

**HUBUNGAN ANATARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, TINGGI BADAN,
DAN LINGKAR PAHA DENGAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK
100 M DI SMAN 3 NGANJUK KABUPATEN NGANJUK 2020/2021**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat guna

Memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd.)

Pada Program Studi Magister Keguruan Olahraga



**OLEH:
SAMSI**

NPM: 17.0.06.01.0014

PROGRAM PASCA SARJANA

UNIVERSITAS NUSANTARA PERSTUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2021

TESIS

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, TINGGI BADAN,
DAN LINGKAR PAHA DENGAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100
M DI SMAN 3 NGANJUK KABUPATEN NGANJUK TAHUN PELAJARAN
2020/2021**

Oleh:
SAMSI

NPM: 17.0.06.01.0014

Dosen Pembimbing I Tanda Tangan Tanggal

Dr. Wasis Hiawanto, M.Or.
NIDN: 0723128103

Pembimbing II Tanda Tangan Tanggal

Dr. Atrup, M.Pd
NIDN: 0709116101

**Telah dinyatakan memenuhi syarat
Pada tanggal.....2021
Ketua Program Studi Magister Keguruan Olahraga**

Dr. H. Setyo Harmono, M.Pd
NIDN. 1876301022

TESIS

Oleh:
SAMSI

NPM: 17.0.06.01.0014

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI, TINGGI BADAN,
DAN LINGKAR PAHA DENGAN KECEPATAN LARI JARAK PENDEK 100
M DI SMAN 3 NGANJUK KABUPATEN NGANJUK TAHUN PELAJARAN
2020/2021

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Tesis

Prodi MPKO Program Pasca Sarjana UNP Kediri

Pada tanggal :

Tim Penguji :

1. Ketua : Dr. Atrup, M.Pd. _____
2. Sekretaris : Dr. Wasis Himawanto, M.Or. _____
3. Penguji I : Dr. Slamet Junaidi, M.Pd. _____
4. Penguji II : Dr. Budiman Agung Pratama, M.Pd. _____

Mengetahui,
Direktur Pasca Sarjana

Dr.Moh.Muchson,M.Si

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Samsi
Jenis Kelamin : laki laki
Tempat /tgl lahir : 28 Juli 1965
NIM : 17.0.06.01.0014
Prodi : Magister Keguruan/Pasca Sarjana

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain , kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini, dan disebutkan dalam daftar pustaka .

Kediri, 20 Juni 2021
Yang menyatakan

Samsi
NPM 17.0.06.01.0014

Abstrak

Samsi: Hubungan Anatara Kekuatan Otot Tungkai, Tinggi Badan, Dan Lingkar Paha Dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 M Di SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk 2020/2021

Kata kunci : kekuatan otot tungkat,tinggi badan,lingkar paha,kecepatan lari 100 m

Penelitian ini mengambil masalah tentang kecepatan lari 100 m yang dipengaruhi oleh unsure kekuatan otot tungkai, lingkar paha dan tinggi badan, dimana rumusan masalahnya adalah Apakah terdapat hubungan antara kekuatan Otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk, Apakah terdapat hubungan antara kekuatan tinggi badan dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten , Apakah terdapat hubungan antara kekuatan lingkar paha dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk, Apakah terdapat hubungan antara kekuatan Otot tungkai, tinggi badan dan lingkar paha dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021.

Hipotesis penelitian yang diajukan meliputi terdapat hubungan antara kekuatan Otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021.

Penelitian ini memakai pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, dimana pengambilan data memakai tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa yang mengikuti ekstra kurikuler olahraga yang berjumlah 39 siswa, teknik sampelnya adalah semua populasi dijadikan sampel, yaitu semua siswa putra SMAN 3 Nganjuk yang mengikuti ekstra kurikuler olahraga sejumlah 39 siswa.

