

BAB II

POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP LARI *SPRINT* 100 METER

A. Dekripsi Teori

1. Ateletik

Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis yaitu: jalan, lari, lompat dan lempar. Bila dilihat dari arti atau istilah “ Atletik” berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* atau *athum* yang berarti “Lomba atau perlombaan atau pertandingan”. Amerika dan sebagian di Eropa dan Asia sering memakai istilah atau kata dengan *track and field* dan negara Jerman memakai kata *liech atheletik* dan negara Belanda memakai istilah kata *athletik*, Eddy Purnomo, dkk (2011:1).

Olimpiade pada awalnya diadakan sampai lebih dari seribu tahun penguasa Romawi hal ini menjadi rusak, karena dijadikan sebagai karnaval dan siklus. Semula pertandingan atletik, sangat sederhana dan primitif, sebagai besar terdiri dari lomba lintas alam. Akan tetapi sedikit demi sedikit, pertandingan lain ditambahkan. Pada tahun 1896 Olimpiade lahir kembali dan diadakan di Athena, Yunani. Adalah atas usaha *Barron Pieere De Coubertin*, sebagai seorang pendidik berkebangsaan Perancis.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “*athlon*” yang berarti kontes. *Atheletik* merupakan cabang olahraga yang di perlombakan pada Olimpiade pertama pada 776 SM.

Induk organisasi atletik Indonesia adalah PASI (Persatuan Athletik Seluruh Indonesia), terbentuk pada 3 September 1950. Sedangkan induk organisasi olahraga atletik internasional adalah IAAF (*Internasional Amateur Federation*), terbentuk pada tahun 17 Juli 1912 di Stockholm, Swedia. *The Roman Games*. Berasal dari akar Yunani murni, Roman game memakai perlombaan lari dan lempar.

Atletik merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik. Misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari lompat dan lempar.

Lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan cepat dan kedua kaki terkadang melayang tidak menempel di tanah atau lantai. Di dalam dunia atletik internasional, perlombaan lari jarak pendek sering disebut dengan kata sprint (lari jarak pendek) atau dash. Beberapa nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, lari biasanya dilakukan di lapangan terbuka (*outdoor*) nomor yang diperlombakan adalah lari 100 meter, 200 meter, 400 meter.

2. Sejarah Atletik Indonesia

Sejarah atletik di Indonesia dikenal lewat bangsa Belanda yang selama tiga setengah abad telah menjajah negeri ini. Pada masa itu, atletik merupakan sesuatu yang masih asing dibicarakan oleh masyarakat luas. Karena hanya diajarkan di sekolah, yang notabene adalah sebuah lingkungan masyarakat pendidikan.

Seiring berjalannya waktu, akhirnya informasi beredar dengan sangat cepat dan masyarakat awam mengenal dan memahami bagaimana serta apa manfaat atletik ini.

Meskipun bisa dikatakan usia atletik di Indonesia hanya semur jagung, namun berkat campur tangan dari *Nederlands Indische Atletiek Unie*, Indonesia berhasil dalam menghasilkan atlet berbakat seperti Harun Al Rasid, Effendi Saleh, M. Murbambang, Mochtar Saleh, Mohd. Abdulah dan banyak lagi lainnya, Nur Bambang sendiri berhasil prestasi yang sangat mengagumkan karena berhasil tercatat memecahkan rekor lari jarak pendek dalam durasi 10.8 detik.

Meskipun aktivitas atletik Indonesia sempat berhenti sejenak karena dibekukan oleh Jepang pada masa kependudukannya. Namun pembentukan

Pesatuan Olahraga Republik Indonesia pada 1946 bisa menghidupkan kegiatan atletik lagi. Hal ini dilakukan guna memajukan Indonesia yang saat itu baru merdeka dengan membuat beragam program mengembangkan dan menguatkan negara dan pada 3 September 1950, pada tahun tersebut Indonesia mendirikan persatuan Atletik Seluruh Indonesia atau biasa disebut dengan PASI.

3. Cabang Olahraga Dalam Atletik

Olahraga atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari berbagai kombinasi olahraga fisik. Umumnya, olahraga atletik dibagi menjadi empat nomor cabang olahraga, mulai dari lari, lompat, jalan dan lompat.

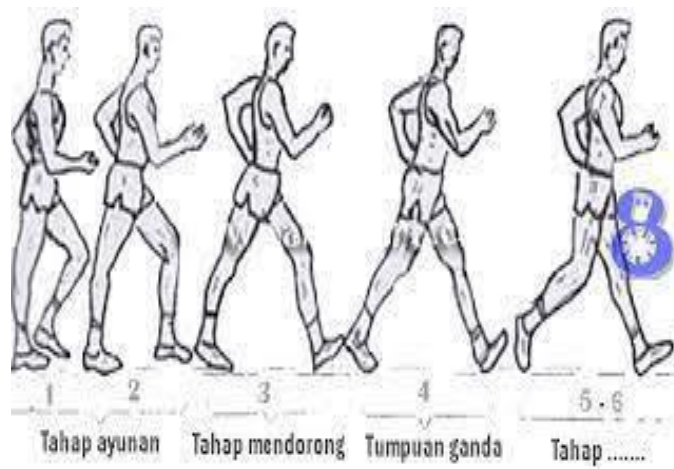
a. Nomor Jalan cepat

Jalan cepat adalah salah satu cabang olahraga yang ada didalam atletik. Jalan cepat merupakan gerak langkah kaki yang terus menerus, dan kontak dengan tanah tidak terputus. Selain itu, salah satu kaki harus berada di permukaan tanah. Kaki tersebut harus lurus dan lutut tidak bengkok sehingga tumpuan kaki dalam posisi tegak lurus.

Tiap langkah jalan cepat terbentuk dari suatu tahap topang tunggal (yang di rinci menjadi tahap topang depan dan topang belakang dan tahap satu tahap topang ganda)

- Tahap topang tunggal menyediakan percepatan dan termasuk persiapan untuk penempatan kaki dari yang bebas.
- Tahap topang ganda adalah perlu dalam rangka mempertahankan kontak dengan tanah pada semua waktu
- Peraturan dasar jalan cepat: satu kaki harus berada di tanah pada saat, kaki belakang meninggalkan tanah. Kaki topang harus lurus sejak saat pertama menyentuh tanah sampai mencapai posisi badan tegak.

Urutan gerakan keseluruhan



Gambar 2.1 Posisi Langkah Jalan Cepat

Sumber: Zikrurahmat (2015:22)

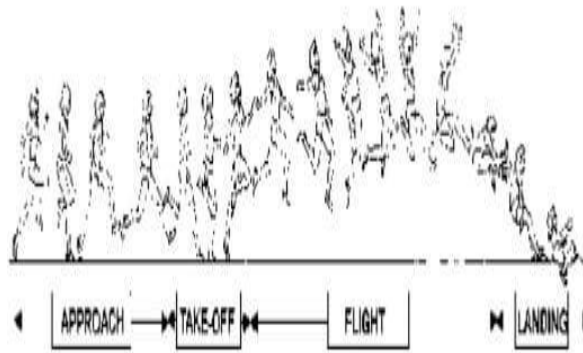
b. Nomor Lompat

Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah. Dengan sekali melihat empat nomor lompat dalam atletik mungkin nampak sangat berbeda satu dengan yang lain. Dari sudut pandang teknik mulai dari lompat jauh yang relatif sederhana, lompat tinggi dan lompat jangkit sampai dengan nomor yang rumit seperti lompat galah. Berikut ini adalah nomor dalam lompat:

- Lompat jauh

Lompat jauh atau long jump adalah aktivitas melompat ke arah depan dan jauh dengan salah satu kaki melakukan tolakan pada tempat yang telah ditentukan.

Pada jarak jauh dihitung berdasarkan jarak terjauh pendaratan di bak pasir, pelompat dengan jarak terjauh akan menjadi pemenangnya.

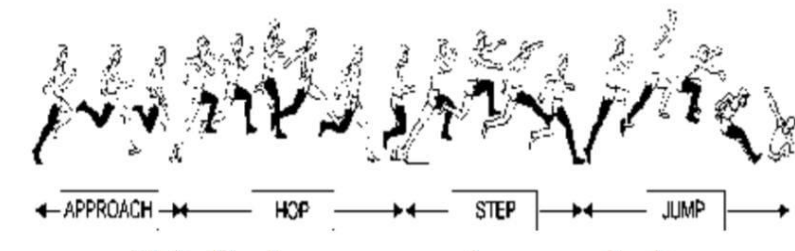


Gambar 2.2 Lompat Jauh

Sumber: Zikrurahmat (2015:125)

- Lompat jangkit

Lompat jangkit adalah olahraga dengan melompat dengan rangkaian jalan jingkat, langkah, dan lompat. Gerakan lompat jangkit terdiri dari rangkaian awalan, jingkat, langkah, dan lompat.



Gambar 2.3 Lompat Jangkit

Sumber: Zikrurahmat (2015:132)

- Lompat tinggi

Lompat tinggi adalah jenis lompatan yang dilakukan dengan memindahkan titik berat badan setinggi-tingginya dalam upaya melampaui suatu ketinggian tertentu (mistar lompatan).

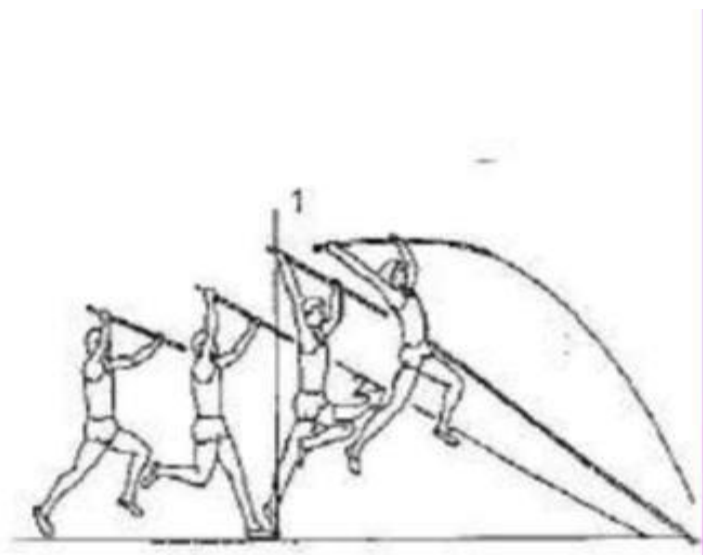


Gambar 2.4 Lompat Tinggi

Sumber: Zikrurahmat (2015:149)

- Lompat galah

Lompat galah merupakan salah satu nomor perlombaan dalam cabang olahraga atletik. Dalam lompat galah, atlet harus menggunakan bantuan tongkat untuk dapat melewati ketinggian mistar yang telah ditetapkan. Atlet yang berhasil melakukan lompat galah paling tinggi dia adalah pemenangnya.



Gambar 2.5 lompat galah

Sumber :zikuramhat (2015:148)

c. Nomor Lempar

Pengertian lempar sendiri adalah suatu gerakan yang menyalurkan tenaga pada suatu benda. Sehingga dari gerakan itu

menghasilkan daya pada benda tersebut dengan memiliki kekuatan ke depan atau ke atas.

Gerakan permainan ini tidak hanya mengandalkan gerakan otot kaki saja, akan tetapi juga membutuhkan kekuatan otot lengan. Sebab cabang olahraga ini memerlukan beberapa alat bantu seperti cakram, lembing, martil dan peluru atau bola yang terbuat dari logam.

Berikut adalah nomor pada cabang lempem dalam atletik:

- Lepar cakram

Lempar cakram merupakan salah satu nomor yang di lombakan dalam atletik, lempar cakram ini juga adalah perlombaan yang utama dalam atletik. Tetapi dalam perlombaan atletik *indor*, nomor lempar cakram tidak pertandingkan. Olahraga lempar cakram sudah ada sejak olimpiade kuno.

Dalam perlombaannya atlet berlomba melemparkan objek berbentuk cakram sejauh mungkin dengan mengikuti peraturan yang berlaku. Pada perlombaan atletik resmi, atlet diberikan kesempatan melempar sebanyak tiga kali.



Gambar 2.6 Lempar cakram

Sumber: Zikrurahmat (2015:86)

- Lempar lembing

pada sejarahnya lempar lembing diadopsi dari kebiasaan kaum laki-laki pada zaman dahulu. Aktivitas ini baru berkembang menjadi suatu olahraga ketika umat manusia memasuki masa bercocok tanam dan beternak. Dengan meninggalkan masa nomaden yang lebih kental dengan aktivitas berburunya.

Walaupun belum diketahui catatan sejarah yang orisinal mengenai lempar lembing, tapi sebagian ahli meyakini olahraga ini telah berkembang sejak zaman Yunani Klasik. Saat itu, lempar lembing termasuk olahraga populer. Dalam pengertiannya lempar lembing merupakan suatu aktivitas yang menuntut kecepatan dan kekuatan dalam melempar. Mediana berupa lembing, yaitu sejenis tombak, tapi lebih ringan dan kecil.

Cara memegang lembing dipegang pada bagian pegangannya yang diikat dengan tali sepanjang 20 cm. Dengan jari kelingking terdekat pada ujung lembing, sedangkan ibu jari dan telunjuk atau telunjuk dan jari tengah memegang erat ikatan tali pegangan yang berbentuk tonjolan. Penilaian dalam lempar lembing dilakukan dengan menggunakan bendera putih, untuk menandakan bahwa lemparan yang dilakukan benar. Bendera merah untuk menandakan bahwa lemparan yang dilakukan salah.



Gambar 2.7 Lempar lembing

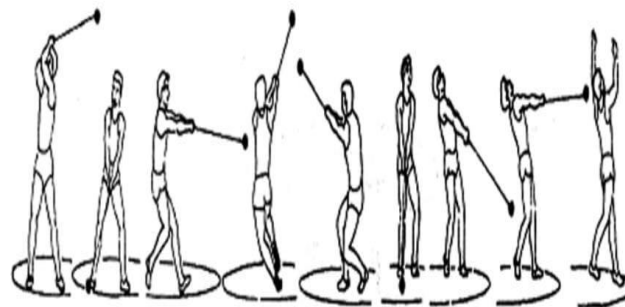
Sumber: Zikrurahmat (2015:95)

- Lontar martil

Lontar martil yaitu olahraga yang dimainkan dengan cara atlet harus melemparkan benda bulat berat ke jarak yang telah ditentukan. Dengan memutarnya di udara bersama bantuan kawat atau tali yang melekat padanya.

Dalam sejarahnya sendiri, sejak tahun 1900 olahraga ini sudah dipertandingkan pada Olimpiade dalam kategori pria. Sedangkan, di tahun 1995 barulah lontar martil diperkenalkan pula untuk kategori wanita, yang akhirnya dipertandingkan pada Olimpiade tahun 2000 di Sydney, Australia.

Tujuan dari olahraga ini untuk melemparkan bola logam berat yang diberi pegangan berupa kawat. Dalam pertandingannya atlet berusaha untuk melemparkan martil pada jarak maksimum. Atlet akan mengayunkan martil tersebut di atas kepala mereka untuk mengatur gerakan memutar.



Gambar 2.8 Lempar Martil

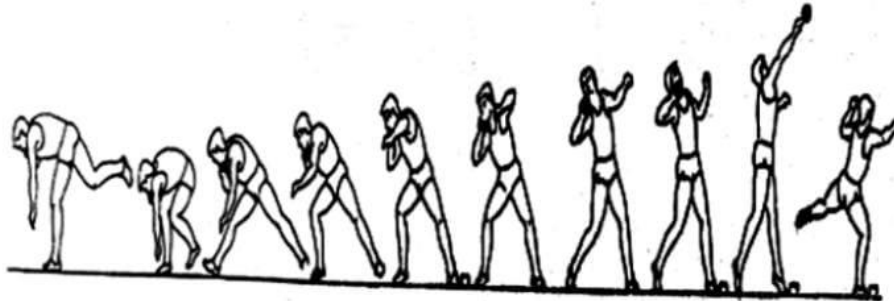
Sumber : eddy purnomo (2017:147)

- Tolak peluru

Cabang olahraga atletik kategori lempar yang terakhir adalah tolak peluru. Olahraga ini merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Atlet tolak peluru melemparkan bola logam yang berat dengan sejauh mungkin. Tujuan dari tolak peluru adalah untuk mencapai tolakan sejauh-jauhnya.

Dalam memainkannya tolak peluru suatu bentuk gerakan menolak/mendorong suatu alat bundar (peluru) dengan berat tertentu yang terbuat dari logam. Dilakukan dari bahu dengan satu tangan untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Hal tersebut dilakukan karena sesuai pada peraturan yang menyatakan bahwa peluru itu harus didorong atau ditolak dari bahu dengan satu tangan. Adapun berat peluru yang digunakan dalam perlombaan yaitu 7,25 kg untuk putra dan 4 kg untuk wanita.



Gambar 2.9 tolak peluru

Sumber : eddy purnomo (2017:148)

d. Lari

Lari menurut kamus besar bahasa indonesia adalah gerakan melangkah dengan kecepatan tinggi, akan tetapi lari sangatlah berbeda dengan melangkah dikarenakan ketika kita melakukan lari kaki tidak bersamaan menyentuh tanah seperti kita berjalan.

Berikut adalah macam-macam nomor dalam atletik:

- Lari Jarak Pendek

Lari jarak pendek atau disebut juga lari *sprint*. Lari jarak pendek adalah olahraga yang termasuk kedalam olahraga atletik dengan jarak tempuh antara 100 m sampai dengan 400 m, karena jarak yang sangat pendek maka sangat dibutuhkan kecepatan yang maksimal dalam melakukan lari tersebut.

Orang yang melakukan cabang olahraga sprint ini disebut *sprinter*.

Kecepatan dalam lari jarak pendek didapatkan dari kontraksi yang kuat dan cepat dari otot yang dirubah menjadi gerakan yang di butuhkan oleh pelari untuk mencapai kecepatan yang tinggi.

Seorang pelari haruslah memiliki susunan serabut otot dengan persentase serabut otot cepat lebih besar dengan kemampuan sampai 40 kali perdetik di bandingkan dengan serabut otot lambat dengan kemampuan 10 kali perdetik oleh karena itu untuk menjadi seorang sprinter itu harus terus latihan dan memperkuat *power* otot tungkai.

Lari jarak pendek bila dilihat dari tahap berlari dibagi kedalam beberapa bagian diantaranya:

- 1) Tahap reaksi dan dorongan (*Reaction Dan Drive*)
- 2) Tahap perepatan (*Aceleration*)
- 3) Tahap transisi (*transision*)
- 4) Tahap kecepatan maksimum (*maksimum speed*)
- 5) Tahap pemeliharaan kecepatan (*maintenance speed*)
- 6) Finish

Kecepatan lari juga ditentukan oleh jangkauan langkah dan kecepatan langkah, jadi semakin lebar dan cepat langkah seseorang pelari maka dia mendapatkan kecepatan yang maksimal.

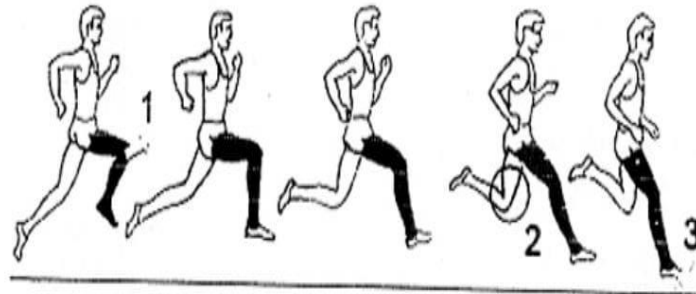
Pada umumnya teknik dalam jarak pendek dibagi menjadi tiga bagian yaitu start jongkok, gerakan lari dan teknik untuk memasuki garis finish.

Dalam mengawali lari jarak pendek dimulai dengan awalan atau start. Seorang pelari harus mengetahui macam-macam start dalam lari jarak pendek dan start apa yang akan di gunakan ketika memulai pertandingan lari jarak pendek. Karena ketika sudah salah start, maka sulit untuk mengejar ketertinggalan.

Gerakan pada saat berlari juga tidak kalah pentingnya karena untuk mendapat kecepatan tumpuan haruslah berada pada bagian kaki depan (seperti jinjit)

dengan lutut sedikit dibengkokkan dan badan tetap rileks pada saat memasuki garis finish merupakan bagian yang sangat penting untuk mencapai kemenangan.

Cara memasuki garis finish adalah dengan membusungkan dada saat akan menjelang finish dan menjatuhkan salah satu bahu kedepan bawah saat masih dalam posisi berlari, akan tetapi dilarang untuk meloncat, menggapai dan berhenti memasuki garis finish.



Gambar 2.10 Lari Sprint

Sumber: Eddy Purnomo (2017:42)

- Lari Jarak Menengah

Sesuai dengan namanya, macam-macam jenis lari dalam atletik ini mempunyai jarak menengah yakni antara 800 meter sampai dengan 1500 meter.

Adapun tekniknya terdapat sedikit perbedaan dengan lari jarak pendek yakni dari cara menapak kakinya. Tekniknya yang sering disebut dengan istilah *ball heel ball* yang merupakan gerakan saat menapakkan kaki yang bertumpu di bagian ujung kaki. Untuk posisi start-nya bisa dilakukan dengan posisi berdiri.

Pada jenis lari atletik sendiri sebaiknya gerakan kaki dilakukan sewajarnya saja atau panjang langkahnya tidak perlu dipaksakan dari awal. Sedangkan untuk menjelang

finish, anda bisa mengeluarkan tenaga lebih saat hampir mencapai garis finish.

Sebanyak anda tak perlu mengeluarkan tenaga terlalu banyak dari awal berlari karena bisa menjadikan kelelahan karena kehabisan napas apabila tenaga yang dikeluarkan sejak awal. Sebagai tips, anda bisa memaksimalkan tenaga saat akan mencapai garis finish dan harus bisa berlari sekuat tenaga supaya bisa memenangkan perlombaan.

Taktik yang baik dalam lari jarak menengah adalah upaya memaksimalkan teknik berlari dengan sempurna agar dapat memenangkan pertandingan secara *sportif*. Adapun taktik dan strategi saat perlombaan antara lain sebagai berikut:

- ✓ Berlari di lintasan bagian dalam.
- ✓ Tidak menyusul lawan di tikungan.
- ✓ Mengambil posisi di kelompok tengah untuk mengetahui kekuatan lawan
- ✓ Tidak berlari terlalu kencang di awal perlombaan.

- Lari *Estafet* (lari sambung)

Lari sambung dasarnya adalah melakukan gerakan secepat mungkin dengan membawa tongkat. Pada lari sambung terjadi perpindahan tongkat dalam regu. Satu regu lari sambung beranggotakan empat pelari, yaitu pelari pertama, pelari kedua, pelari ketiga, dan pelari keempat. Dimana tiap pelari yang nantinya akan memberikan tongkat estafet lain dengan jarak yang sudah ditentukan. Untuk bisa memenangkan perlombaan yang paling menentukan yaitu kekompakan dalam tim tersebut.

Jarak nomor lari sambung yang diperlombakan adalah 4x 100 m dan 4x400m. Hal ini menunjukkan bahwa lari sambung termasuk lari jarak pendek atau lari cepat.

Untuk tekniknya pelari dalam lari estafet menempatkan posisinya pada lintasan masing-masing. Apabila anda sebagai pelari pertama harus berlari secepat mungkin, setelah itu bisa memberikan tongkat ke pelari selanjutnya sampai pada pelari yang terakhir hingga mencapai *finish*.

Mengenai strategi, lari estafet ini berbeda dengan lari jarak pendek maupun lari jarak jauh. Yang terpenting dalam melakukan olahraga ini harus memperbanyak latihan pernafasan agar bisa mengurangi risiko buruk yang terjadi. Hal yang perlu diperhatikan dalam lari sambung adalah cara perpindahan tongkat antara pelari. Setiap pelari harus dapat melakukan teknik ini dengan benar sehingga tidak menghambat kecepatan berlari.

Perpindahan tongkat harus berada di dalam daerah yang disebut zona panjang 20 m. Perpindahan tongkat di luar zona tersebut regu dinyatakan gagal atau didiskualifikasi.



Gambar 2.11 lari estafet

Sumber: Eddy purnomo(2017:50)

- Lari Gawang

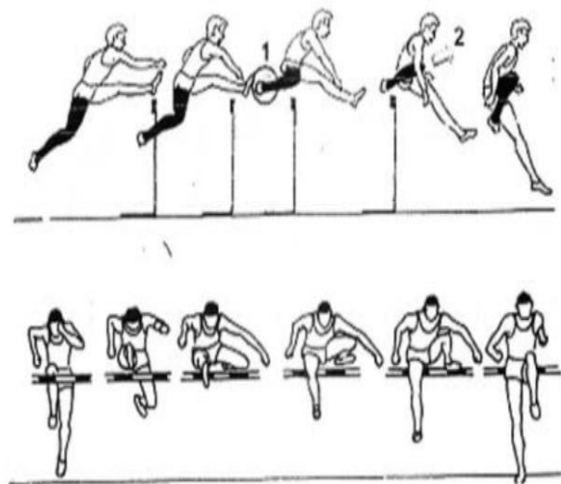
Lari gawang atau halang rintang merupakan lari yang memiliki jarak tempuh sejauh 3000 meter. Yang membuat, pelari akan menemui banyak halangan dan

rintangan ketika berlari. Untuk rintangannya sendiri dibedakan menjadi beberapa klasifikasi seperti rintangan gawang dengan *water jump*.

Olahraga atletik inipun dituntut memiliki kecepatan lari yang cepat. Tak hanya itu saja, bahkan pelari harus bertahan dan mampu berlari dengan cepat dengan jarak 5000 meter yang ditambah dengan kemampuannya melawan adanya berbagai rintangan yang sudah dipersiapkan panitia dalam perlombaan.

Gerakan lari gawang, abaik itu lari gawang 110 m, atau 200 m, 400 m (untuk pria) atau 100 m (untuk wanita),sedapat mungkin harus dilakukan seperti pada gerakan lari cepat.

Pada waktu melompati gawang,gerakan harus dilakukan secara berurutan, lancar, dan *rileks*. Pada saat berlari, diusahakan tidak melayang terlalu lama, sehingga kecepatan lari tetap dipertahankan.



Gambar 2.12 Lari Gawang

Sumber: Eddy Purnomo (2017:60)

- **Lari Jarak Jauh**

Lari jarak jauh yang dilakukan dalam lintasan stadion adalah jarak 300 m keatas 500 m, 10.000 m.

Beberapa perlombaan lari, lari marathon menjadi cabang olahraga yang banyak diminati mengingat sering diadakannya perlombaan dicabang olahraga tersebut. Jarak tempuhnya yaitu dimulai dari 3 km, 5 km sampai dengan 10 km.

Adapula lari yang dinamakan *cross country* dimana jarak yang ditempuh lebih jauh lagi. Baik lari marathon maupun lari *cross country* ini dilakukan diluar stadion.

Kunci utama untuk melakukan olahraga ini adalah mental dan fisik yang kuat.

Apabila belum ada latihan sebelumnya sebaiknya tidak melakukan lari jarak jauh ini karena jika fisik dan juga mental tidak seimbang bisa membahayakan tubuh. Tanpa adanya latihan bisa membuat tubuh menjadi kelelahan karena dehidrasi hebat, pingsan bahkan kondisi terburuk bisa membuat meninggal duni akibat serangan jantung.

Oleh sebab itu, seblum melakukan olahraga marathon ini anda wajib memperhatikan kondisi tubuh anda seblum bertanding.

4. Lari *Sprint* 100 Meter

Lari *sprint* atau lari jarak pendek merupakan lari yang dilakukan melalui dari garis start hingga *finish* dengan kecepatan maksimal berdasarkan catatan saejarah, lari jarak pendek mulai muncul pada abad ke-7 SM atau pada zaman yunani kuno. Pada saat itu, seorang prajurit yunani kuno serta berasal dari seorang perajurit yunani kuno. Pada saat itu, seorang perajurit tersebut ingin mengumumkan kemenangan yunani dari persia dan iapun berlari sambil membawa pesan untuk menyampaikan kepada raja.

Namun, tanpa diduga, setelah menyemapiakan pesan atas kemenangan tersebut kepada seorang raja, beliau meninggal dunia. Sang raja yang mendengar kabar itu ingin memberikan penghormatan atas kematian perajurit tersebut dengan cara menyelenggarakan lomba lari *sprint* (lari jarak pendek).

Pada zaman itu lari semakin berkembang membuat lari *sprint* (lari jarak pendek) semakin dikenal oleh masyarakat dunia. Hingga pada akhirnya, di tahun 1912 ada sebuah organisasi yang menaungi olahraga atletik lari jarak pendek, yaitu IAAF (*internasional asoacion of athletic federation*). Saat ini, sudah sekitar 212 negara sudah menjadi anggota IAAF. Pada dasarnya gerakan lari pada semua jenis lari itu sama, yaitu gerakan berpindah dengan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain untuk mencapai garis finish. Lari jarak 100 meter adalah perlombaan yang semua pelarinya menggunakan kecepatan dan power yang penuh untuk mencapai *finish* dengan jarak 100 meter.

Lari *sprint* 100 meter adalah lari cepat dapat mengembangkan unsur kecepatan, lari cepat dapat memberikan sumbangan yang cukup besar pada setiap cabang olahraga. Lari *sprint* yang baik membutuhkan reaksi cepat, akselerasi yang baik, dan jenis yang efisien. Menurut Didik zafar (2010:02) kecepaan adalah hasil kecepatan gerakan dari kontraksi otot secara cepat dan kuat (*power full*) melalui gerakan yang halus (*smooth*) dan (*efficien*). Lari *sprint* 100 meter atau lari cepat adalah perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 meter. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 100 meter di perlukan tehnik *start* yang bagus, tehnik berlari, dan tehnik melewati garis *finish*.

Lari cepat adalah frekuensi langkah kaki yang di percepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang, (djumidar, 2001: 52) lari merupakan gerakan mengais, badan bergerak maju karena akibat dari gaya dorongan belakang terhadap tanah. Ada tiga komponen yang mempengaruhi lari cepat. Pertama kualitas kesegaran jasmani yang didalamnya meliputi beberapa komponen penting seperti daya tahan,

kekuatan, fleksibilitas. Kedua kualitas keterampilan gerak (*skill*) dan ketiga konsep geraknya.

Tidak hanya dengan mengandalkan teknik start saja latihan *power* otot sebagialah satu persyaratan terpenting bagi kecepatan utama pada seorang pelari dimana dengan latihan *power* otot secara terarah sangatlah berpengaruh pada *start*. Dengan semakin tingginya *power* otot yang di hasilkan maka semakin bagus start atlet itu.

Seorang *sprinter* tidak hanya dengan mengandalkan *power* dan teknik *start* saja, pada komponen kecepatan reaksi sangatlah penting untuk menentukan seberapa cepat reaksi yang kita hasilkan untuk melakukan tolakan, dilatih maksimal hanya diperbaiki seperseratus detik. Maka dari itu tugas seorang *sprinter* ialah melakukan teknik *start* dengan baik dalam waktu sesingkat- singkatnya dan berlari secepat- cepatnya sampai melewati garis *finish* guna menempuh semakin bagus pula hasilnya dan akan terlebih dahulu mencapai garis finish.

a. Teknik *start*

Pada dasarnya seorang pelari diharuskan melakukan persiapan awal sebelum berlari, itu dinamakan *start*, tujuan utamanya adalah mengoptimalkan pola lari.

Setiap cabang olahraga memiliki teknik dasar, teknik lanjutan, dan teknik dengan tingkat kesulitan yang tinggi, oleh karena dalam pendidikan di sekolah maka teknik yang di ajarkan adalah teknik dasar dari olahraga yang akan di ajarkan.

Didalam lari ada tiga macam teknik dalam start yaitu: *start* jongkok, *start* berdiri, *start* melayang

1) *Start* jongkok

Start jongkok merupakan jenis *start* tersulit. Cara *start* ini biasanya digunakan dalam perlombaan lari jarak pendek. Untuk melakukan *start* jongkok diperlukan alat bernama *start block*. *Start* jongkok adalah aspek yang paling penting dari teknik lari cepat, terutama untuk lomba lari 100 meter dan 200 meter.

Start jongkok dengan *block* dapat membuat *sprinter* mencapai posisi tubuh optimal untuk mengatasi kelembaman dan mencapai akselerasi secepat mungkin dari posisi statis. Mengingat, lari jarak pendek bertujuan mencapai garis *finish* dalam waktu sesingkat mungkin.

Semakin cepat seorang atlet dapat berakselerasi ke kecepatan maksimalnya, semakin cepat mereka dapat berlari. Setiap kompetisi lari dalam perlombaan atletik dimulai dari awal yang statis, yang merupakan aspek penting dari olahraga ini.

Tipe *start* jongkok dibagi menjadi tiga, yakni *start* pendek (*bunch start*), *start* menengah (*medium start*) dan *start* panjang (*elongated start*). Ketiganya berbeda dalam hal penempatan tangan, kaki maupun tubuh. Cara dan tipe *start* merupakan dasar ilmu yang harus dikuasai oleh atlet atletik. Khususnya yang fokus pada nomor lintasan lari jarak pendek. Mereka biasanya menggunakan tipe *start* sesuai dengan tinggi badan.

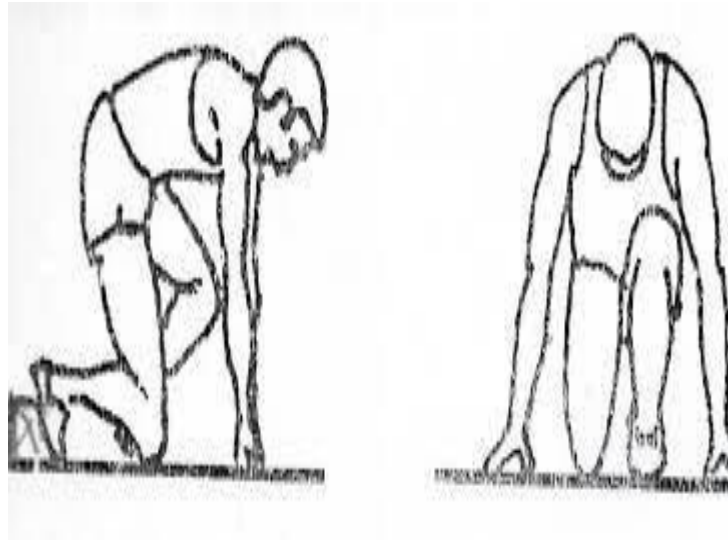
Dalam *start* pendek, jarak antara kaki depan dan belakang harus 15 centimeter sampai 30 centimeter. Sementara *start* menengah mulai 40 centimeter sampai 54 centimeter dan untuk *start* panjang antara 56 centimeter sampai 66 centimeter.

cara melakukan *start* jongkok yang benar adalah sebagai berikut:

- 1)posisi berjongkok dengan kedua kaki bertumpu pada sandaran blok *start*, lutut kaki belakang berada sejajar dengan ujung kaki depan .
- 2)kedua lengan harus sejajar dengan bahu dan jari-jari tangan dilakukan dibelakang garis *finish*
- 3)berat badan bertumpu dikedua tangan, sehingga sikap seimbang dapat di pertahankan sampai aba-aba.

Pertama bersedia, setelah *starter* memberikan aba-aba bersedia, maka pelari akan menempelkan kedua kaki menyentuh *block* depan dan belakang , lutut kaki belakang diletakan di tanah , terpisah selebar bahu dekat lebih sedikit, jari- jari tangan membentuk V terbalik dan kepala

dalam keadaan datar dengan punggung , sedangkan pandangan mata menatap lurus ke bawah.



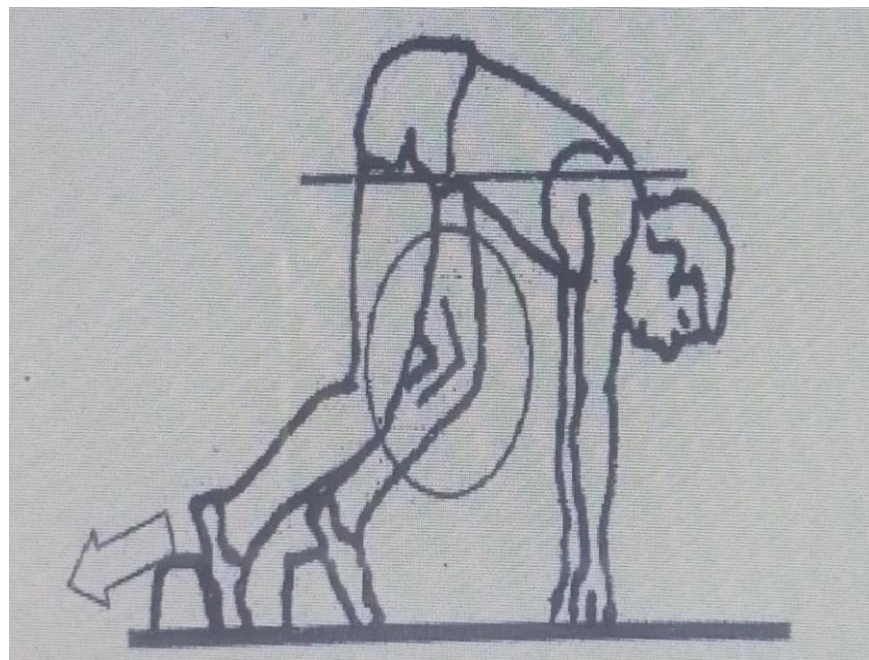
Gambar : 2.13 Posisi Bersedia
Sumber : Eddy Purnomo (2011:27)



Gambar 2.14 (kelasPJOK.com)

Posisi bersedia

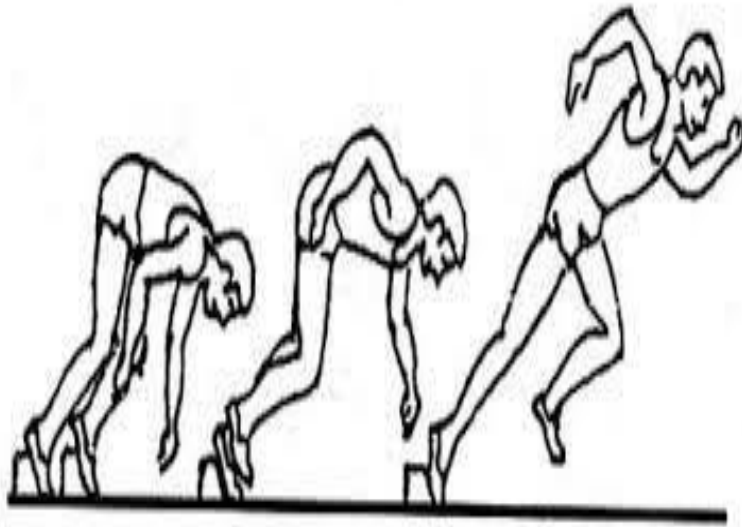
Kedua siap, setelah ada aba-aba siap, seorang pelari akan menetapkan posisi badan sebagai berikut: lutut ditekan kebelakang, lutut kaki depan ada dalam posisi membentuk sudut siku-siku (90°), lutut kaki belakang membentuk 120° - 140° , dan pinggang sedikit diangkat tinggi dari bahu sedikit maju ke depan dari dua tangan.



Gambar 2.15 Posisi Siap

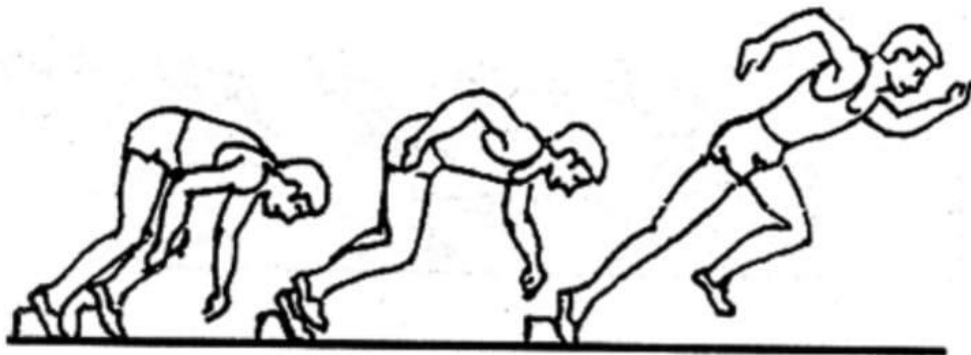
Sumber: Eddy Purnomo (2011:27)

Ketiga ya, gerakan yang akan dilakukan pelari setelah aba-aba yak atau bunyi pistol adalah badan diluruskan dan di angkat pada saat kedua kaki menolak atau menekan keras pada *start blok*, kedua tangan di angkat dari tanah bersamaan kemudian diayun bergantian, kaki belakang mendorong lebih kuat, dorongan kaki depan sedikit namun tidak lama, kaki belakang diayun ke depan dengan cepat sedangkan badan condong ke depan, lutut dan pinggang keduanya diluruskan penuh pada saat akhir dorongan.



Gambar 2.16 Menunjukkan Gerakan Yak

Sumber : Eddy Purnomo (2011:28)



Gambar 2.17 Posisi Yaak

Sumber: Eddy Purnomo (2017: 33)

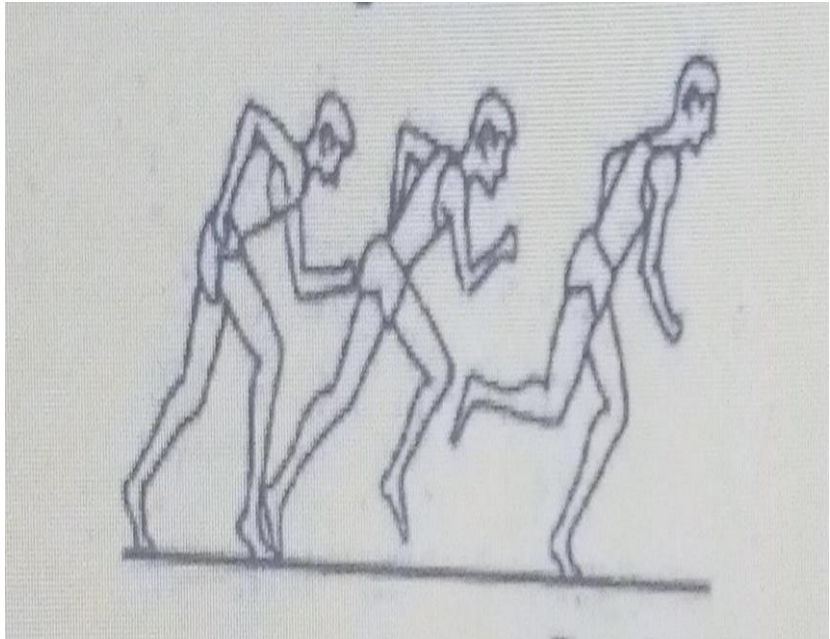
2) Start Berdiri

Disebut *start* berdiri karena *start* ini dilakukan dengan posisi berdiri. Juga tak memerlukan block awalan. *Start* berdiri digunakan untuk balapan lari jarak menengah dan jarak jauh. Oleh karena itu, start berdiri biasanya dipakai untuk perlombaan di atas 400 meter.

Meskipun namanya start berdiri, posisi tubuh dalam awalan ini tetap memiliki aturan dan tak sembarangan. Bagian pinggul ke atas dicondongkan ke depan dengan pandangan mata tetap ke depan. Sementara itu, tangan pelari diangkat seolah-olah dalam kondisi sedang berlari-lari. Sedangkan posisi kaki dengan tumpuan terkuat ditempatkan di depan di dekat garis start.

Tehnik dalam *start* berdiri:

- a) Sikap *start* dalam *start* berdiri dilakukan saat aba-aba bersedia telah diberikan, maka pelari maju dan meletakkan satu di antara kakinya di depan. Pelari bisa memilih menggunakan kaki kanan atau kaki kiri, jika merasa nyaman dengan kaki kanan maka gunakanlah kaki kaki kanan, begitupun sebaliknya. Letakkan kaki tersebut tepat dibelakang garis dan lutut dibengkokan sedikit. Sedangkan kaki lainnya letakkan dibelakang dengan posisi lurus.
- b) Condongkan badan dan letakan berat badan kedepan, posisikan tumpuan pada kaki yang diletakan di depan
- c) Lemaskan kedua lengan dan siku, bengkokanlah sedikit serta letakan di dekat badan.
- d) Aturilah pandangan agar selalu tetap mengarah ke depan,selalu fokus dan rileks, sehingga ketika mendengar aba-aba strat untuk lari bisa langsung melakukan tolakan dan berlari.



Gambar: 2.18 Posisi *Start Berdiri*
Sumber : Eddy Purnomo(2011:31)

3) *Start melayang*

Start melayang hanya digunakan dalam perlombaan lari estafet. Khususnya untuk pelari nomor kedua, ketiga, keempat. Sementara untuk pelari pertama tetap menggunakan *start* jongkok. Saat pelari sebelumnya telah mendekat, pelari berikutnya akan melakukan aktivitas lari terlebih dahulu.

Start melayang adalah jenis *start* yang digunakan hanya pada nomor lari estafet. *Start* tersebut digunakan pada pelari kedua, pelari ketiga dan pelari keempat. Adapun untuk pelari pertama menggunakan *start* jongkok.

Untuk melakukan *start* melayang dapat dilakukan dengan dua cara, pertama yaitu cara tanpa melihat atau sering disebut non-visua kedua yaitu dengan cara melihat atau sering disebut visual.

Cara non-visual yaitu pelari tidak akan melihat tongkat yang diterimanya dari pelari lain, cara ini biasanya digunakan pada lari estafet dengan panjang lintasan 4×100 meter.

Sedangkan dengan cara visual pelari akan melihat tongkat sambil berlari yang diberikan oleh pelari lainnya. Teknik visual ini biasanya digunakan pada lari estafet yang memiliki panjang lintasan 4×400 meter.

Start melayang disini berarti dilakukan sambil berlari. Ketika pelari sudah mendapatkan tongkat estafet maka bisa langsung berlari secepat mungkin untuk menyerahkan tongkat ke pelari selanjutnya atau menuju ke garis *finis* jika pelari tersebut merupakan pelari terakhir.

4) Teknik gerak *sprint*

Unsur yang penting dalam melakukan lari *sprint* adalah gerakan dalam berlari. Gerakan berlari yaitu melakukan suatu bentuk gerakan dengan jalan memindahkan berat badan melalui gerakan dengan jalan memindahkan berat badan melalui gerakan dengan jalan memindahkan berat badan melalui gerakan langkah kaki. Faktor yang menentukan kecepatan lari adalah panjang langkah dan frekuensinya bertambah cepat, pelari harus berlari dengan ujung kaki dan dengan condong badan ke depan.

Badan condong ke depan, maka titik berat badan jatuh di depan telapak kaki, sehingga menimbulkan reaksi yang lebih cepat untuk bergerak kedepan. Dalam lari cepat teknik lari yang benar adalah pada waktu lari, badan dalam posisi tegak lurus pada tanah dan condong ke depan 60 derajat.

Berikut ini teknik ketika berlari pada jarak pendek:

- a) Setelah aba-aba yak, pelari melesat kedepan.
- b) Pendaratan menggunakan telapak kaki bagian depan.
- c) Sikap badan condong ke depan dan pandangan lurus ke depan.

d) Ayunkan lengan dengan kuat ke depan dada dan tangan mengepasi.

e) Otot leher rileks dan menahan napas pada saat lari.

Menurut Yahya Eko Nopiyanto (2019;257) “lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempati di tanah atau lantai.

5) Teknik Melewati Garis *Finish*

Seorang pelaridi dianggap masuk *finish* apabila bagian” toros/togok” yaitu tengkuk, lengan, tungkai, tangan, dan kaki telah mencapai garis *finish*. Bagian kepala tidak termasuk dalam persyaratan *finish*, sebab berhubungan erat dengan faktor keseimbangan dalam mengendalikan kecepatan dan berat badan. Berdasarkan hal itu, maka teknik melewati garis *finish* dapat dibagikan menjadi tiga yaitu:

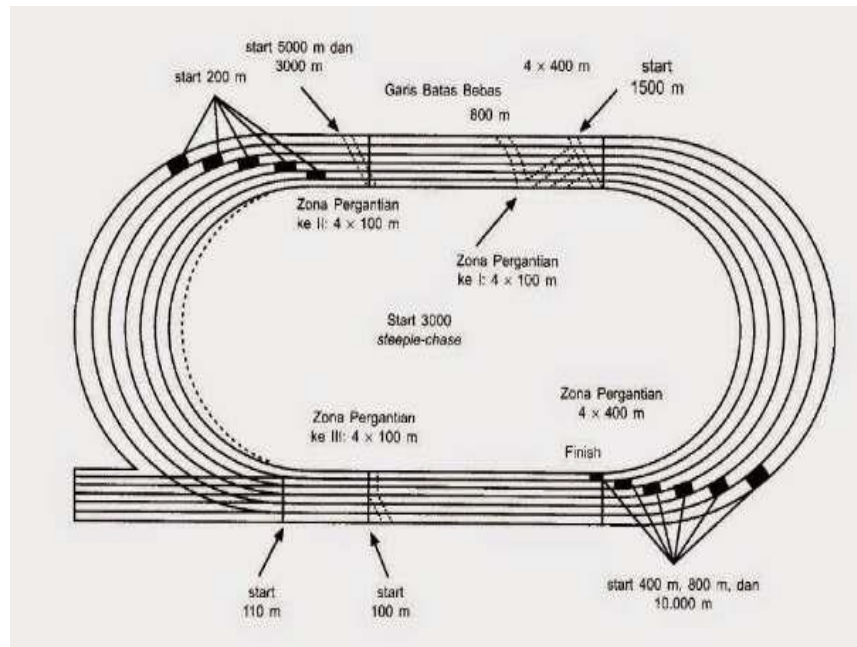
- Terus berlari secepatnya melalui garis *finish* tanpa mengubah sikap lari.
- Membusungkan dada ke depan bersamaan dengan kedua tangan ditarik ke belakang. Cara ini merupakan yang terbaik.
- Menjatukan salah satu bahu ke depan

5. Lapangan Dan Perlengkapan Lari

a. Lintasan laari

- satu keliling lintasan lari dibuat sepanjang 400 meter dibatasi garis yang dibuat dari semen, kayu, atau bahan lain yang lebarnya 5 cm dan tingginya 5 cm.
- Untuk perlombaan Internasional sekurang-kurangnya harus mempunyai 6 lintasan, idealnya mempunyai 8 lintasan.
- Lebar setiap lintasan minimum 1,22 m dan maksimum 1,25 m dengan dibatasi garis pemisah tiap-tiap jalur dengan warna putih yang tebalnya 5 cm.

- Kemiringan lintasan yang diijinkan tidak melebihi 1:100 untuk kemiringan ke samping dan 1:100 untuk kemiringan pada arah lari.



Gamht 2.19 Lintasan Lari

Sumber: (Balitteknologikaret.co.id)



Gambaar 2.20 lintasan lari

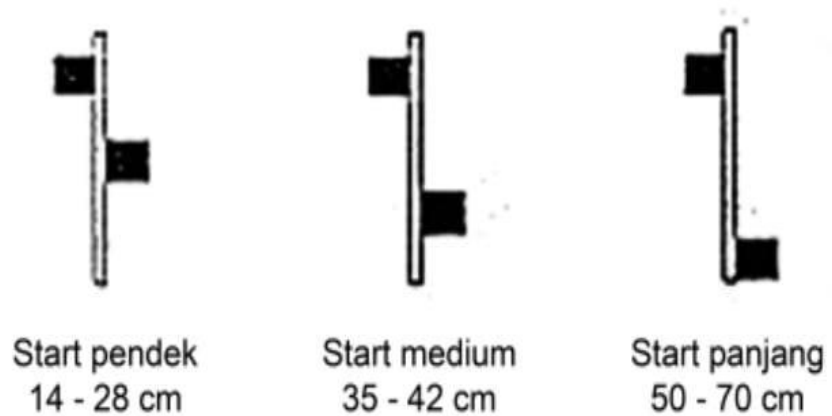
Sumber: (finalmileracemanagement.com)

b. Blok *Start*

Blok start untuk tumpuan pelari pada waktu *start* dan dapat diatur maju mundur sesuai panjang kaki atlet. *Blok start* dibuat dari bahan yang kaku, tetapi tidak memakai per yang dapat memberi bantuan

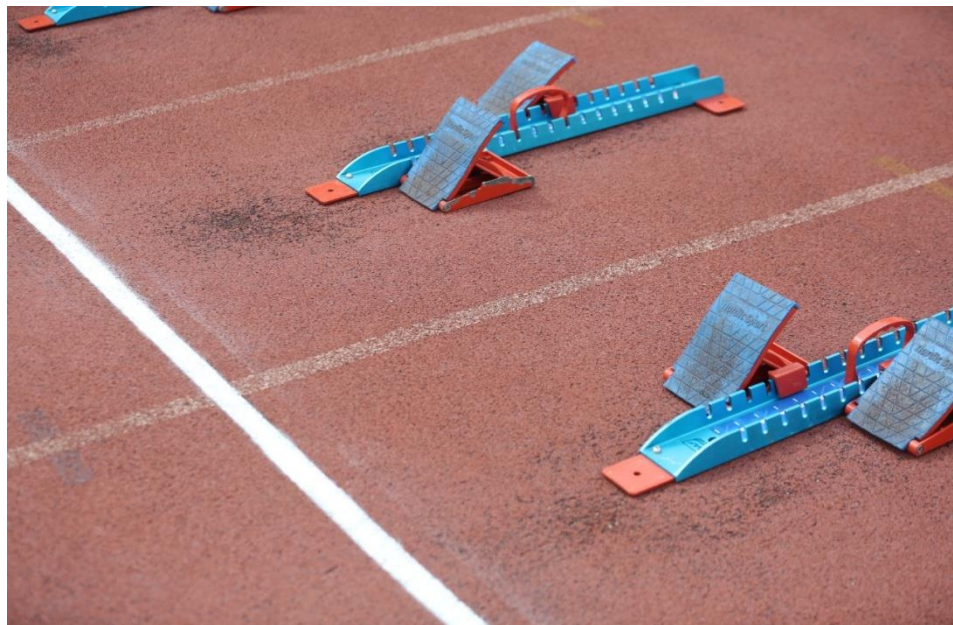
kepada pelari. Balok *start* berguna untuk menahan dorongan dari kaki pelari saat melakukan tolakan saat memulai lari.

Ada tiga macam penempatan blok start, dan penempatannya: Strat Pendek (*Short Start*), Strat Medium (*Medium Strat*), Dan Start Panjang (*Longed Strat*)



Gambar 2.21 Bentuk Penemptan Blok Start

Sumber: Eddy Purnomo (2017:30)



Gambar 2.22 Start Blok

Sumber: (sacindonesia.com)

6. *Power* Otot

Otot adalah sumber penggerak atau penggerak dinamis. Otot sebagai penggerak dapat disamakan dengan motor listrik atau mesin gas. Otot mengubah tenaga kimia menjadi tenaga mekanis dan tenaga mekanis ini menyebabkan terjadinya gerakan untuk tubuh dan *Power* merupakan salah satu hal penting dari komponen biomotorik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena *power* akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari.

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian mempermudah atlet untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang sangat baik. *Power* adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.

Power merupakan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan yang eksplosif, *power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang biasa digunakan atlet untuk start yang bagus dan lari yang lebih kencang, sedangkan *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

Power otot atau daya ledak adalah hal yang sangat penting dalam olahraga atletik karena memberikan peran yang sangat penting dalam melakukan lari *sprint* 100 meter.

Menurut Harsono dalam (Yahya Eko Nopriyanto 2019:257) *Power* adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. Sedangkan menurut Raffly Henjilito (2017:71) “*power*

otot tungkai merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat”.

Power otot tungkai pada lari *sprint* 100 meter berperan sangat penting dan bermanfaat untuk mencapai prestasi yang optimal. *Power* pada lari *sprint* di gunakan pada saat menumpu dan mendorong saat *start*, serta berlari sampai garis *finsh*. *Power* otot tungkai sangat di perlukan sepenuhnya untuk mendorong tungkai agar dapat melangkah jauh ke depan karena itu semakin kuat tolakan serta dorongan maka semakin cepat dalam melakukan *sprint* 100 meter.

7. Otot Tungkai

Kondisi fisik seorang atlet memegang peranan yang sangat penting. Dengan fisik yang baik akan meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian mempermudah atlet untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang sangat baik. *Power* adalah gabungan dari kekuatan dan kecepatan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat.

Otot tungkai memiliki fungsi sebagai penopang gerakan tubuh manusia bagian atas. Karena sebab itulah otot tungkai dianggap sebagai penentu gerakan dalam berlari, melompat, berjalan, menendang, meloncat, melempar dan lain-lainnya.

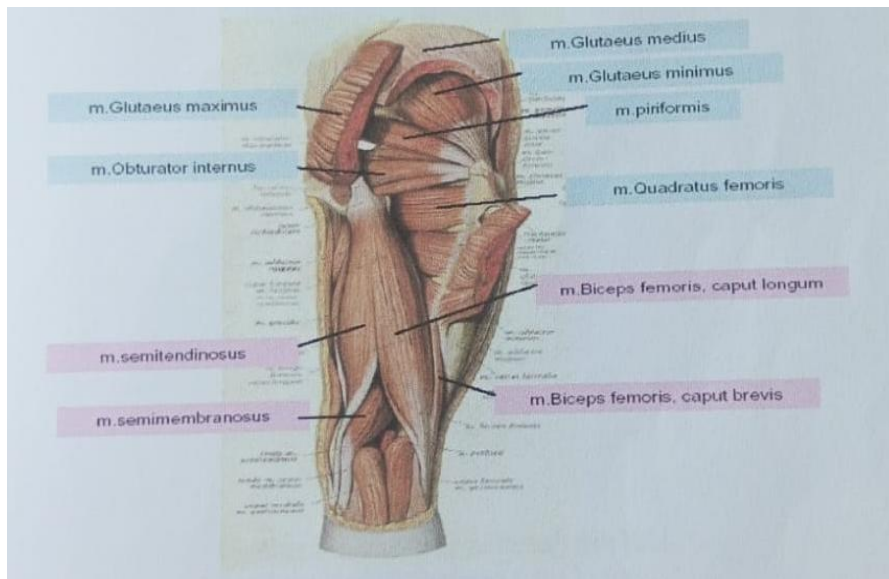
Power merupakan gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimal. Sesuai dengan gerakan yang eksplosif, *power* yang kuat dan cepat maka *power* sering menjadi ciri khas pola bermain yang biasa di gunakan atlet untuk *start* yang bagus dan lari yang lebih kencang, sedangkan *power* otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan kontraksi yang sangat tinggi dimana *power* merupakan gabungan dari dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan, dimana kekuatan dan kecepatan dikerahkan maksimum dalam waktu yang sangat cepat dan singkat.

Otot tungkai merupakan otot yang terletak di bagian kaki yang terdiri dari otot serta lintang atau otot rangka. Otot tungkai berpengaruh terhadap kemampuan berlari pada atletik 100 meter, otot tungkai adalah sebagai penopang tubuh serta untuk memberikan dorongan tenaga untuk melakukan lari *sprint* 100 meter. Yahya Eko (2019:257) menyatakan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai mempunyai peranan penting untuk mendapatkan hasil lari *sprint* 100 meter yang optimal.

Di dalam otot tungkai terdapat dua bagian yaitu otot tungkai bagian atas dan otot tungkai bagian bawah, sedangkan nama-nama ototnya adalah sebagai berikut :

a. Otot tungkai atas yang terdiri dari:

- 1) Tensor fascia latel
- 2) m. Sartorius
- 3) m. Artikushootings genu
- 4) m. quadideps femoris
- 5) m. Pletinus
- 6) m. Adductor longus
- 7) m. Gresslis
- 8) m. Adductor louns
- 9) m. Adductor brevis
- 10) m. Adductor minimus
- 11) m. Semitendinosus
- 12) m. Semi membranus
- 13) m. Biceps femoris

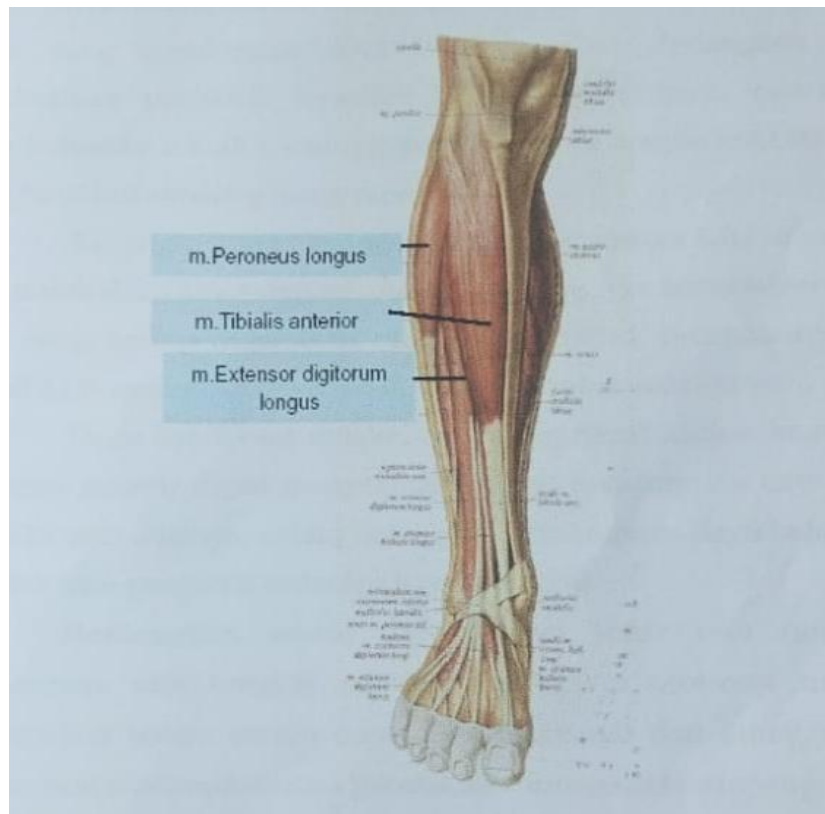


Gambar 2.23 Otot Tungkai bagian atas

Sumber: Setiadi Budiono (2012:7)

b. Otot tungkai bagian bawah

- 1) m. Tibialis anterior
- 2) m. Extensor hallucis longus
- 3) m. Extensor digitorum longus
- 4) peronis tersiuse
- 5) m. Gastrocnemius
- 6) m. Soleus
- 7) m. plantaris
- 8) m. Pepleteus
- 9) m. Tibialis posterior
- 10) m. Perneus



Gambar 2.24 Otot Tungkai Bagian Bawah

Sumber: Setiadi Budiono (2012:9)

Bagian otot tersebut merupakan bagian-bagian yang membentuk otot tungkai secara keseluruhan, sedangkan kekuatan sebagai unsur *power* dipengaruhi oleh otot-otot yang menempel pada tungkai kaki. Meningkatkan *power* otot tungkai dalam memacu peningkatan keterampilan gerak, maka tidak dapat di pisahkan antara kecepatan dan kekuatan, dikarenakan dua unsur tersebut yang merupakan faktor yang membentuk terciptanya *power* otot.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan adalah penelitian yang sebelumnya sudah pernah dibuat oleh seseorang dan juga sudah dianggap relevan. Mempunyai keterangan dalam hal: judul penelitiannya dan topik yang diteliti dengan pokok masalah penelitian yang sama dengan penelitian yang akan dibahas.

Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini:

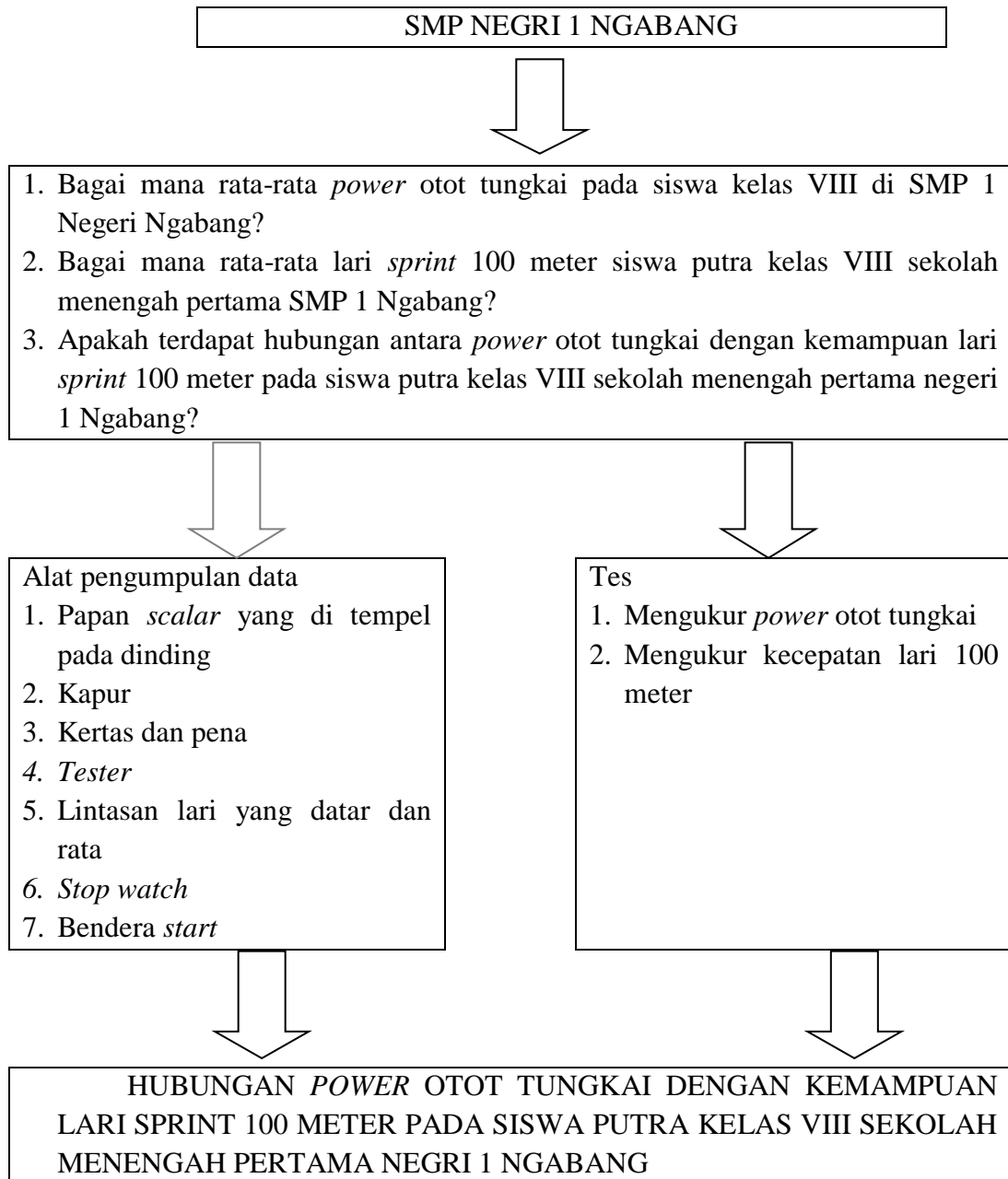
1. Penelitian yang dilakukan oleh Yahya Eko Nopiyanti yang berjudul “hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter” hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan panjang tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter dengan nilai $r = -0,05$ dan adanya hubungan daya ledak otot tungkai dengan hasil *sprint* 100 meter dengan nilai $-0,09$, adanya hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan hasil *sprint* 100 meter dengan nilai $r = -0,07$. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang tidak signifikan pada panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter.

Persamaan dari penelitian yang akan saya teliti dengan penelitian terdahulu terletak pada tes dan pengukuran untuk pengukuran *power* otot tungkai untuk lari *sprint* 100 meter yaitu menggunakan tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *vertical jump*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi Rahmawati Bambang Sujiono dan Ika Novitari Marani yang berjudul hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lari 100 meter atlet atletik”. Di mana dalam penelitian terdahulu terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter, diperoleh koefisien korelasi $r^2 = 0,94$ yang berarti variabel *power* otot tungkai memberikan sumbangan terhadap hasil lari 100 meter sebesar 88.50 persen.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Arief Ibnu Haryano, Nurhayati Liputo dan Iwan Fataha yang berjudul korelasi panjang tungkai, “*Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari Dengan Hasil Lompat Jauh”

Pada penelitian terdahulu terdapat kesamaan pengukuran dan pengaruh *power* otot tungkai terhadap lari 100 meter menggunakan instrumen yang sama pada penelitian ini. Di dalam penelitian tersebut terdapat hasil analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa kecepatan lari mempunyai korelasi yang tinggi atau kuat sebesar -0.856 terhadap hasil lompat jauh mahasiswa ilmu keolahragaan, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan, Universitas Muhammadiyah Gorontalo.

C. Kerangka berfikir



D. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian adalah hipotesis kerja (hipotesis alternatif atau H1) yaitu hipotesis yang di rumuskan untuk menjawab permasalahan dengan menggunakan teori-teori yang hubungannya (relevan) dengan masalah penelitian dan belum berdasarkan fakta serta dukungan data yang nyata di lapangan. Enos Lolang (2015:685) menyatakan “hipotesis merupakan suatu pernyataan bahwa dugaan terhadap sesuatu adalah benar”. “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat”(Sugiyono 2017:63). Sedangkan menurut Sumadi Suryabarata (2008:23) mengemukakan bahwa:”dua jenis hipotesis dalam penelitian adalah hipotesis nol (Ho) dan hipotesis alternatif (Ha)”.

1. Hipotesis nol (Ho), merupakan hipotesis yang menyatakan tidak adanya saling hubungan antara 2 variabel atau lebih, atau hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan antara kelompok yang satu dengan kelompok lainnya
2. Hipotesis alternatif (Ha) menyatakan adanya hubungan antara 2 variabel atau lebih atau menyatakan adanya perbedaan dalam hal tertentu pada kelompok-kelompok yang berbeda.

Berdasarkan pendapat di atas, peneliti menyimpulkan hipotesis dalam penelitian adalah dugaan sementara mengenai masalah penelitian yang kebenarannya harus di uji terlebih dahulu. Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis nol (Ho) menyatakan bahwa, tidak terdapat hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang.
2. Hipotesis alternatif (Ha) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *Power* Otot Tungkai dengan Lari *Sprint* 100 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Ngabang.