



# Plagiarism Checker X Originality Report

**Similarity Found: 24%**

Date: Wednesday, July 22, 2020

Statistics: 2177 words Plagiarized / 9065 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

---

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA ATLET LARI KONI KABUPATEN BLITAR TAHUN 2020 SKRIPSI Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani OLEH: ALFIAN RIZQY RAHMADIKA MUHTAR NPM. 14.1.01.09.0280 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UN PGRI KEDIRI 2020 BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada dasarnya merupakan bagian menyeluruh dari sistem pendidikan, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan kemampuan fisik, pengetahuan dan pembiasaan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Menurut Sri Anitah dalam Yanto (2009:1), keberhasilan belajar sangat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor dari dalam diri siswa itu sendiri (intern) dan faktor dari luar diri siswa (ekstern). Faktor dari dalam diri siswa adalah minat, bakat, usaha, motivasi, kelemahan dan kesehatan, serta kebiasaan siswa.

Faktor dari luar diri siswa yaitu lingkungan sosial budaya, lingkungan keluarga, program sekolah, guru, pelaksanaan pembelajaran dan teman sekolah. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang terpenting dari proses pendidikan secara keseluruhan yang pola pencapaian tujuannya menggunakan aktivitas jasmani yang ingin dicapai meliputi tujuan dari segi kognitif, afektif dan psikomotor. Keberadaan Pendidikan Jasmani dan kesehatan di sekolah mempunyai peranan penting terhadap pencapaian tujuan proses

belajar mengajar secara keseluruhan.

Aktivitas jasmani dan pembinaan cara hidup sehat merupakan bentuk pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Melalui aktivitas jasmani diharapkan dapat membantu perkembangan dan pertumbuhan anak. Salah satu cabang pendidikan jasmani adalah atletik. Atletik dapat disebut sebagai induk cabang semua olahraga. Atletik mempunyai tiga bagian yaitu lari, lompat dan lempar. Oleh karena itu, atletik disebut sebagai ibu dari segala cabang olahraga. Sedangkan pada nomor lari terbagi menjadi enam macam yang salah satunya adalah lari cepat (sprint) yang kemudian dibagi lagi menjadi tiga jarak yakni 100m, 200m dan 400m.

Latihan atletik mempunyai peran penting dalam peningkatan atau pengembangan kondisi fisik, dan menjadi dasar pokok peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olah raga lain. Selain itu, atletik juga merupakan olahraga yang memasyarakat dan dilakukan oleh semua negara. Di samping dibina dan dikembangkan di masyarakat, atletik juga merupakan olahraga yang wajib diajarkan di sekolah-sekolah. Mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Hal tersebut membuktikan bahwa betapa besar perhatian pemerintah Indonesia pada cabang atletik.

Komponen kondisi yang dapat mempengaruhi prestasi lari 100 meter di antaranya: teknik start, teknik lari, teknik memasuki garis finish, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, tinggi badan, berat badan dan kelentukan otot tungkai. Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal. Berdasarkan uraian di atas, pengkajian dalam penelitian ini diarahkan pada faktor kondisi fisik yang ada hubungannya dengan prestasi lari 100 meter.

Kemampuan kondisi fisik yaitu kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan power otot tungkai perlu diteliti lebih mendalam, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dengan prestasi lari 100 meter. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut perlu diadakan tes dan pengukuran terhadap komponen-komponen tersebut sebagai objek untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan tinggi badan dengan prestasi lari 100 meter, dilakukan pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan penulis di KONI Kabupaten Blitar tahun 2020, pembelajaran pendidikan jasmani pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar, khususnya lari 100 meter telah diajarkan tetapi hasilnya kurang maksimal karena dipengaruhi oleh sarana dan prasarana yang kurang lengkap dan siswa belum menguasai teknik-teknik lari 100 meter dengan benar serta mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan

kecepatan lari 100 meter, pembelajaran pendidikan jasmani di KONI Kabupaten Blitar tidak terlepas dengan kendala tersebut di atas yakni kendala praktik di lapangan karena kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya pengetahuan teknik-teknik lari sprint yang baik dan benar, lemahnya siswa dalam melakukan lari sprint dan tidak adanya kekuatan otot tungkai pada saat melakukan lari sprint. Untuk itu, perlu adanya pembelajaran dan latihan yang digunakan oleh guru untuk menunjang prestasi olahraga atletik khususnya lari sprint 100 meter.

Melalui tes dan pengukuran terhadap kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan power otot tungkai sehingga akan diketahui ada atau tidak hubungannya dengan kecepatan lari 100 meter. Dari latar belakang masalah tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan Antara Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020". Identifikasi Masalah Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat diidentifikasi masalah yang terkait.

Sehingga dalam penelitian ini belum diketahui secara pasti apakah kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Pembatasan Masalah Untuk memfokuskan permasalahan yang akan dikaji dan dengan mempertimbangkan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, masalah dalam penelitian ini dibatasi hanya pada pengukuran kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020.

Rumusan Masalah Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: Adakah hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter? Adakah hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter? Adakah hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter? Adakah hubungan antara kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter? Tujuan Penelitian Sesuai dengan judul dan rumusan masalah, maka penelitian ini mempunyai tujuan sebagai berikut: Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter.

Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter. Untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter. Kegunaan Penelitian Sesuai dengan tujuan yang telah dikemukakan di atas, manfaat penelitian adalah: Bagi Peneliti Sebagai masukan pengetahuan dan menambah

wawasan khususnya pembinaan cabang olah raga yaitu atletik **lari sprint 100 meter**. Sebagai acuan penelitian akan datang yang berkaitan dengan permasalahan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan **lari sprint 100 meter**.

Bagi Peneliti Selanjutnya Sebagai bahan referensi atau bahan bacaan keustakaan dalam penulisan penelitian yang relevan. Bagi Sekolah Dapat memberikan masukan atau pengarahannya kepada guru pendidikan jasmani secara tepat BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Kajian Teori Definisi Atletik Istilah "atletik" berasal dari kata dalam bahasa Yunani athlo yang berarti "berlomba" atau "bertanding". Kita dapat menjumpai dari kata "pentathlon" yang terdiri dari kata penta berarti "lima" atau "panca" dan athlon berarti "lomba" arti selengkapnya adalah "panca lomba" atau perlombaan yang terdiri dari lima nomor.

Demikian juga pada kata "decathlon" yang terdiri dari kata "deca" berarti "sepuluh" atau "dasa" dan "athlon" berarti "lomba". Istilah atletik ini juga kita jumpai dalam berbagai bahasa antara lain dalam bahasa Inggris "athletic", dalam bahasa Prancis "ateletique", dalam bahasa Belanda "atletiek" dalam bahasa Jerman "athletik". Aip Syarifuddin, 1992:1) menyatakan bahwa: "Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini.

Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di mukabumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan manusia didalam kehidupan sehari-hari" Apabila kita mengatakan perlombaan atletik, pengertiannya adalah meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat dan lempar, yang dalam bahasa Inggris digunakan istilah track and field atau bila diterjemahkan dalam bahasa Indonesia adalah: perlombaan yang dilakukan di lintasan (track) dan di lapangan (field): atau menggunakan istilah dalam bahasa Jerman "leicht atletik".

Istilah "athletic", dalam bahasa Inggris dan "athletik" dalam bahasa Jerman mempunyai pengertian yang lebih luas, meliputi berbagai cabang olahraga yang bersifat perlombaan atau pertandingan termasuk renang, bola basket, tenis, sepak bola, senam dan lain-lain. Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar serta lompat (Eddy Purnomo, 2011:1). Bila dilihat dari arti atau istilah "atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti "lomba atau perlombaan/pertandingan". Menurut Mochamad Djumidar A.

Widya, (2004), atletik adalah salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan, juga merupakan komponen-komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan

aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Kelincahan (agility) menurut Ngurah Nala (1998:74) adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya.

Pendapat senada seperti yang diungkapkan oleh Sajoto (1995:9), "kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu". Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Kemampuan seperti ini membutuhkan komponen koordinasi yang prima. Seorang atlet agar memiliki kelincahan, yakni kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan, menghindar atau mengelilingi objek secepatnya memerlukan komponen kecepatan.

Untuk meningkatkan komponen kelincahan ini takarannya tergantung dari tipe olahraga yang dipergunakan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006:91) "kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya". Menurut Sajoto (1988:59) "kelincahan atau agility adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu". Seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Menurut Nurhasan (2007:57) untuk mengembangkan kemampuan kelincahan, harus dimulai baik dari tugas-tugas yang sederhana maupun secara progresif sampai pada tugas-tugas yang tingkat kesulitannya tinggi. Pengembangan kelincahan yang perlu diperhatikan sebagai berikut: Menambah gerakan-gerakan baru atau teknik lanjutan. Melatih gerakan-gerakan yang sudah dikuasai menjadi gerakan-gerakan yang otomatis dan beban maksimal intensitasnya. Mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang sudah

dikuasai. Merubah latihan kondisi yang bertingkat-tingkat.