Setelah di lakukan analisa data, didapatkan hasil : 1)Ada hubungan yang linier antara lingkar_paha dan lari 100 m karena deviation from linearity memiliki nilai Sig. 0.402 > 0.05.2) Ada hubungan yang linier antara kekuatan otot tungkai dan lari 100 m Karena deviation from linearity memiliki nilai Sig. 0.422 > 0.05 , 3)Ada hubungan yang linier antara tinggi badan dan lari 100 m Karen ade viation from linearity memiliki nilai Sig. 0.579 > 0.05. 4) karena nilai sig 0.020 <0.05 maka terdapat hubungan antara lingkar paha kekuatan otot dan tinggi badan terhadap kecepatan lari 100 m.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya atas perkenan-Nya tugas penyusunan Tesis ini dapat diselesaikan.

Penyusunan Tesis ini merupakan bagian dari penelitian guna menyusun tesis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) program studi Magister Keguruan Olahraga.

Terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya disampaikan kepada:

1. Dr. Zaenal Afandi, M.Pd selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri yang memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Moh Muchson , M.M selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
3. Dr. Setyo Harmono, M.Pd., M.M selaku ketua jurusan prodi Magister Keguruan Olahraga (MKO), Program Pascasarjana Universitas Nusantara PGRI Kediri
4. Dr, Atrup, M.Pd., M.M selaku dosen pembimbing II beserta Dr. Wasis Himawanto, M.Or selaku dosen pembimbing I yang penuh kesabaran, ketekunan dan ketelitian dalam memberikan bantuan, dorongan dan arahan serta motivasi kepada penulis sehingga proposal tesis ini bisa diselesaikan.

5. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan tesis ini .

Kami menyadari tesis ini masih banyak kekurangan, maka tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri, 20 Juni 2021

Samsi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I	PENDAHULUAN
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Kegunaan Penelitian.....	10
BAB II	KAJIAN PUSTAKA
A. Kajian Teori.....	12
1. Atletik.....	12
2. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.....	16
3. Lari.....	19
4. Lari Jarak Pendek (<i>Sprint</i>) 100 Meter.....	20
5. Otot.....	25
6. Kekuatan Otot Tungkai.....	28
7. Tinggi Badan.....	31
8. Lingkar Paha.....	32

B.	Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	33
C.	Kerangka Berfikir.....	35
D.	Hipotesis.....	36
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	
A.	Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
B.	Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	40
C.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
D.	Populasi dan Sampel Penelitian.....	43
E.	Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	43
F.	Teknik Analisa Data.....	54
BAB IV	HASIL PENELITIAN	
A.	Hasil Penelitian.....	57
B.	Uji Prasarat.....	60
C.	Pengujian Hipotesis.....	62
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
A.	Simpulan.....	65
B.	Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....		67
LAMPIRAN-LAMPIRAN		
A.	Dokumentasi Pengarahan Sebelum Pengambilan Data.....	69
B.	Pengambilan Data Tinggi Badan.....	70
C.	Pengambilan Data Otot Tungkai.....	71

D. Pengambilan Data Lingkar Paha	73
E. Pengambilan Data Kecepatan Lari 100 meter	74

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan cabang olahraga yang tertua dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya sehingga atletik bisa dianggap sebagai induk atau ibu dari semua cabang olahraga. Bila dilihat dari arti atau istilah "Atletik" berasal dari bahasa Yunani yaitu Athlon atau Athlum yang berarti lomba/perlombaan atau pertandingan. Sedangkan menurut Sulistianta (2014: 7), Bahwa olahraga atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lari, lompat, dan melempar. Selain itu atletik merupakan salah satu pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA). Sedangkan, bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang wajib di pelajari.

Salah satu nomor yang selalu di pelajari dalam cabang atletik adalah lari, yang terdiri dari nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, dan lari jarak jauh. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal seseorang dalam melakukan lari jarak pendek (sprint) antara lain dipengaruhi oleh berbagai faktor fisik seperti kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai, tinggi badan, dan lingkar paha, Selain itu faktor kekuatan otot tungkai tinggi badan dan lingkar paha dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) seperti yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya

tentang besarnya hasil yang mempengaruhi kecepatan berlari. Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat-cepatnya dalam jarak 100 meter sampai dengan 400 meter. Untuk dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu: (1) Frekuensi (kecepatan gerakan), (2) Kekuatan (daya yang cepat), (3) Panjang langkah (stradle/relaxition), (4) Kapasitas neuro-muscular, (5) Kapasitas elastisitas dan fleksibilitas, (6) Teknik (koordinasi), (7) Kapasitas energi secara maksimal, (8) Kapasitas fisiologis untuk semua jarak lari, (9) Usaha/tenaga (Sulistianta 2014:39).

