

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT  
PUNGGUNG DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 17 PALEMBANG**

**SKRIPSI OLEH**

**LEO ARUMIKA**

**Nomor Induk Mahasiswa:06053124033**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2010**

S  
996.420 7  
Leo  
h  
e-100837  
2010

R.18219  
i.18663

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT  
PUNGGUNG DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 17 PALEMBANG**



**SKRIPSI OLEH  
LEO ARUMIKA  
Nomor Induk Mahasiswa:06053124033  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA  
2010**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT  
PUNGGUNG DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER SISWA PUTRA  
KELAS VIII SMP NEGERI 17 PALEMBANG**

**Skripsi Oleh**

**Leo Arumika**

**Nomor Induk Mahasiswa:06053124033**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Strata 1**

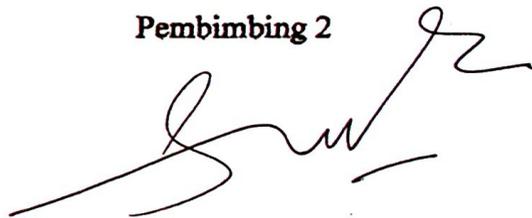
**Pembimbing 1**



**DR. H. Sukirno**

**NIP. 195508101983031005**

**Pembimbing 2**

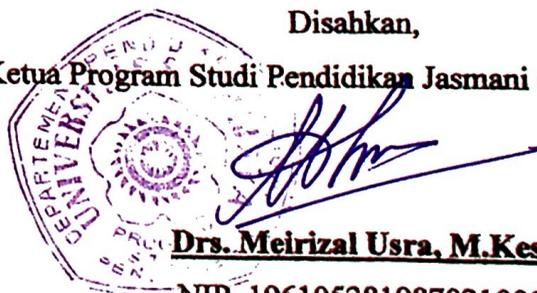


**Drs. Sy. Muherman, M.Pd**

**NIP. 196009131987021001**

**Disahkan,**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**

**NIP. 196105281987021001**

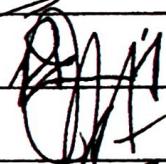
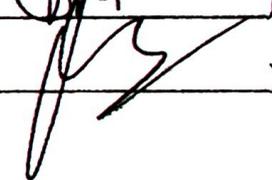
Telah diajukan dan lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 3 Mei 2010

**TIM PENGUJI**

1. Ketua : **DR. H. Sukirno**
2. Sekretaris : **Drs. Sy. Muherman, M.Pd**
3. Anggota : **Drs. Waluyo, M.Pd**
4. Anggota : **Dra. Hartati, M.Kes**
5. Anggota : **Drs. Maskur Ahmad, M.Pd**

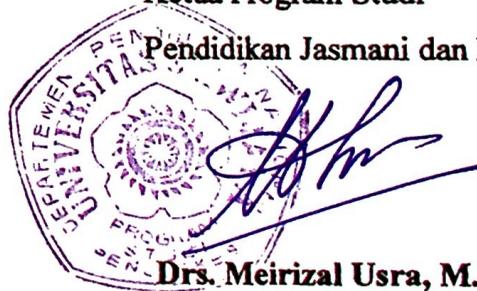
()  
()  
()  
()  
()

Indralaya, 3 Mei 2010

Disetujui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**Drs. Meirizal Usra, M.Kes**

NIP.196105281987021001

*Kupersembahkan Kepada :*

- ❖ *Ayah dan Ibu, Arifin HS dan Umi Kalsum tercinta yang telah memberikan kasih sayangnya, mendoakan keberhasilanku, serta terus berusaha bekerja keras demi keberhasilanku.*
- ❖ *Saudara-saudaraku tercinta kedua kakakku (Alfajri dan Raya Suhendra), kedua Ayundaku (Tini Intani dan Pelita), serta Adikku (Inda Arintina) yang selalu memberikan motivasi, dan mengharapkan keberhasilanku.*
- ❖ *Dekan FKIP yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus administrasi untuk penyelesaian skripsi ini.*
- ❖ *Seluruh dosen-dosen Penjaskes yang telah memberikan bantuannya selama penyelesaian skripsi ini.*
- ❖ *Sahabat – sahabatku Penjaskes 2005 Kafi, Roni, Faisal, Eko, dkk, serta seluruh angkatan penjaskes Unsri yang selalu dalam kebersamaan dan kekeluargaan dalam menggapai cita-cita, jangan lupa semboyan kita satu untuk semua, semua untuk satu.*
- ❖ *Almamaterku.*

