

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

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai Syarat Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Kependidikan*



Oleh

MHD. RIDWAN

NIM : 18777

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER SISWA
SMA N 1 CANDUANG KABUPATEN AGAM

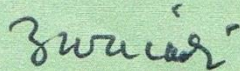
Nama : Mhd. Ridwan
NIM : 18777
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

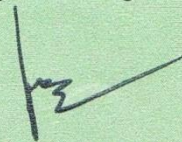
Disetujui Oleh,

Pembimbing I

pembimbing II



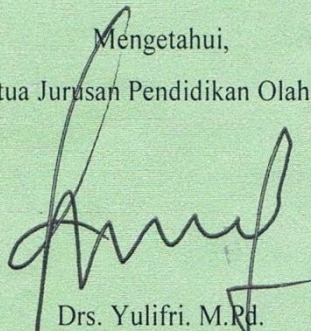
Drs. Willadi Rasyid, M.Pd.
NIP.19591121 198602 1 006



Drs. Nirwandi, M.Pd.
NIP.19580914 198102 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



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

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

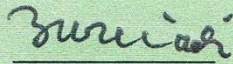
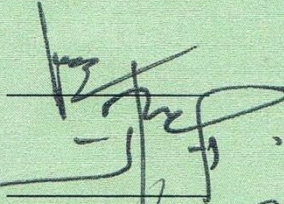
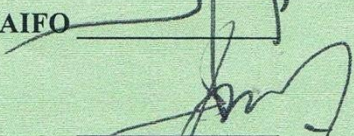
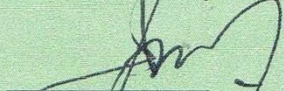

*Dinyatakan Lulus Setelah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

**KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KECEPATAN
TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER SISWA
SMA N 1 CANDUANG KABUPATEN AGAM**

Nama : Mhd. Ridwan
NIM : 18777
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2014

Tim Penguji :

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Drs. Willadi Rasyid, M. Pd	
Sekretaris	: Drs. Nirwandi, M. Pd	
Anggota	: Dr. Kamal Firdaus, M.Kes AIFO	
Anggota	: Nurul Ihsan, S.Pd. M.Pd	
Anggota	: Arie Asnaldi, S. Pd	

ABSTRAK

Mhd. Ridwan : Kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan kontribusi Daya ledak otot tungkai dan Kecepatan terhadap kemampuan Lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.

Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan populasi adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik nomor lari 100 meter dengan jumlah 25 orang. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 17 orang siswa putera. Data dikumpulkan dengan melakukan test *standing broad jump*, lari 30 meter dan kemampuan lari 100 meter. Hasil pengumpulan data dianalisis dengan teknik analisis korelasional dengan taraf signifikan α 0,05 data diolah secara Exel.

Berdasarkan analisis data penelitian diperoleh hasil bahwa: 1) Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam, (2) Kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam, (3) Daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.

Kata kunci : Daya ledak otot tungkai, kecepatan.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang pendidikan di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP). Skripsi ini diberi judul **“Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam”**

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat ,nikmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua (Khairul dan Ernawati),kakak (Yulia Adriani, Shahibul Arif, Rahmiyati) dan adik (Sofia dan Fitri Rahmayanti) penulis yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram selaku Rektor UNP
4. Bapak Drs. Arsil, M. Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
5. Bapak Drs. Yulifri, M. Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga.

6. Bapak Drs. Willadi Rasyid, M, Pd selaku Pembimbing I.
7. Bapak Drs. Nirwandi, M. Pd selaku pembimbing II.
8. Bapak-Bapak Dr. Kamal Firdaus, M.kes AIFO, Bapak Nurul Ihsan, S.Pd. M. Pd dan Bapak Ari Asnaldi, S. Pd, selaku penguji yang telah membantu dan memberikan masukan dan saran kepada Penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak/Ibu Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
10. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNP, terutama teman – teman satu kos (azhari yogi dan wahyu).

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

Padang, Juli 2014

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.	8
C. Pembatasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat penelitian.....	10
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Kajian Teori.....	11
1. Sejarah Atletik.....	11
2. Pengertian Ekstrakurkuler	12
3. Pengertian Lari	17
4. Pengertian DayaLedak Otot Tungkai.....	27
5. Pengertian Kecepatan.....	31
B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Jenis dan Sumber Data	40
D. Definisi Operasional	41
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Teknik Analisis Data	48

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data..	50
B. Uji persyaratan analisis	54
C. Pengujian hipotesis.....	56
D. Pembahasan.....	58