Lari sprint 100 meter merupakan nomor lari jarak pendek, dimana pelari harus berlari dengan sekuat tenaga dalam jarak 100 Meter. Seperti yang dikemukakan di atas untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka unsur-unsur yang menunjang kemampuan lari sprint 100 meter harus selalu dilatih dan dibina berdasarkan program latihan yang ada di dalam lari sprint 100 meter itu sendiri. Dalam bukunya Yoyo Bahagia, Ucup Y, adang S (2000: 12) kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah (stide length) dan frekuensi langkah (stide frequency). Selanjutnya Yoyo mengemukakan bahwa panjang langkah dipengaruhi oleh panjang tungkai. Menurut Purnomo (2007: 30), prestasi sprint ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah, Panjang langkah dipengaruhi oleh kekuatan, teknik, kelenturan dan daya tahan. Frekuensi langkah dipengaruhi oleh koordinasi, teknik, kelenturan dan daya tahan. Lari sprint 100 meter merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib

diberikan kepada peserta didik, mulai dari tingkat SD bahkan sampai Perguruan Tinggi, tak terkecuali di SMAN 3 Nganjuk,. Dalam melakukan lari 100 meter kekuatan otot tungkai mempunyai peranan yang sangat penting terhadap keberhasilan lari 100 meter yang akan memberikan tenaga penting untuk kecepatan, karena dengan kekuatan yang besar akan memungkinkan seseorang dengan jangkauan kaki yang lebih jauh sehingga dapat menghasilkan kecepatan yang maksimal. Selain tinggi badan juga merupakan faktor yang penting di dalam berbagai cabang olahraga, khususnya atletik. Dalam buku tes dan pengukuran olahraga Widiastuti (2011: 23) mengemukakan tinggi badan adalah jarak vertikal dari lantai keujung kepala (vertex). Tinggi badan berpengaruh pada jarak yang akan diperoleh. karena jika siswa memiliki postur tubuh yang tinggi maka langkah kaki akan semakin panjang dari pada siswa yang berpostur pendek.

Untuk mendapatkan hasil panjang langkah yang baik dan maksimal. Disamping kekuatan otot tungkai dan tinggi badan lingkaran paha juga sangat mempengaruhi hasil kecepatan lari siswa, Lingkaran paha yang lebih besar akan membantu laju kecepatan dalam melakukan kemampuan lari 100 meter. Sebab semakin besar paha tentu semakin besar tumpuan yang terjadi dan akan membantu membawa bobot badan. Secara analisis gerak pada lari 100 meter, mengharuskan seorang pelari untuk memperoleh gaya tersebut dan harus melakukan sentakan gerakan kaki seper detik dengan kuat dan cepat. Sebab gerakan melangkah pada pelari adalah mencapai titik ke depan secara maksimal, sehingga paha akan membantu mendorong tubuh ke depan agar dapat mencapai hasil kecepatan yang maksimal.

Berdasarkan hasil observasi SMAN 3 Nganjuk merupakan sekolahan peralihan dari SPG yang kemudian menjadi SMA di Kabupaten Nganjuk, namun menyimpan prestasi gemilang di bidang atletik. Dalam lomba kejuaraan lomba atletik propinsi salah satu siswa dari SMAN 3 Nganjuk menjadi juara 1 , SMAN 3 Nganjuk yang secara geografis terletak di daerah pedesaan dengan lapangan olahraga yang dekat dengan sekolah. Sedangkan prestasi belajar atletik masih belum begitu menonjol hingga tahun 2020-an, hal ini disebabkan diantaranya karena siswa kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran atletik.

