**ARTIKEL PENDIDIKAN ASMANI DAN OLAHRAGA**

**TAHUN 2016**

**PENGARUH PANJANG TUNGKAI, KELENTUKAN DAN MOTIVASI TERHADAP KEMAMPUAN LARI 100 METER SISWA SMK NEGERI 1 SOMBA OPU KABUPATEN GOWA**

****

**SRI WAHYUNI**

**PROGRAM PASCASARJANA**

**UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

**2017**

**JURNAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA**

**UNIVERSITAS NEGRI MAKASSAR**

**Pengaruh Panjang Tungkai, Kelentukan Dan Motivasi Terhadap Kemampuan**

**Lari 100 Meter Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa”.**

**Sri Wahyuni, Suwardi, Irfan**

**Prodi Penjas Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga**

**Program Pasca Sarjana**

**Univesitas Negeri Makassar**

**Jl. Bonto Langkasa Makassar-90222 Tlp. (0411) 830366**

**Sri\_Wahyuni2292@.Yahoo.Com**

**ABSTRAK**

**Sri Wahyuni. 2017.** “Pengaruh Panjang Tungkai, Kelentukan dan Motivasi terhadap Kemampuan Lari 100 meter Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa”. Tesis. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Pascsarjana Universitas Negeri Makassar. (Dibimbing oleh. Suwardi dan Irfan).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Panjang Tungkai, Kelentukan dan Motivasi terhadap Kemampuan Lari 100 meter Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah berjumlah 158 siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa SMK Negeri 1 Somba OPu Kabupaten Gowa. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi dan regresi dengan menggunakan SPSS Versi 19.00 pada taraf signifikan 95 % atau 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan pada masing-masing struktur, bahwa 1) ada pengaruh kelentukan terhadap motivasi, dengan nilai koefisien jalur sebesar -0,836 dan (P < 0.05). 2) ada pengaruh panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter, dengan koefisien jalur sebesar 0,242 dan (P < 0.05) . 3) ada pengaruh kelentukan terhadap kemampuan lari 100 meter, dengan koefisien jalur sebesar -0,467 dan (P < 0.05) . 4) ada pengaruh motivasi terhadap kemampuan lari 100 meter, dengan koefisien jalur sebesar 0,614 dan (P < 0.05).

Kata Kunci: Panjang Tungkai, Kelentukan dan Motivasi terhadap Kemampuan Lari 100 meter Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa.

**ABSTRACT**

SRI WAHYUNI, 2017. *The Influence of Length, Flexibility, and Motivation on 100m Run Ability of Students at SMKN 1 Somba OPu in Gowa District* (supervised by Suwardi and Irfan).

The study aims at examining the influence of leg length, flexibility, and motivation on 100m run abilities of students at SMKN 1 Somba Opu in Gowa district. The study is descriptive research. The populations were 158 students at SMKN 1 Somba Opu in Gowa district. The samples were 30 students at SMKN 1 Somba OPu in Gowa district. Data were analyzed by employing correlation and regression technique with SPSS version 19.00 at the significant level 95% or 0.05.

The results of the study reveal that 1) there is influence of flexibility on motivation with path coefficient value -0.836 and (p<0.05), 2) there is influence of leg length on 100m run abilities with path coefficient value 0.242 and (P<0.05), 3) there is influence of flexibility on 100m run abilities with coefficient value -0.467 and (P<0.05), and 4) there is influence of motivation on 100m run abilities with coefficient value 0.614 and (P<0.05).

Keywords: Leg length, flexibility and motivation on 100m run abilities of students at SMKN 1 Somba Opu in Gowa district.

