

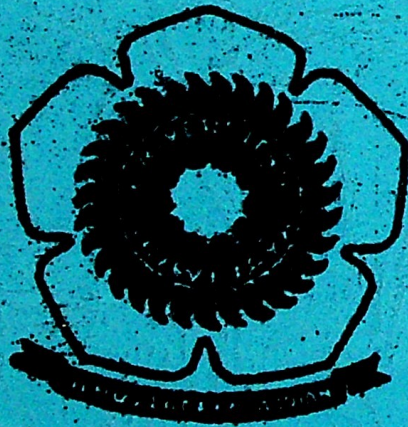
**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT TOGOK DAN POWER OTOT  
TUNGKAI DENGAN HASIL LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA  
KELAS X SMA OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**SKRIPSI OLEH:**

**M ADAM MAULANA LIZA**

**NIM. 06091406068**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

REC: 22577 / 23071

S  
796.422 07  
Ada  
4  
2013  
c. 146000

**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT TOGOK DAN *POWER* OTOT  
TUNGKAI DENGAN HASIL LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA  
KELAS X SMA OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**SKRIPSI OLEH:**

**M ADAM MAULANA LIZA**

**NIM. 06091406068**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

**HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT TOGOK DAN POWER OTOT  
TUNGKAI DENGAN HASIL LARI 100 METER SISWA PUTRA KELAS X  
SMA OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA**

**Skripsi Oleh:**

**M ADAM MAULANA LIZA**

**NIM. 06091406068**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**


**Disetujui  
Sebagai Skripsi Program Strata 1**

**Pembimbing I**



**Dr. Iyakrus, M.Kes**  
**NIP. 196208121987021002**

**Pembimbing II**



**Drs. Syamsuramel, M.Kes.**  
**NIP. 196303081987031003**

**Disahkan,  
Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



**Dr. Sukirno**  
**NIP 195508101983031005**

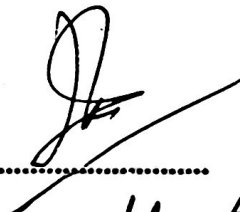
**Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 10 Desember 2013**

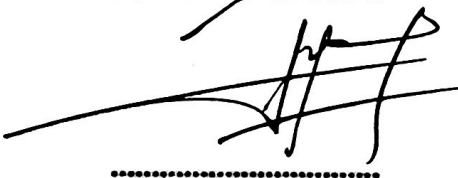
**Tim penguji :**

**1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes**




.....

**2. Sekretaris : Drs. Syamsuramel, M.Kes**



.....

**3. Anggota : Dr. Sukirno**



.....

**4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes**




.....

**5. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes**



.....

**Palembang, 10 Desember 2013**  
**Disetujui oleh**  
**Ketua Program Studi**  
**Pend. Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd**  
**NIP. 195601241984031001**

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : M Adam Maulana Liza

NIM : 06091406068

Program Studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “HUBUNGAN KELENTUKAN OTOT TOGOK DAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN HASIL LARI 100 METER SISWA PUTRA KELAS X SMA OLAHRAGA NEGERI SRIWIJAYA” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

**Palembang, Desember 2013**

**Yang Membuat Pernyataan**



**M Adam Maulana Liza**

**NIM 06091406068**

***Kupersembahkan kepada :***

- ***Allah SWT dan Tuntunanku Nabi besar Muhammad SAW.***
- ***Kedua orang tuaku tercinta, Ayahandakuzainuddin dan Ibundaku lili suryani tak henti-hentinya selalu ada dan mendukungku disetiap waktuku melangkah. Terima kasih atas do'a dan kasih sayang yang kalian berikan.***
- ***Kakakku Rikosaputradan Raynovliza, yang telah membantubaikmaterildanpemikiransertadukungan yang tak henti-hentinyakepadaku untuk dapat menyelesaikan tugasakhirini.***
- ***Adik-adikku ,Hidrialliza, M Prama diva liza, Berlian apratiwiliza, Yurika dewisafitrilizadankeponakanku Irma oktavia, bagussaputrasertakekasihku yang selalu memberikanku semangat dan keceriaan kepadaku.***
- ***Terimakasih kepada senior dan juga sebagaimotivatorku jauharijohan, memberikanku semangat, do'a serta dukungan dalam menjalani perkuliahan serta menyelesaikan skripsi inihinggaakudapatmencapaicita-citaku.***
- ***Saudara-saudaraku dan seluruh keluarga besarku tercinta.yang ada di penjurunusantarapadang, Palembang,jakartaTerima kasih atas motivasi &semangat kalian.***
- ***Semua Guru dan Dosenku yang telah berjasa dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepadaku dengan tulus tanpa pamrih. Terima kasih, semoga Allah SWT selalu memuliakan kalian.***
- ***Sahabat-sahabatku, andiedinata, rino fakhri adlan, kiki, yopi, maizan, jhoni, alan, Zulka rnain, Meilani Br Saragih, ferry, ridho, prima, teguh, abu, feriandika,***