Dalam mencari calon atlet lari 100 meter, sebaiknya juga memperhatikan unsure biomotor dan antropometri calon atletnya, sehingga bisa memberikan hasil yang optimal setelah mengikuti latihan baik pada ekstra kurikuler ataupun pada perkumpulan yang berkembang di masysrakat. Unsur biomotor merupakan unsure bawaan yang bisa dilatih atau dikembangkan sesuai karakteristik cabornya, meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan dan keseimbangan.

Sedangkan antropometri adalah ukuran tubuh seseorang yang meliputi unsure berat badan, tinggi badan, panjang tungkai, lingkaran paha, panjang lengan dan sebayanya, yang mencirikan bawaan tubuh atlet sesuai perkembangan usianya. Pada beberapa cabor, dalam memilih atau menyeleksi atletnya, biasanya pelatih senantiasa memperhatikan unsur tersebut, agar bisa menunjang prestasinya jika kelak dilatih atau bisa untuk memprediksi hasil suatu perlombaan atau pertandingan dari data antropometri

Dari semua unsure biomotor dan antropometri di atas, peneliti hanya memilih masalah kekuatan otot kaki , lingkar paha,dan tinggi badan yang dihubungkan dengan kecepatan lari 100 meter, dengan alasan keterbatasan waktu juga melihat di lapangan, banyak atlet lari 100 meter, yang bisa berprestasi tinggi biasanya memiliki paha yang besar menandakan kekuatan otot kaki yang baik, memiliki tinggi yang bagus,

Dari rangkaian uraian di atas penulis tertarik untuk mengulas tentang apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai tinggi badan, dan lingkar paha, dengan kemampuan lari sprint 100 meter di SMAN 3 Nganjuk. Lalu seberapa besar sumbangan yang diberikan kekuatan otot tungkai tinggi badan, dan lingkar paha, terhadap keberhasilan lari sprint 100 meter? Mengingat di SMAN 3 Nganjuk belum pernah diadakan penelitian mengenai hubungan kekuatan otot tungkai, tinggi badan, dan lingkar paha, dengan lari sprint 100 meter, maka hal ini lebih menambah ketertarikan penulis untuk melakukan penelitian di SMAN 3 Nganjuk. Dengan diadakannya penelitian tersebut diharapkan akan bermanfaat bagi keberhasilan Sekolah, khususnya dalam mengembangkan prestasi lari (sprint) 100 meter.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat prestasi olahraga secara keseluruhan bagi siswa olahraga di SMAN 3 Nganjuk, Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021.
2. Bagaimana motivasi dan minat belajar siswa SMAN 3 Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021 di Bidang Atletik.
3. Kurangnya intensitas latihan kondisi fisik khususnya bidang atletik yang baik dan fasilitas pendukung lainnya.
4. Minimnya pengetahuan untuk melakukan latihan lari jarak pendek yang benar karena keterbatasan ilmu pengetahuan dan penelitian di SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021
5. Belum diketahui faktor-faktor Pendukung yang menentukan kecepatan lari sprint 100 meter di SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021
6. Belum diketahui faktor-faktor penghambat yang menentukan kecepatan lari sprint 100 meter di SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021.
7. Belum diketahui hasil lari jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2018/2019.

8. Belum tersedianya sarana yang mendukung untuk jarak pendek (sprint) 100 meter pada siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021.
9. Belum teridentifikasinya hubungan antara kekuatan otot tungkai sangat mempengaruhi hasil kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter siswa
10. SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021. hubungan antara tinggi badan belum teridentifikasinya akan mempengaruhi hasil kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021
11. Belum teridentifikasinya hubungan antara lingkaran paha akan mempengaruhi hasil kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk.
12. Belum teridentifikasinya hubungan antara Kekuatan Otot tungkai, tinggi badan dan lingkaran paha akan mempengaruhi hasil kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021.