*Motto :*

*"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain".*

*(Alam Insiyroh : 6-7)*

*"Jangan pernah menyerah dalam menggapai apa yang engkau inginkan"*

*"Sahabat adalah seseorang yang mampu bersama kita disaat suka dan duka"*

*"Satu untuk Semua, Semua untuk Satu"*

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, dan berkat rahmat dan karunia-Nya jualah skripsi ini dapat selesai. 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. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan skripsi ini, tidak lepas dari bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Untuk itulah pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr.Badia Parizade selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. Prof.Tatang Suhery, M.A.Ph.D selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Drs. Meirizal Usra, M.Kes selaku ketua prodi Penjaskes yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus kegiatan administrasi sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
4. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada DR. Sukirno dan Drs. Sy.Muherman, M.Pd, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
5. Ucapan terima kasih juga diucapkan kepada Drs.Waluyo,M.Pd dan Drs.Maskur Ahmad,M.Pd serta Dra.Hartati,M.Kes sebagai anggota penguji yang telah memberikan banyak saran untuk perbaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen-Dosen Penjaskes yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini
7. Bapak Drs. Jazuli, M.M selaku kepala sekolah yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 17 Palembang.
8. Bapak dan Ibu guru SMP Negeri 17 Palembang yang telah membantu dalam selesai nya penelitian disana.
9. Bapak dan Ibuku yang sangat kusayangi, yang senantiasa mendoakan keberhasilanku, terima kasih untuk semua pengorbanan yang kalian berikan.

10. Saudara-saudaraku yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepadaku, terima kasih untuk semua dukungan dan bantuan yang diberikan kepadaku.
11. Sahabat-sahabatku Penjaskes 2005 dan seluruh adik tingkat Penjaskes, jagalah selalu kebersamaan kita.

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah serta bermanfaat untuk ilmu pengetahuan, khususnya di bidang olahraga.

Indralaya, Mei 2010  
Penulis

LA

## DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH .....	v
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	4
1.3. Rumusan Masalah.....	4
1.4. Tujuan Penelitian.....	4
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Hakekat Lari 100 Meter.....	6
2.1.1. Teknik Lari 100 Meter.....	6
2.1.1.1. Tehnik Start .....	6
2.1.1.2. Tehnik Lari Jarak Pendek 100 Meter.....	10
2.1.2.3. Tehnik Finish.....	13
2.1.2. Tahapan-Tahapan dalam Lari 100 Meter.....	14
2.1.1.1. Tahapan Akselerasi/ percepatan .....	14
2.1.1.2. Tahapan Maksimum Speed.....	14
2.1.2.3. Tahapan Decreasing Speed.....	14
2.1.3. Sistem Energi dalam Lari 100 Meter.....	15
2.2. Hakekat Kecepatan.....	15



2.2.1. Faktor Penentu Kecepatan Secara Umum.....	17
2.2.2. Faktor Penentu Kecepatan secara Khusus.....	18
2.3. Hakekat Panjang Tungkai.....	18
2.3.1. Tulang-Tulang pada Tungkai.....	19
2.3.2. Otot-Otot pada Tungkai.....	21
2.4. Hakekat Kelentukan Otot Punggung.....	25
2.4.1. Komponen Otot Punggung.....	25
2.5. Kerangka Berpikir.....	27
2.5.1. Peranan Panjang Tungkai pada Lari 100 Meter.....	27
2.5.2. Peranan Kelentukan Otot Punggung pada Lari 100 Meter.....	28
2.6. Hipotesis.....	29

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1. Variabel Penelitian.....	30
3.2. Definisi Operasional Variabel.....	30
3.3. Populasi dan Sampel.....	30
3.3.1 Populasi Penelitian .....	30
3.3.2. Sampel Penelitian.....	31
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	31
3.5. Rancangan Penelitian.....	32
3.6. Teknik Analisis Data.....	33
3.6.1 Korelasi Sederhana atau Tunggal.....	33
3.6.2 Korelasi Ganda.....	34
3.6.3 Uji Signifikansi Korelasi Ganda dengan Uji F.....	35
3.7. Tempat Penelitian.....	36
3.8. Waktu Penelitian.....	36

