

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN
PANJANG TUNGKAI DENGAN KECEPATAN
LARI *SPRINT* SISWA KELAS “VII”
SMP NEGERI 31 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh
Daeng Nada Kartini
NIM:06061281621023
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2020**

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN PANJANG TUNGKAI
DENGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* SISWA KELAS "VII"
SMP NEGERI 31 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Daeng Nada Kartini

NIM : 06061281621023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Pembimbing 1**



**Dr. Sukirno
NIP.1955081019831005**

**Mengetahui,
Pembimbing 2**



**Dr. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601061985031001**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**



**Dr. Kartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006**

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN PANJANG TUNGKAI
DENGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* SISWA KELAS “VII”
SMP NEGERI 31 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Daeng Nada Kartini

NIM : 06061281621023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Pembimbing 1**



**Dr. Sukirno
NIP.1955081019831005**

**Mengetahui,
Pembimbing 2**



**Dr. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601061985031001**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006**

**HUBUNGAN KELENTUKAN TOGOK DAN PANJANG TUNGKAI
DENGAN KECEPATAN LARI *SPRINT* SISWA KELAS "VII"
SMP NEGERI 31 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Daeng Nada Kartini

NIM : 06061281621023

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Telah diujikan dan lulus pada:


Hari : Sabtu

Tanggal : 25 Juli 2020


TIM PENGUJI

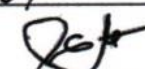
- 1. Ketua : Dr. Sukirno**
- 2. Sekretaris : Dr. Waluyo, M.Pd**
- 3. Anggota : Dr. Hartati, M. Kes**
- 4. Anggota : Dr. Meirizal usra, M.Pd**
- 5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd**











Indralaya, Juli 2020
Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Daeng Nada Kartini

NIM : 06061281621023

Program Studi: Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “Hubungan Kelentukan Togok dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa Kelas “VII” SMP Negeri 31 Palembang” ini adalah benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di dalam Skripsi ini atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Daeng Nada Kartini

NIM. 06061281621023

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Hubungan Kelentukan Togok Dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa Kelas “VII” SMP Negeri 31 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Sukirno dan Dr. Waluyo, M. Pd sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D, selaku Dekan FKIP, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada Dr. Meirizal Usra, M.Kes, Dr. Giartama, M.Pd, dan Destriani M.Pd, selaku anggota penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk memperbaiki skripsi ini. Lebih lanjut juga penulis mengucapkan terima kasih kepada siswa dan guru-guru SMP Negeri 31 Palembang yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Indralaya, Juli 2020

Penulis,

Daeng Nada Kartini

Ucapan Terima Kasih

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillahirabbil'alamin

Dengan rasa syukur yang tidak henti-hentinya saya bahagia sudah sampai ketitik yang tiada terbayangkan, ingin kuungkapkan rasa terima kasih sedalam – dalamnya kepada orang – orang yang sudah memberikan semangat baik moril maupun nasehat, memberikan do'a dan dukungan yang tiada hentinya kepadaku. Dan telah menemani setiap suka dan duka selama menjalankan kuliah hingga sampai saat ini, tanpa ada dukungan dan bantuan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, pada kesempatan ini, saya sebagai penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Anies Saggaf selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. Bapak Prof. Soefendi, M.A.,Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes. selaku Ketua jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
4. Bapak Dr. Sukirno dan Dr. Waluyo, M.Pd selaku pembimbing yang sangat sabar dalam menghadapi saya
5. Seluruh dosen FKIP Penjaskes Universitas Sriwijaya yang sudah memberikan ilmu dan bimbingan selama ini
6. Untuk kedua orang tuaku dan keluargaku, terima kasih sudah memberikan semangat, terima kasih sudah mendidik diriku hingga saat ini, yang tidak pernah berhenti berjuang untuk menjadikanku orang yang bernilai dimata orang banyak, terima kasih sudah menjadi sumber semangat dan sandaran disaat aku sudah ingin menyerah
7. Untuk sahabatku Utari terima kasih sudah membantu dalam segala hal untuk menyelesaikan ini dan memecahkan suasana yang tegang selama ini
8. Teman – teman Penjaskes 2016 yang sudah memberikan semangat, kita berjuang bersama untuk meraih gelar ini, tetap semangat sampai titik penyelesaian

