

**HUBUNGAN KELENTUKAN BATANG BADAN DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LARI JARAK 100 METER PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 45 PALEMBANG**

Skripsi Oleh :

NUR ARROHIM

Nomor Induk Mahasiswa 56081006036

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



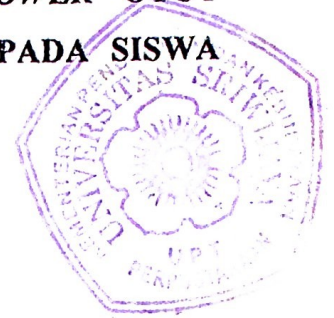
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

PALEMBANG

2012

S
796.42207
Hur
h
2012 .

**HUBUNGAN KELENTUKAN BATANG BADAN DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LARI JARAK 100 METER PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 45 PALEMBANG**



Skripsi Oleh :

NUR ARROHIM

Nomor Induk Mahasiswa 56081006036

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2012

SURAT PERNYATAAN

Nama : Nur Arrohim
NIM : 56081006036
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Hubungan Kelentukan Batang Badan Dan *Power* Otot
Tungkai Dengan Hasil Lari Jarak 100 Meter Pada
Siswa Kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, Juli 2012



Nur Arrohim
NIM: 56081006036

**HUBUNGAN KELENTUKAN BATANG BADAN DAN *POWER* OTOT
TUNGKAI DENGAN HASIL LARI JARAK 100 METER PADA SISWA
KELAS VIII SMP NEGERI 45 PALEMBANG**

Skripsi oleh

NUR ARROHIM

Nomor Induk Mahasiswa : 56081006036

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk Skripsi setelah Ujian Akhir Program Strata 1

Pembimbing 1,



**Prof. Dr. Zulkardi, M.I.Kom., M.Sc.
NIP. 196104201986031002**

Pembimbing 2,



**Dr. Sukirno.
NIP. 195508101983031005**

Disahkan
Ketua Pelaksana Kampus Palembang,



**Dr. Sukirno.
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

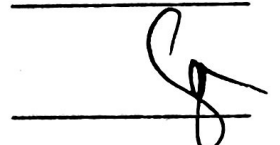
Tanggal : 28 Juli 2012

TIM PENGUJI

1. Ketua : Prof. Dr. Zulkardi, M.I.Kom., M.Sc.



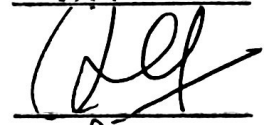
2. Sekretaris : Dr. Sukirno.




3. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



4. Anggota : Dra. Hartati, M.Kes



5. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes



**Palembang, 10 Agustus 2012
Disetujui Oleh
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

Kupersembahkan Kepada:

- ❖ *Ayahanda (Supardi, S.Pd) dan Ibundaku tersayang (Nur Hairo, S.Pd) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, berkerja keras tanpa kenal lelah, bercucuran keringat demi kebahagiaan keluarga, menitihkan air mata demi kesejahteraan anak-anaknya.*
- ❖ *Adinda (Nur Dwi Aftin, Sutri Vininda dan Syuura Se) yang telah ikhlas mengalah demi tercapainya cita-citaku.*
- ❖ *Seluruh keluarga besar Almarhum Wak Nurdin yang selalu mendukungku baik do'a dan materi tanpa kenal waktu.*
- ❖ *Orang-orang yang pernah singgah dihatiku, meski tak bisa bersama namun persahabatan takkan pudar hingga akhir waktu.*
- ❖ *Untuk Guru-guru ku, seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu dan ikhlas mendidikku.*
- ❖ *Teman-Teman Ku sekosan (Ro, Hamzah, Evan, Rja, Uci, Deka, Selvi, Anis, Ade) yang telah memberiku keluarga baru, berjuang bersama hingga tercapai cita-cita mulia.*
- ❖ *Teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan 08.*

- ❖ *Anak-anak sepakak (K Beny, Multi, Ujang, Anang, Alham, Apin, Ari, Mang Eman, Dayat, Bani, Con, Yayan, Rjini, Indah, Coni, Lisa, Ana, Rja, Lia, Dll) yang selalu menghiburku baik dalam keadaan suka dan duka.*
- ❖ *Guru, Staf Dan Siswa Di SMP Negeri 45 Palembang.*
- ❖ *Almamater ku.*