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil Penelitian.....	37
----------------------------	----

4.1.1. Gambaran Lokasi Umum Penelitian.....	37
4.1.2. Karakteristik Subjek.....	37
4.1.3. Deskripsi Data.....	38
4.1.3.1. Deskripsi Data Hasil Panjang Tungkai.....	38
4.1.3.2. Deskripsi Data Hasil Kelentukan Otot Punggung.....	40
4.1.3.3. Deskripsi Data Hasil Kecepatan Lari 100 meter.....	42
4.1.4. Analisis Korelasi Sederhana Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter.....	44
4.1.5. Analisis Korelasi Sederhana Kelentukan Otot Punggung dengan Kecepatan Lari 100 Meter.....	45
4.1.6. Analisis Korelasi Ganda Antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung dengan Kecepatan Lari 100 Meter.....	45
4.2. Pembahasan.....	46
4.2.1. Pembahasan Hasil Panjang Tungkai dengan Lari 100 Meter.....	46
4.2.2. Pembahasan Hasil Kelentukan Otot Punggung dengan Lari 100 Meter.....	47
4.2.3. Pembahasan Hasil Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung dengan Kecepatan Lari 100 Meter.....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1. Simpulan.....	49
5.2. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>52</b>

## Daftar Tabel

Tabel 1. Hasil Distribusi Panjang Tungkai.....	39
Tabel 2. Hasil Distribusi Kelentukan Otot Punggung.....	41
Tabel 3. Hasil Distribusi Nilai Kecepatan Lari 100 Meter.....	43
Tabel 4. Hasil Korelasi Sederhana Antara Panjang Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter.....	44
Tabel 5. Hasil Korelasi Sederhana Antara Kelentukan Otot Punggung dengan Kecepatan Lari 100 Meter.....	45
Tabel 6. Hasil Analisis Korelasi Ganda Antar Variabel.....	46

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Sprinter in Set Position.....	8
Gambar 2. Teknik Gerakan Langkah Kaki Pada Saat Berlari.....	12
Gambar 3. Tulang Coxae.....	19
Gambar 4. Tulang Femur.....	20
Gambar 5. Tulang Tibia dan Fibula.....	20
Gambar 6. Tulang Telapak Kaki.....	21
Gambar 7. Otot – Otot pada Paha.....	23
Gambar 8. Otot – Otot pada Tulang Patela.....	23
Gambar 9. Otot - Otot pada Betis Bagian Depan.....	24
Gambar 10. Otot – Otot pada Betis Bagian Belakang.....	24
Gambar 11. Penampang Otot Punggung.....	26
Gambar 12. Rancangan Penelitian Korelasi Ganda.....	32
Gambar 13. Diagram Batang Hasil Distribusi Panjang Tungkai.....	40
Gambar 14. Diagram Batang Hasil Distribusi Kelentukan Otot Punggung..	42
Gambar 15. Diagram Batang Hasil Kecepatan Lari 100 Meter.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama-Nama Sampel Penelitian.....	52
Lampiran 2. Daftar Norma Penilaian untuk Lari 100 Meter.....	53
Lampiran 3. Data-Data Yang Diperlukan dalam Penelitian.....	54
Lampiran 4. Analisis Data Penelitian.....	55
Lampiran 5. Tabel Distribusi f.....	58
Lampiran 6. Pengajuan Judul Skripsi.....	59
Lampiran 7. Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing Skripsi.....	60
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas.....	61
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian Dari Dinas Pendidikan Kota Palembang.....	62
Lampiran 10. Surat Izin Penelitian Dari SMP Negeri 17 Palembang.....	63
Lampiran 11. Kartu Bimbingan Skripsi.....	64
Lampiran 12. Foto-Foto Penelitian.....	65

## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “ Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang”.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Adakah Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang? Sedangkan batasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk melihat Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang tahun ajaran 2009/2010 yang berjumlah 157 orang siswa putra dan yang dijadikan sampel adalah sebanyak 40 orang yang diambil secara acak dari 25 % jumlah populasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran, serta dokumentasi. Penelitian ini adalah penelitian non eksperimen karena penelitian yang dilakukan hanya untuk melihat hubungan antara panjang tungkai, kelentukan otot punggung, dengan kecepatan lari 100 meter dan pengolahan datanya menggunakan teknik korelasi ganda.

