

SARI

Sudarno, 2011. *Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Lari Sprint 80 Meter Pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri Lahar 02 Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati..* Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah ada sumbangan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil lari *sprint* 80 meter pada siswa putra kelas V SD Negeri Lahar 02 tahun pelajaran 2010/2011. Tujuan penelitian untuk mengetahui sumbangan antara daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil lari *sprint* 80 meter pada siswa kelas V SD Negeri Lahar 02 tahun 2010/2011.

Populasi penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri Lahar 02 Kecamatan Tlogowungu Kabupaten Pati tahun 2010/2011, jumlah populasinya 21 siswa yang rata-rata usianya 10-12 tahun sedangkan yang menjadi sampel sebanyak 21. Teknik menggunakan total sampling. Variabel penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas dan hasil lari *sprint* 80 meter sebagai variabel terikat. Analisis data menggunakan statistik regresi dengan uji persyaratan meliputi uji kenormalan, homogenitas dan linieritas.

Hasil penelitian di ketahui: 1) Sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lari sprint 80 meter sebesar 26,40%. 2) Sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil lari sprint 80 meter sebesar 26,8%. 3) Sumbangan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil lari sprint 80 meter sebesar 41,00%.

Simpulan penelitian : 1) Ada sumbangan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lari sprint 80 meter. 2) Ada sumbangan kekuatan otot lengan terhadap hasil lari sprint 80 meter. 3) Ada sumbangan daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan terhadap hasil lari sprint 80 meter.

Saran penelitian bagi guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, bahwa daya ledak otot tungkai dan kekuatan otot lengan sangat berpengaruh terhadap prestasi lari sprint 80 meter. Untuk itu kedua faktor tersebut perlu mendapat perhatian yang cukup terutama dalam memilih atlet lari jarak pendek. Salah satu cara untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai misalnya : latihan loncat-loncat dengan berbagai variasi (menggunakan tumpuan ujung kaki) baik dengan dua kaki maupun satu kaki dan maupun dengan latihan *standing board jump*. Latihan kekuatan otot lengan dengan melakukan push up dan pull up secara sistematis.

