

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 100 METER (STUDI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 3 BANJARMASIN)

Rahmad Efendi^{1*}, Muhammad Habibie¹, Hegen Dadang Prayoga²
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 18240057
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 1122119101
Pendidikan Olahraga, 89201.Fkip, Uniska 110309102

Abstrak

Rahmad Efendi. 18240057. *Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap kemampuan lari sprint 100 meter pada siswa kelas XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin*. Skripsi, Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari Pembimbing: (I) Muhammad Habibie, M.Pd. (II) Hegen Dadang Prayoga, M.Pd.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui: 1) Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin. 2) Hubungan Panjang tungkai terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin. 3) Hubungan daya ledak otot tungkai dan Panjang tungkai terhadap lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin.

Populasi dalam penelitian ini adalah para siswa kelas XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin yang berjumlah 20 orang untuk dijadikan sampel penelitian.

Hasil penelitian dan di dapat: 1) Ada Hubungan daya ledak otot tungkai (X_1) terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin (Y). 2) Ada hubungan panjang tungkai (X_2) terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin (Y). 3) Ada hubungan daya ledak otot tungkai (X_1) dan Panjang tungkai (X_2) terhadap kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin (Y)

Kata Kunci: Hubungan, Daya Ledak Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Lari *sprint*.

ABSTRACT

Rahmad Effendi. 18240057. The relationship between the explosive power of the leg muscles and the length of the legs on the ability to sprint 100 meters in class XI students at SMA NEGERI 3 Banjarmasin. Thesis, Department of Sports Education, Teaching and Education Faculty, Kalimantan Islamic University Muhammad Arsyad Al-Banjari Supervisor: (I) Muhammad Habibie, M.Pd. (II) Hegen Dadang Prayoga, M.Pd.

The purpose of this study was to find out: 1) Is there a relationship between the explosive power of the leg muscles and the 100 meter sprint in class XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin. 2) Is there a relationship between leg length and 100 meter sprint in class XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin. 3) Is there a relationship between leg muscle explosive power and leg length towards the 100 meter sprint in class XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin.

The population in this study were 20 students of class XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin who were used as the research sample.

Research conclusions: 1) There is a relationship between leg muscle explosive power and the ability to run 100-meter sprints in class XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin. 2) there is no relationship between leg length and 100 meter sprint ability in class XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin. 3) There is a relationship between leg muscle explosive power and leg length on the ability to sprint 100 meters in class XI SMA NEGERI 3 Banjarmasin

Keywords: Relationship: Leg Muscle Explosiveness, Leg Length, Sprint Running.