



**KORELASI PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI,
KEKUATAN OTOT LENGAN, DAN DAYA LEDAK TERHADAP
KECEPATAN LARI 100 METER**

SKRIPSI

Disajikan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
SITI MUNASIH
6101907050

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

2009

ABSTRAK

Siti Munasih, (2009). “Korelasi panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan daya ledak terhadap kecepatan lari 100 meter “ Skripsi Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah : 1.) Berapa besar sumbangan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter ?. 2.) Berapa besar sumbangan kekuatan otot tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter ?. 3.) Berapa besar sumbangan kekuatan otot terhadap lari 100 meter ?. 4.) Berapa besar sumbangan daya ledak terhadap kecepatan lari 100 meter ?. 5.) Berapa besar sumbangan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan daya ledak terhadap kecepatan lari 100 meter ?.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera kelas lima SD N 02 dan SD N 03 Doro Kabupaten Pekalongan tahun ajaran 2008-2009 sejumlah 29 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah Seluruh siswa putera kelas lima SD N 02 dan SD N 03 Doro Kabupaten Pekalongan. Variabel penelitian terdiri dari 4 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel terikat dalam hasil kecepatan lari 100 meter, variabel bebas adalah panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak. Metode penelitian adalah menggunakan survey test, dan teknik pengumpulan data yaitu test dan pengukuran dengan menggunakan metode survey. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi ganda dan regresi sederhana.

Dari hasil pengukuran data diuji menggunakan analisis regresi ganda dan regresi sederhana menunjukkan : 1.) Korelasi panjang tungkai terhadap kecepatan lari 100 meter $r = 38,5\%$. 2.) Korelasi kekuatan otot tungkai terhadap hasil kecepatan lari 100 meter $r = 27,3\%$. 3.) Korelasi kekuatan otot lengan terhadap hasil kecepatan lari 100 meter $r = 42\%$. 4.) Korelasi daya ledak terhadap hasil kecepatan lari 100 meter $r = 38,4\%$. 5.) Korelasi panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan daya ledak terhadap hasil kecepatan lari 100 meter $r = 50\%$, dengan sejumlah 29 siswa. Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

Panjang tungkai berkorelasi dengan kecepatan lari 100m, dan korelasinya mempengaruhi kecepatan lari 100m dengan sumbangan 38,5%. Kekuatan otot tungkai berkorelasi dengan kecepatan lari 100m, dan korelasinya efektif mempengaruhi kecepatan lari 100m dengan sumbangan 27,3%. Kekuatan otot lengan berkorelasi dengan kecepatan lari 100m, dan korelasinya efektif mempengaruhi kecepatan lari 100m dengan sumbangan 42%. Daya ledak berkorelasi dengan kecepatan lari 100m, dan korelasinya efektif mempengaruhi kecepatan lari 100m dengan sumbangan 38,4 %. Panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak otot secara bersama-sama berpengaruh terhadap kecepatan lari 100m, dengan sumbangan 50% lebih. Saran dalam penelitian ini sebagai berikut. Bagi siswa dan Guru SD yang bercita-cita ingin menjadi atlet dan melatih atlit lari 100m hendaknya mempersiapkan fisik dan latihan untuk meningkatkan faktor-faktor panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak otot.