*fahmi, taupik, fajar, ameng, masagus, edisaputra, kak notok, kakjul tanpa kalian hidupku takkan berwarna. Persahabatan kita yang sampai terputus oleh jarak dan waktu, bagiku kalian bukan hanya sekedar teman tapi adalah keluarga bagiku. Semoga kita semua menjadi orang yang berhasil, Amin...*

- *Semua teman-teman seperjuanganku Penjaskes 2009 yang selalu menemaniku baik sukama maupun duka yang telah memberikan motivasi diriku dalam mengenal arti kekeluargaan, dan adik-adik tingkat Penjaskes 2010-2013, tetap jaga kekompakan kita sampai kapanpun.*
- *Dr. Iyakra, M.Kes. dan Drs. Syamsuramel, M.Kes. selaku pembimbingku yang tak henti-hentinya datang ketidur malamnya selalu memberikan masukan-masukan dalam proses penyelesaian skripsi ini*
- *Terima kasih kepada dosen penguji Dr. Sukirno, Dr. Hartati, M.Kes, Drs. Syafarudin, M.Kes*
- *Dosen-dosen yang telah memberikan tuntunan dan ilmu buat bekal dalam diriku untuk menerapkan dan mengamalkan segala ilmu yang telah ku dapat dalam perkuliahan, semoga ilmu yang saya dapat ini dapat saya amalkan dengan sebaik-baiknya.*
- *Semua orang yang mencintai dan menyayangiku serta yang mendukungku tanpa henti.*
- *Almamaterku*

**Motto:**

- ***Bagian terbaik dari hidup seseorang adalah perbuatan-perbuatan baiknya dan kasihnya yang tidak diketahui orang lain (wiliam wordsworth)***
- ***Lebih baik gagal dalam mencobanya daripada berhasil tapi tidak melakukan apapun, karena kegagalan adalah keberhasilan yang tertunda***
- ***Jadilah orang bijak yang dapat mengambil keputusan yang baik***
- ***Cara terbaik memulai adalah berhenti bicara dan mulailah bekerja (TALKLESS DO MORE)***
- ***Agama tanpa ilmu adalah buta dan ilmu tanpa agama adalah lumpuh***
- ***Ya Allah, sesungguhnya hamba meminta kepada-Mu ilmu yang halal dan bermanfaat, rezeki yang halal dan amalan yang diterima. (HR. At-Tarmidzi dan Ibnu Majah)***



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan Semesta Alam atas berkat dan rahmat dan kasih sayang-Nya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat dan salam penulis haturkan kepada Suri teladan kita Nabi Muhammad SAW yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Adapun judul penelitian ini adalah” Hubungan kelentukan otot togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMA Sekolah Olahraga Sriwijaya”.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini jauh dari sempurna dan banyak terdapat kekurangan, meskipun penunjaan ulang telah beberapa kali dilakukan. Oleh karena itu dengan segala kerndahan hati, saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan oleh penulis.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Progeam Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada khususnya dan ruang lingkup masyarakat pada umumnya.

Palembang, Desember 2013

Penulis

M Adam Maulana Liza

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai Rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.a. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr.Iyakrus, M.Kes.danDrs.Syamsuramel, M.Kes. sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

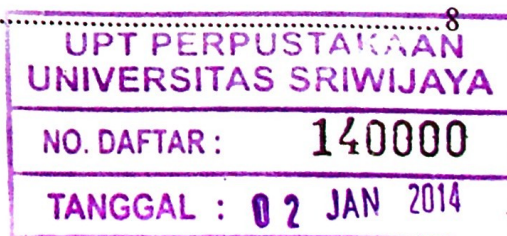
Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Drs.Mitrisno, M.Pd selaku Kepala Sekolah SMAOlahragaNegeriSriwijayayang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang , Desember 2013  
Penulis,