Namun demikian, perlu diketahui bahwa kemampuan kelincihan seorang pemain tidak tercipta dengan baik tanpa dukungan kemampuan fisik lainnya, seperti kecepatan, kelentukan dan lain-lain. Kekuatan Otot Tungkai Setiap jenis keterampilan dalam olahraga dilakukan oleh sekelompok otot tertentu. Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Di samping itu kekuatan memegang peranan penting melindungi atlet dari kemungkinan cedera.

Dalam melakukan passing kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan tumpuan. Menurut Setiadi (2007:272) otot tungkai atas mempunyai selaput pembungkus yang sangat kuat dan disebut fasialata yang dibagi menjadi dua golongan, yaitu: Otot Abdurator, yang terdiri dari: Muskulus abduktor maldanus sebelah dalam Muskulus abduktor brevis sebelah tengah Muskulus abduktor longus sebelah luar. Ketiga otot ini menjadi satu yang disebut muskulus abduktor femoralis. Fungsinya menyelenggarakan gerakan abduksi dari femur.

Muskulus ekstensor (quadriseps femoris) atau otot berkepala empat, yang terdiri dari: Muskulus rektus femoralis Muskulus vastus lateralis eksternal Muskulus vastus medialis internal Muskulus vastus intermedial Otot fleksor femoris, yang terdapat dibagian belakang paha yang terdiri dari : Biceps femoris (otot berkepala 2), fungsinya membengkokkan pada dan meluruskan tungkai bawah. Muskulus semi membranous (otot seperti selaput), fungsinya membengkokkan tungkai bawah. Muskulus semi tendinosus (otot seperti urat), fungsinya membengkokkan urat bawah serta memutar ke dalam. Muskulus sartorius(otot penjahit). Bentuknya panjang seperti pita, terdapat di bagian paha.

Fungsinya eksorotasi femur memutar ke luar pada waktu lutut mengetul, serta membantu gerakan fleksi femur dan membengkokkan ke luar. Untuk lebih jelas ini contoh gambar tungkai atas : \_ Gambar 2.1 Struktur otot tungkai atas Sumber : Pearce (2002: 113) Power Otot Tungkai Power adalah produk dari gaya dan kecepatan. Oleh karena itu, power otot merupakan produk gaya otot dan kecepatan kontraksi memendek dari otot. Banyak cabang olahraga yang mengandalkan power otot yang besar. Power disebut juga sebagai daya ledak otot atau kemampuan eksplosif dari otot. Kekuatan eksplosif adalah penggunaan kekuatan otot secara maksimal dalam satuan waktu tertentu.

Power merupakan suatu ukuran dari performa otot, yang berkaitan dengan kekuatan dan kecepatan gerak. Besarnya otot berkontraksi dan berkembangnya gaya pada

seluruh range of motion serta hubungannya dengan kecepatan dan gaya merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi power (Sudaryanto dan Erna, 2009). Daya ledak atau power merupakan komponen skill related fitness yang penting. Menurut Depdiknas (2008) power adalah salah satu unsur yang termasuk dalam unsur kekuatan (strength).

Unsur ini dapat ditandai dengan adanya kekuatan dan kecepatan melakukan suatu gerakan. Power (daya/tenaga) adalah kemampuan mengeluarkan kekuatan/tenaga maksimal dalam waktu yang tercepat. Kekuatan merupakan komponen biomotor yang paling utama, karena dengan kekuatan dapat meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan, tanpa kekuatan yang memadai, maka kegiatan yang bersifat mendasar menjadi sulit dan tidak mungkin melakukan sesuatu tanpa bantuan kekuatan. Sedangkan kecepatan merupakan komponen fisik yang juga esensial.

Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai suatu target, tentunya disertai dengan kekuatan semaksimal mungkin. Secara umum power dapat didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam menggunakan sekelompok. Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh ini melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu.

Otot dapat mengadakan kontraksi dengan cepat, apabila ia mendapatkan rangsangan dari luar berupa rangsangan arus listrik, rangsangan mekanis, dingin dan lain-lain. Syaifuddin (1997:41) mengatakan bahwa dalam keadaan sehari-hari otot ini bekerja atau berkontraksi menurut pengaruh atau perintah yang datang dari susunan saraf motoris. Daya ledak merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Menurut Bompas (1983:231) daya ledak merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat menendang, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. Kekuatan otot adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan dalam berbagai cabang olahraga.

Berdasarkan pada definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan. Kekuatan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan reaksi atau kerja cepat. Dalam melakukan tendangan jarak jauh daya ledak otot tungkai digunakan untuk menghasilkan tendangan yang cepat, kuat, dan akurat. Kekuatan otot tungkai sangat diperlukan, karena seseorang pemain yang hendak menendang bola jauh dan arah



mana bola yang akan dituju maka salah satu aspek yang perlu diperhatikan adalah masalah daya ledak otot tungkai.

Dalam pemberian latihan, pelatih harus mengetahui kemampuan fisik anak didiknya mengingat pada dasarnya bentuk tubuh terutama ke kuatan dan daya tahan, kelentukan, dan tingkat perbedaan fisik. Daya ledak merupakan suatu unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Berikut adalah gambar otot tungkai. \_ Gambar 2.2 Tampak Depan Otot Tungkai Sumber: Hakim Ibnu, (2015:22) Lari 100 Meter Pengertian Lari Pada cabang olahraga atletik terdiri dari empat macam nomor, yaitu: jalan, lari, lempar dan lompat.

Sedangkan pada nomor lari terbagi menjadi enam macam yang salah satunya adalah lari cepat (sprint) yang kemudian dibagi lagi menjadi tiga jarak yaitu, 100m, 200m dan 400m. Menurut Soegito dalam Yanto (2009: 25), lari adalah suatu cara menggerakkan badan ke depan, dengan melangkahkan kaki kanan dan kiri berganti-ganti. Tri Hananto Budi Santoso, dkk dalam Yanto (2009:25) menjelaskan bahwa berlari dimulai dengan melakukan start dan berakhir setelah melewati garis finish. Start terdiri dari start jongkok, start berdiri dan start melayang.

Lari cepat jarak pendek bisa menggunakan start jongkok. Sebelum berlari dilakukan latihan pemanasan dahulu seperti bermain bebas atau lari zig-zag. Menurut Adisasmita dalam Akhmad Aji Pradana (2013:3), "lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (sprint) atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh". Menurut Bahagia dalam Akhmad Aji Pradana (2013:3), mengemukakan bahwa "tujuan utama lari adalah menempuh suatu jarak tertentu dengan waktu yang secepat mungkin".

untuk mencapai tujuan tersebut, tentu harus menguasai faktor yang berkaitan dengan teknik lari. Dalam hal ini Syariffudin dalam Akhmad Aji Pradana (2013:3), menyatakan bahwa "faktor yang berkaitan dengan teknik lari antara lain: teknik start, teknik gerakan lari, dan teknik finish". Jadi dapat disimpulkan, lari 100 meter adalah gerakan berpindah berat badan ke arah depan dengan melangkahkan kaki kanan dan kaki kiri berganti-ganti dengan kecepatan semaksimal sepanjang 100 meter.

Start (pertolakan) Cara start untuk lari cepat terdiri atas empat tahap, yaitu "bersedia", "siap", "gerak dorong lepas dari balok start", "gerak mempercepat langkah dengan posisi badan naik ke atas sedikit demi sedikit". Garis awal untuk berlari disebut start dan garis akhir adalah finish (Tri Hananto Budi Santoso dalam Yanto, 2009: 26). Warsito dalam Yanto (2009:27) menjelaskan bahwa teknik start jongkok ada empat macam yaitu:



Start pendek Letak kaki depan dan belakang terpisah 25-30 cm. Ujung kaki belakang segaris dengan tumit kaki depan.

Jarak kaki depan dari garis start 45 cm dan kaki belakang 70 cm, tergantung panjang tungkai atlet sendiri. Start menengah Sikap berlutut letak lutut kaki belakang disamping ujung kaki depan (sejajar). Jarak kaki dari garis start kaki depan kira-kira 37 cm, dan kaki belakang 85 cm, tergantung dari panjang tungkai. Medium elongated start Dalam sikap berlutut letak lutut kaki belakang di samping ujung kaki depan (sejajar). Jarak kaki dari garis start kira-kira kaki depan 35 cm, kaki belakang 90 cm, tergantung dari panjang tungkai. Start panjang Dalam sikap berlutut letak kaki belakang berada di samping bagian belakang dari tumit kaki depan.

Jarak kaki dari garis start kira-kira: kaki depan 32 cm, kaki belakang 100 cm, tergantung dari panjang tungkai atlet itu sendiri. Sesuai dengan aba-aba yang diberikan, maka urutan gerakan dan sikap dalam start berlutut dapat dibedakan menjadi tiga tahap: Sikap start setelah aba-aba "bersedia" \_ Gambar 2.3 Posisi awal Sumber: Dikdik Zafar Sidik (2014:23) Sikap start setelah setelah aba-aba "bersedia", pelari maju, tenang, mantap tidak ragu-ragu, kaki diletakkan satu per satu, dengan merangkak mundur dari garis start.