Berdasarkan hasil tes dan pengukuran yang diperoleh dan setelah dianalisis dengan teknik analisis korelasi hasil  $r$  semua variabel memiliki hubungan yang cukup kuat ini berarti bahwa makin panjang tungkai, makin baik kelentukan otot punggung, maka akan semakin baik kecepatan larinya. Kemudian ditinjau dari nilai indeks korelasi ganda sebesar 0,57 dan koefisien determinasi sebesar 0,35 menunjukkan ( 35 % ) variasi terjadi dalam kecepatan lari 100 meter dijelaskan oleh panjang tungkai dan kelentukan otot punggung, sedangkan sisanya ( 65 % ) belum dapat dijelaskan karena berasal dari variabel-variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.

Berarti panjang tungkai dan kelentukan otot punggung secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan kecepatan lari 100 meter.

**Kata Kunci: Panjang Tungkai, Kelentukan Otot Punggung  
Kecepatan dan Lari 100 Meter**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang di lakukan semenjak zaman purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti: berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang di lakukan oleh manusia di dalam kehidupan sehari hari. (Aip Syarifudin.1992 :1).

Atletik dewasa ini merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat kita, hal ini dibuktikan dengan antusiasme masyarakat dalam mengikuti perlombaan yang sering diadakan ditingkat daerah maupun nasional. Mereka berpartisipasi sebagai peserta perlombaan atletik diberbagai nomor maupun sebagai penonton perlombaan. Sebagai peserta perlombaan, mereka yang mempunyai motivasi berbeda. Ada yang mempunyai motivasi untuk prestasi olahraga, ada juga yang mempunyai motivasi untuk menyalurkan hobi ataupun hanya ikut serta memeriahkan perlombaan atletik tersebut, sebagai penonton mereka memberikan semangat dan dukungan moral. Perkembangan atletik ditengah air juga ditandai dengan semakin banyaknya klub-klub atletik dibawah naungan PASI. Klub-klub tersebut saling bersaing dalam membina atletnya untuk berprestasi dalam bidang olahraga khususnya atletik.

Atletik adalah olahraga yang dalam setiap gerakannya menggunakan aktivitas fisik atau jasmani, dimana dalam melakukannya seluruh anggota tubuh akan ikut bergerak, baik itu kaki, tangan atau anggota tubuh yang lain. Perlombaan atletik banyak diadakan diberbagai tempat diseluruh dunia, event-event bertaraf Internasional seperti Olimpiade, Asian Games, Sea Games, ditingkat nasional ada PON, Kejurnas, PORDA, Kejurda dan sebagainya.



Khusus untuk nomor lari yang dilombakan dalam event nasional maupun internasional terdiri dari nomor :1) lari jarak pendek, 2)lari jarak menengah dan, 3) lari jarak jauh (Aip Syarifudin, 1992:10). Untuk nomor lari jarak pendek ada yang dilakukan tanpa rintangan dan ada yang melalui rintangan, serta ada yang di lakukan dengan cara bersambung atau estafet. Nomor-nomor lari jarak pendek tersebut, rinciannya adalah sebagai berikut:

- a) Nomor-nomor lari jarak pendek tanpa rintangan: 100 m, 200 m, dan 400 m
- b) Nomor-nomor lari jarak pendek dengan melalui rintangan: 100 m gawang, 110 m gawang, 200 m gawang, dan 400 m gawang.
- c) Lari estafet dengan 4 orang pelari yaitu: 4 x100 m, 4 x 200 m, 4 x 400 m, namun yang umum dilombakan adalah nomor 4 x 400 m dan 4 x 100 m

Menurut (Bompa, 1994:49) untuk menjadi atlet lari jarak pendek 100 meter yang berprestasi ada beberapa aspek yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah : 1) persiapan fisik, 2) persiapan taktik, 3) persiapan teknik dan, 4) persiapan mental. Aspek kemampuan biomotor juga perlu dikembangkan yaitu meliputi : kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan dan koordinasi, terutama pada atlet muda. Dalam lari jarak pendek 100 meter kemampuan biomotor yang paling dominan dan sangat penting adalah kecepatan, dapat dilihat dari segi mekanika kecepatan adalah perbandingan antara jarak dan waktu. Latihan kecepatan sangat penting untuk diberikan pada atlet lari jarak pendek khususnya lari jarak 100 meter, karena untuk menjadi juara dalam lomba lari jarak pendek tersebut, diperlukan kecepatan yang maksimal dalam berlari, siapa yang tercepat maka dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 100 meter di perlukan penguasaan teknik start, teknik lari, teknik melewati garis finish (Aip Syarifudin, 1992:41). Sewaktu melakukan gerakan lari 100 meter, yang terkait dengan gerakan utama adalah: panjang tungkai, panjang lengan, dan panjang togok, yang secara bersama-sama berperan terhadap hasil lari 100 meter. Tapi hal tersebut tidak akan lepas dari latihan yang baik dan teratur, jika ingin mencapai hasil yang maksimal.

Panjang tungkai adalah komponen kondisi fisik yang terdapat pada paha, betis dan kaki. Seorang pelari yang mempunyai tungkai yang panjang akan memiliki kecepatan linier yang lebih besar. Kecepatan angulernya dibuat konstan maka panjang radius makin besar daripada kecepatan liniernya, jadi lebih menguntungkan jika digunakan panjang tungkai yang panjang. Kelentukan adalah salah satu kemampuan biomotor yang harus dimiliki oleh setiap olahragawan dari cabang olahraga apapun karena dengan adanya kelentukan yang baik setiap atlet dapat melakukan tugasnya dengan baik tanpa terjadi cedera (Sajoto,1995:4). Kelentukan yang dimaksud disini adalah kelentukan otot punggung.

Usaha untuk meningkatkan prestasi harus mengacu pada prinsip latihan, pada prinsip latihan yang terpenting diantaranya adalah prinsip *overload* atau prinsip beban berlebih, dan prinsip *progresivelo*ad atau prinsip beban meningkat bertahap (Sajoto, 1995:30). Meskipun latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang atau dilakukan sistimatis sekalipun, akan tetapi jika tidak dibarengi dengan penambahan beban secara *overload* dan *progresivelo*ad maka prestasinya tidak akan meningkat, dengan penambahan beban maka secara otomatis otot akan beradaptasi sehingga akan menimbulkan efek dari latihan yang dilakukan tersebut, adapun penambahan beban tersebut ditentukan berdasarkan pada intensitas dan volume (Bompa, 1994:46).

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 17 Palembang. SMP ini merupakan salah satu SMP favorit, namun kurang berprestasi dalam bidang olahraga atletik dan masih kurang sekali kemampuan lari 100 meternya. Hal ini mungkin disebabkan belum adanya ekstrakurikuler untuk cabang tersebut, dan karena kurangnya sarana dan prasarana yang menunjangnya. Selain itu, juga kurangnya minat para siswa untuk mendalami cabang olahraga tersebut, khususnya lari 100 meter. Dalam upaya untuk mengatasi masalah tersebut, peneliti tertarik untuk mencari hubungan antara beberapa hal yang terkait dengan gerakan utama dan teknik dalam lari 100 meter, misalnya penguasaan teknik berlari yang masiih sangat kurang, kurang maksimalnya frekuensi langkah dan juga faktor kelentukan otot tulang punggung yang bisa menyebabkan gerakan yang kurang efektif dan efisien, sehingga

akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan lari 100 meter siswa. Berdasarkan pernyataan tersebut di atas, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Hasil Lari 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang”.