9. Teman – teman di organisasi Resimen Mahasiswa (MENWA) Sat. 601/PSA Universitas Sriwijaya, Letting 53, kakak asuh, Pembina dan adik asuh. Terima kasih sudah menjadi keluarga kedua dan menjadi pengalaman berharga bisa bertemu dengan orang hebat seperti kalian
10. Terima kasih kepada Kak Giant Pandana, Adliansyah, Kak Ageng Aidil, Bang Ali Musa, Bang Arfi, Bang Dwi Agung Riyadi dan Ojan, sudah membantu dalam pembuatan skripsi ini, dari memberikan motivasi, ide dan semangatnya
11. Serta semua pihak yang sudah memberikan bantuan baik dari ilmu, memberikan motivasi, dukungan, serta do'a dari awal kuliah sampai akhir kuliah
12. Terima kasih kepada Harvey Malaihollo atas ciptaan lagu Indonesia Jaya, yang membantu membangkitkan semangat saya dalam setiap lirik lagu tersebut.
13. Seluruh siswa kelas “VII” SMP Negeri 31 Palembang serta Kepala Sekolah dan guru-guru yang sudah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian
14. Almamaterku.

MOTTO

“Allah bersama dengan orang-orang yang kuat, yakin dan berani atas keputusan yang dipilihnya”

“Keberhasilan seseorang dilihat dari upaya seseorang itu sendiri, bukan melihat dan mengikuti alur orang lain.”

Satu untuk semua, Semua untuk satu.

Daftar Isi

	Halaman
Halaman Muka	
Halaman Persetujuan	i
Halaman Pengesahan	ii
Halaman Pernyataan	iii
Prakata	iv
Ucapan Terima Kasih	v
Daftar Isi	vii
Daftar Tabel	ix
Daftar Gambar	x
Daftar Lampiran	xi
Abstrak	xii
BAB I Pendahuluan	1
1.1.Latar Belakang	1
1.2.Permasalahan Penelitian	3
1.3.Rumusan Masalah	4
1.4.Tujuan Masalah	4
1.5.Manfaat Penelitian	4
BAB II Tinjauan Pustaka	6
2.1.Pengertian Kelentukan Tungkai	6
2.2.Hakikat Panjang Tungkai	7
2.3.Hakikat Lari Sprint	11
2.4.Kerangka Berfikir	17
2.5.Hipotesis	17
BAB III Metode Penelitian	18
3.1.Jenis Penelitian	18
3.2.Variabel Penelitian	18
3.3.Rancangan Penelitian	18

3.4. Definisi Operasional Variabel	19
3.5. Populasi dan Sampel Penelitian	19
3.5.1. Populasi Penelitian	19
3.5.2. Sampel Penelitian	20
3.6. Teknik Pengumpulan Data	20
3.7. Analisis Data	22
3.7.1. Uji Normalitas	22
3.7.2. Uji Linieritas	24
3.7.3. Uji Multikolinieritas	24
3.7.4. Uji Hipotesis	25
3.7.5. Uji Regresi Ganda	26
BAB IV Hasil penelitian dan Pembahasan.....	27
4.1. Hasil Penelitian.....	27
4.2. Pembahasan.....	39
BAB V Simpulan dan Saran.....	44
5.1. Simpulan.....	44
5.2. Saran.....	44
Daftar Pustaka.....	46
Lampiran.....	50

Daftar Tabel

	Halaman
Tabel 3.1 Interval koefisien korelasi.....	25
Tabel 4.1 Frekuensi Distribusi Kelentukan Togok	31
Tabel 4.2 Frekuensi Distribusi Panjang Tungkai	34
Tabel 4.3 Frekuensi Distribusi Kecepatan Lari <i>Sprint</i>	37
Tabel 4.4 Ringkasan Hasil Analisis Uji Linier Regresi	38
Tabel 4.5 Ringkasan Hasil Analisis Uji Multikolinieritas	38
Tabel 4.6 Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	39
Tabel 4.7 Ringkasan Hasil Sumbangan Efektif	39