**PENDAHULUAN**

Pendidikan dalam kehidupan manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Adanya pendidikan maka, manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan aspirasi dan cita-citanya untuk maju. Sejahtera dan bahagia menurut konsep mereka. Untuk memajukan manusia, maka pendidikan menjadi sarana utamanya yang perlu dikelola dan ditata. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang besar manfaatnya bagi kehidupan manusia. Olahraga dapat berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk prestasi dan juga sebagai alat pendidikan.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis [olahraga](http://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga) yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lompat, lempar, jalan dan lari. Khusus nomor lari dibagi lagi menjadi beberapa kelompok, yaitu lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Kata atletik ini berasal dari [bahasa Yunani](http://id.wikipedia.org/wiki/Bahasa_Yunani) "athlon" yang berarti "kontes". Pola gerak lari 100 meter melibatkan secara dominan anggota gerak tungkai untuk melakukan start, lari, finish, keberadaan tungkai pada hakekatnya sangat menentukan tingkat efektifitas pola gerak yang ditampilkan, seperti pada pelari yang memiliki panjang tungkai dan kelentukan yang baik serta ditunjang oleh motivasi yang baik akan mampu berlari dengan cepat jika dibandingkan dengan pelari yang memiliki komponen fisik panjang tungkai, kelentukan dan aspek psikologis seperti motivasi kurang baik. Namun kenyataannya tidak demikian. Perbedaan nilai yang sangat tinggi antara satu siswa dengan siswa yang lain sering kali terjadi pada hal tingkat motivasi dan postur tubuh mereka hampir sama.

Fakta dilapangan menunjukkan bahwa prestasi lari 100 meter pada tingkat sekolah menengah kejuruan belum begitu menggembirakan. Keadaan yang demikian diduga karena keberadaan kondisi fisik dan psikis yang dimiliki pelari menjadi kendala terhadap prestasi lari 100 meter.

SMK Negeri 1 Somba Opu adalah salah satu sekolah SMK Negeri yang terletak di provinsi Sulawesi Selatan kabupaten Gowa dengan segala sarana dan prasana yang dimiliki. Sekolah SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa adalah salah satu sekolah SMK Negeri di kabupaten Gowa yang sering mengikuti pertandingan dan perlombaan di berbagai cabang olahraga seperti bolavoli, futsal, senam, bulu tangkis, dan lari sprint. Dalam berbagai cabang olahraga yang diikuti prestasi yang didapatkan cukup baik namun tidak demikian pada cabang olahraga atletik pada lari 100 meter. Dari tinjauan penulis dilapangan, penulis mengambil kesimpulan awal bahwa kurangnya perhatian guru penjas terhadap komponen-komponen fisik seperti panjanag tungkai dan kelentukan serta aspek psikologis seperti motivasi pada kemampuan lari 100 meter. Untuk mencapai prestasi yang maksimal pada nomor lari 100 meter, harus didukung oleh kemampuan komponen fisik dan psikologis. Kemampuan tersebut antara lain; panjang tungkai dan kelentukan serta motivasi yang kesemuanya sangat berperan untuk mencapai jarak lari yang maksimal. Walaupun kemampuan kondisi dalam mendukung kecepatan lari 100 meter sangat banyak, namun untuk kepentingan penelitian ini hanya memanfaatkan kemampuan panjang tungkai, kelentukan dan motivasi karena terbatasnya waktu.

Berkaitan dengan peningkatan mutu pendidikan jasmani maka perlu usaha untuk mengkaji masalah yang berkaitan dengan bidang kesehatan jasmani (keolahragaan), khususnya mengenai prestasi lari cepat yang ingin dicapai oleh siswa. Mengingat event lari 100 m merupakan partai yang sangat menarik dalam lomba atletik, namun demikian prestasi yang diperoleh oleh siswa SMK Negeri 1 Somba Opu belum terlalu membanggakan, sehingga perlu untuk mengetahui pengaruh panjang tungkai, kelentukan dan motivasi terhadap kemampuan lari 100 meter.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, maka ingin dilakukan penelitian mengenai pengaruh panjang tungkai, kelentukan dan motivasi terhadap kemampuan lari 100 meter Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa..

**TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PIKIR**

**DAN HIPOTESIS**

1. **Kemampuan Lari Cepat 100 Meter**

Kemampuan merupakan hal yang penting dalam proses pembelajaran olahraga karena sebagai pendukung terbentuknya prestasi di berbagai cabang olahraga. Kemampuan merupakan bawaan kesanggupan sejak lahir atau merupakan hasil dari latihan yang digunakan untuk melakukan suatu pekerjaan. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan fisik dan kemampuan intelektual. Kemampuan fisik berkaitan dengan stamina dan karakteristik tubuh, sedangkan kemampuan intelektual berkaitan dengan aktivitas mental.

**1) Teknik Start**

Start merupakan kunci pertama yang harus dikuasai oleh para atlet. Kecerobohan atau keterlambatan dalam melakukan start berarti kerugian besar bagi seorang sprinter. Untuk lari 100 meter teknik start yang digunakan adalah start jongkok Kemampuan melakukan start yang baik sangat dibutuhkan, karena lari 100 meter dimenangkan dalam selisih waktu yang sangat kecil. Kesalahan maupun keterlambatan melakukan start akan merugikan pelari.

1. **Teknik Gerakan Lari Jarak Pendek (*Sprint*)**

Unsur penting yang harus diperhatikan pada saat lari yaitu teknik gerakan lari cepat. Teknik gerakan lari yaitu melakukan suatu bentuk gerakan dengan jalan memindahkan berat badan melalui gerakan–gerakan langkah kaki. Faktor vang menentukan kecepatan lari adalah salah satunya panjang langkah, pelari harus berlari dengan ujung kaki dan dengan condong badan ke depan. Dengan badan condong ke depan, maka titik berat badan jatuh di depan telapak kaki, sehingga menimbulkan reaksi yang lebih cepat untuk bergerak ke depan.

1. **Teknik Memasuki Garis Finish**

Faktor dalam lari cepat yang tak kalah pentingnya dengan teknik start dan teknik lari (gerakan *sprint*) adalah masuk finish. Keberhasilan dalam memasuki garis finish juga sangat menentukan terhadap pencapaian prestasi dalam lari cepat. Hal ini terutama nampak pada saat terjadi persaingan yang sangat ketat, dimana dua orang pelari atau lebih memasuki garis finish dengan waktu yang bersamaan, maka yang lebih berpeluang menjadi juara tentunya adalah pelari yang lebih menguasai teknik memasuki garis finish.

1. **Panjang Tungkai**

Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara antara telapak kaki sampai dengan Ukuran tungkai yang panjang memberikan keuntungan bagi pelari cepat. Dengan tungkai yang panjang maka jangkauan langkah kaki lebih panjang sehingga larinya lebih cepat. Pelari yang memiliki tungkai panjang akan memperoleh keuntungan terhadap prestasi lari. pangkal paha yang diukur dengan dengan berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat melompat.

1. **Kelentukan**

Kelentukan adalah kemampuan tubuh mengulur dari seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Menurut Ramli (2016:114) mengatakan bahwa kelentukan adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Faktor utamanya, yaitu bentuk sendi, elastisitas otot, dan ligament.

1. **Motivasi**

Motivasi harus menjadi perhatian yang tatkala pentingnya bagi seorang pelatih, pendidik, manager terhadap atlet, siswa maupun karyawannya. Sejalan dengan itu Mylsidayu (2015:3) Motivasi adalah kekutan yang mendorong seseorang untuk bereaksi /tidak bereaksi untuk menentukan arah aktivitas terhadap pencapaian tujuan”. Selain itu dapat dikatakan bahwa motivasi sangat penting dalam proses belajar, penampilan olahraga, dan pencapaian prestasi belajar/pertandingan.