Kaki depan ditetapkan pada start blok, kemudian kaki belakang (sebaliknya). Setelah kedua telapak kaki berpijak pada papan start blok dan lutut belakang bertumpu di tanah, kemudian letakkan kedua tangan di tanah, keempat jari dirapatkan menghadap ke arah luar, ibu jari terbuka ke arah dalam saling berhadapan, letakkan ruas jari pertama dan ibu jari, sehingga ibu jari dan jari telunjuk seperti huruf V terbalik, punggung dan tengkuk agak diangkat dan rileks, kepala bagian belakang segaris dengan punggung, pandangan ke bawah. Sikap start setelah aba-aba "siap" \_ Gambar 2.4

Posisi aba-aba siap Sumber : Dikdik Zafar Sidik (2014:24) Pinggul diangkat pelan ke atas depan, sehingga berat badan ditahan oleh kedua tangan. Posisi pinggul lebih tinggi daripada bahu. Apabila pinggul bergerak naik saat start dimulai, berarti posisi pinggul pada saat aba-aba "siap" terlalu rendah. Sebaliknya, apabila posisi pinggul bergerak turun, berarti pada saat sikap "siap" pinggul terlalu tinggi. Sudut tungkai depan 90 derajat dan sudut tungkai belakang 100-200 derajat. Posisi kepala segaris dengan badan, pandangan tetap pada tempat semula. Sikap seperti ini dipertahankan, sambil berkonsentrasi pada aba-aba berikutnya, yaitu "ya atau bunyi pistol".

Sikap start setelah aba-aba "ya atau bunyi pistol" \_ Gambar 2.5 Posisi aba-aba "ya" Sumber: Dikdik Zafar Sidik (2014:15) Gerakannya adalah tangan kiri dan kaki kanan

digerakan dengan serempak dan secepat mungkin. Bertepatan dengan itu tolakan kaki kiri dengan kuat dan secepat mungkin hingga lutut terkedang lurus. Langkah pertama dengan cepat dan cukup jauh ke depan, tetapi rendah agar segera berpijak di tanah. Saat kaki kanan berpijak di tanah, segera kaki kiri langkahkan ke depan dengan cepat. Begitu seterusnya, gerakan ini dilakukan dengan tetap. Jaga keseimbangan dan kecondongan ke arah depan pandangan sedikit ke arah depan. \_ Gambar 2.6

Rangkaian Start Jongkok Sumber: Dikdik Zafar Sidik (2014:14) Sikap start jongkok setelah aba-aba "bersedia" dengan medium start. Setelah aba-aba "siap", pinggul diangkat, berat badan sedikit pindah ke depan, kepala tetap rendah dan pandangan sedikit ke depan. Setelah aba-aba "ya atau bunyi pistol" dan seterusnya, lengan kiri diayun ke depan, lengan kanan ke belakang, kaki kanan diayun rendah ke depan disertai tolakan kaki kiri sekuat mungkin sampai lurus.

Teknik Lari Yang paling penting dalam teknik lari 100 meter adalah berlari dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak 100 meter dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam pelaksanaan lari cepat (sprint) ada beberapa teknik yang harus diketahui yaitu: Gerakan Tungkai Cara melakukan gerakan tungkai adalah sebagai berikut: Berdiri tegak, kedua lengan bebas di samping badan, angkat tumit kaki kanan dengan ujung jari kakinya tetap di tanah. Turunkan tumit kaki kanan ke bawah dan angkat tumit kaki kiri ke atas dengan ujung jari kaki tetap di tanah. Tangan dibengkokkan sehingga bersudut 90 derajat dan digerakkan mengikuti irama gerakan tungkai. \_ Gambar 2.7

Gerak Tungkai Lari Sprint Jarak Pendek Sumber: Wiarto, Giri (2013:22) Gerakan Lengan Sumber gerakan lengan pada sendi bahu dilakukan dengan cepat sesuai dengan gerak kaki, jari-jari tangan saat mengayun tidak lebih tinggi dari kepala. Siku membentuk sudut 60 derajat dan mengecil secara otomatis sewaktu mengayunnya mengarah ke hidung, dan jangan sampai kedua bahu terangkat ke atas. \_ Gambar 2.8 Gerak Lengan Lari Sprint Jarak Pendek Sumber: Wiarto, Giri (2013:28) Sikap Badan Sikap badan pada waktu berlari, bahwa badan itu harus condong ke depan, condongnya badan pada waktu meninggalkan balok pertolakan besarnya sudut 45 derajat sampai jarak 20 meter, makin lama sudut itu berkurang sampai 20 derajat, artinya untuk jarak 100 meter. Dalam melakukan lari, badan condong ke depan, dengan kecondongan tersebut dimaksudkan untuk mengalihkan berat badan ke depan.

Yang perlu diingat adalah jangan sampai membengkokkan badan secara sengaja dan kecondongan badannya jangan berlebihan. \_ Gambar 2.9 Sikap Badan Lari Sprint Jarak Pendek Sumber: Wiarto, Giri (2013:32) Teknik melewati garis finish Melewati garis finish adalah salah satu faktor penentu dalam pencapaian kecepatan lari 100 meter. Dengan demikian maka pelari setelah melakukan start harus berkonsentrasi penuh pada saat

sprint terakhir.

Ada tiga cara ketika melewati garis finish yaitu: a) berlari terus secepat mungkin, kalau mungkin menambah kecepatan seakan akan garis finish 10 meter di belakang garis finish sesungguhnya; b) setelah sampai kurang lebih 1 meter di depan garis finish rebahkan badan ke depan seperti orang yang jatuh tersungkur tanpa mengurangi kecepatan; c) setelah sampai garis finish memutar bahu kanan atau kiri tanpa mengurangi kecepatan. \_ Gambar 2.10 Teknik Melewati Garis Finish Sumber: Wiarto, Giri (2013:35) Kajian Penelitian Terdahulu Beberapa penelitian yang pernah dilakukan dan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut: Hasil penelitian yang dilakukan Wahyu Dwi Kusuma (2012), yang berjudul "Hubungan Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kemampuan Lari 100 Meter Siswa MAN 2 Sleman Tahun Ajaran 2012" diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Adanya pengaruh yang signifikan di antara keduanya akan ada tindak lanjut melalui proses pengenalan dan pembiasaan diri terhadap perbaikan postur pelari itu sendiri. (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan lari 100 meter siswa MAN 2 Sleman Tahun Ajaran 2012.

Persamaan dengan penelitian tersebut adalah variabel terikatnya yaitu kemampuan lari 100 meter sedangkan perbedaannya adalah pada variabel bebasnya, di mana penelitian tersebut menggunakan kelincahan sedangkan dalam penelitian ini variabelnya adalah kelincahan, kekuatan otot tungkai dikaji dalam penelitian lain. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aji Pradana R. (2011) yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Power Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Atlet Kota Banyuwangi Tahun 2011".

Diperoleh hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut: (1) kekuatan otot tungkai memberikan kontribusi sebesar 45,37% terhadap kecepatan lari 100 meter. (2) Power tungkai memberikan kontribusi sebesar 15,56% terhadap kecepatan lari 100 meter. (3) panjang tungkai memberikan kontribusi sebesar 47,29% terhadap kecepatan lari 100 meter. Persamaan dengan penelitian tersebut adalah variabel terikatnya yaitu kemampuan lari 100 meter sedangkan perbedaannya adalah pada variabel bebasnya, di mana dalam penelitian tersebut menggunakan kekuatan otot tungkai, power tungkai dan panjang tungkai sedangkan dalam penelitian ini variabelnya adalah kekuatan otot tungkai, power tungkai dan panjang tungkai. Kerangka Berpikir Olahraga lari 100 meter merupakan nomor lomba pada cabang atletik.

Komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi lari 100 meter di antaranya: teknik start, teknik lari, teknik memasuki garis finish, panjang tungkai, kelincahan dan power otot tungkai. Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga

dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal. Adapun bentuk bagan tiap variabel seperti berikut: Gambar 2.11 Kerangka Berpikir Keterangan X1 : Kelincahan X2 : Kekuatan Otot Tungkai X3 : Power Otot Tungkai Y : Lari 100 Meter X1,X2,X3, dan Y : Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai, Power Otot Tungkai dengan Lari 100 Meter Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Lari 100 Meter Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Kelincahan juga dibutuhkan pada setiap siswa nantinya dalam melakukan lari, bahwa akan memberi kontribusi terhadap kecepatan lari nantinya. Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter Kekuatan otot ini diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau kelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Otot merupakan suatu organ atau alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak. Sebagian otot tubuh melekat pada kerangka otot yang dapat bergerak secara aktif sehingga dapat menggerakkan bagian-bagian kerangka dalam suatu letak tertentu.

Kekuatan otot tungkai juga perlu dalam melakukan lari ini. Hubungan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter Power otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung dalam tungkai siswa dalam melakukan lari 100 meter.

