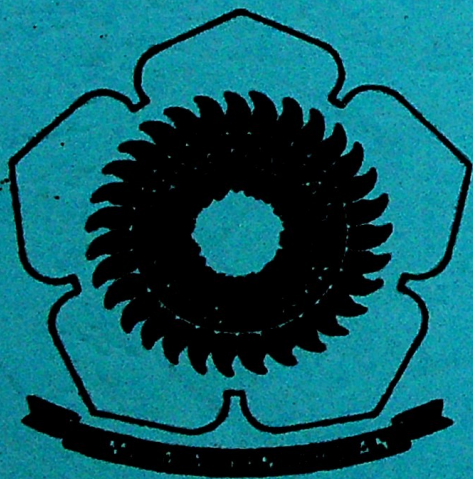


**HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN HASIL
LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS XI DI SMA KARYA IBU
PALEMBANG**

**Skripsi oleh
PAJAR AL QODAR**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101006006
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

2014

2 07

27715/28297

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK
DENGAN HASIL LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS
XI DI SMA KARYA IBU PALEMBANG**

**Skripsi oleh
PAJAR AL QODAR**

**Nomor Induk Mahasiswa 06101006006
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



S
796.422.07.
Paj
h
2014.



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDERALAYA
2014**

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK
DENGAN HASIL LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS
XI DI SMA KARYA IBU PALEMBANG**

Skripsi oleh

PAJAR AL QODAR

Nomor Induk Mahasiswa 06101006006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Sebagai Skripsi Program Strata 1

Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1



**DR. HARTATI, M.Kes.
NIP.196006101985032006**

Dosen Pembimbing 2



**Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR.M,PH
NIP.194604261971102001**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

Skripsi telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jum'at

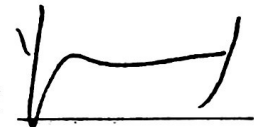
Tanggal : 13 Mei 2014

TIM PENGUJI

1. Ketua : DR. Hartati, M.Kes.



2. Sekretaris : Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR.M,PH



3. Anggota : Drs. Giartama, M. Pd.




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



5. Anggota : Dra. Marsiyem, M. Kes.



Indralaya, 02 Juni 2014
Diketahui Oleh.
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd.
NIP. 195601241984031001

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN KELENTUKAN TOGOK
DENGAN HASIL LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS
XI DI SMA KARYA IBU PALEMBANG**

Skripsi oleh

PAJAR AL QODAR

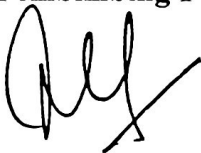
Nomor Induk Mahasiswa 06101006006

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata 1

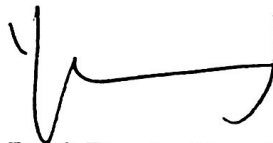
Menyetujui,

Dosen Pembimbing 1



**DR. HARTATI, M.Kes.
NIP.196006101985032006**

Dosen Pembimbing 2



**Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR.M,PH
NIP.194604261971102001**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



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

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : PAJAR AL QODAR

Nim : 06101006006

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “ Hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan togok dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI di SMA Karya Ibu Palembang” ini adalah 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 Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, 26 Juni 2014

Yang membuat pernyataan



PAJAR AL QODAR

NIM 06101006006

PERSEMBAHAN

Persembahan terbaik bagi :

- Allah SWT sebagai penerang dan penolongku disaat apapun, kapanpun dan dimanapun aku berada
- Ayah dan ibu tercinta “Supriadi Anwar dan Kholila” yang tak pernah berhenti mencurahkan kasih sayang dan cinta yang sangat luar biasa kepadaku.
- Kakak dan Adikku “Komaruzaman, Dedi.M.Anugrah, Berlian Putra, dan Mutiara Indah” atas semua kehangatan dukungan dan cinta yang tak pernah berhenti kalian berikan kepadaku.
- Teman-teman PENJASKES angkatan 2010, kebersamaan, persaudaraan, dan persahabatan yang indah yang tidak mungkin dapat saya lupakan.
- Keluarga baru di PPL SMA NEGERI 1 PALEMBANG senang bisa bersama kalian, terimakasih untuk kerja sama, persahabatan, dan persaudaraan yang telah terjalin, semoga tetap selamanya.
- Untuk seseorang, jangan pernah menyerah, mengeluh, tetap semangat, dan terimakasih untuk motivasi doa dan dukungan, dan serta keinginan untuk bersama sampai kapanpun.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku

Motto :

- Tiada kata terlambat untuk berbuat sesuatu kebaikan dalam suatu kehidupan
- Hidup adalah suatu perjuangan yang mesti dihadapi dengan kesungguhan hati
- One for all and All for one (Satu untuk semua dan Semua untuk Satu)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “ hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan togok dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI di SMA Karya Ibu Palembang”. Penulisan skripsi ini di ajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis butuhkan demi terwujudnya hasil yang lebih baik lagi kedepan. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk penulis sendiri maupun kebutuhan ilmu pengetahuan bagi pembaca dan dunia olahraga khususnya atletik.

Wassalam,

Penulis

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. Bapak Soefendi, M.A., Ph.D. selaku Dekan FKIP UNSRI
3. Drs. Waluyo, M.Pd 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. HARTATI dan Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini Kurdi, SpKFR.M,PH, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.
5. Ucapan terima kasih kepada seluruh Dosen-Dosen Penjaskes yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Bapak Munirul Ihwan, S.Ag, M.S.I. selaku kepala sekolah yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan penelitian di SMA Karya Ibu Palembang.
7. Bapak dan Ibu guru SMA Karya Ibu Palembang yang telah membantu dalam selesainya penelitian di sana.
8. Bapak dan Ibuku yang sangat kusayangi, yang senantiasa mendoakan keberhasilanku, terimakasih untuk semua pengorbanan yang kalian berikan.
9. Saudara-saudaraku yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepadaku, terima kasih untuk semua dukungan dan bantuan yang diberikan kepadaku.

10. Sahabat-sahabat Penjaskes 2010 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 serta bermanfaat untuk ilmu pengetahuan, khususnya di bidang olahraga.

Palembang, 26 Juni 2014

Penulis



Pagar Al Qolbar

Nim. 06101006006

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakekat Atletik	6
2.2 Hakekat Panjang Otot Tungkai	12
2.3 Pengertian Kelentukan Togok	17
2.4 Kerangka Pikir	18
2.5 Sarana dan Prasarana Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	19
2.6 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	23

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	x
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakekat Atletik	6
2.2 Hakekat Panjang Otot Tungkai	12
2.3 Pengertian Kelentukan Togok	17
2.4 Kerangka Pikir	18
2.5 Sarana dan Prasarana Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	19
2.6 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Jenis Penelitian	23

3.2 Populasi dan Penentuan Sampel	24
3.3 Definisi Operasional Variabel dan Variabel Penelitian	25
3.4 Metode Pengumpulan Data	26
3.5 Teknik Pengumpulan Data	27
3.6 Instrumen Penelitian	28
3.7 Teknik Analisa Data	29
3.8 Jadwal Kegiatan	36
3.9 Waktu dan Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
4.1 Hasil Penelitian	38
4.2 Uji Linieritas	49
4.3 Pembahasan	51
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	55
5.1 Simpulan	55
5.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	HALAMAN
Tabel 1 : Sampel Penelitian	24
Tabel 2 : Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	35
Tabel 3 : Jadwal Penelitian	36
Tabel 4 : Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Panjang Tungkai	41
Tabel 5 : Daftar Distribusi Frekuensi Hasil Kelentukan Togok	44
Tabel 6 : Daftar Frekuensi Hasil Kecepatan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	47
Tabel 7 : Ringkasan Hasil Analisis Uji Linieritas Regresi Y atas X	49
Tabel 8 : Matrik Korelasi Antar Variabel	50
Tabel 9 : Ringkasan Hasil Analisis Regresi Ganda	50
Tabel 10: Ringkasan Hasil Sumbangan Efektif	51
Tabel 11 : Tabel <i>sec-points</i>	57
Tabel 12 : Daftar Distribusi T skor Variabel X_1	63
Tabel 13 : Daftar Distribusi T skor Variabel X_2	68
Tabel 14 : Daftar Distribusi T skor Variabel Y	73
Tabel 15 : Perhitungan Variabel X_1X_2 , X_1Y , dan X_2Y	78

DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
GAMBAR 1 : Teknik Lari	11
GAMBAR 2 : Tulang tibia dan fibula	13
GAMBAR 3 : Tulang Coxae	14
GAMBAR 4 : Tulang Femur	14
GAMBAR 5 : Tulang Tarsalia	15
GAMBAR 6 : Otot-otot pada tulang paha	16
GAMBAR 7 : Lintasan Lari 400 Meter	20
GAMBAR 8 : Balok Start	21
GAMBAR 9 : Meteran	21
GAMBAR 10 : Peluit	22
GAMBAR 11 : Desain Penelitian	23
GAMBAR 12 : Histogram Frekuensi Hasil Panjang Tungkai	43
GAMBAR 13 : Histogram Frekuensi Hasil Kelentukan Togok	46
GAMBAR 14 : Histogram Frekuensi Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter	49
GAMBAR 15 : Poto Penelitian	64

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan togok dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI di SMA Karya Ibu Palembang”.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI di SMA Karya Ibu Palembang? Sedangkan batasan masalah dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara panjang tungkai dan kelentukan togok dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI di SMA Karya Ibu Palembang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara panjang otot tungkai dan kelentukan dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI di SMA Karya Ibu Palembang.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palembang tahun ajaran 2013-2014 yang berjumlah 90 orang siswa putra dan yang dijadikan sampel adalah sebanyak 90 orang yang dilakukan tes dua kali pertemuan pada tanggal 23 – 31 Mei 2014. Teknik pengukuran data dalam penelitian ini adalah dengan teknik tes dan pengukuran, serta dokumentasi. Penelitian ini adalah non-ekperimen karena penelitian ini dilakukan hanya untuk melihat hubungan antara panjang tungkai, kelentukan togok dengan lari *sprint* 100 meter dan pengolahan datanya menggunakan teknik Koefisien Korelasi Regresi Liner Sederhana dan Korelasi Liner Berganda.

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 semakin panjang tungkai, makin baik kelentukan togok maka akan semakin baik kecepatan larinya. Kemudian ditinjau dari nilai indeks korelasi hubungan antara panjang tungkai (X_1) dengan lari *sprint* 100 meter (Y) mendapatkan nilai $r = 0,71$ atau 71 %, hubungan antara kelentukan togok (X_2) dengan lari *sprint* 100 meter (Y) mendapatkan nilai $r = 0,64$ atau 64 %, hubungan antara panjang otot tungkai (X_1) dan kelentukan togok (X_2) dengan hasil lari *sprint* 100 meter (Y) mendapatkan nilai $R^2 = 0,10$ atau 10%.

Berarti panjang tungkai dan kelentukan togok secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan dengan lari *sprint* 100 meter.

Kata-kata kunci : Panjang tungkai, Kelentukan togok, dan Lari *Sprint* 100 Meter.



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Atletik adalah salah satu cabang olahraga tertua yang dilakukan semenjak zaman purba. Gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik seperti : berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan 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, 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 berprestasi 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 di tanah 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.

Khususnya untuk nomor lari yang diperlombakan dalam *event* nasional maupun internasional terdiri dari nomor : 1) Lari jarak pendek 2) Lari jarak menengah 3) Lari jarak jauh (Aip Syarifuddin, 1992:10). Untuk nomor lari jarak pendek ada yang dilakukan tanpa rintangan, serta ada yang dilakukan dengan cara bersambung atau estafet. Nomor-nomor lari jarak pendek tanpa rintangan : 100m, 200m, dan 400m, b) nomor-nomor lari jarak pendek dengan melalui rintangan : 100m gawang, 110m gawang, 200m gawang, dan 400m gawang, dan c) lari estafet dengan 4 orang pelari

yaitu : 4 x 100m, 4 x 200m, 4 x 400m, namun yang umum dilombakan adalah nomor 4 x 400m dan 4 x 100m.

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 yang 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 maksimal dalam berlari, siapa yang tercepat maka dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 100 meter diperlukan 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, Panjang togok, dan Kelentukan 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 otot 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 tolok.

Usaha untuk meningkatkan prestasi harus mengacu pada prinsip latihan, pada prinsip latihan yang terpenting diantaranya adalah prinsip *overload* atau prinsip beban berlebih, dan prinsip *progresiveloading* atau prinsip beban meningkat bertahap (Sajoto, 1995:30). Meskipun latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang atau dilakukan sistematis sekalipun, akan tetapi jika tidak dibarengi dengan penambahan beban secara *overload* dan *progresiveloading* 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 SMA Karya Ibu Palembang, SMA ini merupakan salah satu sekolah yang 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 mengatasi masalah 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 masih sangat kurang, kurang maksimalnya frekuensi langkah dan juga faktor kelentukan tolok 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 tolok dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palembang".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi masalah yang berkaitan lari *sprint* 100 meter antara lain, kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi, dan panjang tungkai.

1.3 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 togok dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palembang.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah yakni :

- 1) Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai (X_1) dengan hasil lari *sprint* 100 meter (Y) pada siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palmbang ?
- 2) Apakah terdapat hubungan antara kelentukan togok (X_2) dengan hasil lari *sprint* 100 meter (Y) pada siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palmbang ?
- 3) Apakah terdapat hubungan antara panjang tungkai (X_1) dan kelentukan togok (X_2) dengan hasil lari *sprint* 100 meter (Y) pada siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palembang ?

1.5 Tujuan Penelitian

- 1) Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara panjang tungkai (X_1) dengan hasil lari *sprint* 100 meter (Y) pada siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palmbang.

- 2) Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara kelentukan togok (X_2) dengan hasil lari *sprint* 100 meter (Y) pada siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palmbang.
- 3) Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui hubungan antara panjang tungkai (X_1) dan kelentukan togok (X_2) dengan hasil lari *sprint* 100 meter (Y) pada siswa putra kelas XI SMA Karya Ibu Palmbang.

1.6 Manfaat Penelitian

- 1) Manfaat yang didapatkan dari penelitian ini akan menjadi sumbangan yang berguna bagi mahasiswa penjaskes dalam mengetahui Hubungan antara panjang otot tungkai dan kelentukan togok dengan hasil lari *sprint* 100 meter siswa putra kelas XI di SMA Karya Ibu Palembang.
- 2) Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pembandingan bagi mahasiswa FKIP Universitas Sriwijaya yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yaitu lari *sprint* 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Winendra dkk. 2008. *Atletik Lari-Lompat-Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani
- Aip, Syaifudin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Bompa Tudor O. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Dubugue, Iowa: Hunt Publishing Company
- Conham Don. 1996. *Track and field*. New York: Sterling Publishing. Inc
- DEBDIBUD. 1982. *Daftar Nilai Atletik Untuk Putra*. Dirjen Pendidikan luar Sekolah, Pemuda dan Olahraga.
- Donnel Kevin O. 1995. *Dinamika Kecepatan*. Jakarta: PB PASI
- FKIP Universitas Sriwijaya. 2007. *Buku Pedoman FKIP Universitas Sriwijaya Inderalaya*. FKIP UNSRI
- Hadisasmita, Yusuf dan Aif Syarifuddin. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Hasan, M.Iqbal. 2001. *Pokok-Pokok Materi Statistika*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ismaryanti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS
- Nuraini, Fauziah dan Sukirno. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Sajoto, 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Saputra, Yudha M. 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga
- Sudjana, 1996. *Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono, 2008. *Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: PT Renika Cipta
- Sukirno, 2010. *Atletik 1*. Palembang: Unsri
- Sukirno, 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Darmata
- Sukirno, 2012. *Dasar-Dasar Atletik dan Latihan Fisik*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Riduwan. 2009. *Rumus dan Data Dalam Analisis Statistika*. Bandung: Alfabeta