

## **ANALISIS FAKTOR KONDISI FISIK YANG PALING MEMPENGARUHI SPRINT 100 METER PADA SPRINTER PASI SIDOARJO**

**Tegar Yuwono**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[tegaryuwono@mhs.unesa.ac.id](mailto:tegaryuwono@mhs.unesa.ac.id)

**Made Pramono**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
[madepramono@unesa.ac.id](mailto:madepramono@unesa.ac.id)

### **ABSTRAK**

Ada beberapa faktor-faktor dalam sprint 100 meter, di mana mencakup komponen kondisi fisik yang mempengaruhi sprint 100 meter. Tujuan penelitian ini adalah untuk faktor kondisi fisik yang paling besar terhadap lari sprint 100 meter. Sasaran penelitian ini adalah 15 atlet *sprint* dari PASI Sidoarjo. Penelitian ini dilaksanakan di GOR Sidoarjo. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes *Standing Board Jump* untuk mengukur daya ledak otot tungkai, Tes *Push Up* untuk mengukur kekuatan otot lengan, Tes *Sit Up* untuk mengukur kekuatan otot perut, Tes *Back and Leg Dynamometer* untuk mengukur kekuatan otot tungkai, Tes *Strock Stand* untuk mengukur keseimbangan, Tes *Whole Body Reaction* untuk mengukur kecepatan reaksi, Tes Lari 100M untuk mengukur kecepatan lari. Hasil penelitian dari serangkaian tes menunjukkan bahwa Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Board Jump*) memiliki pengaruh sebesar 38,81%, Tes *Push Up* memiliki pengaruh sebesar 0,10%, Tes *Sit Up* memiliki pengaruh sebesar 1,34%, Tes Kekuatan OtotTungkai (*Back and Leg Dynamometer*) memiliki pengaruh sebesar 16,73%, Tes Kecepatan Reaksi (*Whole Body Reaction*) memiliki pengaruh sebesar 6,30%, Tes Keseimbangan (*Strock Stand*) memiliki pengaruh sebesar 4,16%. Kesimpulan berdasarkan hasil tes faktor-faktor yang mempengaruhi sprint atlet sprint PASI Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling mempengaruhi sprint ialah daya ledak otot tungkai dengan hasil sebesar 38,81%, dimana atlet dari penelitian tersebut memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat dan dia menghasilkan kecepatan lari yang maksimal.

**Kata kunci: Komponen Kondisi Fisik, Sprint 100M, PASI Sidoarjo.**

### **ABSTRACT**

There are several factors in a 100 meter sprint, which includes components of physical conditions that affect the 100 meter sprint. The purpose of this study was to factor in the greatest physical condition of the 100 meter sprint run. The target of this study was 15 athletes *sprint* from PASI Sidoarjo. This research was conducted at GOR Sidoarjo. The research instrument used in this study was theTest *Standing Board Jump* to measure leg muscle explosive power,Test *Push Up* to measure arm muscle strength,Test *Sit Up* to measure abdominal muscle strength,Test *Back and Leg Dynamometer* to measure leg muscle strength,Test *StrockStand* to measure balance,Test *Whole Body Reaction* to measure reaction speed, 100M Run Test to measure running speed. The results of a series of tests showed that the*Standing Board Jump* had an effect of 38.81%, theTest *Push Up* had an effect of 0.10%, theTest *Sit Up* had an effect of 1.34%, the Muscle Strength Test of the Legs (*Back and Leg Dynamometer*) has an effect of 16.73%, the Reaction Speed Test (*Whole Body Reaction*) has an influence at 6.30%, the *Strock Stand* has an influence at 4.16%. Conclusions based on the test results of the factors that influence the sprint of the PASI Sidoarjo sprint athlete can be concluded that the most influencing factor of sprint is the explosive strength of the leg muscles with a result of 38.81%, where the athlete has a strong leg muscle explosive power and he produces maximum running speed.

**Keywords: Components of Physical Condition, 100M Sprint, PASI Sidoarjo**

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Atletik merupakan dasar dari segala macam olahraga atau disebut juga “ibu” dari segala olahraga. Karena gerakan-gerakan yang ada didalam atletik dimiliki oleh sebagian besar cabang-cabang olahraga lainnya. Pada cabang olahraga atletik terdiri dari empat macam nomor, yaitu : jalan, lari, lempar dan lompat. Sedangkan pada nomor lari terbagi menjadi enam macam yang salah satunya adalah lari cepat (*sprint*) yang kemudian dibagi lagi menjadi tiga jarak, yakni 100m, 200m, dan 400m.

Menurut Adisasmita (1992:35), *Sprint* atau lari cepat adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh atau kecepatan maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Dalam lari jarak pendek kemampuan biomotor yang paling dominan dan sangat penting adalah kecepatan, karena untuk menjadi juara dalam lomba lari jarak pendek diperlukan kecepatan yang maksimal dalam berlari, siapa yang tercepat maka dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut. Gerakan-gerakan dalam olahraga atletik didasari oleh kemampuan biomotor yang diperlukan dalam atletik. Kemampuan biomotor (kondisi fisik) tersebut terdiri atas unsur-unsur di antaranya adalah kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan (Fernanlampir dan Faruq, 2015).

Pada nomor lari *sprint* faktor yang sangat dominan adalah kecepatan, seperti definisi lari *sprint* adalah lari secepat-cepatnya menempuh jarak tertentu dengan waktu sesingkat mungkin (Lumintuarso, 2014:5). Artinya, atlet harus berlari dari mulai *start* sampai garis *finish* tanpa mengurangi kecepatan dengan waktu singkat. Menurut Azian (2016), pada cabang olahraga atletik, khususnya pada nomor lari *sprint*, unsur kondisi fisik yang dibutuhkan adalah kekuatan, kecepatan, daya ledak otot tungkai serta kecepatan reaksi pada saat start. Kekuatan yang dimaksud disini adalah kekuatan otot lengan, dikatakan penting karena pada saat berlari otot lengan yang kuat akan membantu mendorong laju kecepatan. Sedangkan daya ledak otot tungkai dikatakan penting karena pada saat melakukan *start* akan membantu kecepatan reaksi untuk menempuh

waktu yang diharapkan daya ledak otot tungkai juga berperan penting dalam melakukan *accelerasi* dan untuk mendapatkan dorongan yang kuat saat berlari. Kecepatan reaksi diperlukan untuk saat *start*, waktu reaksi pertama saat melakukan *start* sangat mempengaruhi hasil waktu. Ditambah faktor kekuatan otot tungkai pada saat menempuh jarak 100 meter, karena pada saat berlari dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik. Selain itu faktor keseimbangan juga sangat menentukan, dimana pada saat berlari seorang atlet dengan kecepatan maksimal dengan posisi tubuh lebih condong kedepan harus mampu menjaga keseimbangan badannya agar tetap dapat berlari dengan kecepatan tinggi dan tidak jatuh.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang menyangkut masalah “analisis faktor yang mempengaruhi sprint 100 meter, adapun komponen faktornya meliputi tes daya ledak otot

### METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah survei. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006: 108) survei yaitu mengumpulkan data mengenai faktor-faktor pendukung kemudian menganalisa faktor-faktor tersebut. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif. Pada penelitian kali ini fokus terhadap faktor kondisi fisik yang paling besar terhadap lari sprint 100 meter. Penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Desember dan berakhir pada bulan Januari. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Sprint* PASI Sidoarjo, sampel dari penelitian ini adalah penelitian ini adalah atlet atletik lari *sprint* yang berjumlah 15 atlet PASI Sidoarjo

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 80), yang menjadi target populasi adalah atlet sprint PASI Sidoarjo

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010: 81). Sampel dari penelitian ini berjumlah 15 atlet putra sprint 100 meter.

Variabel Penelitian

- a. Variabel Bebas
- b. Variabel Terikat

3. Instrumen Penelitian

1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Menggunakan tes Standing Long Jump Test (Broad Jump)

Alat/fasilitas:

- a. Pita pengukur
- b. Area soft landing untuk take off
- c. Serbuk kapur untuk menandai waktu
- d. Formulir pencatatan hasil tes dan alat tulis

Pelaksanaan Tes :

Atlet berdiri di belakang garis start yang ditandai diatas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak tempuh sejauh mungkin, dengan mendarat di kedua kaki tanpa jatuh ke belakang. Tes dilakukan tiga kali pelaksanaan dan diambil hasil yang terbaik.

Pencatatan Hasil

Pengukuran diambil dari *take-off* line ke titik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan.

Tabel 3.1

Skala Penilaian untuk Test Lompat Berdiri

Kategori	Laki-Laki		Perempuan	
	(cm)	(feet, inches)	(cm)	(feet, inches)
Baik Sekali	>25	>8'	>20	>6'
Baik	0	2.5"	0	6.5"
Baik	241-250	7' 11" - 8' 2.5"	191-200	6' 3" - 6' 6.5"

Cukup	231-240	7' 7" - 7' 10.5"	181-190	5' 11.5" - 6' 2.5"
Sedang	221-230	7' 3" - 7' 6.5"	171-180	5' 7.5" - 5' 11"
Kurang	211-220	6' 11" - 7' 2.5"	161-170	5' 3.5" - 5' 7"
Poor	191-210	6' 3" - 6' 10.5"	141-160	4' 7.5" - 5' 2.5"
Very Poor	<191	6' 3"	<141	<4' 7.5"

Sumber : Widiastuti (2015 : 112)

2. Tes Kekuatan Otot Perut

Menggunakan tes Sit-Up

- a. Tujuan : Mengukur kekuatan otot perut.
- b. Peralatan :
  - 1) Permukaan rata
  - 2) Alas
  - 3) Rekan untuk memegang kaki.

Pelaksanaan :

Berbaring dengan lutut ditekuk, kaki rata dengan lantai dan tangan dilipat menyialngi dada. Mulai sit-up dengan punggung di lantai. Angkat diri anda pada posisi 90 derajat dan kembali ke lantai. Kaki anda bisa dipegangi oleh partner. Gerakan tersebut dilakukan sebanyak mungkin. Catat jumlah sit-up yang dikerjakan selama 30 detik.

Penilaian :

Jumlah pengulangan dicatat sebagai nilai. Suatu gerakan tidak dihitung apabila :

- a. Ujung jari tangan tidak menempel di belakang kepala.
- b. Lutut tidak tersentuh siku.
- c. Testee mengangkat badan dengan bantuan siku.

Tabel 3.2  
Data Normatif untuk Tes Sit-Up

Jenis Kela min	Baik	Cu kup	Sed ang	Kur ang	Bur uk
Pria	> 30	26-30	20-25	17-19	<17
Wanita	>25	21-25	15-20	9-14	<9

Sumber : Widiastuti (2015 : 97)

**3. Tes Kekuatan Otot Lengan**

Menggunakan tes Push-Up

- a. Tujuan: Mengukur kekuatan otot lengan
- b. Alat dan fasilitas: Matras

Pelaksanaan

Peserta tes membengkokkan lengannya, badan diturunkan sampai dadanya dapat menyentuh tangan penghitung dan dorong kembali ke posisi awal. Tubuh harus tetap dipertahankan dengan lurus sepanjang melakukan gerakan. Testee melakukan tes sebanyak mungkin tanpa harus berhenti.

Penilaian :

Nilai yang diberikan didasarkan atas jumlah pengulangan yang dilakukan dengan benar.

Tabel 3.3  
Tes Push-Up untuk Pria

Umur	17	20	30	40	50	60
	-	-	-	-	-	-
	19	29	39	49	59	69
Excell	>5	>4	>4	>3	>3	>3

ent	6	7	1	4	1	0
Baik	47	39	34	28	25	24
	-	-	-	-	-	-
	56	47	41	34	31	30
Cuku p	35	30	25	21	18	17
	-	-	-	-	-	-
	46	38	33	27	24	23
Sedan g	19	17	13	11	9-	6-
	-	-	-	-	17	16
	34	29	24	20		
Kuran g	11	10	8-	6-	5-	3-
	-	-	12	10	8	5
	18	16				
Kuran g Sekali	4-	4-	2-	1-	1-	1-
	10	9	7	5	4	
Buruk	<4	<4	<2	0	0	0

Sumber: Widiastuti (2015 : 86)

**4. Tes Kekuatan Otot Tungkai**

Tujuan: Untuk mengukur kekuatan otot tungkai

Alat yang digunakan dalam tes ini *back and leg dynamometer*

Pelaksanaan:

Peserta berdiri di atas *back and leg dynamometer*. Tali rantai pada alat diatur sesuai dengan posisi setengah jongkok dengan punggung tetap tegak lurus. Kedua lutut bengkok dan rantai diletakkan di

antara kedua tungkai, tangan memegang alat lurus ke bawah. Alat ditarik dengan menggunakan kekuatan otot tungkai tanpa bantuan otot tangan dan punggung. Tes ini dilakukan sebanyak dua kali.

Tabel 3.5

Norma Kekuatan Otot Tungkai Pria

Kekutan Otot (Kg)	Baik	Sedang	Kurang
Tungkai	>214	160-213	<159

Sumber: Widiastuti (2015 : 81)

### 5. Tes Kecepatan Reaksi

Menggunakan tes *Whole body reaction time test*

Tujuan: Mengukur tingkat kecepatan reaksi atlet

Jenis tes ini terdapat 2 macam yaitu :

- Visual yaitu melakukan tes dengan cara menggunakan indra penglihatan.
- Audio yaitu melakukan tes dengan cara menggunakan indra pendengaran.

Satuan alat ini adalah detik atau *second*.

Pelaksanaan langkah-langkah tes *whole body reaction time*

- Sampel berdiri diatas alas *whole body reaction*
- Pandangan kearah sensor yang akan mengeluarkan cahaya.
- Ketika lampu menyala, sampel secepatnya bereaksi dengan membuka kedua kaki atau melompat kekiri atau kekanan
- Untuk setiap sampel melakukan 5 kali tes, kemudian diambil hasil paling baik
- Setelah itu akan diketahui data dari seorang sampel

Tabel 3.7  
Norma *Whole Body Reaction*

Kategori	Nilai
Istimewa	0.001 – 0.100
Bagus Sekali	0.101 -0.200
Bagus	0.201 – 0
Cukup / Sedang	0.301 – 0.400
Kurang	0.401 – 0.500
Kurang Sekali	0.501 – keatas

### 6. Tes Keseimbangan

Dengan Tes Berdiri Satu Kaki dengan Mata Tertutup/*Strock Stand*

Tujuan: Untuk mengetahui siswa atau atlet dalam mempertahankan keseimbangan tubuh pada posisi statis.

Alat:

- Lokasi yang kering atau gym
- Stopwatch
- Seorang asisten

Pelaksanaan:

- Berdiri dengan nyaman pada kedua kaki
- Tangan diletakkan di pinggang
- Berdirilah pada salah satu kaki, angkat kaki yang lain dan letakkan ibu jari kaki pada lutut kaki yang masih menjajak tanah

Komando dari Guru/Pelatih:

- Tutup mata
- Guru/pelatih mulai menghitung dengan stopwatch
- Jaga keseimbangan selama mungkin

- d. Waktu akan dihentikan apabila atlet membuka mata, menggerakkan tangan, meletakkan atau menggerakkan kakinya.
- e. Guru/pelatih akan mencatat waktu yang diraih atlet dalam mempertahankan keseimbangan.

Ulangi tes sebanyak tiga kali.

**7. Tes Kecepatan Lari**

Tes kecepatan lari menggunakan tes lari 100 meter.

Tujuan: Untuk mengetahui kemampuan kecepatan seorang siswa/atlet.

Prosedur pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

- a. Atlet siap berdiri dibelkang garis start
- b. Dengan aba-aba “siap” , atlet siap berlari dngan start berdiri
- c. Dengan aba-aba “ ya” , atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 100 meter sampai melewati garis akhir.
- d. Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “ ya”
- e. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik), bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,01)
- f. Tes dilakukan dua kali pelari melakukan tes selanjutnya setelah berselang minimal satu pelari kecepatan lari yang terbaik yang akan dihitung.
- g. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyeberang lintasan lainnya

Tabel 3.8  
Norma Sprint 100 Meter

Nilai	Kategori
9 detik	Sangat Baik
10-11 detik	Baik
12-13 detik	Cukup
14-15 detik	Kurang

➤ 15 detik	Kurang Sekali
------------	---------------

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**A. Hasil Penelitian**

Hasil dari penelitian ini menguraikan diskripsi data pada hasil pengukuran tes Atlet Sprint PASI Sidoarjo yang diukur dengan beberapa item tes yang meliputi tes kekuatan yaitu tes daya ledak otot tungkai, tes push up, tes sit up, tes kekuatan otot tungkai, tes keseimbangan yaitu strock stand, tes kecepatan yaitu tes kecepatan reaksi, tes lari 100 meter. Jumlah subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah 15 atlet putra. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2 Desember 2018.

1. Tes Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Board Jump*)

Hasil dari tes *Standing Board Jump* menunjukkan bahwa atlet Sprint PASI Sidoarjo diperoleh 1 atlet dalam kategori baik sekali dengan presentase 7%, 4 atlet dalam kategori baik dengan presentase 27%, 5 atlet dalam kategori cukup dengan presentase 33%, 4 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 24%, 1 atlet dalam kondisi kurang dengan presentase 7%. Hasil penghitungan korelasi Daya Ledak Otot tungkai dan koefisien determinasi menunjukkan Daya Ledak Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap sprint 100 M sebesar 38,81%.

2. Tes *Push Up*

Hasil dari tes *Push Up* menunjukkan bahwa atlet Sprint PASI Sidoarjo diperoleh 2 atlet dalam kategori baik dengan presentase 13%, 2 atlet dalam kategori cukup dengan presentase 13%, 10 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 67%, 1 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 7%. Hasil penghitungan korelasi Tes *Push Up* dan koefisien determinasi menunjukkan Tes *Push Up* memberikan kontribusi terhadap sprint 100 M sebesar 0,10%.

3. Tes *Sit Up*

Hasil dari tes *Sit Up* menunjukkan bahwa atlet Sprint PASI Sidoarjo diperoleh 4 atlet dalam kategori baik dengan presentase 27%, 2 atlet dalam kategori cukup dengan presentase 13%, 5 atlet

dalam kategori sedang dengan presentase 33%, 4 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 27%. Hasil penghitungan korelasi Tes *Sit Up* dan koefisien determinasi menunjukkan Tes *Sit Up* memberikan kontribusi terhadap sprint 100 M sebesar 1,34%.

#### 4. Tes Kekuatan Otot Tungkai

Hasil dari tes kekuatan otot tungkai menunjukkan bahwa atlet Sprint PASI Sidoarjo diperoleh 1 atlet dalam kategori baik dengan presentase 7%, 12 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 80%, 2 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 13%. Hasil penghitungan korelasi Tes Kekuatan Otot Tungkai dan koefisien determinasi menunjukkan Tes Kekuatan Otot Tungkai memberikan kontribusi terhadap sprint 100 M sebesar 16,73%.

#### 5. Tes Kecepatan Reaksi (*Whole Body Reaction*)

Hasil dari tes *Whole Body Reaction* menunjukkan bahwa atlet Sprint PASI Sidoarjo diperoleh 4 atlet dalam kategori bagus sekali dengan presentase 27%, 6 atlet dalam kategori bagus dengan presentase 40%, 4 atlet dalam kategori cukup dengan presentase 27%, 1 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 7%. Hasil penghitungan korelasi Tes Kecepatan Reaksi dan koefisien determinasi menunjukkan Tes Kecepatan Reaksi memberikan kontribusi terhadap sprint 100 M sebesar 6,30%.

#### 6. Tes Keseimbangan (*Strock Stand*)

Hasil dari tes *Strock Stand* pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa atlet sprint PASI Sidoarjo diperoleh 1 atlet dalam kategori baik dengan presentase 7%, 12 atlet dalam kategori sedang dengan presentase 80%, 2 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 13%. Hasil penghitungan korelasi Tes Keseimbangan dan koefisien determinasi menunjukkan Tes Keseimbangan memberikan kontribusi terhadap sprint 100 M sebesar 4,16%.

#### 7. Tes Kecepatan Lari 100 Meter

Hasil dari tes kecepatan lari 30 meter pada tabel 4.7 menunjukkan bahwa atlet Sprint PASI Sidoarjo diperoleh 10 atlet dalam kategori cukup dengan presentase 67%, 5 atlet dalam kategori kurang dengan presentase 33%.

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dari Atlet Sprint PASI Sidoarjo yaitu tes daya ledak otot tungkai, tes *sit up*, tes *push up*, tes kekuatan otot tungkai, tes kecepatan reaksi, tes keseimbangan, dan tes lari 100 meter terdapat faktor yang mempengaruhi dalam lari sprint. Dari hasil data yang diperoleh dari penelitian diatas semua komponen kondisi fisik menunjukkan besar pengaruhnya dalam sprint 100 M. Dan variabel daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh yang paling besar terhadap sprint 100 M sebesar 38,81%.

Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa faktor komponen kondisi fisik yang dominan yang harus dilatih dengan baik. Maka dari itu kita harus faham terlebih dahulu batasan dan definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsur fisik tersebut.

Berdasarkan pembahasan dan hasil dari analisis faktor-faktor yang paling mempengaruhi sprint atlet PASI Sidoarjo terdapat faktor yang mempengaruhi sprint tersebut, yaitu Daya Ledak Otot Tungkai. Sebagai pembandingan dari penelitian saya diantaranya hasil penelitian dari Muh. Akmal Almy yang berjudul “ Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki, Daya Ledak Otot Tungkai, dan Keseimbangan Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter “. Mendapat hasil kecepatan reaksi kaki terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa PO Universitas PGRI Palembang sebesar 16,28 %, terdapat kontribusi yang signifikan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa PO Universitas PGRI Palembang sebesar 17,98%, terdapat kontribusi yang signifikan keseimbangan terhadap kemampuan lari 100 meter mahasiswa PO Universitas PGRI Palembang sebesar 9,49%.

## PENUTUP

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil tes faktor-faktor yang mempengaruhi sprint atlet sprint PASI Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa faktor yang paling mempengaruhi sprint ialah daya ledak otot tungkai dengan hasil sebesar 38,81%, dimana atlet dari penelitian tersebut memiliki daya ledak otot tungkai yang kuat dan dia menghasilkan kecepatan lari yang maksimal. Faktor-faktor lain juga memiliki pengaruh seperti tes *push up* sebesar 0,10%, tes *sit*

up sebesar 1,34%, tes kekuatan otot tungkai sebesar 16,73%, tes kecepatan reaksi sebesar 6,30%, tes keseimbangan sebesar 4,16%, jumlah total presentase dari semua faktor kondisi fisik yang saya teliti sebesar 67,44% sedangkan 32,56% merupakan faktor lain yang tidak diteliti.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan diatas, bahwa saran yang diberikan untuk pelatih ialah hendaknya memperhatikan faktor yang mempengaruhi sprint dengan melakukan latihan yang tepat dan program latihan yang teratur dan terprogram, karena dengan dilatih secara teratur bisa meningkatkan kemampuan kondisi fisik para atlet. Program latihan ini diprioritaskan untuk membentuk daya ledak otot tungkai yang kuat tanpa mengesampingkan faktor-faktor lain.

Sedangkan untuk atlet ialah hendaknya untuk tetap semangat berlatih dan menjaga serta meningkatkan faktor kondisi fisik mereka, dengan menambah latihan yang tepat sasaran pada cabang olahraga mereka di luar jadwal latihan yang telah ditetapkan, selain itu atlet juga harus menjaga kondisi kesehatan tubuh dan mengatur pola makan agar stamina mereka tetap terjaga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aji, L. 2013. "Meningkatkan Hasil Belajar Lari Cepat Melalui Pendekatan Permainan Sirkuit Pada Siswa Kelas V SDN Klego 04 Kota Pekalongan"

Arsil, (2014). "Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Padang", UNP.

Churohman, K. S. (2015). *Hubungan Kecepatan Lari Cepat(Sprint), Power Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas X Sma N 2 Wonogiri Tahun 2015.*

Harsono. 1988. "Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching", Depdikbud Dirjen Dikti, Jakarta.

Harsono. 1988. "Coacing dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coacing", Jakarta: Tambak Kusumo

Harsono. 1988. "Prinsip-prinsip Training dan Coaching", Jakarta: Proyek

Hidayat, A. (2015). "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 100 Meter Mahasiswa Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang".

IAAF, 1993, "Teknik-Teknik Atletik dan Tahap-Tahap Mengajarkan". Jakarta : IAAF-RDC

Kristina, E. D. (2013). "Peningkatan Lari 100 Meter Dengan Sirkuit Training Siswa Kelas VII SMPN 3 Sekadau Hilir".

Liputo, N. (2014). "Pengaruh Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Semester I Nurhayati".

Masrip. (2007). "Hubungan Kecepatan Lari 100 Meter Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas Viii Putra Smp Islam Karangpucung Kabupaten Cilacap Tahun Ajaran".

Pradana, A. A. (2013). "Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra".

Purnomo, E. (2007), "Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik", FIK UNY

Purwanto, H. 2006, "Peranan Kecepatan Lari, Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai Pada Prestasi Lompat Jauh".

Sajoto, M. 1988. "Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga". Jakarta.

Sajoto, M. 1995. "Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik". Jakarta, Depdikbud.

Sugiyono. 2011. "Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D", Bandung: Alfabeta.

Suharno, H.P. 1993. "Metodologi Pelatihan, Seri Bahan Penataran Pelatih Tingkat Dasar", Pusat Pendidikan dan Penataran, Jakarta

Sukadianto. 2011. "Pendidikan Jasmani Olahraga Untuk Kelas X", Jakarta Bumi Askara.