1. **Faktor Pendukung Kemampuan Lari 100 Meter**
2. **Latihan**

Upaya untuk mencapai prestasi maksimal membutuhkan peguasaan keterampilan tinggi yang hanya dapat dicapai mulai kegiatan berlatih secara sistematis gerakan yang semula dianggap sukar dilakukan lama-kelamaan menjadi gerakan yang otomatisasi. Tentang berlatih, menurut Harsono (2015:4), mengemukakan bahwa: “ Latihan adalah suatu proses yang amat kompleks yang melibatkan variable-variabel internal dan eksternal, motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman-pengalaman bertanding, dsb”.

1. **Otot**

Otot yang berfingsi adalah otot-otot cepat. Otot-otot cepat walaupun dapat

digunakan dalam aktifitas yang cepat, namun hanya dapat dilakukan dalam waktu secepat mungkin (anerobik).

1. **Struktur dan Fungsi Otot**

Menurut Sajoto (1998:100), mengemukakan bahwa:”struktur otot terdiri dari filament myosin action. kedua filament tersebut diikat merupakan unit terkecil penyebab terjadinya kontraksi otot atau Struktur dan fungsional terkecil kontraksi otot dan ikatan ini disebut dengan sarcomere.

**METODE PENELITIAN**

Metodologi penelitian adalah sebuah metode ilmiah yang merupakan proses berpikir yang mengonfirmasi rasionalisme dan empirisme.

1. **Jenis dan Lokasi Penelitian**
2. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah jenis penelitian kuantitatif yaitu

deskriptif. Metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya.

1. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa.

1. **Variabel dan Desain Penelitian**
2. **Variabel Penelitian**

Variabel-variabel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, meliputi:

1. Variabel bebas:

* Panjang tungkai
* Kelentukan
* Motivasi

1. Variabel terikat

* Kemampuan lari 100 meter

1. **Desain Penelitian**

Metode atau cara yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian “deskriptif ” dan metode yang digunakan adalah metode survey dengan teknik analisis jalur untuk analisis datanya.

1. **Defenisi Operasional Variabel Penelitian**

Variabel-variabel penelitian yang perlu didefenisikan secara operasional adalah meliputi:

1. Panjang tungkai adalah salah satu ukuran antropometri yaitu ukuran anggota tubuh bagian bawah. Panjang tungkai ditandai dengan ukuran panjang dari tulang-tulang yang membentuk tungkai atas dan tungkai bawah. Untuk mengetahui panjang tungkai dengan cara mengukur mulai dari tumit sampai pinggul seseorang.
2. Kelentukan adalah kemampuan tubuh mengulur diri seluas-luasnya yang ditunjang oleh luasnya gerakan pada sendi. Kemampuan untuk menggerakkan tubuh dan anggota tubuh seluas-luasnya, berhubungan erat dengan kemampuan gerakan kelompok otot besar dan kapasitas kinerjanya. Kemampuan ini terkait pula dengan kemampuan peregangan otot dan jaringan disekeliling sendi.
3. Motivasi adalah dorongan yang timbul pada diri seorang atlet atau peserta didik baik berasal dari dalam tubuh ataupun dari luar yang memacu semangat untuk mencapai prestasi atau program yang direncanakan.
4. Kemampuan lari 100 meter adalah kesanggupan lari yang diusahakan atau dilakukan secepat-cepatnya (kecepatan maksimal) mulai dari titik start hingga finish dalam waktu yang sesingkat-singkatnya dalam menempuh jarak 100 meter.
5. **Teknik Pengumpulan Data**

Untuk memperoleh data empirik sebagai bahan untuk menguji kebenaran hipotesis, maka dilakukan pengumpulan data berdasarkan variable-variabel yang terlibat.

1. **Pengukuran panjang tungkai**
2. Tujuan: Untuk mengetahui panjang tungkai
3. Alat dan perlengkapan: Tempat yang datar, meteran, alat tulis dan formulir tes.
4. Pelaksanaan: Sikap badan seperti ketika mengukur tinggi badan. Meteran diletakkan tegak lurus disamping badan peserta tes, meteran digerakkan menyentuh tonjolan tulang paha dapat dirabah dibagian atas tulang paha yang bergerak. Yang diukur mulai dari lantai sampai tonjolan tulang paha.
5. Penilaian: Panjang tungkai dicatat sesuai dengan hasil (angka) yang terterah pada alat pengukur dalam suatu centimeter dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. Nur Ichsan Halim (2011:165).
6. **Tes kelentukan, split kedepan (*front splits*)**
7. Tujuan: Mengukur ekstensi tungkai. Gerakan olahraga
8. Alat dan perlengkapan: Lantai yang datar, penggaris, *stopwatch*, alat tulis, formulir tes.
9. Pelaksanaan tes: Siswa berdiri dengan tungkai terpisah, buka tungkai selebar mungkin hingga membentuk posisi merendah mungkin, lalu pertahankan. Tangan boleh berpegangan lantai untuk menjaga keseimbangan. Dalam posisi demikian ukuran dengan *flexomeasures* atau penggaris, angka nol pada lantai, Bcacalah selisih dari lantai hingga selangkangan, lakukan 3 kali ulangan.
10. Penilaian: Angka terendah yang dapat dicapai dari ketiga ulangan digunakan untuk menilai kelentukan siswa. Ismaryati (2009:105).
11. **Motivasi**

Dalam proses penggunaan angket ditempuh langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mempersiapkan angket. Angket yang dipersiapkan terdiri atas beberapa bagian, yaitu bagian pertama pengantar, bagian kedua petunjuk tentang pengisian angket, bagian ketiga memuat sejumlah pertanyaan yang digunakan untuk memperoleh data yang diperlukan dan bagian yang keempat adalah identitas responden.
2. Mengedarkan angket. Dalam mengedarkan angket, peneliti terlebih dahulu meminta izin kepada Kepala Kantor Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Gowa, kemudian menghubungi Kepala SMK Negeri 1 Somba Opu kabupaten Gowa.
3. Memeriksa jawaban angket. Setelah angket dikumpulkan, selanjutnyan peneliti memeriksa angket yang telah diisi oleh responden dengan nilai atau skor yang telah ditentukan oleh setiap jawaban (pilihan)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Singkatan** | **Alternatif Jawaban** | **Skor item** | |
| **Item Positif** | **Item Negatif** |
| SS | Sangat setuju, diberi angka penilaian | 5 | 1 |
| S | Setuju, diberi angka penilaian | 4 | 2 |
| RR | Ragu-ragu, diberi angka penilaian | 3 | 3 |
| TS | Tidak setuju, diberi angka penilaian | 2 | 4 |
| STS | Sangat tidak setuju, diberi angka penilaian | 1 | 5 |

1. **Tes kemampuan lari 100 meter**
2. Tujuan: Tes ini bertujuan mengukur kecepatan lari seseorang.
3. Alat dan perlengkapan: *Stopwatch*, lintasan lari, formulir tes dan alat tulis.
4. Pelaksanaan tes: Testi berdiri dibelakang garis start dengan mengambil posisi start berdiri. Pada aba-aba “Yaa” siswa segera berlari secepat mungkin sampai mencapai garis finish dengan jarak 100 meter. Bersamaan dengan aba-aba “Yaa” *stopwatch* dijalankan dan dihentikan bersamaan testi memasuki garis finish. Lari diulang bilamana peserta test curi *start*, pesera test tidak melewati garis finish dan apabila peserta test berhenti karena tidak kuat atau kelelahan dianggap gagal.
5. Penilaian: Hasil yang dicatat adalah waktu terbaik yang dicapai setiap siswa dari tiga kali melakukan test lari 100 meter. Halim (2011:103).

**Pembahasan Hasil Penelitian**

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan sebagai berikut:

Variabel panjang tungkai tidak memberikan pengaruh positif secara signifikan terhadap motivasi, oleh karena sub indikator yang terdapat dalam panjang tungkai, tidak secara merata dimiliki oleh siswa. Jadi ada sub indikator yang dimiliki secara dominan dari sub indikator lainnya, misalnya sub indikator tungkai bawah yang lebih panjang dimiliki secara dominan oleh salah satu siswa, tetapi tidak memiliki secara dominan dengan sub indikator tungkai bagian atas, misalnya ketika siswa melakukan aktivitas, siswa dalam aktivitas tersebut memperlihatkan adanya dorongan atau motivasi yang baik, tetapi ketika pada indikator pelaksanaan aktivitas, tidak memberikan hasil yang maksimal dari struktur tubuh yang dimiliki dengan motivasi yang dimiliki. Secara umum dilihat dari persentase kumulatif siswa tentang panjang tungkai, sebanyak 43,30 persen siswa yang memperoleh skor dibawah rata-rata, begitu juga pada perolehan skor kelas rata-rata sebanyak 20,00 persen, sedangkan skor diatas kelas rata-rata diperoleh 39,50 persen. Jadi capaian skor tersebut, memberikan gambaran bahwa kondisi panjang tungkai siswa tidak secara merata berada pada kelas rata-rata, tetapi terdapat 43.30% dibawah kelas rata-rata perolehan skor panjang tungkai yang lebih pendek dari panjang tungkai pada kelas rata-rata dan panjang tungkai diatas kelas rata-rata. Sehingga untuk mempengaruhi indikator motivasi melalui kepemilikan panjang tungkai, masih memerlukan penguatan pada masing-masing siswa terhadap panjang tungkai dan motivasi. Bahkan kepemilikan siswa dalam motivasi, dominan dengan perolehan skor dibawah kelas rata-rata, yakni 40,0 persen, sedangkan pada kelas rata-rata dan di atas rata, memperlihatkan 13,3 persen dan 46,7 persen. Tetapi persentase 40,0 persen tersebut sangat berarti untuk dapat meningkatkan aktivitas motivasi bagi kepemilikan panjang tungkai siswa.

Kedua, persamaan struktural dari hasil analisis jalur dari panjang tungkai dan kelentukan dengan motivasi adalah ү = -0,836X2 + 0,290ε1 dengan nilai R2 = 0.710. Dalam hal ini, besarnya kontribusi variabel kelentukan melalui persamaan struktral I tersebut adalah 71,0% terhadap motivasi. Artinya 71,0% perubahan atau peningkatan yang terjadi pada motivasi disebabkan oleh perubahan atau peningkatan pada kelentukan yang dimiliki oleh siswa. Sedangkan terdapat 29,0% yang merupakan pengaruh dari variabel lain atau faktor lainnya,selain dari variabel kelentukan yang tidak dikaji dalam model sruktural.

Ketiga, secara individual, besarnya kontribusi variabel kelentukan terhadap motivasi adalah -0.8362 x 100% = 69.88%. Hasil ini menunjukkan bahwa untuk meningkatkan motivasi, maka harus memiliki kelentukan yang baik. Jadi semakin baik kelentukan, semakin meningkatkan motivasi.

Keempat, persamaan struktural model awal sub struktur II yang menyatakan pengaruh langsung panjang tungkai, kelentukan dan motivasi terhadap kemampuan lari 100 meter, setelah dilakukan pengujian hipotesis secara individu diperoleh bahwa secara keseluruhan variabel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan lari 100 meter, Setelah dilakukan pengujian diperoleh persamaan struktural hasil analisis jalur dari panjang tungkai, kelentukan dan motivasi terhadap kemampuan lari 100 meter adalah Y = 0.242X2 + 0,467X2 + -0,614X3 +0,185ε2 dan R2 = 0,815. Dalam hal ini, besarnya kontribusi variabel panjang tungkai, kelentukan dan motivasi secara bersama-sama melalui persamaan sub struktural II tersebut, adalah 81,5%, sedangkan 18,5% sisanya merupakan pengaruh dari variabel lain, diluar dari variabel panjang tungkai, kelentukan dan motivasi yang tidak dikaji dalam model.

Kelima, secara individual, besarnya kontribusi variabel panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter adalah 0.242 x 100% = 5.85%. kelentukan terhadap kemampuan lari 100 meter adalah 0.467 x 100% = 21.80%. sedangkan motivasi adalah 0.614 x 100% = 37.69%. Dari hasil temuan tersebut, menunjukkan bahwa panjang tungkai, kelentukan dan motivasi memberikan peranan yang besar dibandingkan variabel yang tidak diikutkan dalam variabel yang diteliti.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

1. **Kesimpulan**

Bedasarkan analisis data dengan perhitungan statistik dan hasil pengujian hipotesis serta dari pembahasan, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak ada pengaruh langsung antara panjang tungkai terhadap motivasi siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa.
2. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara Kelentukan terhadap motivasi Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa.
3. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara Panjang tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa
4. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara Kelentukan terhadap Kemampuan lari 100 meter Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa.
5. Ada pengaruh langsung yang signifikan antara motivasi terhadap Kemampuan lari 100 meter Siswa SMK Negeri 1 Somba Opu Kabupaten Gowa

**B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih dan Pembina olahraga, agar di dalam memilih atlet lari 100 meter yang ingin dikembangkan harus memperhatikan unsur panjang tungkai, kelentukan dan motivasi sebagai penunjang dalam melakukan kemampuan lari.
2. Guru diharapkan dapat mengoptimalkan panjang tungkai, kelentukan dan motivasi melalui latihan, sehingga dapat meningkatkan kemampuan lari 100 meter.
3. Penelitan ini membahas tentang pengaruh panjang tungkai, kelentukan dan motivasi terhadap kemampuan lari 100 meter. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya agar membahas, memperluas atau menambah variabel penelitian guna pengembangan penilitian pada bidang studi Pendidikan jasmani.

**DAFTAR PUSTAKA**

Halim, Nur Ichsan. 2011. Tes *dan Pengukuran Kesegaraan Jasmani.* Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri makssar.

Hamzah. 2006. Teori Motivasi dan Pengukurannya. Badan Penerbit: PT Bumi Aksara .Jakarta

Harsono. 2015. *Periodisasi Program Pelatihan.Penerbit*: PT Remaja Rosdakarya. Bandung

Ismaryati, 2009. Tes dan Pengukuran. Surakarta Jawa Tengah. Indonesia.

Jess Jarveer.2013. *Belajar dan Berlatih Atletik.* Penerbit Pionir Jaya. Bandung

Jonath. U, Haag E dan Krempel R. 1987. Atletik I. PT Rosda Jaya Putra. Jakarta

Khomsin. 2005. Atletik I ( *Sejarah, Lari Sprint, Lompat Jauh, Tolak Peluru, Lonrat Martil, Lari Jarak Jauh, Lari Halang Rintang*). Semarang: UPT UNNES Press.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Effhar & Dahara Prize Offset.

M. Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta

Mylsidayu Apta. 2015. Psikologi Olahraga. Diterbitkan oleh PT Bumi Aksara. Jakarta

Poppy. 2014. Metodology Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Campuran Untuk Manajemen, Pembangunan, dan Pendidikan. PT Refika Aditama. Bandung.

Ramli. 2016. *Kepelatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas negeri Makassar

Sidik Zafar Dikdik. 2010. *Mengajar dan Melatih atletik.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya Surakarta

Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Penerbit PT Bumi Timur Jaya.

Widisudharta.weebly.com/metode-penellitian-skropsi.htm

Httpwww.imgrum.netuseranatomi\_fk.unila.

[http://sains.mpibewe/serabut otot.com](http://sains.mpibewe/serabut%20otot.com).

http://tulang.web.id.tulang-lutut