



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

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka Penyelesaian Studi Strata 1  
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan**

**Oleh**

**Y A T N O**

**6101907048**

**PERPUSTAKAAN  
UNNES**

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

**2009**

## ABSTRAK

Yatno. 2009. *Hubungan Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak terhadap Lari 100 Meter*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing Utama Mohamad Annas, S.Pd., M.Pd. dan dosen pembimbing Pendamping Dr. Sugiharto, MS.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan lari 100 meter, hubungan kekuatan otot tungkai dengan lari 100 meter, hubungan kekuatan otot lengan dengan lari 100 meter dan hubungan daya ledak dengan lari 100 meter, serta hubungan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan lari 100 meter.

Populasi penelitian berjumlah 28 siswa putra kelas IV SDN Yosorejo 01 Kecamatan Pekalongan Selatan Kota Pekalongan Tahun Pelajaran 2008/2009. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*. Teknik pengumpulan data yaitu teknik menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, korelasi *product moment* dan analisis regresi ganda.

Hasil analisis *product moment* menunjukkan korelasi yang positif dan signifikan hubungan antara hubungan panjang tungkai dengan lari 100 meter, hubungan kekuatan otot tungkai dengan lari 100 meter, hubungan kekuatan otot lengan dengan lari 100 meter dan hubungan daya ledak dengan lari 100 meter, serta hubungan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan lari 100 meter. Hal ini terbukti dari harga koefisien korelasi hubungan antara panjang tungkai dengan lari 100 meter  $r_{hitung} = 0,635 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,374. Harga koefisien korelasi hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan lari 100 meter  $r_{hitung} = 0,918 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,374. Harga koefisien korelasi hubungan antara kekuatan otot lengan dengan lari 100 meter  $r_{hitung} = 0,826 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,374. Harga koefisien korelasi hubungan antara daya ledak dengan lari 100 meter  $r_{hitung} = 0,742 > r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,374. Harga koefisien korelasi hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan lari 100 meter  $F_{hitung} ( 46,842 ) > F_{tabel} ( 5,77 )$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan lari 100 meter.

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara panjang tungkai dengan lari 100 meter, antara kekuatan otot tungkai dengan lari 100 meter, antara kekuatan otot lengan dengan lari 100 meter dan antara daya ledak dengan lari 100 meter, serta antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, daya ledak dengan lari 100 meter. Disarankan agar para guru pendidikan jasmani Sekolah Dasar hendaknya memberikan latihan kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai dan daya ledak yang proporsional dalam upaya meningkatkan kemampuan lari 100 meter, dan guru pendidikan jasmani perlu mempertimbangkan panjang tungkai siswa dalam memilih atlet lari 100 meter.