Power dapat diartikan sebagai kualitas tenaga otot atau sekelompok otot dalam membangun kontraksi secara maksimal untuk mengatasi beban yang datang baik dari dalam maupun dari luar. Jadi gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tungkai akan menghasilkan gerakan aktivitas seperti menendang, berjalan, melompat dan lain sebagainya. Hubungan Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai dan Power Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

Kekuatan otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kekuatan otot tungkai. Seperti yang kita tahu bahwa sepakbola merupakan olahraga yang dalam memainkannya

didominasi oleh gerakan kaki dari pada anggota tubuh yang lain. Power otot tungkai yang dimaksud di sini adalah kemampuan otot untuk menerima beban dalam waktu bekerja di mana kemampuan itu dihasilkan oleh adanya kontraksi otot yang terdapat pada tungkai, kontraksi ini timbul untuk melakukan gerakan yang mendukung dalam tungkai siswa dalam melakukan lari 100 meter. Lari 100 meter adalah gerakan berpindah ke arah depan dengan melangkahakan kaki kanan dan kiri berganti ganti dengan kecepatan semaksimal mungkin sepanjang jarak 100 meter.

Gerakan lari membutuhkan koordinasi gerakan yang baik dari kepala sampai kaki. Bagian-bagian tersebut merupakan rangkaian gerakan yang harus dilakukan secara baik dan harmonis untuk dapat berlari dengan kecepatan maksimal. Hipotesis Berdasarkan kajian teoritik dan kerangka berpikir diatas maka dapat disimpulkan suatu hipotesis sebagai berikut. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020.

Terdapat hubungan antara kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Berdasarkan judul penelitian "Hubungan Antara Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020". Penelitian ini terdiri dari tiga variabel di mana terdiri dari tiga variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu: Kelincahan yang dilambangkan dengan  $X_1$ . Kekuatan Otot Tungkai yang dilambangkan dengan  $X_2$ . Power Otot Tungkai yang dilambangkan dengan  $X_3$ .

Kecepatan Lari 100 Meter yang dilambangkan dengan Y. Teknik dan Pendekatan Penelitian Pendekatan Penelitian Pendekatan penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013:23) "data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka". Hal ini digunakan karena data yang diperoleh berupa bentuk angka-angka pernyataan (kuantitatif). Sedangkan data tersebut diperoleh melalui tes dan pengukuran yang dilakukan secara langsung di lapangan.

Teknik Penelitian Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik (metode) penelitian korelasi, di mana teknik korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara 3 variabel atau lebih. Dalam penelitian ini dapat difungsikan untuk menjelaskan dan mengontrol suatu gejala. "Untuk itu dalam langkah awal pembuktiannya, maka perlu dihitung terlebih dahulu koefisien korelasi

antarvariabel dalam sampel, baru koefisiennya yang ditemukan diuji signifikannya” (Sugiyono, 2013: 224).

Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Penelitian ini dilaksanakan oleh peneliti di lapangan Stadion Gelora Soeprijadi. Pengambilan data penelitian ini mulai dilakukan setelah mendapat persetujuan dari pihak universitas dan KONI yang bersangkutan sampai terselesaikannya pengambilan data penelitian skripsi. Waktu Penelitian Penelitian dilaksanakan sejak mendapat persetujuan dari kepala instansi sampai dengan selesai penulisan laporan dan penggandaan naskah laporan. Tabel 3.1

Jadwal Kegiatan Penelitian Tahun 2019 No \_Kegiatan \_September \_Oktober \_ November  
\_ \_ \_1 \_2 \_3 \_4 \_1 \_2 \_3 \_4 \_1 \_2 \_3 \_4 \_ \_1 Pengajuan Judul \_V \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_2  
\_Pengesahan Judul \_ \_V \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_3 Pengajuan Bab 1 \_ \_ \_ \_V \_V \_V \_ \_ \_ \_  
\_4 Pengajuan Bab 2 \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_V \_V \_ \_ \_ \_ \_ \_5 Pengajuan Bab 3 \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_V \_V \_ \_  
\_6 Pengajuan Bab 4 \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_V \_V \_ \_ \_ \_ \_ \_7 Pengajuan Bab 5 \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_V \_ \_  
\_8 Ujian Sidang Skripsi \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_V \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_9 Revisi \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_V \_ \_10  
\_Penggandaan Laporan \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_V \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ Populasi dan Sampel Populasi Populasi  
penelitian merupakan keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, udara, dan lain-lain, sehingga objek-objek ini bisa menjadi sumber data penilaian (Bugin, 2000:40) sedangkan dalam penelitian ini populasinya sebanyak 20 atlet. 2.

Sampel Menurut Notoatmojo (2005:32), sampel adalah sebagian yang diambil dari objek keseluruhan yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2007 :23). Menurut Sugiyono, (2007:23) alasan mengambil total sampling jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Sampel yang diambil dari penelitian ini sebanyak 20 atlet lari KONI Blitar.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Pengembangan Instrumen Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan dalam penelitian untuk menggali data. Jadi untuk mempermudah proses penelitian maka digunakan dua macam instrumen pokok untuk pengumpulan data pada penelitian ini. Instrumen untuk pengumpulan data meliputi unsur-unsur fungsi motorik yaitu diambil dari tes kesegaran jasmani yang telah dilakukan oleh pusat kesegaran jasmani dan rekreasi departemen pendidikan dan kebudayaan.

Peneliti memilih tes kesegaran jasmani yaitu tes yang mengukur kekuatan, kelincahan tubuh. Tes-tes tersebut terdiri dari: Tes Kelincahan Menurut Fenanlampir (2015:150),

bahwa tes kelincahan sebagai berikut : 1. Tujuan : Mengukur kemampuan mengubah arah lari dan posisi tubuh. 2. Perlengkapan : Stopwatch, meter rol, lintasan datar yang dibuat untuk keperluan tes ini dan formulir tes 3. Pelaksanaan: Pada aba-aba "bersedia", atlet berdiri di belakang garis lintasan Pada aba-aba "siap", atlet lari dengan start berdiri.

Dengan aba-aba "ya", atlet segera berlari menuju garis kedua dan setelah kedua kaki melewati garis kedua segera berbalik dan menuju ke garis pertama. Atlet berlari dari garis pertama menuju garis kedua dan kembali ke garis pertama dihitung satu kali. Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 40 meter. Setelah melewati finish di garis kedua, pencatat waktu dihentikan. Catatan waktu untuk menentukan norma kelincahan dihitung sampai persepuluh detik (0,1 detik) atau perseratus detik (0,01 detik) Lintasan lari pada bidang datar, panjang 10 meter, dan garis batas 5 meter di tengah lintasan. 4.

Penilaian : Waktu yang digunakan untuk menempuh tes ini dari start sampai finish digunakan untuk menilai kelincahan testi. \_ Gambar 3.1: Lapangan lari bolak-balik Sumber : Albertus dan Muhyi, 2015: 157) Tabel 3.2 Norma Kelincahan NO \_NORMA \_PRESTASI (DETIK) \_1 \_Baik Sekali \_> 12.10 \_2 \_Baik \_12.11 – 13.52 \_3 \_Sedang \_13.53 – 14.96 \_4 \_Kurang \_14.97 – 16.39 \_5 \_Kurang Sekali \_16.40 \_Sumber : Albertus dan Muhyi (2015: 158) Tes Power Otot Tungkai Menurut Fenanlampir, (2015:140), tes kekuatan otot tungkai menggunakan tes vertical jump sebagai berikut: 1. Tujuan : Mengukur power otot tungkai dalam arah vertikal. 2.

Perlengkapan : a) Papan bermeteran yang dipasang di dinding dengan ketinggian dari 150 cm hingga 350 cm. Tingkat ketelitiannya hingga 1 cm. b) Bubuk kapur. c) Dinding sekitarnya setinggi 365 cm (12 feet). 3. Pelaksanaan : a) Testi berdiri menyamping arah dinding, kedua kaki rapat, telapak kaki menempel penuh di lantai. b) Satu tangan testi yang dekat dinding meraih ke atas setinggi mungkin. c) Testi meloncat ke atas setinggi mungkin dan menyentuh papan. Lakukan 3 kali lompatan. d) Tidak boleh melakukan awalan ketika akan meloncat ke atas. 4. Penilaian : a) Dari hasil 3 kali tes yang di ambil yang terbaik nantinya. \_ Gambar 3.2 : Vertical Jump Sumber : Fenanlampir (2015:143) Tabel 3.3

: Norma Laki-Laki Norma \_Usia Putra (Inchi) \_ \_16 \_17 \_18 \_ \_Baik Sekali \_25 \_25 \_26 \_ \_Baik \_23 \_23 \_24 \_ \_Cukup \_19 \_19 \_19 \_ \_Kurang \_12 \_12 \_13 \_ \_Kurang Sekali \_5 \_5 \_8 \_

—  
Sumber: Fenanlampir (2015:143) c . Tes Kekuatan Otot Tungkai Menurut Fenanlampir (2015:125), tes pengukuran kekuatan otot tungkai sebagai berikut: 1. Tujuan : Mengukur kekuatan statis otot tungkai 2. Perlengkapan : Back and Leg Dynamometer 3. Pelaksanaan : Testi berdiri diatas back and leg dynamometer, tangan memegang bagian



tengah tongkat pegangan, badan tegak, kaki di tekuk membentuk sudut kurang lebih 120°. Panjang rantai di sesuaikan dengan kebutuhan testi.

Testi menarik handel dengan cara meluruskan lutut sampai berdiri tegak Dilakukan 3 kali ulangan 4. Penilaian : Dicatat jumlah berat yang terbanyak dari ketiga angkatan yang dilakukan. . \_ Gambar 3.3: Leg Dynamometer Sumber : Albertus fenanlampir (2015 :125) Tabel 3.4 Norma Kekuatan Ekstensor Otot Tungkai NO \_NORMA \_PRESTASI (KG) \_  
\_1 \_Baik Sekali \_54.50 – ke atas \_2 \_Baik \_44.50 – 54.00 \_3 \_Sedang \_33.50 – 44.00 \_4 \_Kurang \_27.50 – 33.00 \_5 \_Kurang Sekali \_sd < 24.00 \_ Sumber : Menpora, (2005: 22)  
d. Tes **Kecepatan Lari 100 M** Menurut Dikdik Zafar (2014:10), tes lari 100 meter **sebagai berikut : 1.** Alat dan perlengkapan : a) Stopwatch. b) blangko dan alat tulis. c) lintasan lari 2.

Pelaksanaan : a) Teste coba berdiri dibelakang start, dengan sikap start jongkok. b). Pada aba-aba "bersedia", teste mulai menempatkan kakinya dibelakang garis start dengan posisi yang tepat. Bila ada aba-aba "siap", c) Teste mulai mencondongkan badannya kedepan sehingga berat badan berada di depan. Setelah terdengar bunyi aba-aba "ya" maka teste berlari secepat mungkin sampai menempuh jarak sejauh 100 meter. 3. Penilaian : Diambil waktu tempuh terbaik dalam melakukan lari sejauh 100 meter. Hasil dari tes kecepatan **lari sprint 100 meter** dinyatakan dengan satuan detik (s).  
Gambar 3.4

Lari Sprint 100 Sumber : Zafar, Dikdik ( 2014:12) Teknik Analisis Data Salah satu teknik statistik yang sering dicapai atau digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel adalah menggunakan suatu korelasi. **Dua variabel yang hendak atau akan diselidiki biasanya variabel bebas diberi tanda (X) dan variabel terikat diberi tanda (Y).** Teknik analisis data merupakan data yang di tempat guna pengolahan data yang diperoleh. Analisis tersebut bertujuan untuk mengetahui hipotesis yang telah diturunkan. **Suatu hipotesis diterima atau ditolak nantinya tergantung dari hasil pengelolaan data yang dilakukan.**

Namun **sebelum analisis data lebih lanjut maka terlebih dahulu dilakukan uji** syarat statistik yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji linieritas dan uji regresi linier berganda. Uji persyaratan Uji persyaratan **yang digunakan dalam penelitian ini adalah** sebagai berikut: Uji Normalitas Menurut Siregar Sofyan (2017: 153) Tujuan Uji normalitas dijelaskan sebagai berikut: **Tujuan dilakukanya uji normalitas terhadap serangkaian data adalah untuk mengetahui apakah** populasi data berdistribusi normal atau tidak, bila data berdistribusi normal, maka dapat digunakan uji statistik berjenis parametrik, sedangkan bila tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji statistik nonparametrik.

Disamping itu pengujian normalitas juga dapat dilakukan dengan uji kolmogorov-smirnov dan pengujian normalitas data secara manual. Kriteria keputusan dalam uji normalitas pada SPSS adalah jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal, jika nilai signifikan kurang dari 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Uji Homogenitas Varians Data Menurut Siregar Sofyan (2017: 167) tujuan pengujian Homogenitas dijelaskan sebagai berikut: Pengujian homogenitas bertujuan untuk mengetahui apabila objek (tiga sampel atau lebih) yang diteliti mempunyai varian yang sama, bila objek yang diteliti tidak mempunyai yang sama, maka uji anova tidak dapat diberlakukan. Disamping itu metode yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas ini adalah metode varian terbesar dibandingkan dengan varian terkecil.

Menurut Riduwan (2010 : 23), tujuan pengujian Homogenitas dijelaskan sebagai berikut: Pengujian homogenitas biasanya dilakukan guna untuk melihat dan mengetahui apakah kedua kelompok sampel yang di telah di uji tersebut memiliki atau mempunyai varians yang homogen atau tidak. Adapun data pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah: Jika nilai signifikansi < 0,05, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama. Jika nilai signifikansi > 0,05, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi adalah sama.

Uji Linieritas Menurut Siregar Sofyan (2017: 178), tujuan pengujian linieritas data dijelaskan sebagai berikut: Tujuan dilakukan uji Inieritas adalah untuk mengetahui apakah antara variabel tak bebas (Y) dan variabel bebas (X) mempunyai hubungan linier, disamping itu pengujian ini digunakan sebagai persyaratan dalam penerapan metode regresi linier. d. Uji Regresi Linier Berganda Uji regresi dihasilkan dengan cara memasukan input data variabel kedalam fungsi regresi. Uji Regresi Linier Berganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantungnya.

Uji Hipotesis 1, 2 Dan 3 Uji hipotesis 1 dan 2 menggunakan uji hipotesis paired samples test diuji menggunakan program SPSS For windows Versi 23. Adapun data pengambilan keputusan dalam uji hipotesis 1 dan 2 adalah: Membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel dengan n adalah jumlah responden dan taraf signifikansi 1% atau 5%. Kriteria uji signifikasinya adalah H0 ditolak dan H1 ditolak jika r hitung < r tabel. Sebaliknya H0 ditolak dan H1 diterima jika r hitung > r tabel. Kriteria uji signifikasinya adalah H0 diterima dan H1 ditolak jika t hitung < t tabel.

Sebaliknya H0 ditolak dan H1 diterima jika t hitung > t tabel. Dengan taraf signifikasinya 1% dan 5%. Uji Hipotesis 3 Uji hipotesis 3 menggunakan independent samples test, karena pada hipotesis 3 berisi tentang membandingkan dan dugaan ada tidaknya

perbedaan yang signifikan terhadap nilai dua kelompok atau lebih. Bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan independent samples test.

Analisis Regresi Linier Berganda Analisis regresi dihasilkan dengan cara memasukan input data variabel ke dalam fungsi regresi. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantungnya. BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Penelitian Penelitian ini menggunakan 4 variabel, yang terdiri dari 3 variabel bebas (kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter) Maka dari keempat variabel tersebut dilambangkan dalam X1 untuk kelincahan, X2 untuk kekuatan otot tungkai, X3 untuk power otot tungkai, dan Y untuk kecepatan lari 100 Meter.

Kekuatan Otot Tungkai Dilambangkan dengan X1 diperoleh skor dengan nilai maksimum = 28,04, nilai minimum = 13,03, standar deviasi = 4,44739, mean = 20,8913. Tabel 4.1 : Deskriptif Kekuatan Otot Tungkai \_Kekuatan Otot Tungkai \_ \_Mean \_20,8913 \_ \_Std. Deviation \_4,44739 \_ \_Minimum \_13,03 \_ \_Maximum \_28,04 \_ \_ Kekuatan Otot Tungkai Dilambangkan dengan X2, diperoleh skor dengan nilai maksimum =57, nilai minimum = 33, standar deviasi =8,069, mean = 44,60. Tabel 4.2 : Deskriptif Kekuatan Otot Tungkai \_Kekuatan Otot Tungkai \_ \_Mean \_44,60 \_ \_Std.

Deviation \_8,069 \_ \_Minimum \_33 \_ \_Maximum \_57 \_ \_ Power Otot Tungkai Dilambangkan dengan X3 diperoleh nilai maksimum = 203, nilai minimum = 184, standar deviasi = 6,241 dan mean = 189,67. Tabel 4.3 : Deskriptif Power Otot Tungkai \_Kelincahan \_ \_Mean \_189,67 \_ \_Std. Deviation \_6,241 \_ \_Minimum \_184 \_ \_Maximum \_203 \_ \_ Kecepatan Lari 100 Meter Dilambangkan dengan Y, diperoleh skor dengan nilai maksimum = 15,29, nilai minimum = 13,14, standar deviasi =,53246 dan mean = 14,2860. Tabel 4.4

: Deskriptif Kecepatan Lari 100 Meter \_Kecepatan Lari 100 Meter \_ \_Mean \_14,2860 \_ \_Std. Deviation \_53246 \_ \_Minimum \_13,14 \_ \_Maximum \_15,29 \_ \_ Analisis Data Untuk mengetahui hubungan kelincahan, kekuatan otot perut dan panjang tungkai maka peneliti menggunakan teknik statistic analisis korelasi. Sebelum melakukan analisis korelasi Product Moment terlebih dahulu data harus di uji normalitas, dan linieritas.

Adapun hasil perhitungannya seperti berikut ini: Uji Normalitas Pengujian normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah variabel terikat dan variabel bebas atau keduanya mempunyai distribusi normal atau tidak. Berikut hasil uji normalitas yang

perhitungannya dibantu dengan program SPSS for windows versi 21 yang ditunjukkan pada tabel 4.5 di bawah ini: Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas No\_Variabel\_Asymp.Sig  
\_Keterangan \_\_1\_Kelincahan\_0,420\_Normal \_\_2\_Kekuatan Otot Tungkai\_0,563  
\_Normal \_\_3\_Power Otot Tungkai\_0,614\_Normal \_\_4\_Kecepatan lari 100 Meter\_0,523  
\_Normal \_\_ Hasil uji normalitas dapat dilihat dari tabel 4.5, diperoleh nilai signifikan kelincahan sebesar  $0,513 > 0,05$ , nilai signifikan kekuatan otot tungkai sebesar  $0,563 > 0,05$ , nilai signifikan power otot tungkai sebesar  $0,614 > 0,05$  dan nilai signifikan kecepatan lari 100 M sebesar  $0,523 > 0,05$ .

Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel terikat dan variabel bebas terdistribusi normal. Uji Homogenitas Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sesuai tidaknya variasi sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji chi square ((2). Berikut hasil uji homogenitas yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS for windows versi 21 yang ditunjukkan pada tabel 4.10 di bawah ini: Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas Variabel\_Levene Statistic\_df1\_df2\_Sig\_Keterangan \_\_Kelincahan\_3,632\_5\_9\_ Homogen \_\_Kekuatan Otot Tungkai\_4,854\_5\_9\_ Homogen \_\_Power Otot Tungkai\_1,345\_5\_9\_ Homogen \_\_ Hasil uji homogenitas pada tabel 4.6, nilai signifikan kelincahan sebesar  $0,523 > 0,05$ , nilai signifikan kekuatan oto tungkai sebesar  $0,641 > 0,05$ , dan nilai signifikan power otot tungkai sebesar  $0,653 > 0,05$  dengan derajat kebebasan yaitu  $df1 = 5$  dan  $df2 = 9$ .

Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian di atas homogen karena mempunyai varians yang sama. Uji Linieritas Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel bebas yang dijadikan prediktor mempunyai hubungan yang linier atau tidak dengan variabel terikatnya. Berikut hasil uji linier yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS for windows versi 21. yang ditunjukkan pada Tabel 4.11 di bawah ini: Tabel 4.7

Hasil Uji Linieritas Variabel\_Sig\_Taraf signifikansi\_Keterangan \_\_Kekuatan Otot tungkai\_0,568\_0,05\_Linier \_\_Kelincahan\_0,744\_0,05\_Linier \_\_Panjang Tungkai\_0,669\_0,05\_Linier \_\_ Dari hasil di atas diperoleh bahwa kedua nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier. Uji Keberartian Model Uji keberartian model untuk menguji apakah data yang diperoleh dapat digunakan sebagai peramalan kriteria atau tidak. Jika data berarti, maka dapat digunakan sebagai peramalan, jika tidak berarti sebagai konsekuensinya tidak dapat digunakan sebagai kriteria. Adapun uji keberartian model garis regresi menggunakan uji t.

Berikut hasil uji linier yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS for Windows

versi 21 yang ditunjukkan pada Tabel 4.8 di bawah ini: Tabel 4.8 Hasil Uji Keberartian Model Variabel \_Sig \_Tarf signifikansi \_Keterangan \_Kekuatan Otot Tungkai \_0,717 \_0,05 \_Berarti \_Kelincahan \_0,518 \_0,05 \_Berarti \_Panjang Tungkai \_0,539 \_0,05 \_Berarti \_ Hasil uji linieritas dapat dilihat dari tabel 4.8, menunjukkan bahwa nilai signifikan kekuatan otot tungkai sebesar  $0,717 > 0,05$ , hal ini berarti kekuatan otot tungkai dapat digunakan sebagai peramalan kecepatan lari 100 meter, sedangkan nilai signifikan kelincahan sebesar  $0,518 > 0,05$ , hal ini berarti kelincahan dapat digunakan sebagai peramalan kecepatan lari 100 meter, dan nilai signifikan panjang tungkai sebesar  $0,539 > 0,05$ , hal ini berarti panjang tungkai dapat digunakan sebagai peramalan kecepatan lari 100 meter. C.

Pengujian Hipotesis Ada hubungan dari variabel bebas kelincahan (X1), kekuatan otot tungkai (X2) dan power otot tungkai (X3) dengan variabel kecepatan lari 100 meter (Y). Adapun untuk menguji hipotesis pertama, kedua, dan ketiga dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS v.21 for Windows. Pengujian Hipotesis I Untuk mengetahui hubungan kelincahan (X1) dengan kecepatan lari 100 meter (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS v.21 for Windows. Pada tabel 4.9

menunjukkan hasil uji korelasi dengan panjang tungkai sebagai berikut: Tabel 4.9 Hasil Uji Korelasi Kelincahan Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Sig\_rhitung\_rtabel \_Keterangan \_0,000 \_0,742 \_0,514 \_H0 ditolak H1 diterima \_ Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 M pada tabel 4.7 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,742 > 0,514$  rtabel, maka H0 ditolak H1 diterima.

Hal ini berarti terdapat hubungan antara kelincahan terhadap Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Pengujian Hipotesis II Untuk mengetahui hubungan kelincahan (X2) dengan kecepatan lari 100 meter (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS v.21 for Windows. Pada tabel 4.10 menunjukkan hasil uji korelasi kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter sebagai berikut: Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Sig\_rhitung\_rtabel \_Keterangan \_0,000 \_0,717 \_0,514 \_H0 ditolak H1 diterima \_ Berdasarkan hasil uji korelasi kelincahan dengan kecepatan lari 100 M pada tabel 4.10 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,717 > 0,514$  rtabel, maka H0 ditolak H1 diterima.

Hal ini berarti terdapat hubungan antara kelincahan Dengan Kecepatan Lari 100 Meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. c. Pengujian Hipotesis III Untuk Untuk

mengetahui hubungan panjang tungkai (X3) dengan kecepatan lari 100 meter (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS v.21 for Windows. Pada tabel 4.15 menunjukkan hasil uji korelasi berat badan dengan kecepatan lari 100 meter sebagai berikut: Tabel 4.11 Hasil Uji Korelasi Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Sig<sub>r</sub> hitung<sub>r</sub> tabel<sub>r</sub> Keterangan<sub>r</sub> 0,000 0,607 0,514 H<sub>0</sub> ditolak H<sub>1</sub> diterima. Berdasarkan hasil uji korelasi panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 M pada tabel 4.11 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 > 0,05 atau nilai r hitung 0,607 > 0,514 r tabel, maka H<sub>0</sub> ditolak H<sub>1</sub> diterima.

Hal ini berarti terdapat hubungan antara kelincuhan Dengan Kecepatan Lari 100 Meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. d. Pengujian Hipotesis IV Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai (X1), kelincuhan (X2) dan panjang tungkai (X3) dengan kecepatan lari 100 meter (Y) dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi ganda yang perhitungannya dibantu dengan program SPSS v.21 for Windows. Pada tabel 4.13 menunjukkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi antara variabel kekuatan otot tungkai, kelincuhan, dan panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter sebagai berikut: Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi Ganda Kelincuhan, Kekuatan Otot Tungkai, Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter ANOVA Model Sum of Squares<sub>r</sub> df<sub>r</sub> Mean Square<sub>r</sub> F<sub>r</sub> Sig.

1 Regression<sub>r</sub> 432 3 144 4,448 0,000b Residual<sub>r</sub> 3,537 11 322 Total<sub>r</sub> 3,969 14 a. Dependent Variable: Y b. Predictors: (Constant), X3, X1, X2 Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi Kelincuhan, Kekuatan Otot Tungkai, Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter pada tabel 4.12 di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai F hitung 4,448 > 2,98 F tabel, maka H<sub>0</sub> ditolak H<sub>a</sub> diterima.

Hal ini berarti terdapat Hubungan antara Kelincuhan, Kekuatan Otot Tungkai, Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Tabel 4.13 Koefisien Determinasi Model Summary Model<sub>r</sub> R<sub>r</sub> R Square<sub>r</sub> Adjusted R Square<sub>r</sub> Std. Error of the Estimate 1 0,630 0,389 0,334 0,56707 a. Predictors: (Constant), X3, X1, X2 Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel 4.16 diperoleh nilai R sebesar 0,389 dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya Kelincuhan, Kekuatan Otot Tungkai, Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter sebesar 38,9% dan sisanya yaitu 61,1% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini. D. Pembahasan Hubungan Antara Kelincuhan Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Berdasarkan hasil uji korelasi kelincuhan dengan kecepatan lari 100 meter pada tabel 4.9



di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,742 > 0,514$  rtabel, maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Berdasarkan hasil uji korelasi kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada tabel 4.9

di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,717 > 0,514$  rtabel, maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Hubungan antara Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Berdasarkan hasil uji korelasi panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada tabel 4.9

di atas, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai rhitung  $0,607 > 0,514$  rtabel, maka  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima. Hal ini berarti terdapat hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Hubungan Antara Kelincahan, Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020.

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020 pada tabel 4.10 di atas dalam penelitian ini menggunakan analisis signifikan yang perhitungannya di bantu program SPSS v.21 for Windows, diperoleh nilai signifikan sebesar  $0,236 < 0,05$  atau nilai Fhitung  $1,568 > 4,17$  Ftabel, maka  $H_0$  ditolak  $H_3$  diterima. Hal ini berarti terdapat kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020.

Besarnya kelincahan, kekuatan otot tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020 diketahui R ( $r \times 100\%$ )



Nilai  $r$  0,577 sehingga sumbangan sebesar 38,9% dan sisanya sebesar yaitu 61,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN Simpulan Dari hasil analisa data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut : Ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020.

Karena nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $t_{hitung} 0,742 > 0,514$   $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Karena nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $t_{hitung} 0,717 > 0,514$   $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Ada hubungan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 Meter Pada Atlet Lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Karena nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai  $t_{hitung} 0,607 > 0,514$   $t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_2$  diterima.

Ada hubungan antara kelincahan, kekuatan otot tungkai, power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020. Karena nilai signifikan sebesar  $0,000, < 0,05$  atau nilai  $F_{hitung} 4,448 > 2,98$   $F_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Besarnya kelincahan, kekuatan otot tungkai, power otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada atlet lari KONI Kabupaten Blitar Tahun 2020 sebesar 38,9% dan sisanya yaitu 61,1% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

Implikasi Berdasarkan kesimpulan di atas, maka implikasi yang dapat dilakukan terkait dengan hasil penelitian ini adalah: Implikasi Teoritis Sebagai bahan perbandingan teori dan praktik sehingga dapat menambah wawasan yang sangat penting bagi peneliti dimasa yang akan datang dan menerapkan ilmu selama kuliah. Implikasi Praktis Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pelatih olah raga dalam meningkatkan hasil lari 100 meter pada atlet. Saran Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelumnya disampaikan saran sebagai berikut : Bagi Tempat Penelitian Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan untuk mengetahui hubungan antara atlet dan pelatih.

Selain itu untuk menambah wawasan yang luas kepada atlet agar melatih kelincahan, kekuatan otot tungkai, power otot tungkai agar menjadi lebih baik. Bagi Universitas Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi penulisan dan menambah pengetahuan di bidang olahraga. Kepada Peneliti Selanjutnya Bagi para peneliti selanjutnya, mengingat masih ada pengaruh dari variabel lain di luar variabel yang ada dalam penelitian ini yakni sebesar 61,1% maka hasil penelitian ini dapat menjadi bahan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memasukkan variabel lain selain yang sudah dimasukkan dalam penelitian ini. DAFTAR PUSTAKA Abdoellah, Arma. 2000. Olahraga

Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: S.T.O Yogyakarta. Ahmadi, Nuril. 2007. Panduan Olahraga Bolavoli.

Surakarta: Era Pustaka Utama. Bahagia, Yoyo. 2000. **Media dan Pembelajaran Penjas**, Bandung: FPOK UPI. Barbara, Vierra. 2000. Bolavoli Tingkat Pemula. Jakarta: Grafindo Persada. Fenanlampir, Albertus. 2015. Tes & Pengukuran dalam Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset. Iskak, Mochamad. 2014. **Manajemen Penyelenggaraan Pertandingan Bolavoli**. Semarang: Persada. Ismayarti. 2006. **Power Menyangkut Kekuatan Dan Kecepatan**. Jakarta: Gramedia Pustaka. Ma'mum, Amung dan Subroto. 2001. Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Permainan Boalvoli. Direktorat Jendral Olahraga. Nurhasan. 2007. Tes dan Pengukuran FPOK. Bandung: Gramedia. Rusli Lutan, dkk. 2000. Pengukuran dan Evaluasi Penjakes.

Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah. Sidik, Dikdik Zafar. 2014. Mengajar dan Melatih Atletik. Bandung: Remaja Rosdakarya. Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung. Alfabeta. Syaiffuddin. 1997. Anatomi Fisiologi. Jakarta: EGC. Tim Laboratorium FIK UNY. 2007. Petunjuk Praktikum Fisiologi Manusia. Yogyakarta. FIK UNY. Wiarto, Giri. 2013. Atletik. Jakarta: Graha Ilmu. Yudha M. Saputra. 1998. Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler. Jakarta: **Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan**. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

#### INTERNET SOURCES:

-----  
<1% - <https://amalina11.blogspot.com/feeds/posts/default>

<1% -

[http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR.\\_PEND.\\_OLAHRAGA/197603082005011-SUHERMAN\\_SLAMET/Laporan\\_Penelitian\\_Prodi\\_PJKR\\_2007.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/197603082005011-SUHERMAN_SLAMET/Laporan_Penelitian_Prodi_PJKR_2007.pdf)

<1% -

<https://pendidikanjasmani13.blogspot.com/2012/06/tindakan-penelitian-kelas-tpk-bola.html>

<1% -

<https://rifanafamily.blogspot.com/2015/10/penggunaanmetode-picture-and-picture.html>

<1% -

<https://jasapembuatanptkkurikulum2013.blogspot.com/2018/07/ccontoh-terbaru-ptk-penjakes-sd-materi.html>

<1% - <http://lib.unnes.ac.id/3640/1/5655.pdf>

2% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0030.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0030.pdf)  
1% - <http://lib.unnes.ac.id/214/1/6167.pdf>  
<1% - <https://artikelmakalahpendidikan4.blogspot.com/2013/05/makalah-atletik.html>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/266509809/Otot-tungkai>  
<1% -  
<https://wawan-toech.blogspot.com/2014/05/hubungan-antara-panjang-tungkai-dengan.html>  
<1% - <http://digilib.unimed.ac.id/12231/6/4111111024%20BAB%20I.pdf>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/dzxxo44z-hubungan-antara-panjang-tungkai-dan-kekuatan-otot-tungkai-dengan-hasil-tendangan-pada-permainan-sepak-bola-siswa-sma-purwana-trimurjo-lampung-tengah-tahun-2009-2010.html>  
<1% -  
<https://docplayer.info/48782411-Keterampilan-bermain-bulutangkis-ditinjau-dari.html>  
<1% - <https://cochoskripsi.blogspot.com/2012/02/ccontoh-skripsi-sepakbola.html>  
<1% - <http://eprints.ums.ac.id/50732/23/naskah%20publikasi%20moly%20baru.pdf>  
<1% - <https://makalahpascasarjana.blogspot.com/feeds/posts/default>  
<1% - <https://fitriandrianixiips3.blogspot.com/>  
<1% -  
<https://karya-tulis-ilmiah-makalah.blogspot.com/2013/01/makalah-olah-raga-atletik.html>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/134473354/Kliping-Hana>  
<1% - <https://www.aanwijzing.com/2018/08/atletik.html>  
3% -  
[https://meriamgooners.blogspot.com/2012/06/pengertian-kelincahan-menggiring-bola\\_7.html](https://meriamgooners.blogspot.com/2012/06/pengertian-kelincahan-menggiring-bola_7.html)  
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/9312/15/BAB%20II.pdf>  
1% - <https://www.scribd.com/document/365245346/Job-Rudini-Daya-Ledak>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/oz1r0w3q-hubungan-antara-kekuatan-otot-tungkai-dan-kecepatan-lari-dengan-hasil-lompat-jauh-gaya-jongkok-pada-siswa-putri-kelas-x-di-sma-negeri-1-adiluwih-pringsewu-tahun-pelajaran-2012-2013.html>  
1% -  
<https://id.123dok.com/document/6zk0wx4y-kontribusi-panjang-tungkai-kekuatan-otot-tungkai-dan-lingkar-paha-dengan-hasil-tendangan-penalty-sepakbola-pada-sekolah-sepakbola-bintang-utara-pratama-bandar-lampung.html>  
1% - <https://www.slideshare.net/septianraha/susunan-kerangka-manusia>  
<1% - <https://titietika.blogspot.com/2010/>  
<1% -  
<https://jurmaida.blogspot.com/2016/12/sistem-muscularis-sistem-muskularis.html>