Motto:

- ❖ *Mimpi Adalah Kunci Untuk Kita Mewarnai Dunia*
- ❖ *Barang Siapa Yang Bersungguh-sungguh Maka Dapatlah Ia*
- ❖ *All Is Well*
- ❖ *Apa Yang Kita Dengar, Apa Yang Kita Lihat, Apa Yang Kita Rasakan Semuanya Adalah Ilmu (By:Nur Arrohim)*
- ❖ *Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu (By: Penjaskes)*

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahNya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. 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 Palembang.

Selanjutnya dengan rasa hormat saya ucapkan terima kasih untuk pembimbing yaitu Prof. Dr. Zulkardi, M.I.Kom., M.Sc. dan Dr. Sukirno. yang telah ikhlas membimbing tanpa mengenal lelah, siang, malam dan dimana pun meluangkan waktu untuk membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Bapak Drs. Tatang Suhery, M.A., Ph.D., selaku Dekan FKIP UNSRI, dan Bapak Drs. Waluyo, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Selanjutnya Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada seluruh staf dan dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP UNSRI. Bapak Kepala Sekolah SMP Negeri 45 Palembang, Bapak Idris, S.Pd., dan Bapak Simultan, S.Pd., yang telah membantu dalam melakukan penelitian di SMP Negeri 45 Palembang, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Kepada Bapak Tomasno, S.Pd., yang memberiku inspirasi dan semangat dalam menggapai cita-cita sukses dalam hidup. Mudah-mudahan amal ibadah yang mulia ini mendapatkan balasan yang mulia dari sang maha pencipta ALLAH SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, untuk pengajaran bidang studi di Sekolah Menengah Pertama dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Juli 2012

Penulis,

NA



DAFTAR ISI

UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Lari Jarak 100 Meter.....	6
2.2 Hakikat Kelentukan Batang Badan.....	12
2.3 Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai.....	15
2.4 Kerangka Berfikir.....	21
A. Hubungan Kelentukan Batang Badan Dengan Hasil Lari Jarak 100 Meter.....	21
B. Hubungan <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Jarak 100 Meter.....	22
C. Hubungan Kelentukan Batang badan dan <i>Power</i> Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Jarak 100 Meter.....	22
2.5 Hipotesis.....	23

BAB III. METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Metode Penelitian	24
3.2 Variabel Penelitian.....	24
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	25
3.4 Rancangan Penelitian.....	25
3.5 Jenis Penelitian.....	26
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
A. Populasi Penelitian.....	26
B. Sampel Penelitian.....	27
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.8 Prosedur Penelitian.....	28
3.9 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.10 Instrumen Penelitian.....	29
A. Tes Kelentukan Batang Badan.....	29
B. Tes <i>Power</i> Otot Tungkai.....	30
C. Tes Lari Jarak 100 Meter.....	31
3.11 Teknik Analisis Data.....	31
A. Uji Normalitas Data.....	32
B. Uji Linieritas.....	32
C. Uji Homogenitas.....	32
D. Uji Hipotesis.....	32
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 35
4.1 Hasil Penelitian.....	35
A. Deskripsi Data.....	35
1. Deskripsi Data Kelentukan Batang Badan.....	35
2. Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Tungkai.....	36
3. Deskripsi Data Hasil Lari Jarak 100 Meter.....	36