Daftar Gambar

	Halaman
Gambar 2.1 Tulang Tungkai Ekstremitas Inferior	8
Gambar 2.2 Kerangka Anggota Gerak Bagian Bawah	9
Gambar 2.3 Tulang Femur	10
Gambar 2.4 Tulang Tibia dan Tulang Fibula	10
Gambar 2.5 Posisi Bersedia	15
Gambar 2.6 Posisi Siap	15
Gambar 2.7 Posisi Keseluruhan Lari	16
Gambar 2.8 Penempatan Start Blok	16
Gambar 4.1 Histogram Frekuensi Hasil Kelentukan Togok.....	32
Gambar 4.2 Histogram Frekuensi Hasil Panjang Tungkai	35
Gambar 4.3 Histogram Frekuensi Hasil Lari <i>Sprint</i>	37

Daftar Lampiran

	Halaman
Lampiran 1 Nama Siswa / Sampel.....	51
Lampiran 2 Daftar Distribusi Tskor Variabel X1.....	53
Lampiran 3 Daftar Distribusi Tskor Variabel X2.....	55
Lampiran 4 Daftar Distribusi Tskor Variabel Y.....	57
Lampiran 5 Perhitungan Variabel $X1.X2$, $X1. Y$, dan $X2 . Y$	59
Lampiran 6 Uji Linieritas X1 dengan Y.....	61
Lampiran 7 Uji Linieritas X1 dengan Y.....	63
Lampiran 8 Uji Multikolinieritas.....	66
Lampiran 9 Uji Korelasi Antar Variabel.....	67
Lampiran 10 Deviasi.....	68
Lampiran 11 Persamaan Regresi Ganda 2 Variabel.....	69
Lampiran 12 Usul Judul Skripsi.....	73
Lampiran 13 SK Pembimbing.....	74
Lampiran 14 Surat Izin Penelitian FKIP.....	76
Lampiran 15 Surat Izin Dinas Pendidikan.....	77
Lampiran 16 Surat Izin Penelitian Sekolah.....	78
Lampiran 17 Dokumentasi.....	79

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kelentukan togok dan panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint* siswa di smp. Metode yang digunakan adalah korelasi dengan pengolahan daya koefisien korelasi linier dan berganda. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 140 orang dan diambil sampel sebanyak 60 orang untuk mengikuti tes dalam dua kali pertemuan menggunakan *random sampling*. Data pengujian dianalisis menggunakan regresi berganda. Hasil analisis korelasi data tes dan pengukuran menunjukkan bahwa semua variabel memiliki hubungan yang sangat kuat, dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$, ditinjau dari indeks korelasi hubungan antara Kelentukan togok (X_1) dengan lari *sprint* (Y) mendapatkan nilai $r = 0,99$ atau 99%, hubungan antara panjang tungkai (X_2) dan lari *sprint* (Y) mendapatkan nilai $r = 0,96$ atau 96% , dan hubungan antara kelentukan togok dan panjang tungkai dengan hasil lari *sprint* mendapatkan nilai $R^2 = 2,47$. Oleh karena itu kelentukan togok dan panjang tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari *sprint*. Implikasi dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar dan adakah hubungan antara kelentukan togok dan panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint* siswa SMP dalam melakukan lari *sprint*.

Kata kunci : Kelentukan Togok, Panjang Tungkai, dan Lari Sprint.

**Mengetahui,
Pembimbing 1**



**Dr. Sukirno
NIP.1955081019831005**

**Mengetahui,
Pembimbing 2**



**Dr. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601061985031001**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**



**Dr. Kartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006**

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Kelentukan adalah suatu kemampuan bergerak dalam ruang gerak sendi dan otot untuk bergerak seluas mungkin tanpa terjadi hambatan ataupun cedera pada persendian. Togok merupakan batang badan yang membentuk tubuh yang merupakan batang badan yang membentuk tubuh bagian belakang. Menurut Anwar (2013:39) menyatakan bahwa gerak yang paling penting adalah fleksi batang tubuh, kurangnya kelentukan dapat berakibat ketegangan berlebih dari otot, dapat mengganggu fungsi syaraf dan otot sehingga lebih mudah cedera. Berdasarkan pendapat diatas bisa disimpulkan bahwa kelentukan togok menunjukkan besarnya pergerakan sendi dan tulang belakang secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan, karena semakin luwes lentuk togok maka semakin bagus kelentukan yang dihasilkan.