1% - <http://digilib.unimed.ac.id/6941/9/9.%20NIM%206113121060%20BAB%20I.pdf>  
1% - <https://id.scribd.com/doc/83007778/FULTEX>  
<1% -  
[https://skripsiolahragarenang.blogspot.com/2012/07/hubungan-kekuatan-otot-tungkai-kekuatan\\_21.html](https://skripsiolahragarenang.blogspot.com/2012/07/hubungan-kekuatan-otot-tungkai-kekuatan_21.html)  
2% -  
<https://bertadede.blogspot.com/2010/12/hubungan-kekuatan-otot-tungkai-dengan.html>  
1% - <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/download/797/520520649>  
<1% - <http://digilib.unila.ac.id/13457/14/BAB%20II.pdf>  
1% - <http://digilib.unila.ac.id/12853/15/BAB%20I.pdf>  
<1% - <https://fundra-dian.blogspot.com/2011/01/contoh-proposal-skripsi.html>  
<1% -  
[http://bsd.pendidikan.id/data/SD\\_6/Pendidikan\\_Jasmani\\_Olahraga\\_dan\\_Kesehatan\\_6\\_Kelas\\_6\\_Endang\\_Widyastuti\\_Agus\\_Suci\\_2010.pdf](http://bsd.pendidikan.id/data/SD_6/Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_Kesehatan_6_Kelas_6_Endang_Widyastuti_Agus_Suci_2010.pdf)  
<1% -  
<https://bagawanabiyasa.wordpress.com/2012/01/01/pembelajaran-bahasa-lisan-di-sekolah-dasar/>  
<1% - <https://masihtertulis.blogspot.com/2012/02/soal-penjaskes-xi.html>  
<1% - <https://fiqihdwi.blogspot.com/2014/09/cabang-atletik-lari.html>  
<1% - <https://catatanyusuf.blogspot.com/>  
<1% - <https://sport-informs.blogspot.com/2013/09/lari-jarak-pendek.html>  
<1% - <https://tedas.id/hobi/olah-raga/nomor-lari-jarak-menengah/>  
<1% - <https://didinpenjas2014.blogspot.com/2016/>  
<1% - <http://fpok.ikipgribali.ac.id/upload/jurnal/jurnal57.pdf>  
<1% -  
[https://mafiadoc.com/download-buku-sekolah-elektronik\\_5a285e191723ddf2b44e0bb5.html](https://mafiadoc.com/download-buku-sekolah-elektronik_5a285e191723ddf2b44e0bb5.html)  
<1% - <https://fahmi160187.blogspot.com/2011/>  
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/view/subjects/O1.html>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/42675674/Doc>  
<1% - <https://id.scribd.com/doc/264707422/MAKALAH-KEBUGARAN-JASMANI>  
<1% - <https://eigoy.blogspot.com/2011/06/anatomi-dan-lompat-jauh.html>  
<1% - <https://www.gurupendidikan.co.id/kebugaran-jasmani/>  
<1% -  
<https://id.123dok.com/document/eqool8mq-hubungan-antara-daya-ledak-dan-kekuatan-otot-tungkai-dengan-hasil-tendangan-dalam-bermain-sepakbola-pada-siswa-putra-kelas-xi-smk-muhammadiyah-1-terbanggi-besar-lampung-tengah.html>  
<1% -  
<https://kangasmu.blogspot.com/2011/06/pengaruh-latihan-knee-tuck-jump-dan.html>

<1% -

[http://staffnew.uny.ac.id/upload/132315279/penelitian/HUBUNGAN\\_ANTARA\\_KECEPATAN\\_DAN\\_KELINCAHAN\\_DENGAN\\_KEMAMPUAN\\_MENGGIRING\\_BOLA\\_DALAM\\_PERMAINAN\\_SEPAKBOLA\\_0.pdf](http://staffnew.uny.ac.id/upload/132315279/penelitian/HUBUNGAN_ANTARA_KECEPATAN_DAN_KELINCAHAN_DENGAN_KEMAMPUAN_MENGGIRING_BOLA_DALAM_PERMAINAN_SEPAKBOLA_0.pdf)

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0046.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0046.pdf)

<1% -

[https://bsd.pendidikan.id/data/SMA\\_11/Gelanggang\\_Pendidikan\\_Jasmani\\_Olahraga\\_dan\\_Kesehatan\\_Kelas\\_11\\_Khairul\\_Hadziq\\_Milka\\_Nurfitri\\_2010.pdf](https://bsd.pendidikan.id/data/SMA_11/Gelanggang_Pendidikan_Jasmani_Olahraga_dan_Kesehatan_Kelas_11_Khairul_Hadziq_Milka_Nurfitri_2010.pdf)

<1% -

<https://arteducise.blogspot.com/2010/07/tesis-kontribusi-persepsi-guru-tentang.html>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0281.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0281.pdf)

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0202.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0202.pdf)

<1% -

<https://www.slideshare.net/septianraha/gambaran-sikap-ibu-hamil-trimester-3-tentang-hubungan-seksual-selama-kehamilan-29723759>

<1% - <http://eprints.umm.ac.id/35431/4/jiptumpp-gdl-fathianury-49584-4-babiii.pdf>

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/3819/6/Bab%203.pdf>

<1% -

[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/8b85497b3f0f039b6f067782eb6e82f8.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/8b85497b3f0f039b6f067782eb6e82f8.pdf)

<1% -

<https://anakpinggiranokutimur.blogspot.com/2012/04/standar-tes-keterampilan-cabang.html>

<1% -

<https://akbarsportunm.blogspot.com/2013/04/latihan-kondisi-fisik-cabang-olahraga.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/392182677/Tes-Dan-Pengukuran-Untuk-Atlit>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/11066253.pdf>

1% -

[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/09add8b8f35309ebd1f97757cb726c2a.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/09add8b8f35309ebd1f97757cb726c2a.pdf)

<1% -

<https://metrix-edu.blogspot.com/2012/04/pengaruh-kecerdasan-emosional-motivasi.html>

<1% -

<https://www.spssindonesia.com/2014/01/uji-normalitas-kolmogorov-smirnov-spss.html>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/140109154/TEKNIK-ANALISIS-KOMPARASIONAL-docx>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/55631/14/naspub-1.pdf>

<1% -

<https://docplayer.info/248903-Pengaruh-kebijakan-hutang-jangka-panjang-dan-kebijakan-dividen-terhadap-nilai-perusahaan-artikel-ilmiah.html>

<1% -

<https://docobook.com/jurnal-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-minat-petani-berusaha-d4f1b1e5149b4289f3b2c0d93170218377463.html>

<1% - <https://docobook.com/i-hubungan-antara-kekuatan-otot-lengan-kekuatan.html>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2020/14.1.01.09.0177.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2020/14.1.01.09.0177.pdf)

<1% - <http://digilib.uinsby.ac.id/1039/4/Bab%203.pdf>

<1% - <https://www.scribd.com/document/373029518/bukuproceeding2107-2-2>

<1% -

[http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/d972cb14765dd8bec1712c2101c22a80.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/d972cb14765dd8bec1712c2101c22a80.pdf)

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/10139/7/BAB%20IV.pdf>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2018/13.1.01.09.0366.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/13.1.01.09.0366.pdf)

<1% -

<https://docplayer.info/275560-Sumbangan-lari-30-meter-dan-daya-ledak-otot-tungkai-terhadap-hasil-lompat-jauh-gaya-jongkok.html>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/393061629/3-1-2-KIKD-Teknik-Komputer-Dan-Jaringan-COMPILED>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/284738734/Artikel-Proceeding-SNFT-2015-Vol-5>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/rz30n47z-hubungan-antara-kekuatan-otot-tungkai-panjang-tungkai-dan-berat-badan-dengan-prestasi-lompat-jauh-gaya-jongkok-pada-siswa-putra-kelas-v-sd-negeri-sanggung-01-kecamatan-bulu-kabupaten.html>

<1% -

<http://repository.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/5811/08E00836.pdf.txt;sequence=3>

<1% -

<https://id.123dok.com/document/lq5pp3jy-hubungan-tinggi-badan-berat-badan-vo2-max-dan-kekuatan-otot-tungkai-terhadap-lari-jarak-pendek-200-meter-pada-siswa-smp-n-2-purbolinggo-lampung-timur.html>

<1% -

[https://www.researchgate.net/publication/329184928\\_EFFECT\\_OF\\_MOTIVATION\\_AND\\_DISCIPLINE\\_ON\\_EMPLOYEES\\_PERFORMANCE\\_OF\\_PT\\_CIPTA\\_CATUR\\_MAHKOTA](https://www.researchgate.net/publication/329184928_EFFECT_OF_MOTIVATION_AND_DISCIPLINE_ON_EMPLOYEES_PERFORMANCE_OF_PT_CIPTA_CATUR_MAHKOTA)

<1% -

<https://library.binus.ac.id/eColls/eThesisdoc/Bab2/2013-2-01635-MC%20Bab2001.pdf>

<1% - <https://issuu.com/harianjurnalasia/docs/23november2018>

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2020/14.1.01.09.0189.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2020/14.1.01.09.0189.pdf)

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2020/13.1.01.09.0124.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2020/13.1.01.09.0124.pdf)

<1% - [http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file\\_artikel/2019/14.1.01.09.0094.pdf](http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2019/14.1.01.09.0094.pdf)

<1% -

[https://id.wikipedia.org/wiki/Kementerian\\_Pendidikan\\_dan\\_Kebudayaan\\_Republik\\_Indonesia](https://id.wikipedia.org/wiki/Kementerian_Pendidikan_dan_Kebudayaan_Republik_Indonesia)