C. Pembatasan Masalah

Karena banyak faktor lain yang berperan dalam menunjang keberhasilan pelari maka peneliti membatasi ruang lingkup permasalahan yang akan diteliti, yaitu tentang "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai, Tinggi Badan, Dan Lingkaran Paha, dengan Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter Pada Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan Otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021?
2. Apakah terdapat hubungan antara tinggi badan dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021?
3. Apakah terdapat hubungan antara lingkaran paha dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021?
4. Apakah terdapat hubungan antara Kekuatan otot tungkai, tinggi badan dan lingkaran paha dengan kecepatan lari jarak pendek (sprint) 100 meter siswa SMAN 3 Nganjuk Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2020/2021?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMAN 3 Nganjuk

2. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara tinggi badan dengan kecepatan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMAN 3 Nganjuk
3. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara lingkar paha dengan kecepatan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter siswa SMAN 3 Nganjuk.
4. Untuk mengetahui besarnya hubungan antara kekuatan otot tungkai, tinggi badan dan lingkar paha dengan kecepatan lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter Siswa SMAN 3 Nganjuk

F. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritik

Kegunaan teoritis adalah kegunaan bagi ilmuwan. Untuk itu kegunaan teoritis penelitian ini adalah:

- a. Diharapkan informasi yang digali bermanfaat bagi ilmuwan di bidang olahraga untuk mengembangkan konsep dasar dalam rangka meningkatkan prestasi olahraga terutama dalam cabang olahraga atletik.
- b. Bagi peneliti lain diharapkan terangsang untuk meneliti secara mendalam tentang masalah yang berhubungan dengan cabang olahraga atletik yang belum terjangkau dalam penelitian.

2. Manfaat Praktik

- a. Bagi siswa,

Agar Siswa dapat meningkatkan pengetahuan tentang lari jarak pendek

dengan hal-hal yang mempengaruhi prestasi (*sprint*) 100 meter sehingga dapat dijadikan pembanding dengan atlet lawan dalam suatu perlombaan atau menyiapkan langkah kedepannya lebih baik.

b. Bagi guru penjasorkes

Sebagai sarana untuk menduga keberhasilan tugas dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter serta memilih calon atletnya yang ingin mengembangkan lari 100 meter.

c. Bagi pihak sekolah

Sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan perkembangan kemampuan siswa, khususnya pada peningkatan hasil lari jarak pendek (*sprint*) 100 meter. Sekaligus berfungsi untuk mempersiapkan sarana dan prasarana dalam mengembangkan lari jarak pendek khususnya, dan sarana olahraga secara umumnya.

d. Bagi klub Atletik

Klub atau perkumpulan atletik dapat mengetahui bahwa apakah ada hubungan antara antropometri dan biomotor atlet, khususnya masalah hubungan kekuatan Otot tungkai, tinggi badan, lingkar paha, berhubungan terhadap kecepatan lari jarak pendek 100 meter pada Siswa putra SMAN 3 Nganjuk

e. Program Studi Pendidikan Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengkajian dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya untuk

Atletik lari jarak pendek (sprint) 100 meter. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani dan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Anwarudin, Suhardi. (2010). Gerak Dasar Atletik untuk Usia 7-15 Tahun. Bogor. PT Regina Eka Utama.

Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi 2010. Yogyakarta. Rineka Cipta.

Basoeki, Soedjono. (1975). Tuntunan Mengajar Atletik. Jakarta. Dipdikbud.
Basoeki, Soedjono. (1988). Anatomi dan Fisiologi Manusia. Jakarta. Dipdikbud.

Djuminar, Mochamad. (2004). Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Hermawan, Rahmat. 2013. Ilmu Faal. Universitas Lampung. Bandar Lampung.
Kartini Kartono. 1977. Psikologi Wanita Bandung:

Alumni.

Purnomo. Eddy. 2007. Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: FIK UNY.

Rosdiani, Dini. 2012. Dinamika Olahraga, dan Pengembangan Nilai. Bandung. Alfabeta.

Sajoto. 1990. Peningkatan, dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang. Dahara Prize.

Sudarminto. 1992. Kinesiologi. Jakarta. Depdikbud Dikti P2TK.

Sugiyono. 2008. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D. Bandung.
Alfabeta.

Sukardi. 2012. Metodologi Penelitian Pendidikan. Jakarta. Bumi Aksara.