## **1.2 BATASAN MASALAH**

Permasalahan dalam penelitian ini agar tidak menjadi terlalu luas, perlu adanya batasan sehingga penelitian ini menjadi jelas. Mempertimbangkan keterbatasan kemampuan, pengetahuan, tenaga, waktu, dan biaya penelitian. Maka, dalam penelitian ini akan dibatasi pada: Hubungan antara Panjang Tungkai dan Kelentukan Otot Punggung Terhadap Hasil Lari 100 Meter Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang

## **1.3 RUMUSAN MASALAH**

Berdasarkan uraian di atas, maka masalah yang dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter ?
2. Apakah ada hubungan antara kelentukan otot punggung dengan kecepatan lari 100 meter ?
3. Apakah ada hubungan antara panjang tungkai dengan kelentukan otot punggung secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 100 meter ?

## **1.4 TUJUAN PENELITIAN**

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter ?
2. Hubungan antara kelentukan otot punggung dengan kecepatan lari 100 meter ?
3. Hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan otot punggung secara bersama-sama terhadap kecepatan lari 100 meter ?

## 1.5 MANFAAT PENELITIAN

Berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan sesuai latar belakang masalah di atas, yaitu :

1. Sebagai sarana untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan otot punggung dengan kecepatan lari 100 meter khususnya pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 17 Palembang.
2. Sebagai masukan bagi olahragawan, pelatih maupun guru-guru olahraga dalam memilih dan menentukan latihan yang tepat untuk dapat meningkatkan prestasi atletik khususnya lari 100 meter.
3. Sebagai sumber referensi untuk penelitian-penelitian lainnya yang sejenis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta :Depdikbud.
- Bompa Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubugue, Iowa: Hunt Publishing Company
- Carr, Gerry A. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta : PT. Raja Grafindo
- Conham Don. 1966. *Track and field*. New York: Sterling Publishing. Inc
- DEPDIKBUD.1981. *Daftar Nilai Atletik untuk Putra*. Dirjen Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga.
- DEPDIKBUD. 1982. *latihan Cara Mengajar lari, lompat, lempar, dan latihan mobilitas*. Jakarta: PB PASI.
- FKIP Universitas Sriwijaya. 2007. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya Inderalaya*. FKIP UNSRI
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran olahraga*. Semarang: Sebelas Maret Press.
- ITB. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB Press
- Jonath, U/E. Haag/ R. Krempel. 1987. *Atletik I*. Jakarta: Rosda Jaya Putra.
- Donnel Kevin O. 1995. *Dinamika Kecepatan*. Jakarta: PB PASI
- Evelyn Pearce. 1973. *Physiologi For Nurse*. Jakarta: Gramedia
- Eko Prasetya. 2004. *Skripsi Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai dan Kecepatan Dribel Berlari Dengan Hasil Lay Up Shoot Pada Anggota UKM Bola Basket UNNES Tahun Ajaran 2003/2004*. UNNES.  
(<http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/index/assoc>, diakses 8 Maret 2009)
- Gambetta, Vern. 1992. *Track And Field Coaching Manual*. Champaign, Illionis:Leisure Press
- Harsono. 1989. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta. Depdikbud.
- Hasan, M. Iqbal. 2001. *Pokok-Pokok Materi Statistika*. Jakarta : Bumi Aksara

- Mc Mane, Fred. 1985. *Dasar-Dasar Atletik*. Bandung: PT. Angkasa
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- PASI. 1994. *Pengenalan Teori Melatih Atletik*. Jakarta: PB PASI
- Poerwadarminta. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Riduwan. 2009. *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*. Bandung : Alfabeta
- Sudarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud Dikti P2TK
- Sudjana, 1989. *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito
- Sugiyono. 2008. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Choaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta :Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK Universitas Yogyakarta.
- Sukarna, Asep. 1994 . *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung : Penerbit Angkasa
- Usman, Husaini, Dkk. 2000. *Pengantar Statistika*. Jakarta : Bumi Aksara
- Wahjoedi. 2001. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Bandung : Rajawali Sports
- Widiyono. 2005. *Hubungan Kekuatan Otot, Daya Ledak Otot, dan Panjang Tungkai dengan Kemampuan Menendang Jarak Jauh Pada Pemain Sepakbola ASA Kedungwuni Kabupaten Pekalongan Tahun 2005*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang. (online). (<http://digilib.unnes.ac.id/gsd/collect/skripsi/index/assoc>, diakses 7 Maret 2009)
- Yusuf Adisasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud