

ABSTRAK

HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS VIII SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 NGABANG

Ya' Muhammad Apriyadi
yaapriyadi@gmail.com

Program Studi Pendidikan Jasmani IKIP PGRI Pontianak
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Rata-rata *power* otot tungkai siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang; (2) Rata-rata lari *sprint* 100 meter siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Negeri 1 Ngabang; (3) Apakah terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang.

Metode dalam Penelitian ini adalah penelitian deskriptif. dan bentuk yang digunakan adalah studi hubungan (*Interrelationship Studies*). Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa putra yang terdapat di kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang yang berjumlah 70 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan tehnik *proportional random sampling* yaitu teknik pengambilan proporsi untuk memperoleh sampel yang representatif, pengambilan subyek dari setiap strata atau wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subjek dari masing-masing wilayah atau strata.

Teknik pengumpul data dalam penelitian menggunakan teknik tes dan pengukuran. Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengukur *Power* Otot Tungkai dan mengukur kecepatan dengan lari .

Hasil dari penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) Hasil dari pengukuran *power* otot tungkai siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang dengan nilai rata-rata 57.18, dalam tabel skala interval dapat diartikan cukup; (2) Hasil dari pengukuran kemampuan lari *sprint* 100 meter siswa kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang dengan nilai rata-rata 13.84, dalam tabel skala interval dapat diartikan cukup; (3) Berdasarkan pengolahan data dan sejumlah temuan penelitaian yang telah diuraikan pada pembahasan anlisis data dan hasil peneltian tampak bahwa antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari *spirnt* 100 meter mempunyai hubungan yang sangat tinggi yaitu 0,844, dan dari hasil r_{hitung} dikonsultasi dengan r_{tabel} taraf signifikasi 5% dengan N 37 yaitu 0,325 berdasarkan kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Power* Otot Tungkai dengan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang.

Kata Kunci: *Power* Otot Tungkai, Lari *Sprint*