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian teori.....	8
B. Kerangka konseptual.....	20
C. Hipotesis.....	21
BAB IIIMETODEOLOGI PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian.....	22

B. Waktu, Dan Tempat Penelitian	22
C. Populasi Dan Sampel	22
D. Defenisi Operasional.....	23
E. Jenis Data Dan Sumber Data	24
F. Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian	25
G. Teknik Analisis Data.....	33
BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	36
A. Pengujian Persyaratan Analisis	36
B. Pengujian Hipotesis	37
C. Pembahasan.....	39
BAB VKESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan	45
B. Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian.....	23
2. Sampel Penelitian.....	24
3. Skala penilaian standing broad jump.....	27
4. Standar prestasi lari 100 meter.....	33
5. Deskripsi Data Penelitian.....	32
6. Distribusi frekuensi Variabel Daya Ledak Otot Tungkai.....	38
7. Distribusi frekuensi Variabel panjang tungkai.....	39
8. Distribusi frekuensi Variabel Keterampilan lari 100 meter.....	41
9. Uji Normalitas Data dengan <i>Uji Liliefors</i>	42

DAFTAR GAMBAR

1. Posisi tubuh saat start.....	10
2. Posisi tubuh saat lepas dari start.....	11
3. Posisi tubuh saat melakukan akselerasi.....	12
4. Posisi tubuh saat memasuki garis finis.....	13
5. Tungkai manusia.....	18
6. Tinggi badan pelari dunia.....	20
7. Kerangka konseptual penelitian.....	21
8. Matras lompatan dan prosedur lompatan.....	27
9. Dinding pengukur tinggi tegak.....	29
10. Mengukur tinggi duduk.....	30
11. posisi tubuh pada aba-aba bersedia.....	31
12. posisi tubuh saat aba-aba siap.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

1. Data Hasil Penelitian Daya Ledak Otot Tungkai.....	52
2. Data Hasil Penelitian Panjang Tungkai.....	53
3. Data Hasil Penelitian Kemampuan Lari 100 Meter.....	54
4. Uji Normalitas Data Daya Ledak Otot Tungkai (X1).....	55
5. Uji Normalitas Data Panjang Tungkai (X2).....	56
6. Uji Normalitas Data Kemampuan Lari 100 Meter (Y).....	57
7. Data Akhir Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.....	58
8. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Terhadap Kemam[Uan Lari 100 Meter (Y).....	59
9. Analisis Hubungan Antara Panjang Tungkai (X2) Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter (Y).....	61
10. Analisis Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai (X1) Dan Panjang Tungkai (X2).....	62
11. Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda.....	63
12. Pengujian Signifikan Korelasi Ganda Dengan Uji F Dan Perhitungan Koefisien Determinan Kolerasi Tunggal Dan Ganda.....	64
13. Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 Ke Z.....	65
14. Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors.....	61
15. Tabel Nilai – Nilai “R” Product Moment.....	62

16. Nilai Persentil Untuk Distribusi F Bilangan Dalam Daftar Menyatakan Probabilitas Baris Atas Untuk $P = 0,05$ Baris Bawah Untuk $P = 0,01$	64
17. Nilai Persentil Untuk Distribusi T $v = Dk$	72
18. Dokumentasi Penelitian.....	73
19. Surat Izin Penelitian	77
20. Surat Balasan Penelitian Dari Jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang.....	78

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang terjadi pada saat ini membawa dampak positif terhadap seluruh aspek kehidupan umat manusia, salah satu yang mendapatkan dampaknya adalah olahraga. Olahraga menjadi kajian penelitian yang menarik untuk dikaji kedalam sebuah kajian ilmiah untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, disamping itu penelitian dalam ranah olahraga tidak hanya terpaku pada aspek prestasi saja namun dapat dilibatkan pada aspek kesehatan. Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang berada dalam jalur modernisasi sehingga tidak mengherankan jika pembangunan di seluruh aspek kehidupan sedang gencar digalakkan oleh pemerintah.

Salah satu pembangunan yang menjadi target pemerintah dalam olahraga adalah meningkatkan prestasi cabang-cabang olahraga indonesia. Hal ini tercantum dalam Peraturan Presiden Tentang Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Nomor 95 Tahun 2017 Pasal 1. *“peningkatan prestasi olahraga nasional adalah kegiatan untuk menciptakan atlet berprestasi dalam rangka mencapai target medali di kejuaraan maupun pekan olahraga tingkat internasional”*. Oleh sebab itu setiap pihak yang terlibat dalam cabang olahraga yang ada wajib untuk mengembangkan dan meningkatkan serta menemukan dan memecahkan masalah yang menghambat pencapaian prestasi.