M Adam maulana liza

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b>	<b>viii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	<b>5</b>
2.1 Hakikat Atletik	5
2.2 Hakikat lari 100 meter (sprint)	6
2.2.1 kakekat lari 100 meter	6
2.2.2 Teknik-teknik Lari sprint	6
3 kelentukan togok	7
4 Power Otot Tungkai	8



2.5	kerangka berfikir	.....	10
2.6	Hipotesis	.....	10
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>			<b>11</b>
3.1	Jenis Penelitian	.....	11
3.2	variabel penelitian	.....	11
3.3	Rancangan Penelitian	.....	12
3.4	jenis Penelitian	.....	12
3.5	Populasi dan Sampel	.....	13
	3.6.1 Populasi	.....	13
	3.6.2 Sampel	.....	13
3.6	prosedur dan penelitian	.....	14
3.7	teknik pengumpulan data	.....	14
3.8	Instrument Penelitian	.....	15
	3.8.1 pengukuran kelentukan otot togok.....		15
	3.8.2 pengukuran power otot tungkai .....		16
	3.8.3 pengukuran lari 100 meter.....		17
3.9	Teknik Analisis Data	.....	18
	3.9.1 Uji Normalitas Data	.....	18
	3.9.2 Uji Hipotesis Data	.....	21
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>			<b>24</b>
4.1	Hasil Penelitian	.....	24
	4.1.1 Gambaran umum lokasi penelitian.....		24
	4.1.2 Karakteristik sampel .....		24
	4.1.3 Deskripsi data hasil tes kelentukan otot togok.....		24
	4.1.4 Deskripsi data hasil tes kelentukan otot tungkai.....		25
	4.1.5 Hubungan antara kelentukan dengan hasil power otot tungkai terhadap hasil lari 100 meter .....		25
	4.1.6 Uji normalitas otot tungkai.....		26
	4.1.7 Uji normalitas tes lari 100 meter.....		28

4.2 Pembahasan .....	29
4.2.1 Hubungan kelentukan togok dengan hasil lari 100 meter putra.....	30
4.2.2 Hubungan kelentukan otot tungkai dengan hasil lari 100 meter putra .....	30
4.2.3 Hubungan kelentukan otot togok dan otot tungkai dengan hasil lari 100 meter putra .....	31

**BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....32**

5.1 Simpulan .....	32
--------------------	----

5.2 Saran .....	32
-----------------	----

**DAFTAR PUSTAKA .....**

**LAMPIRAN .....**



## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Pedoman untuk memberikan interpretasi koefisien korelasi.....	22
2. Norma tes lari 100 meter usia 15-17 tahun .....	23
3. Distribusi hasil perhitungan kelentukan togok.....	25
4. Distribusi hasil perhitungan power otot tungkai.....	27
5. Distribusi hasil perhitungan lari 100 meter.....	28

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Desain konvensional.....	12

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup .....	34
2. Daftar nama dosen pembimbing.....	36
3. Pengesahan usul judul skripsi .....	39
4. Pengesahan seminar proposal .....	40
5. Surat Pengesahan telah diseminarkan.....	41
6. Surat SK pembimbing .....	42
7. Surat izin penelitian universitas Sriwijaya.....	43
8. Surat izin penelitian Diknas Provinsi.....	44
9. Dokumentasi foto pene;itian .....	45
10. Data hasil tes <i>sit and reach</i> , <i>vertical jump</i> , dan hasil lari tes 100 meter .....	50
11. Surat keterangan sekolah .....	52
12. Analisis data .....	53
13. Uji normalitas sample tes kelentukan togok ( <i>sit and reach</i> ).....	55
14. Uji normalitas sample tes power otot tungkai ( <i>vertical jump</i> ).....	58
15. Uji normalitas sample teslari 100 meter.....	62
16. Hubungan antara $x^1$ dan $y$ .....	65
17. Hubungan antara $x^2$ dengan $y$ .....	66
18. Hubungan antara $x^1$ , $x^2$ dengan $y$ .....	66
19. Persetujuan skripsi .....	69
20. Revisi skripsi .....	70
21. Kartu bimbingan skripsi .....	71