B. Persyaratan Uji Analisis Regresi.....	36
1. Uji Normalitas Data.....	37
2. Uji Homogenitas Varians.....	38
3. Uji Kelinieran.....	38
C. Uji Hipotesis.....	39
1. Uji hipotesis ke 1 yaitu : “Diduga ada hubungan antara kelentukan batang badan dengan hasil lari jarak 100 meter (X_1 dengan Y)”	40
2. Uji hipotesis ke 2 yaitu : “Diduga ada hubungan antara <i>power</i> otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter (X_2 dengan Y)”	40
3. Uji hipotesis ke 3 yaitu : “Diduga ada hubungan antara kelentukan batang badan dan <i>power</i> otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter (X_{12} dengan Y)”	41
3.2 Pembahasan.....	41
A. Kelentukan Batang Badan dengan Hasil Lari jarak 100 Meter.....	41
B. <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Hasil Lari jarak 100 Meter.....	42
C. Kelentukan Batang Badan dan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Hasil Lari jarak 100 Meter.....	42
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1. Kesimpulan.....	44
5.2. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	26
2. Sampel Penelitian.....	27
3. Waktu Penelitian.....	28
4. Deskripsi Data Kelentukan Batang Badan.....	35
5. Deskripsi Data <i>Power</i> Otot Tungkai.....	36
6. Deskripsi Data Hasil Lari Jarak 100 Meter.....	36
7. Uji Normalitas Data.....	37
8. Uji Homogenitas Varians Data.....	38
9. Rangkuman Uji Linieritas Variabel Data Penelitian Menggunakan Anava.....	39
10. Ringkasan Hasil Analisis Regresi antara Kelentukan Batang Badan dan <i>Power</i> Otot Tungkai dengan Hasil Lari Jarak 100 Meter.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Penempatan Start Blok.....	8
2. Pengaturan Letak Start Blok.....	9
3. Posisi Bersedia.....	10
4. Posisi Siap.....	10
5. Posisi 'Go'/Phase Dorong.....	11
6. Urutan Gerakan Keseluruhan Start Jongkok.....	11
7. Tulang-Tulang Batang Badan.....	13
8. Otot-Otot Batang Badan.....	14
9. Alat <i>Sit And Reach</i>	15
10. Tulang-Tulang Tungkai.....	16
11. Otot-Otot Tungkai.....	20
12. <i>Vertikal Jump</i>	21
13. Desain Penelitian.....	25

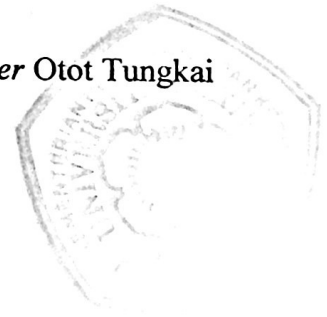
DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup.....	47
2. Surat Perjanjian Tidak Merokok.....	48
3. Surat Keputusan Pembimbing.....	49
4. Usul Judul.....	50
5. Pengesahan Izin Diseminarkan.....	51
6. Pengesahan Telah Diseminarkan.....	52
7. Jadwal Penelitian.....	53
8. Surat Keputusan Penelitian.....	54
9. Surat Izin Dinas Pendidikan Pemuda Dan Olahraga Palembang.....	55
10. Foto Tempat Penelitian.....	56
11. Foto Sampel Penelitian.....	57
12. Blanko Penelitian.....	58
13. Foto Pengambilan Data.....	67
14. Daftar Hadir Sampel Penelitian.....	69
15. Data Hasil Penelitian.....	72
16. Uji Normalitas Data.....	77
17. Uji Homogenitas.....	79
18. Uji Lenieritas.....	81
19. Uji Regresi X_1 dan Y	86
20. Uji Regresi X_2 dan Y	91
21. Uji Regresi X_1 , X_2 dan Y	96
22. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian Dari SMP Negeri 45 Palembang.....	103
23. Kartu Bimbingan.....	104