Pencapaian prestasi di pengaruhi oleh banyak faktor baik dari faktor atlet sendiri maupun faktor dari luar diri atlet atau yang sering disebut dengan faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal terdapat struktur tubuh atlet itu sendiri apakah atlet tersebut cocok dengan olahraga yang di fokuskan untuk diberikan latihan kepada cabang yang ditentukan atau malah sebaliknya. Disisi lain faktor genetik serta keturunan akan sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet di lapangan seperti yang dijelaskan Jonath/Haag/Krempel (1986:12) pertimbangan pertama yang harus diperhatikan dalam memilih atlet adalah dengan mengetahui apakah atlet memiliki karakteristik pembawaan atau genetis tertentu yang diperlukan untuk berhasil pada cabang olahraga tertentu. Contoh yang dapat dilihat adalah seorang individu yang lahir dari keluarga atlet akan mengikuti kebiasaan yang dilakukan oleh keluarganya atau seorang yang lahir dengan memiliki serabut otot putih yang lebih banyak dan faktor kulit dari seseorang hal ini bisa dilihat dari kebanyakan pelari dunia yang berprestasi pada saat ini. Di lain hal penentuan beban latihan dan durasi latihan juga akan sangat berpengaruh kepada pencapaian prestasi seorang atlet seperti pada saat musim panas latihan yang paling cocok adalah untuk peningkatan kecepatan dari seorang atlet lari dan beradaptasi dengan suhu tinggi serta menjaga kondisi tubuh dari bahaya dehidrasi. Selain itu model latihan yang diberikan kepada atlet harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai oleh atlet tersebut untuk itu diperlukan pelatih yang benar-benar mengetahui kebutuhan atlet yang dilatihnya. Disamping peran pelatih dalam mengembangkan prestasi atletnya perlu adanya sarana dan dukungan dari orang-orang sekitar atlet tersebut.

Olahraga sendiri merupakan salah satu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Hal ini sesuai dengan salah satu tujuan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yakni untuk menciptakan lulusan yang memiliki daya saing, cerdas, santun, sehat jasmani, dan rohani. Dengan demikian FIK UNP semestinya menyediakan seluruh insfratraktur yang memadai untuk melakukan latihan serta menyiapkan pelatih yang bisa membantu atlet untuk mengembangkan potensi yang dimiliki agar pencapaian prestasi dapat dimaksimalkan. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer pada setiap multi-event internasional adalah cabang olahraga Atletik. Atletik terdiri dari nomor jalan, lari, lempar, dan lompat.

Dalam pendidikan di Indonesia materi pembelajaran atletik telah terlaksana dari tingkat dasar hingga menengah atas hal ini terlihat dari kurikulum yang diatur oleh pemerintah pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang bertujuan untuk melatih keterampilan dan kesehatan peserta didik. Adapun pada tingkat perguruan tinggi khususnya FIK UNP. atletik menjadi salah satu mata kuliah wajib yang harus diikuti oleh mahasiswa untuk mempersiapkan menjadi guru PJOK yang terampil serta memiliki daya saing dalam memberikan pengajaran di sekolah. Salah satu nomor yang dipelajari dalam mata kuliah atletik adalah lari 100 meter.

Lari 100meter adalah perlombaan lari yang pesertanya berlari dengan kecepatan penuh untuk menumpuh jarak 100 meter dengan waktu yang singkat. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 100 meter diperlukan penguasaan teknik yang baik seperti teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis

finish. Dalam lari 100 meter faktor yang terkait dengan gerakan utama berlari adalah kecepatan gerakan, kekuatan, daya tahan kecepatan, daya ledak otot tungkai, koordinasi gerak, kekuatan maksimal yang memungkinkan pelari untuk mencapai garis finish sesingkat mungkin dalam jarak 100 meter. Disamping itu struktur tubuh merupakan bagian yang sangat penting dalam berlari khususnya untuk nomor lari 100 meter seperti panjang tungkai yang memadai serta keserasian dengan kekuatan otot tungkai yang akan memungkinkan seseorang akan lebih mudah dalam melakukan lari 100 meter dengan waktu yang lebih singkat. Selain itu berat badan dan bentuk rangka menjadi faktor yang akan mempengaruhi lari 100 meter. Atlet nomor lari 100 meter yang berhasil di kancah internasional adalah Yaspi Bobi serta Lusiana Satriani yang merupakan lulusan FIK UNP.

Namun saat ini tidak ada lagi atlet nomor lari 100 meter yang mampu menembus level nasional, dengan demikian atlet lari 100 meter yang memiliki motivasi untuk menang semestinya dapat dibina dengan bantuan pelatih yang mengerti dan bisa mengontrol perkembangan atletnya serta memaksimalkan sarana yang ada walaupun FIK UNP belum memenuhi standar track yang diharapkan. Disisi lain motivasi dari atlet akan sangat berpengaruh terhadap prestasi atlet sendiri dan FIK UNP akan memiliki kembali atlet lari 100 meter yang mampu bersaing di level nasional bahkan internasional.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis menduga faktor kondisi fisik daya ledak dan panjang tungkai menjadi faktor yang sangat berpengaruh terhadap lari 100 meter sehingga penulis memiliki keinginan kuat untuk melihat dan membuktikan secara ilmiah kedalam sebuah penelitian dengan judul “Hubungan

daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dikemukakan identifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Struktur tubuh
2. Genetik atau keturunan
3. Insfratraktur
4. Pelatih
5. motivasi
6. Kecepatan gerakan.
7. Kekuatan
8. Daya ledak otot tungkai
9. Daya tahan kecepatan
10. Koordinasi
11. Kekuatan maksimal
12. Panjang tungkai
13. Teknik berlari

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah diatas yang berhubungan dengan koordinasi gerak yang terlibat dalam lari 100meter dan strategi yang digunakan dalam lari 100 meter maka penulis hanya meneliti daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai.

D. Rumusan Masalah

Dari batasan masalah di atas dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat Hubungan antara daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang ?
2. Apakah terdapat Hubungan antara panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang ?
3. Apakah terdapat Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengungkapkan tentang:

1. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang.
2. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai terhadap hasil lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama terhadap hasil lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang.

F. Manfaat penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk menjadi salah satu syarat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai tambahan referensi bacaan bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan informasi kepada civitas akademik Universitas Negeri Padang sehingga dapat memberikan masukan atau pengarahan kepada dosen Atletik.
4. Sebagai bahan rujukan dalam pemilihan atlet berbakat bagi pelatih dan pengurus pelaku atletik.
5. Memberikan informasi yang komunikatif kepada masyarakat bahwa kemampuan kondisi fsk yang baik dapat mempengaruhi pencapaian kemampuan lari 100 meter.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari 100 meter mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan signifikan daya ledak otot tungkai dengan kemampuan lari 100 meter Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang.
2. Terdapat hubungan signifikan panjang tungkai dengan kemampuan lari 100 meter Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang.
3. Terdapat hubungan signifikan daya ledak otot tungkai dan panjang tungkai secara bersama dengan kemampuan lari 100 meter Mahasiswa Unit Kegiatan Olahraga Atletik Universitas Negeri Padang.

B. Saran

Bertitik tolak pada uraian terdahulu serta kesimpulan-kesimpulan di atas, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut.

1. Kepada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang disarankan untuk lebih fokus

dalam melatih komponen daya ledak otot tungkai dalam upaya meningkatkan kemampuan lari 100 meter.

2. Sekiranya Dosen Atletik Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang memberikan pengetahuan terhadap latihan yang proporsional untuk melatih kekuatan daya ledak otot tungkai.
3. Dengan adanya hubungan panjang tungkai dalam kemampuan lari 100 meter maka para pelatih dan dosen perlu mempertimbangkan panjang tungkai dalam memilih atlet lari 100 meter serta dapat memberikan program latihan yang benar terhadap daya ledak otot tungkai.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Carr, Gerry. 1997. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Bafirman, 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media.
- Ballesteros, Jose Manuel. 1979. *Pedoman Latihan Dasar Atletik*. Jakarta: Program Pendidikan Dan Sistem Sertifikasi Pelatih Atletik. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- Hadisasmita, My. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Dinas Pendidikan Tinggi.
- Harsono. 1993. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta: Koni Pusat.
- Jamal, Busli. 2012. *Atletik Dasar*. Padang: Kevelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang
- Jonath, U./ Haag, E/ Krempel, R. 1986. *Atletik 1*. Jakarta: Pt Rosda Jaya Putra.
- Nurmai, Erizal. 2004. *Buku Ajar Atletik*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sugiyono. 2010. *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suwirman. 2015. *Penelitian dasar*. Padang: Sukabina Press
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kevelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Timatakuliahstatistik.2017. *Silabus Dan Handout Mata Kuliah Statistik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Warsito. 2001. *Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan lari 100 meter Pada Siswa Putera Sekolah Dasar KelasVI Di Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan Tahun Pelajaran200/2001* ". Semarang: Unnes.
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.