## Abstrak

Penelitian ini berjudul “hubungan kelentukan otot togok dan power otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Olahraga Negeri Sriwijaya ”. Rumusan masalah dalam penulisan ini adalah apakah ada hubungan kelentukan otot togok dan power otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Olahraga Negeri Sriwijaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kelentukan otot togok dan power otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Olahraga Negeri Sriwijaya . Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif corasional bertujuan untuk menggambarkan seberapa erat hubungan antara variabel bebas. Sampel penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 60 orang. Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan analisis korelasional, maka dapat ditarik kesimpulan ternyata tidak ada hubungan yang signifikan antara kelentukan otot togok dan power otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Olahraga Negeri Sriwijaya . Hasil pengolahan dan analisis data menunjukkan tidak adanya hubungan antara kelentukan otot togok dan power otot tungkai dengan hasil lari 100 meter sebesar 0,31. Maka hal ini dapat diartikan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara antara kelentukan otot togok dan power otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra kelas X SMA Olahraga Negeri Sriwijaya.

**Kata kunci : kelentukan otot togok dan power otot tungkai,lari 100 meter**



# BAB I

## Pendahuluan

### 1. Latar Belakang

Lari jarak pendek atau *sprint* merupakan nomor atletik yang dilombakan baik untuk putra maupun putri. Atletik adalah olahraga yang tumbuh dan berkembang bersamaan dengan gerakan alami manusia. Berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah bagian yang tidak terpisahkan dari sejarah panjang kehidupan manusia. Dimana cabang olahraga atletik merupakan nomor yang wajib untuk dilombakan pada setiap kegiatan *multievent*, baik secara nasional maupun internasional. Dalam olimpiade atletik tersebut nomor atletik merupakan tambang medali yang diperebutkan. Olimpiade modern dilaksanakan atas prakarsa seorang Prancis yang bernama Baron Piere Louherbin pada tahun 1896 bertepatan di Athena, Yunani. Cabang atletik adalah cabang olahraga paling tua dan merupakan induk semua cabang olahraga, oleh karena itu atletik kerap disebut sebagai *The Mother Of Sport*. Kelentukan menunjukkan kasarnya gerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan. Orang yang memiliki kelentukan yang baik adalah orang yang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang *elastic* (widiastuti, 2011:153). Kelentukan merupakan salah satu kemampuan fisik yang harus dimiliki oleh setiap orang, untuk menghasilkan gerakan secara luas, lancar, luwes dan tidak mengalami kekakuan. Seseorang yang memiliki kelentukan tubuh dengan baik maka ia akan mampu melakukan gerakan dengan secara *efektif dan efisien*. Artinya gerakan yang dilakukan akan lues lancar tidak mengalami kekakuan.

Menurut Sukirno, Waluyo (2012:167) Untuk mengetahui kelentukan atau keluasan pada tolok (batang badan) dilakukan dengan sit and reach. Untuk mengetahui kelentukan atau keluasan pada persendian terutama pada

persendian di *columnavertebralis* (ruas-ruas tulang belakang), Termasuk pada jaringan ikat berupa *membrana*, *Ligament* dan otot-otot bagian belakang. Seperti pada *muscuuslatimusdorsi*, *Trapezius*, Kesemua otot tersebut pada batang badan. Kelentukan batang badan atau togok sangat dibutuhkan pada cabang olahraga.

Power merupakan perpaduan antara komponen kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum (Bompa:1994,317). Power merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani, seorang olahragawan yang memiliki power dengan baik, maka dapat dipastikan ia akan memiliki kemampuan fisik yang optimal. Power akan selalu berkaitan dengan dengan *explosive* atau daya ledak, sesuai dengan pendapat Kirkendall (1980:243) menyatakan bahwa daya ledak merupakan satuan unit waktu yang dilakukan ketika kontraksi otot untuk memindahkan benda pada ruang atau jarak tertentu. Menurut Sukirno (2011:153) power otot tungkai merupakan kontraksi sekelompok otot tungkai untuk menghasilkan gerak dengan kecepatan maksimum dan kekuatan maksimum. Adapun otot-otot yang melakukan gerak power pada otot tungkai adalah dimulai dari kelompok otot pinggul, kelompok otot paha, dan kelompok otot tungkai bawah, sebagai penggerak utama pada tungkai.

Menurut Sukirno(2011:35) Lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah atau lantai. Kecepatan lari akan tergantung dengan frekuensi gerakan kaki dan ayunan tangan pada nomor 100 meter.

Pembelajaran lari *sprint* siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya di bidang olahraga merupakan sasaran penting untuk sekolah sebagai prestasi, maupun bidang akademik bagi siswanya setelah diadakan pengenalan dan observasi serta pengamatan sementara siswa kelas X di SMA Olahraga Negeri Sriwijaya, diketahui bahwa cabang pada olahraga atletik di Sekolah terutama pada

nomor lari *sprint* sampai saat ini belum menunjukkan hasil yang memuaskan. Hal ini terlihat pada data akhir penilaian guru. Dari data yang diperoleh, siswa yang mendapat nilai di atas 70 hanya sebanyak  $\pm 40\%$ , sedangkan siswa yang mendapat nilai kurang dari atau sama dengan 70 hanya  $\pm 60\%$ . Sedangkan siswa yang dinyatakan lulus atau berhasil dalam mengikuti proses belajar mengajar jika mendapat nilai di atas 70 dari hal di atas terbukti hasil lari *sprint* siswa SMA Olahraga Negeri Sriwijaya disebabkan oleh rendahnya dorongan kaki saat melakukan tolakan *start* ini karena siswa memiliki kelentukan otot togok dan power otot tungkai yang relative rendah. Maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Hubungan kelentukan otot togok dan power otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra kelas x sma olahraga negeri sriwijaya.

## 1.2. Identifikasi Masalah.

Berdasarkan pengamatan peneliti di SMA Olahraga Negeri Sriwijaya dapat disimpulkan bahwa :

I.2.1 Kelentukan otot togok pada hasil lari siswa.

I.2.2 *Power* otot tungkai pada saat kaki melangkah pada hasil lari siswa

I.2.3 Tidak memiliki kekuatan otot tungkai pada saat melakukan tolakan mendarat ke tanah.

I.2.4 kekuatan otot tungkai pada saat tolakan.

### **I.3. Batasan Masalah**

Mengingat banyaknya komponen yang dapat memengaruhi keberhasilan siswa pada hasil lari 100 meter siswa, maka peneliti membatasi masalah yang lebih terarah yaitu hubungan kelentukan otot togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra Kelas X SMA Olahraga Negeri Sriwijaya.

### **I.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara kelentukan otot togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter

### **1.5. Tujuan Penelitian**

Maka tujuan penelitian ini adalah Apakah ada hubungan anatara kelentukan otot togok dan *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter siswa putra Kelas X Sma Olahraga Negeri Sriwijaya.

### **1.6. Manfaat Penelitian**

1. Bagi siswa sebagai sumbangan pengetahuan teoritis bagi siswa dan pengayaan teori ilmu pengetahuan untuk masyarakat olahraga dan kesehatan
2. Bagi guru menjadi bahan acuan bagi para guru dan pelatih dalam meningkatkan tarap latihan dan prestasi olahraga khususnya pada cabang olahraga atletik
3. Bagi sekolah sebagai sumber kajian pustaka untuk teori dan pengetahuan bidang ilmuolahraga dan kesehatan

## Daftar Pustaka

- Arikunto. Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Car A, Gerry. 2000. *Atletik Untuk Sekolah*. PT. Raja Grafindo Perkasa. Jakarta.
- Chu. Donald A. 1998. *Jumping Into Plyometrics*, United States of america: United Gss.
- Sudibjo,Prijo,dkk (2011).*Diktat Anatomi Manusia*.Yogyakarta: Laboratorium Anatomi FIK UNY Sukirno (2011).*Dasar-dasar Atletik dan Latihan Fisik*.Palembang:Unsri.
- Sugiyono (2012).*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung:Alfabeta
- Sajoto. M.,1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang. Dahara Prize
- Sajoto. M. 1987. *Kekuatan Dan Kondisi Fisik*. Semarang : Effhara Daharsa Prize.
- Sukirno (2012).*Ilmu Anatomi Manusia.osteologi,arthologie & myologie*.Palembang: Universitas Sriwijaya
- Sukirno (2010) *diktat materi metodologi penelitian*.Palembang:FKIP UNSRI.
- Sukirno,Waluyo (2012).*Cabang Olahraga Bola Voli.Panduan praktis bagi pelatih professional menciptakan atlit untuk meraih prestasi tinggi*.Palembang:Universitas Sriwijaya..
- Toha,dkk (2009).*Metode Penelitian*.Jakarta:Universitas Terbuka
- Yudiana,dkk (2007).*Dasar-dasar Kepelatihan*.Jakarta: Universitas Terbuka