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui : 1) Apakah terdapat hubungan antara kelentukan batang badan dengan hasil lari jarak 100 meter, 2) Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter dan 3) Apakah terdapat hubungan antara kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter. Metode penelitian menggunakan survei dengan teknik tes. Hipotesis penelitian adalah : 1) Diduga ada hubungan antara kelentukan batang badan dengan hasil lari jarak 100 meter, 2) Diduga ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter dan 3) Diduga ada hubungan antara kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang yang berjumlah 100 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Variabel penelitian meliputi variabel bebas terdiri dari 1) kelentukan batang (X_1), 2) *power* otot tungkai (X_2), dan variabel terikat atau Y adalah hasil lari jarak 100 meter. Populasi penelitian sebanyak 247 orang, dengan menggunakan teknik *random sampling* diperoleh sampel sebanyak 100 orang. Data hasil penelitian diolah menggunakan teknik regresi tunggal dan regresi ganda menggunakan program SPSS versi 16.00, menggunakan taraf signifikansi 5 %. Hasil analisis data penelitian dengan uji T untuk r_{X_1-Y} = signifikansi $0,005 < 0,05$; uji T untuk r_{X_2-Y} = signifikansi $0,001 < 0,05$; dan $r_{X_{12}-Y} = F_{hitung} > F_{tabel}$ ($7.105 > 3.09$) atau signifikansi 0,001, dan sumbangan $r_{X_{12}}$ terhadap Y sebesar 11%. Berdasar hasil uji T dan F tersebut dapat disimpulkan 1) Ada hubungan antara kelentukan batang badan dengan hasil lari jarak 100 meter, 2) Ada hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter dan 3) Ada hubungan antara kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter. Berdasar pada simpulan hasil penelitian ini, disarankan kepada para guru sekolah SMP Negeri 45 Palembang, bahwa dalam pelatihan lari jarak 100 meter aspek kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai, dapat dijadikan sebagai materi pendukung didalam penyusunan program latihan pada siswa, agar proses pelatihan melakukan lari jarak 100 meter yang dilakukan dapat berhasil guna dan berdaya guna.

Kata kunci: Lari Jarak 100 Meter, Kelentukan Batang Badan, *Power* Otot Tungkai



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik yang meliputi gerak jalan, lari, lempar dan lompat adalah cabang olahraga yang paling tua di dunia. Hal ini dikarenakan umur olahraga atletik ini sama tuanya dengan mulai adanya manusia-manusia yang pertama di dunia. Aktifitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk-bentuk ketrampilan gerak dasar paling asli dan paling wajar dari manusia, serta merupakan gerakan-gerakan yang amat penting dan tidak ternilai artinya bagi kehidupan manusia (Khomsin, 2011:1).

Cabang olahraga atletik dikelompokkan menjadi empat nomor, yaitu nomor jalan, lari, lempar dan lompat (Luciatiska, 2008:4). Keempat nomor perlombaan ini memiliki cabangnya masing-masing. Salah satu cabang nomor lari adalah lari jarak 100 meter.

Lari jarak 100 meter merupakan salah satu nomor lari yang diperlombakan pada cabang atletik nomor lari jarak pendek, yang mana semua pelarinya menggunakan start jongkok. Menurut Luciatiska (2008:9), ada tiga variasi start jongkok yang ditentukan oleh penempatan start blok relative terhadap garis start yaitu: (1) Start pendek (*bunch start*), (2) Start medium (*medium start*), (3) Start panjang (*elongated start*).

Start pendek (*bunch start*) adalah sikap start jongkok dengan ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal. Start medium (*medium start*) adalah sikap start jongkok dengan tumit kaki belakang segaris dengan ujung kaki depan dengan jarak satu kepal. Start panjang (*elongated start*) adalah sikap start jongkok dengan tumit kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan dengan jarak satu kepal antara tumit kaki depan dengan lutut kaki belakang (Sukirno, 2012:36).

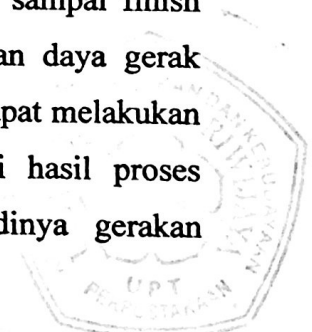
Start medium adalah yang umumnya disarankan, karena memberi peluang kepada para atlet untuk menerapkan daya dalam waktu yang lebih lama dari pada start panjang (menghasilkan kecepatan lebih tinggi), tetapi tidak menuntut banyak kekuatan seperti pada start pendek (*bunch start*). Suatu pengkajian terhadap teknik start jongkok karenanya dapat dimulai dengan start medium (Luciatisna, 2008:11).

Kelentukan batang badan merupakan kemampuan menggerakkan tulang-tulang yang membentuk tubuh kita yang meliputi cranium, columna vertebralis, costae dan sternum secara seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan cidera otot pada batang badan. Adapun tulang-tulang yang membentuk batang badan adalah: (a) cranium (tulang tengkorak kepala), (b) columna vertebralis (ruas-ruas tulang belakang) yang berjumlah 33 sampai dengan 34 ruas, (c) costae (tulang-tulang iga) yang berjumlah 12 pasang costae dan (d) seternum (tulang dada) (Sukirno, 2011:4).