Tungkai merupakan anggota gerak tubuh yang memiliki peran berdasarkan perputaran pergerakan suatu gerak. Tungkai yang terdiri dari anggota gerak bagian bawah dari pangkal paha sampai ujung pergelangan kaki. Panjang tungkai yang diukur secara vertikal dalam posisi berdiri tegak. Pernyataan ini sependapat dengan Hermawan (2017:28) menyatakan bahwa panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa panjang tungkai merupakan anggota gerak bagian bawah yang terdiri dari paha, betis dan kaki, yang kemudian diukur dengan cara vertikal berdiri tegak dari pangkal paha sampai ujung kaki. Dalam suatu kegiatan sehari-hari, baik olahraga, berjalan, maupun bergerak. Ukuran tungkai memiliki keuntungan sendiri, apabila tungkai yang panjang maka langkah yang lebar, apabila tungkai pendek, frekuensi langkah yang banyak, lebih sangat menguntungkan apabila memiliki panjang langkah dan frekuensi gerak tungkai yang seimbang dengan panjang tungkai yang berbeda-beda.

Atletik merupakan cabang olahraga yang mendasari seluruh cabang olahraga lain. Atletik juga merupakan cabang olahraga tertua yang sudah dilakukan sejak dahulu kala hingga saat ini. Istilah atletik berasal dari kata *Athlon* dari bahasa Yunani yang berarti berlomba. Menurut Eddy Purnomo (2011:3) kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan yang lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mencapai kecepatan yang tinggi. Menurut Syarifuddin (2012:15) gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik adalah gerakan-gerakan yang dilakukan manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan,

berlari, melompat, dan melempar. Berdasarkan penjelasan diatas jadi sewajarnya apabila atletik menjadi pusat atau induk dari semua cabang olahraga, karena cabang olahraga lain sendiri mengandung unsur gerakan pada atletik. Cabang olahraga dari atletik berupa lari, lompat, lempar, loncat, dan tolak.

Kecepatan adalah suatu kemampuan untuk bergerak dalam waktu yang singkat, sehingga menjadi suatu unsur penunjang keberhasilan dalam pencapaian hasil pembelajaran olahraga. Lari 50 meter merupakan lari cepat (*Sprint*), dalam TKJI lari jarak *Sprint* merupakan tes lari sprint untuk anak yang berumur 13-15 tahun atau siswa kelas VII-IX. Selain diperlukan kecepatan tinggi tetapi juga diperlukan jarak langkah, power otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi teknik, kelentukan (*flexibility*) dan daya tahan an-aerobik. Menurut (Subhan Zuhdi :2013) Kecepatan lari 50 meter adalah kemampuan lari menempuh jarak *Sprint* dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan lari sprint 50 meter dapat dipengaruhi oleh postur tubuh seorang pelari tersebut. Lemahnya gerak seorang siswa dapat dilihat dari kelenturan anak itu sendiri, banyak anak yang melakukan kegiatan sekolah tetapi tidak maksimal, transisi gerak yang sulit dilakukan, karena tubuh tidak lentur. Ada yang menyatakan bahwa apabila seseorang masih memiliki kelenturan yang baik maka seseorang itu akan awet muda dan sehat.

Menurut Resha dkk (2019:413) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari, faktor fisiologis dan anatomis. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari antara lain kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelenturan otot, sedangkan faktor anatomis antara lain postur tubuh, ukuran tinggi, panjang, besar, lebar dan berat tubuh.

Kesimpulan disini adalah sewaktu melakukan gerakan lari *Sprint*, yang terkait dengan gerakan utama adalah panjang tungkai, panjang lengan, panjang togok, dan Kelenturan Togok, yang secara bersama-sama berperan terhadap hasil lari *Sprint*. Kecepatan yang merupakan perpindahan gerak dalam waktu yang singkat sehingga dapat menunjang suatu pencapaian keberhasilan, kecepatan tinggi tetapi juga diperlukan jarak langkah, power otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi teknik, kelenturan (*flexibility*) dan daya tahan an-aerobik. Tetapi panjang tungkai dan kelenturan tubuh merupakan faktor yang sangat membantu seorang pelari untuk mendapatkan kecepatan maksimal sehingga hasil yang didapatkan sempurna, apabila Kelenturan Togok dan panjang tungkai seimbang maka waktu tempuh untuk jarak yang akan dicapai akan maksimal.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengkaji mengenai kelenturan togok dan panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint* Mengacu pada masalah yang sering

terjadi di siswa kelas “VII SMP Negeri 31 Palembang” adalah pada cabang olahraga atletik khususnya lari jarak pendek *sprint*, siswa belum mampu melakukan lari dengan baik. Kecepatan dan kelincahan bergerak yang masih berkurang, kelentukan tubuh dan panjang tungkai juga menjadi penentu kecepatan lari siswa, sehingga kecepatan yang di tuju tidak maksimal. Dalam mengatasi masalah tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara beberapa hal yang terkait dengan lari *Sprint*, misalnya kurangnya frekuensi langkah, teknik berlari yang masih kurang, dan faktor kondisi tubuh yang bisa menyebabkan gerakan yang kurang efektif dalam kecepatan lari *Sprint* siswa pada tingkat sekolah menengah pertama, khususnya pada siswa kelas VII.

1.2. Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, dapat diidentifikasi masalah yang berkaitan dengan lari *sprint* antara lain, kelentukan, kecepatan, koordinasi dan panjang tungkai. Maka dalam skripsi ini adalah pada Hubungan Kelentukan Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari *Sprint* Siswa Kelas “VII” SMP Negeri 31 Palembang.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah yaitu:

1. Apakah terdapat hubungan Kelentukan Tungkai (X_1) dengan hasil kecepatan lari *sprint* (Y) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 31 Palembang ?
2. Apakah terdapat hubungan panjang tungkai (X_2) dengan hasil kecepatan lari *sprint* (Y) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 31 Palembang ?
3. Apakah terdapat hubungan Kelentukan Tungkai (X_1) dan panjang tungkai (X_2) secara bersama-sama dengan hasil lari *sprint* (Y) pada siswa kelas VII di SMP Negeri 31 Palembang ?

1.4. Tujuan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Hubungan Kelentukan Tungkai dengan kecepatan lari *sprint*.
2. Hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint*.
3. Hubungan antara Kelentukan Tungkai dan panjang tungkai dengan kecepatan lari *sprint* yang dilakukan secara bersama-sama

1.5. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa dapat mengetahui tentang Kelentukan Togok dan panjang tungkai hingga sampai dengan kecepatan lari *sprint*. Mengetahui hubungan yang terkait dan menambah wawasan bagi siswa tersebut.
2. Bagi guru pendidikan jasmani, agar menjadi referensi atau panduan bagi guru olahraga untuk menentukan metode sehingga proses pemahaman tentang atletik lari *sprint* dan anatomi fisiologi tubuh lebih mengerti lagi.
3. Bagi sekolah, untuk menambah referensi dan pengetahuan pada sekolah yang bersangkutan sehingga bermanfaat untuk pembelajaran pendidikan jasmani, dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, Dkk. *Pengaruh Latihan Plyometric Dan Panjang Tungkai Terhadap Smash Bola Voli Universitas Tandulako*. Journal Of Sport Coaching And Physical Education. Vol 4(2).2019(73)
- Ad'dien. *Hubungan antara panjang tungkai dan frekuensi langkah kaki dengan kecepatan lari 50 meter mahasiswa jurusan pendidikan kepelatihan olahraga FIK UNM*. Jurnal Competitor. Vol 3(1). Februari 2010
- Adil, Ahmad. *Hubungan Panjang tungkai, Daya ledak Tungkai dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lompat jauh Murid SD Inpres No. 132 Buttale'leng kabupaten jeneponto*.Jurnal ILARA. 2012:3(1):20-27
- Adisasmita.*Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter*. Jurnal Ilmiah "Pendidikan Dasar".Vol 4(1).Januari 2019:23
- Ahmad, Jamalong. *Hubungan Antara Power Otot Tungkai Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Sepak Takraw*.Jurnal Pendidikan Olahraga. Juni 2015:4(1):27
- Andi Ridwan. *Hubungan Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SDN 5 Sinjai Utara*. Sportive: Journal Of Physical Education Sport And Recreation.Vol 1(2). Maret 2018
- Anggara, Topan. *Hubungan Koordinasi Mata Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Dengan Hasil Lari Sprint 100 Meter Pada Atlet PPLP Bangka Belitung*. Jurnal Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. 2017:8(2):136
- Anwar.*Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Peregangan Statis dan Dinamis Terhadap Kelentukan Togok Menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar*.Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.Vol 9(1).2013:39
- Danang Kamal, dkk. *Survei Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri T.A 2014/2015*. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. 2017:5
- Destriani, dkk.(2017). *Korelasi kekuatan otot lengan dan panjang tungkai terhadap passing atas permainan bola voli*.Jurnal ALTIUS. Vol 6(2). Juli
- Eddy Purnomo. (2011) *Gerak Dasar Atletik*. Universitas Negeri Yogyakarta
- Fredericus.(2013).*Perbedaan pengaruh hasil latihan peregangan statis dan dinamis terhadap kelentukan togok menurut jenis kelamin anak kelas 3 dan 4 SD*. Jurnal pendidikan jasmani Indonesia. April: Vol 9(1):40
- Giartama.(2018).*Latihan running ABC terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada kegiatan Ekstrakurikuler*. Jurnal ALTIUS. Vol 7(2):129

- Harsono. (2018). *Pengaruh Kelentukan Togok, Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Tungkai Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 5 Takalar*
- Hartati.(2019). *Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang*. Jurnal ALTIUS. Vol 8(1)
- Hermawan Iwan, Tarsono (2017). *Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun*. Journal Physical Education, Health And Recreation. April: Vol 2(2):28
- Ilham Ferdiansyah, Dkk (2019).*Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Dribble Pada Ekstrakurikuler Di SMKN 09 Bandar Lampung*.JUPE(Jurnal Penjaskesrek). Vol 7(2)
- Ismaryati.(2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS.
- Iyakrus.(2012). *Permainan Sepak Takraw*.Palembang. Unsri Press
- J. Alter, Ms. (2019). *Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SD*. Jurnal Dikdas Matappa: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar. Vol 2(1):3
- Jonath.(2019). *Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter*. Jurnal Ilmiah “Pendidikan Dasar”. Vol 4(1)24.Januari
- Kurdi, Fauziah Nuraini dan Sukirno.(2011). *Dasar-Dasar Fisiologis Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Muhajir.(2013). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*.Jakarta: Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan
- M. Samsul Huda. *Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Smp*. Jurnal ILLARA. Juni 2011
- Munfaatin, Irma. 2018. *Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Power Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Laki-Laki Kelas Atas Di SD Negeri 05 Karangtalun Cilacap T.A 2017/2018*
- Nala, I Gusti.Ngurahrai.(2011). *Prinsip-Prinsip Latihan Fisik Olahraga*. Denpasar Bali: Universitas Udayana.
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi.2013.*Metodelogi Penelitian:Memberikan Bekal Teoritis Pada Mahasiswa Tentang Penelitiab Serta diharapkan Melaksanakan Penelitian Dengan Langkah-Langkah yang Benar*. PT Bumi Aksara. Jakarta.

- Pradana, Akhmad Aji. *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (SPRINT) 100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa Pendkesrek Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya)*. Jurnal Kesehatan Olahraga. 2013:2
- Resha Febriani, dkk. *Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter (Studi Pada Pemain Sepakbola Diklat Diponegoro Muda PS UNDIP)*. Jurnal Kedokteran Diponegoro. 2019:8
- Rudiyanto. *Hubungan Berat Badan, Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan*. Journal Of Sport Sciences And Fitness. Desember 2012:1(2):28
- Sidik, Didik Zafar. 2011. *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdarkarya
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukirno. (2018). *The correlation between arm muscle power biceps and torso flexibility with the result of the open smash on volleyball*. Jurnal ALTIUS. Vol 8(1)
- Sukirno. (2015). *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno. (2012). *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Syafaruddin, dkk. *Kelincahan dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP*. Jurnal ALTIUS. Vol 6(2). Juli 2017
- Wiarso, Giri. (2014). *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yusfi, Herri, Sukirno. *Kekuatan Otot Lengan Dan Kelenturan Togok Dengan Hasil Smash Semi Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas X Sekolah Menengah Atas*. Jurnal ALTIUS. Vol 6(2). Juli 2017