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Posisi tubuh pada aba-aba “bersedia”	22
2. Posisi tubuh pada saat aba-aba “siap” dan saat keluar dari start blok.....	23
3. Posisi tubuh saat melakukan akslerasi Lari.....	24
4. Posisi tubuh ketika memasuki finish.....	25
5. Otot tungkai bagian atas	29
6. Otot tungkai bagian bawah.....	29
7. Kerangka Konseptual	37
8. Sikap pada tes <i>standing braod jump</i>	44
9. Histogram Daya Ledak Otot Tungkai	51
10. Histogram Kecepatan	53
11. Histogram Lari 100 meter	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi.....	40
2. Blangko Tes	43
3. Nama pembantu Tes	48
4. Distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai	50
5. Distribusi frekuensi kecepatan	52
6. Distribusi frekuensi Lari 100 meter	53
7. Rangkuman Uji Normalitas dengan Uji Liliefors	55
8. Korelasi Sederhana Uji Hipotesis Satu	56
9. Korelasi Sederhana Uji Hipotesis dua.....	57
10. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data Hasil Penelitian.....	69
2. Data Hasil Penelitian.....	70
3. Uji Normalitas Daya Ledak Otot Tungkai	71
4. Uji Normalitas Kecepatan	72
5. Uji Normalitas Lari 100 meter	73
6. Tabel T- Score Daya ledak otot tungkai, kecepatan, dan lari 100 meter	74
7. Tabel Analisis Korelasi Sederhana X_1 Dengan Y	75
8. Tabel Analisis Korelasi Sederhana X_2 Dengan Y	77
9. Tabel Analisis Korelasi ganda	78
10. Tabel Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors	81
11. Tabel Untuk Distribusi t.....	82
12. Tabel Normal Standar	83
13. Tabel Untuk Distribusi f.....	84
14. Dokumentasi penelitian.....	85
15. Surat uji tera alat tes	
16. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan	
17. Surat Izin Pelaksanaan Penelitian dari Kantor Layanan Terpadu Agama	
18. Surat Balasan Izin Pelaksanaan Penelitian	

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 Negeranya. 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 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) adalah suatu lembaga pendidikan yang memberikan bakat kepada siswa untuk dapat melanjutkan pendidikan kejenjang yang lebih tinggi. Bila ditinjau dari mata pelajaran yang ada dalam kurikulum Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dikelompokkan kedalam program pendidikan umum, program pendidikan akademis dan program pendidikan keterampilan atau ekstrakurikuler.

Dalam pencapaian prestasi olahraga perlu mendapatkan perhatian yang baik melalui perencanaan dan pelaksanaan yang sistematis untuk mempererat dan menjalin persaudaraan antara siswa, maka pengembangan ekstrakurikuler sangat bermanfaat dilaksanakan di sekolah, yang bertujuan untuk menampung dan mengembangkan minat serta bakat siswa terhadap cabang olahraga yang diminati untuk berprestasi.

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.

Kegiatan ekstrakurikuler bermanfaat untuk wadah penyaluran hobi, minat, dan bakat para siswa secara positif yang dapat mengasah kemampuan, daya kreativitas, jiwa sportivitas, dan meningkatkan rasa percaya diri. Akan

lebih baik bila mampu memberikan prestasi gemilang di luar sekolah sehingga dapat mengharumkan nama sekolah.

Salah satu sekolah yang mengada ekstrakurikler adalah SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam, SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam yang berdiri pada tahun 2003, yang mana terletak± 50 meter dari jalan pasar Lasi Biaro Kecamatan Canduang Kabupaten Agam. Di SMA ini terdapat satu buah lapangan bola, sebelum SMA ini didirikan lapangan ini dipakai oleh klub di sekitar daerah Canduang untuk latihan bola kaki, setelah SMA ini berdiri lapangan dimanfaatkan pada jam sekolah untuk tempat siswa berolahraga dan pada sore hari dipakai untuk latihan bola kaki klub Canduang dengan hari yang telah ditentukan.

Pada tahun 2004 dalam rangka menyambut hari kemerdekaan RI, Camat Canduang mengadakan perlombaan atletik antar pelajar, dengan adanya perlombaan tersebut dan lapangan yang memadai maka guru penjas SMA Negeri 1 Canduang termotifasi untuk mengadakan ekstrakurikuler sepak bola dan atletik dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 1 Canduang, karna pentingnya ekstrakurikuler dilaksanakan disekolah bertujuan untuk pengembangan bakat dan minat siswa. Ekstrakurikuler dilaksanakan pada luar jam pelajaran yaitu pada sore sepulang sekolah, dalam satu minggu tiga kali pertemuan yaitu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu . Adapun nomor atletik yang diikuti siswa dalam ekstrakurikuler adalah Lompat jauh, Tolak peluru, Lari jarak jauh yaitu lari 5000 m dan 10000 m, dan Lari jarak pendek yaitu lari 100 m.