Pada saat melakukan lari jarak 100 meter kelentukan batang badan sangat penting terutama untuk mempermudah gerakan, sehingga mengurangi kekakuan yang dapat meningkatkan efisiensi kerja otot-otot yang ada pada batang badan. Disamping itu kelentukan juga dapat meningkatkan kekuatan, daya tahan, kecepatan dan ketrampilan gerak. Sehingga kelentukan juga dapat mengurangi cedera dan rasa nyeri, baik pada otot maupun persendian pada batang badan.

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot tungkai yang meliputi otot-otot pada gelang panggul dan paha, otot-otot tungkai atas, otot-otot tungkai bawah dan otot-otot pada kaki untuk melakukan kontraksi dengan kekuatan maksimal dan kecepatan maksimal dalam merespon rangsangan yang ada, dengan menggunakan energi an-aerobik.

Dalam nomor lari jarak pendek atau *sprint*, tungkai merupakan alat gerak utama untuk menunjang dalam usaha memindahkan tubuh mulai dari start sampai finish dalam waktu sesingkat mungkin. Kelompok otot tungkai merupakan daya gerak utama dalam cabang olahraga yang melibatkan gerakan kaki. Untuk dapat melakukan gerak, diperlukan adanya energi mekanik yang diperoleh sebagai hasil proses pembentukan energi melalui proses kimia dalam tubuh. Terjadinya gerakan



disebabkan berkontraksinya otot atau sekelompok otot dalam mengatasi hambatan atau beban. Beban tersebut dapat berupa berat tubuh sendiri seperti halnya dalam lari jarak pendek atau *sprint*, atau benda diluar tubuh yang digunakan dalam aktifitas olahraga tersebut. Sehingga semakin besar *power* otot tungkai seseorang maka akan semakin besar juga kecepatan yang dihasilkan oleh pelari tersebut untuk mendorong tubuhnya.

Untuk mendapatkan hasil yang baik dari lari jarak 100 meter, diperlukan kecepatan tinggi, jarak langkah, kekuatan, *power* otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi, teknik, kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan an-aerobik, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari *sprint*, untuk menghasilkan kecepatan yang maksimal (Sukirno, 2012:36).

Berdasarkan fenomena di lapangan yang ada di SMP Negeri 45 Palembang, lari jarak 100 meter merupakan salah satu bahan ajar aktivitas atletik tentang lari jarak pendek bagi siswa sekolah tersebut, yang dilaksanakan di dalam jam pembelajaran sekolah yaitu pada pagi hari, dan dilakukan selama dua jam pelajaran. Pada tanggal 7 November 2011 saya melakukan observasi ke sekolah tersebut sekaligus mengajar di jam pelajaran tersebut.

Pada pengamatan tersebut di atas, saya mendapatkan gambaran bahwa masih ada siswa yang mempunyai kelentukan batang badan yang baik belum maksimal dalam lari jarak 100 meter. Demikian juga siswa yang mempunyai *power* otot tungkai yang besar belum maksimal dalam lari jarak 100 meter. Dari 36 jumlah siswa di kelas tersebut hanya 6 orang yang dapat hasil maksimal dalam lari jarak 100 meter, yaitu memiliki kelentukan batang badan yang baik dan *power* otot tungkai yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai belum bisa menjadi panduan untuk mendapat hasil maksimal dalam lari jarak 100 meter.

