

THE CONTRIBUTION OF ARM POWER AND LEG POWER ON THE RESULTS OF 100M SPRINT OF 7TH GRADE IN SMPN 7 TAPUNG HULU, KAMPAR REGENCY

Yoga Yolanda, Zainur, Ni Putu Nita Wijayanti

yogayolanda2606@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com

Phone Number: +6282382667778

*Health and Recreation Physical Education Research Program
Department Of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: The purpose of this research is to find the contribution of arm power and leg power on the result of 100m sprint of 7th Grade in SMPN 7 Tapung Hulu, Kampar Regency. This research was done in October 2020 - August 2021 in SMPN 7 Tapung Hulu, Kabupaten Kampar, meanwhile the population in this research whis is the 7th Graders that consists of 34 students. Sampling technique used in this research was sampling purposive. The samples in this research were male students in 7th grade of SMPN Tapung Hulu, Kabupaten Kampar, which was 20 students. Based on the result of this research that the writer has wrote on the previous bab (aku ragu bab tu inggris e ape wkwk), we can conclude that: 1) Based on the result of arms power's contribution in 100m sprint of 7th Graders in SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar has contributed 38,81%. 2)Based on the result of leg power's contribution in 100m sprint of 7th Graders in SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar has contributed 49,81%. 3) There is a contribution of both arm power and leg power in 100m sprint of 7th Graders in SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar which was 57,76%.

Key Word: Arm Power, Leg Power, Sprint Run Result

KONTRIBUSI POWER LENGAN DAN POWER TUNGKAI TERHADAP HASIL LARI SPRINT 100 METER KELAS VII DI SMPN 7 TAPUNG HULU, KABUPATEN KAMPAR

Yoga Yolanda, Zainur, Ni Putu Nita Wijayanti

yogayolanda2606@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, nitawijayanti987@gmail.com

Nomor HP: +6282382667778

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 m Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu, Kabupaten Kampar. Penelitian ini telah dilakukan pada bulan Oktober 2020 – Agustus 2021 di SMPN 7 Tapung Hulu, Kabupaten Kampar, sedangkan populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII yang berjumlah 34 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling purposive*. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VII di SMPN Tapung Hulu, Kabupaten Kampar yang berjumlah 20 orang. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: 1) Dari hasil yang diperoleh *power* lengan terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar mempunyai kontribusi dengan hasil yaitu sebesar 38,81%. 2) Dari hasil yang diperoleh *power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar mempunyai kontribusi sebesar 49,81%. 3) Terdapat kontribusi secara bersama-sama *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar sebesar 57,76%.

Kata Kunci: Power Lengan, Power Tungkai, Hasil Lari Sprint.

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi maksimal, (Kosasih, 1993:7). Istilah “sport” berasal dari bahasa latin “disportare” atau “depotare di dalam bahasa italia menjadi “diporte” yang artinya menyenangkan, pemeliharaan dan menghibur untuk bergembira. Dapat dikatakan bahwa sport adalah kesibukan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara jasmaniah, (Kosasih, 1993:10).

Olahraga merupakan bentuk kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani. Selain untuk membentuk watak, perilaku, keperibadian, disiplin dan sportifitas, olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan daya pikir serta perkembangan prestasi optimal. Manfaat yang diambil dalam berolahraga menurut Faizati Karim (2002) di antaranya sebagai berikut : 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengandenyut nadi istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal, 5. Mengurangi terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolic, 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sebetifikasi hormone terhadap jaringan tubuh, 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap peyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Perhatian pemerintah terhadap olahraga cukup menggembirakan, hal ini tidak terlepas dari tujuan peranan olahraga itu sendiri.

Didalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI tentang Sistem Keolahragaan Nasional Tahun 2007 bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahklak mulia, sportifitas, disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan Nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Olahraga memiliki beberapa tujuan seperti membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, memiliki pengetahuan dan keterampilan, membentuk manusia yang cerdas, dan berbudi pekerti luhur. Pendidikan di Indonesia merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Salah satu contohnya adalah pendidikan olahraga jasmani dan kesehatan, karena mempunyai peranan yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan manusia, baik itu perkembangan fisik maupun psikis, serta menciptakan prestasi dari event-event olahraga yang bergengsi di dunia diantaranya yaitu Atletik.

Atletik merupakan suatu cabang olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga. Atletik sejak jaman dulu secara tidak sadar telah dilakukan orang seperti berjalan, berlari, melompat, menombak saat berburu dalam kehidupan sehari-hari. Atletik di Indonesia dikenal melalui penjajah Belanda. Pada saat itu yang mendapat kesempatan untuk melakukan latihan hanya terbatas pada golongan dan tempat-tempat tertentu saja. Menurut Munasifah, (2008:4) nomor-nomor yang ada dalam atletik meliputi jalan dan lari, lompat, lempar. Menurut Munasifah (2008:9)

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani “athlon” yang berarti “kontes”. Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan

pada olimpiade pertama tahun 779 SM. Induk olahraga cabang atletik tingkat internasional adalah IAAF (*International Amateur Athletic Federation*). Sedangkan induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.) Olahraga yang meliputi lari, lempar, dan lompat boleh dikatakan cabang olahraga yang paling tua, karena umur atletik sama tuanya dengan mulainya manusia-manusia pertama di dunia. Lari, lempar dan lompat adalah bentuk-bentuk gerakan yang paling asli dan paling wajar dilakukan oleh manusia. Cabang olahraga lari menurut jarak yang ditempuhnya terbagi menjadi 3 kelompok yaitu jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh (marathon).

Berdasarkan observasi dilapangan, peneliti menemukan masalah yang muncul disekolah SMPN 7 Tapung Hulu yaitu kurangnya pengetahuan siswa tentang pembelajaran olahraga seperti atletik, bola basket, bola voli, dll, karena pada saat mengajar, guru olahraga tersebut hanya mengabsen siswa kemudian guru tersebut hanya memberikan bola kepada siswanya. Pada saat observasi saya diberitanggung jawab untuk mengajar kelas VII tentang olahraga atletik yaitu lari 100 meter. Didalam pelaksanaan lari, penulis menjelaskan tentang lari *sprint*, *start* yang digunakan pada saat lari *sprint*, teknik saat berlari serta memasuki garis *finish*. Masalah yang muncul saat dilapangan adalah kemampuan kecepatan lari peserta didik tidak sesuai dengan standar yang diharapkan, hal ini disebabkan karena faktor teknik, dimana pada saat melakukan *start* terdapat peserta didik yang ragu-ragu dalam pelaksanaan, dan pada saat berlari terdapat beberapa peserta didik yang kurang baik koordinasi gerak lari *sprint* nya seperti kecepatannya tidak stabil sehingga kekuatan saat berlari menjadi tidak maksimal. Apabila kekuatan tidak maksimal maka akan mempengaruhi kecepatan seseorang pada saat berlari, maka semua ini dipengaruhi oleh *power* lengan dan *power* tungkai. Oleh karena itu peneliti menetapkan judul penelitian yaitu **“Kontribusi Power Lengan dan Power Tungkai terhadap Hasil Lari Sprint 100 m Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu, Kabupaten Kampar”**.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 7 Tapung Hulu, Kabupaten Kampar, Riau. Waktu penelitian ini telah dilakukan pada bulan Oktober 2020 – Agustus 2021 di SMPN 7 Tapung Hulu, Kabupaten Kampar, Riau. Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data penelitiannya (Suharsimi Arikunto, 2010:172). Penelitian ini adalah penelitian korelasi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey tes. Penelitian korelasi dapat berupa hubungan simetris, kausal (sebab-akibat), atau hubungan timbal balik. Dalam penelitian ini, peneliti tentang hubungan X1 dan X2 dengan Y dapat digolongkan menjadi penelitian kausal (sebab-akibat). Dan menggunakan rumusan statistik korelasi, maka penelitian korelasi yang menghubungkan dua variable atau lebih.

Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII yang berjumlah 34 orang, mereka adalah peserta didik di SMPN 7 Tapung Hulu, Kabupaten Kampar. Menurut Winarno (2011:83) sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling purposive*. Menurut sugiono (2009) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai tujuan penelitian oleh peneliti itu sendiri. Jadi yang menjadi sampelnya dalam

penelitian ini adalah siswa laki-laki kelas VII di SMPN Tapung Hulu, Kabupaten Kampar yang berjumlah 20 orang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data Power Lengan

Pengukuran power lengan dilakukan dengan tes *two-hand medicine ball* terhadap 20 orang siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu, didapat skor tertinggi 433, skor terendah 197, rata-rata (*mean*) 319,05, simpangan baku (*standart deviasi*) 66,708, Untuk lebih jelasnya lihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1. Deskriptif Statistik Power Lengan (X_1)

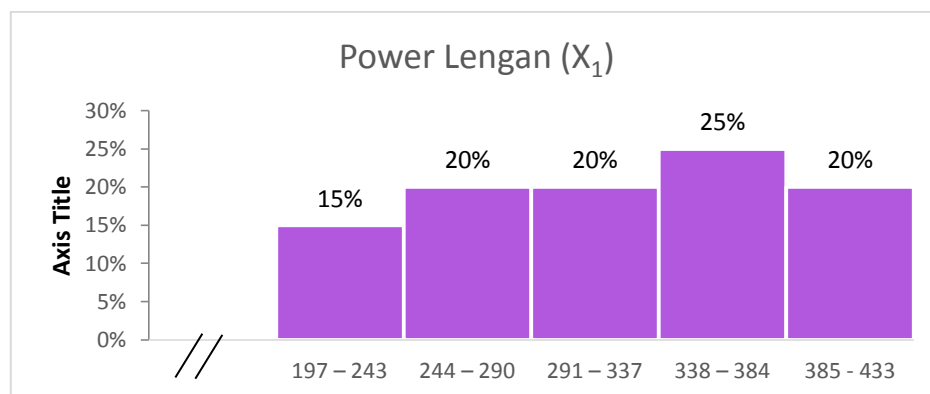
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Power_lengan	20	197	433	319.05	66.708
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tes power lengan siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu didapatkan jumlah siswa dengan nilai kelas interval 197-243 berjumlah 3 orang siswa dengan persentase 15%, selanjutnya kelas interval 244-290 berjumlah 4 orang siswa dengan persentase 20%, kemudian 4 orang siswa dengan persentase 20% berada pada rentang nilai kelas interval 291-337, sedangkan kelas interval 338-384 berjumlah 5 orang dengan persentase 25%, dan kelas interval 385-433 berjumlah 4 orang siswa dengan persentase 20%. Secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Kelas Interval Power Lengan (X_1)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	197 – 243	3	15%
2	244 – 290	4	20%
3	291 – 337	4	20%
4	338 – 384	5	25%
5	385 – 433	4	20%
Jumlah		20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data hasil tes power lengan siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu tampak pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Power Lengan (X_1)

Deskripsi data Power Tungkai

Pengukuran power tungkai dilakukan dengan tes *standing board jump* terhadap 20 orang siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu, didapat skor tertinggi 186, skor terendah 97, rata-rata (*mean*) 137,80, simpangan baku (*standart deviasi*) 28,467, Untuk lebih jelasnya lihat pada tabel 3 di bawah ini:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Power Tungkai (X_2)

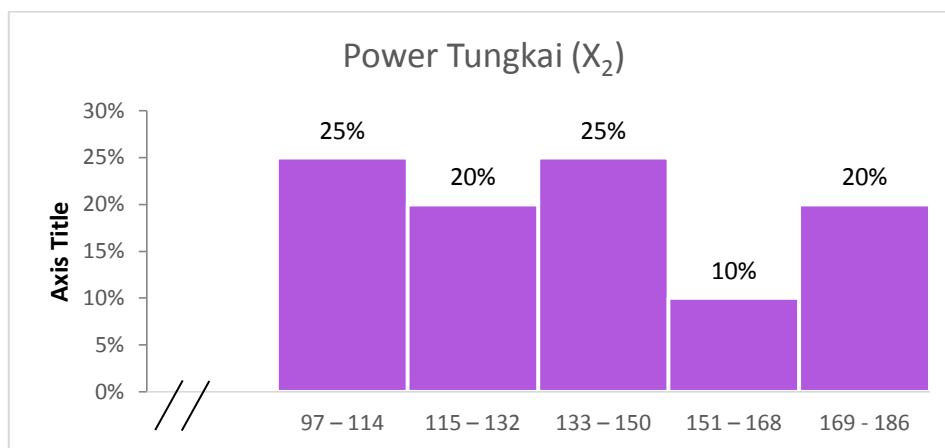
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Power_Tungkai	20	97	186	137.80	28.467
Valid (listwise)	N 20				

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tes power tungkai siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu didapatkan jumlah siswa dengan nilai kelas interval 97-114 berjumlah 5 orang siswa dengan persentase 25%, selanjutnya kelas interval 115-132 berjumlah 4 orang siswa dengan persentase 20%, kemudian 5 orang siswa dengan persentase 25% berada pada rentang nilai kelas interval 133-150, sedangkan kelas interval 151-168 berjumlah 2 orang dengan persentase 10%, dan kelas interval 169-186 berjumlah 4 orang siswa dengan persentase 20%. Secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Kelas Interval Power Tungkai (X_2)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	97 – 114	5	25%
2	115 – 132	4	20%
3	133 – 150	5	25%
4	151 – 168	2	10%
5	169 - 186	4	20%
Jumlah		20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data hasil tes power tungkai siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu tampak pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Power Tungkai (X₂)

Deskripsi data Hasil Lari Sprint 100 Meter

Pengukuran kemampuan lari dilakukan dengan tes *sprint* 100 meter terhadap 20 orang siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu, didapat skor tertinggi 18,06, skor terendah 14,15, rata-rata (*mean*) 15,8385, simpangan baku (*standart deviasi*) 1,22694, Untuk lebih jelasnya lihat pada tabel 5 di bawah ini:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Hasil Lari Sprint 100 Meter (Y)

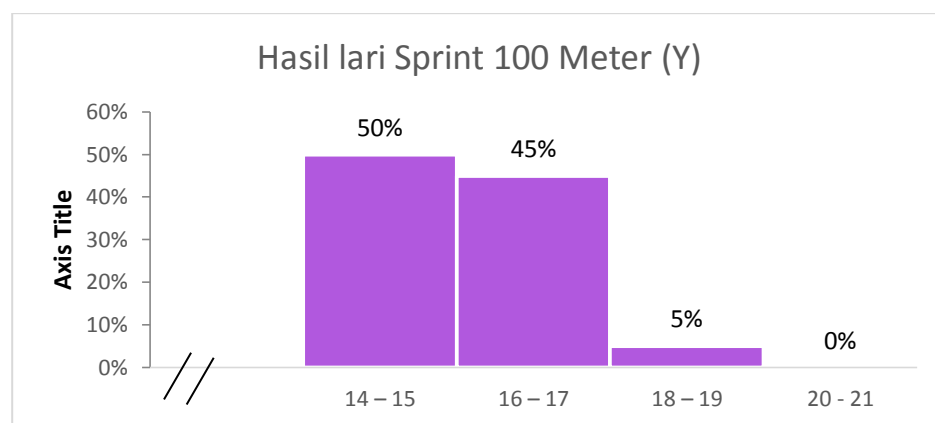
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Sprint_100m	20	14.15	18.06	15.8385	1.22694
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil tes *sprint* 100 meter siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu didapatkan jumlah siswa dengan nilai kelas interval 14-15 berjumlah 10 orang siswa dengan persentase 50%, selanjutnya kelas interval 16-17 berjumlah 9 orang siswa dengan persentase 45%, kemudian 1 orang siswa dengan persentase 5% berada pada rentang nilai kelas interval 18-19, sedangkan kelas interval 20-21 berjumlah 0 siswa dengan persentase 0%. Secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Kelas Interval Hasil Lari Sprint 100 Meter (Y)

No	Kelas interval	Frekuensi absolute (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	14 – 15	10	50%
2	16 – 17	9	45%
3	18 – 19	1	5%
4	20 – 21	0	0%
Jumlah		20	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram, maka data hasil tes *sprint* 100 meter siswa kelas VII SMPN 7 Tapung Hulu tampak pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Hasil lari sprint 100 meter (Y)

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi power lengan dan power tungkai terhadap hasil lari sprint 100 meter pada siswa laki-laki kelas VII SMP Negeri 7 Tapung Hulu. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Kontribusi Power Lengan (X_1) dengan Hasil Lari Sprint 100 meter (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan power lengan terhadap hasil lari sprint 100 meter pada siswa kelas VIII SMPN 7 Tapung Hulu dengan koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,623 yang lebih besar dari r -tabel = 0,444 dan hasil *koefisien determinan* sebesar 38,81%. Hal ini menunjukkan bahwa power lengan memiliki kontribusi yang positif terhadap hasil lari sprint 100 meter pada siswa kelas VIII SMPN 7 Tapung Hulu.

Keadaan ini menunjukkan bahwa semakin baik power lengan semakin baik pula hasil lari sprint 100 meter siswa. Hal ini dikarenakan daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. "Power adalah hasil dari *force* x *velocity*, yang mana *force* adalah

sepadan dengan *strength* dan *velocity* dengan *speed*”, (Harsono, 2015: 199). Selanjutnya menurut Harsono (2015: 200), mengemukakan bahwa power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Jadi dari pernyataan tersebut ternyata bahwa daya ledak otot berhubungan dengan kecepatan lari, karena dengan *power* lengan yang kuat menyebabkan frekuensi ayunan lengan yang cepat dan berpengaruh terhadap kecepatan lari.

2. Kontribusi Power tungkai (X_2) dengan hasil lari sprint 100 meter (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan power tungkai terhadap hasil lari sprint 100 meter pada siswa kelas VIII SMPN 7 Tapung Hulu dengan koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,705 yang lebih besar dari $r\text{-tabel} = 0,444$ dan hasil *koefisien determinan* sebesar 49,81%. Dengan didukung *power* tungkai menyebabkan daya dorong dan langkah lari yang lebar sehingga berpengaruh terhadap kecepatan lari yang lebih optimal.

Power otot tungkai dibutuhkan hampir pada semua cabang olahraga, terutama untuk gerakan lari, melompat, meloncat, menendang, dan gerakan-gerakan lain yang melibatkan kerja otot tungkai yang dikerahkan secara maksimal dalam waktu yang singkat. Lari cepat, kecepatan lari seseorang selain ditentukan oleh faktor biomotorik seperti kecepatan itu sendiri, faktor biomotorik lainnya yang tidak kalah pentingnya adalah kekuatan kecepatan lari karena merupakan hasil perpaduan antara kecepatan dan kekuatan (*power*), terutama *power* dari otot tungkai. *Power* otot tungkai yang dimiliki seseorang tidaklah sama, ada yang tinggi dan ada yang rendah, tinggi dan rendahnya *power*. otot tungkai seseorang tentunya akan berpengaruh pada kecepatan larinya.

Peningkatan *power* tungkai dalam kecepatan lari sprint 100 meter, karena pada dasarnya *power* lengan merupakan daya otot tungkai atau kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Gerakan lari merupakan gerakan mengais, badan bergerak maju karena adanya gaya dorongan ke belakang terhadap tanah. Tujuan dasar dari semua event lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan lari rata-rata diatas jalur lari yang di perlombakan. Untuk meraih tujuan ini dalam event lari sprint atlet harus menfokuskan pada pencapaian dan mempertahankan kecepatan lari maksimal.

3. kontribusi power lengan (X_1) power tungkai (X_2) dengan hasil lari sprint 100 meter (Y)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat kontribusi yang signifikan power lengan dan power tungkai terhadap hasil lari sprint 100 meter pada siswa kelas VIII SMPN 7 Tapung Hulu dengan koefisien korelasi yang dihasilkan adalah 0,760 yang lebih besar dari $r\text{-tabel} = 0,444$ dan hasil *koefisien determinan* sebesar 57,76%. Kecepatan lari seorang atlet diantaranya ditentukan oleh ayunan lengan. *Power* lengan berpengaruh karena ayunan lengan saat berlari mempengaruhi frekuensi langkah seorang pelari. Apabila tungkai mulai berat dalam melangkah ayunan lengan yang kuat akan berpengaruh terhadap frekuensi langkah lari.

Ketika kaki berat untuk melangkah namun pelari tetap mengayunkan lengannya dengan kuat maka tungkai secara otomatis akan mengikuti frekuensi ayunan lengan.

Semakin cepat frekuensi ayunan lengan dan langkah semakin cepat pula hasil lari yang diperoleh. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat Palison (2016) yang menyatakan bahwa pada lari sprint, faktor pendukung utamanya adalah kecepatan. Oleh karena itu kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai faktor. faktor motoris yang mempengaruhi kecepatan terdiri atas kekuatan, kecepatan reaksi, kontraksi, relaksasi dan koordinasi otot serta *Explosive power* otot tungkai.

Selain kecepatan faktor pendukung lainnya dalam berlari adalah kekuatan otot tungkai yang baik, kemudian diperlukan juga kelincahan dalam gerak dari faktor diatas dalam penelitian ini penulis hanya ingin mengetahui kontribusi faktor *Explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari, karena *Explosive power* otot tungkai memegang peranan penting dalam kecepatan berlari seseorang. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Hikmah (2013) yang menyatakan bahwa *Power* tungkai memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan lari 40 meter pada siswa putra SMP N 23 Bandar Lampung tahun pelajaran 2013.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil yang diperoleh *power* lengan terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar mempunyai kontribusi dengan hasil yaitu sebesar 38,81%.
2. Dari hasil yang diperoleh *power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar mempunyai kontribusi sebesar 49,81%.
3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar sebesar 57,76%.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Guru dapat memperhatikan *power* lengan dan *power* tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Kelas VII di SMPN 7 Tapung Hulu Kabupaten Kampar.
2. Bagi siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan *power* lengan dan *power* tungkai untuk menunjang hasil lari sprint 100 meter.
3. Bagi siswa agar memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan lari sprint 100 meter.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan hasil lari sprint 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, Sukma. 2016. *Olahraga Paling Lengkap*, Jakarta: PT. Serambi Semesta Distribusi
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Harsono. 2015. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT.
- Hikmah. 2013. Kontribusi reaksi, *power* tungkai, dan panjang tungkai terhadap kecepatan lari 40 meter. *Jurnal*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: UNS Press
- Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*, Demak: CV Aneka Ilmu
- Palison, J. 2016. Hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMPN 3 Kecamatan Singingi. *Jurnal*. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau.
- Sidik D. Z, 2010, *Mengajar dan Melatih Altetik*, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Syafruddin, 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang: UNP Press
- Sugiyono, 2012. *Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, 2005, Jakarta: Menpora
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta: PT Bumi Timur Jaya