Pada tahun 2005 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik diikutsertakan dalam perlombaan antar pelajar kabupaten Agam, dan beberapa orang mendapatkan peringkat lima besar dalam berbagai nomor atletik, diantaranya nomor lari 1500 m meraih juara II, nomor 5000 m juara I, nomor lompat jauh juara III dan juara II lari 100 m. Dan pada tahun selanjutnya siswa SMA Negeri 1 Canduang yang mengikuti ekstrakurikuler selalu mendapatkan juara walaupun tidak mendapatkan juara I dan tidak setiap nomor atletik yang diperlombakan mendapatkan juara. Kemudian dari tahun 2009 sampai sekarang siswa yang mengikuti ekstrakurikuler tidak lagi mendapatkan juara antar pelajar, seharusnya semakin lama suatu kegiatan itu dilaksanakan semakin berkembang atau semakin baik prestasinya bukan semakin menurun.

Olahraga atletik adalah suatu cabang olahraga individu, yaitu dikenal sebagai ibu dari olahraga, karena dari gerakan yang ada dalam atletik tetap ada dalam olahraga lain yang 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 maupun dalam kehidupan sehari-hari yang sangat banyak tantangan. Nurmai (2004:8) mengemukakan, bahwa:

“Atletik merupakan cabang olahraga yang paling tua dari cabang olahraga lainnya, berdasarkan sejarah, Atletik itu dinamakan ibu semua cabang olahraga (*mother of sport*): gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik seperti jalan, lari, lempar dan lompat merupakan gerakan manusia sehari-hari, sehingga atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga untuk meningkatkan kesegaran jasmani”

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 meter, lari 200 meter dan lari 400 meter.

Lari 100 meter menurut Nurmai (2004:7) adalah “berlari dengan memaksimalkan mencapai waktu tempuh secepat mungkin dari awal start untuk mencapai garis finish”. 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 (kekuatan kecepatan).

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 Kritiyani (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 m terlalu besar, sedangkan untuk lari 100 m 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 5 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, kelincahan, kecepatan reaksi, emosional (mental) siswa pada saat melakukan lari.

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

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Apakah daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
2. Apakah koordinasi gerakan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
3. Apakah sikap badan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
4. Apakah panjang tungkai memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
5. Apakah kecepatan memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
6. Apakah penguasaan teknik memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?

7. Apakah mental memberikan kontribusi terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?

C. Pembatasan Masalah

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

D. Perumusan Masalah

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

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.
2. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
2. Seberapa besar kontribusi kecepatan terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?
3. Seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai dan kecepatan secara bersama-sama terhadap kemampuan lari 100 meter pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam?

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini berguna 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 Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan maupun Perpustakaan Pusat Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak otot tungkai memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan lari 100 siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.
2. Kecepatan memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.
3. 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.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam pelaksanaan lari 100 meter siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam, di antaranya:

1. Para guru penjas disarankan untuk tidak mengabaikan daya ledak otot tungkai dan kecepatan dalam meningkatkan kemampuan lari 100 meter, karena sangat menentukan prestasi seorang siswa.
2. Untuk siswa, agar dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter perlu adanya latihan khusus untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kecepatan para siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam.

3. Untuk para peneliti, penelitian ini hanya terbatas pada siswa SMA Negeri 1 Canduang Kabupaten Agam, untuk itu kepada peneliti yang lain perlu diadakan penelitian pada sampel dan populasi yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- A, Muri Yusuf.(2005). *Metodologi Penelitian. Padang* : Press UNP.
- Amal A.A(2005). *Mengembangkan Kreativitas Anak*: Jakarta Timur
- Arsil.(1980). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: UNP Padang.
- Arsil,(1993). *Pembinaan kondisi fisik*. Padang: UNP Padang.
- Arsil,(2010). *Evaluasi Penjas dan Olahraga*.Padang: UNP Padang.
- Ballesteros, Jose Manuel. (1993). *Pedoman Dasar Melatih Atletih*. Jakarta.
- Corbin CB. (1980). *A Textbook of motor Development*. WM Brown company Publisher.
- Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Direktorat *Pembinaan Kesiswaan*: Jakarta, 1985.
- Erizal, Nurmai. (2004). *Atletik Dasar*. Padang: Fik UNP.
- Hendri, Irawadi, (2011) *Kondisi Fisik dan pengukurannya*, Padang: FIK UNP Padang.
- Herre D. (1982).*Prinsip Of Training Berlin.*: Sport verlag.
- Iswanto, (2010) *hubungan antarapower otot tungkai dengan kecepatan lari sprint 100 meter pada ekstrakurikuler atletik SMP N 1 Kecamatan Simpati Kabupaten Pasaman* (skripsi)
Padang : UNP
- Kristiyani (2010).*Hubungan daya Ledak Otot Tungkai Dengan Lari 100 m*: FIK UNP Padang.
- Nirwandi.(2010). *Anatomi*.Padang: Fik UNP Padang.
- Nossek J. (1992) *General Theory Of Training Lagos: National Instate For Sport*. Afrikan Press.
Ltd.
- Sudjana.(1992). *Metode Statistika*. Bandung.
- Suharsimi, Arikunto. (2002). *Prosedur penelitian*. (Edisi Revisi V).Jakarta :
Rineka Cipta
- Syafruddin (2011) *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, FIK UNP.