Dalam penelitian sebelumnya yang diteliti oleh saudara Riyanto berjudul “ Hubungan Antara *Power* Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari Jarak 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kayu Agung Kabupaten Ogan Komering Ilir”

memiliki perbedaan dengan penelitian saya karena penelitian tersebut hanya terbatas pada *power* otot tungkai saja.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil pengamatan penulis pada pembelajaran lari jarak 100 meter siswa SMP Negeri 45 Palembang, maka penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian dengan mencari hubungan dari kelentukan batang badan dan *power* otot dari hasil lari jarak 100 meter. Maka judul Penelitian ini adalah : **“Hubungan Kelentukan Batang Badan dan *Power* Otot Tungkai Dengan Hasil Lari Jarak 100 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di SMP Negeri 45 Palembang dapat disimpulkan bahwa :

1. Lari jarak 100 meter termasuk bahan pembelajaran dalam aktivitas atletik lari jarak pendek pada kurikulum pendidikan Sekolah Menengah Pertama.
2. Start medium merupakan start yang umumnya disarankan dalam start jongkok karena memberi peluang untuk menerapkan daya dalam waktu yang lebih lama dari pada start panjang, tetapi tidak menuntut banyak kekuatan seperti pada start pendek.
3. Hasil lari jarak 100 meter dapat dipengaruhi oleh kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penelitian ini hanya terbatas untuk melihat hubungan kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Penelitian ini dilakukan karena tertarik dengan permasalahan yang ada dalam cabang olahraga atletik nomor lari jarak 100 meter khususnya pada siswa kelas VIII

SMP Negeri 45 Palembang. Sehubungan dengan hal tersebut, maka permasalahan yang akan dikaji pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan batang badan dengan hasil lari jarak 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang?
2. Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang?
3. Apakah terdapat hubungan antara kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 45 Palembang?

1.5 Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan batang badan dengan hasil lari jarak 100 meter.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter.
3. Untuk mengetahui hubungan antara kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi siswa, sebagai bahan pengetahuan tentang pentingnya hubungan kelentukan batang badan dan *power* otot tungkai untuk hasil lari jarak 100 meter.
2. Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui seberapa besar hubungan batang badan dan *power* otot tungkai dengan hasil lari jarak 100 meter.
3. Bagi para pendidik, pelatih, dan pembinaan olahraga sebagai dasar dari proses penetapan program untuk melatih lari jarak 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djumidar. 2001. *Dasar-Dasar Atletik*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka, Depdiknas.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hasan, M.Iqbal. 2010. *Pokok-Pokok Materi Statistik 2 (Statistik Inferensif)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- <http://1.bp.blogspot.com/4IwHTsRufBg/THmnOnIDxJI/AAAAAAAAAE4/bCWdFeLK4sM/s1600/sumsum+tulang+belakang.bmp>. Diakses tanggal 20 Juni 2012.
- [://4.bp.blogspot.com/DOz3NqCkKeU/T8tZ5Jfc9ZI/AAAAAAAAACE/Y_DvPpas7LU/s1600/anatomy.jpg](http://4.bp.blogspot.com/DOz3NqCkKeU/T8tZ5Jfc9ZI/AAAAAAAAACE/Y_DvPpas7LU/s1600/anatomy.jpg). Diakses tanggal 20 Juni 2012.
- [://sarwoedi.files.wordpress.com/2008/01/otot-punggung.jpg](http://sarwoedi.files.wordpress.com/2008/01/otot-punggung.jpg). Diakses tanggal 20 Juni 2012.
- [://sectiocadaveris.files.wordpress.com/2009/12/ekstremitas-inferior.jpg](http://sectiocadaveris.files.wordpress.com/2009/12/ekstremitas-inferior.jpg). Diakses tanggal 20 Juni 2012.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Khomsin. 2011. *Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa, Mahasiswa dan Atlit*. Semarang: UNNES.
- Luciatisna, Chepy. 2008. *Diktat Atletik*. Jakarta.
- Mane, Fred Mc. 2008. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: Angkasa.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta: Erlangga.
- Priatno, Duwi. 2011. *Buku Saku SPSS Analisis Statistik Data Lebih Cepat, Efesien, dan Akurat*. Jakarta: PT Buku Seru.
- Rianto. 2011. *Hubungan Antara Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V SD Negeri 3 Kayu Agung Kabupaten Ogan Komering Ilir. Skripsi*. Palembang: Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
- Riduwan. 2010. *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.
- Subana, M.Rahadi, Sudrajat. 2000. *Statistik Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.

- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Trasi.
- Sugiono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.
- _____. 2011. *Kesehatan Olahraga dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri.
- _____. 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya.