

**Kontribusi Kecepatan Reaksi, *Power* Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh  
Terhadap Kecepatan Lari Pada Pelari 100 Meter Pada Atlet PASI  
Kabupaten Klungkung Tahun 2020**

**Oleh :**

**I Gede Bayu Sara, NIM 1616041022**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi kecepatan reaksi, *power* otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap kecepatan lari pada pelari 100 meter. Ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian ini adalah atlet PASI Kabupaten Klungkung yang berjumlah 15 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah *whole body reaction* yang digunakan untuk mengukur kecepatan reaksi, *standing broad jump* yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai, *sit and reach flexibility* yang digunakan untuk mengukur kelentukan tubuh dan tes lari 60 meter yang digunakan untuk mengukur kecepatan lari pada pelari 100 meter. Analisis data menggunakan uji korelasi bivariat dengan kriteria pengambilan keputusan yaitu bila  $r$ -hitung >  $r$ -tabel maka dinyatakan terdapat kontribusi antara variabel. Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut (1) pada hipotesis pertama diperoleh nilai  $r$ -hitung 0.521 >  $r$ -tabel 0.514, (2) pada hipotesis kedua diperoleh nilai  $r$ -hitung 0.859 > nilai  $r$ -tabel 0.514, (3) pada hipotesis ketiga diperoleh nilai  $r$ -hitung 0.712 > nilai  $r$ -tabel 0.514, (4) dan pada hipotesis keempat diperoleh nilai  $r$  hitung = 0.868 >  $r$ -tabel 0.514. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variabel kecepatan reaksi berada dalam kategori kuat, sedangkan variabel *power* otot tungkai, kelentukan tubuh dan kecepatan lari pada pelari 100 meter dalam kategori sangat kuat. Disarankan kepada pelatih agar mampu menyusun program latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi, *power* otot tungkai dan kelentukan tubuh terhadap atlet PASI Kabupaten Klungkung.

**Kata Kunci:** Kecepatan Reaksi, *Power* Otot Tungkai, Kelentukan Tubuh, Kecepatan Lari Pada Pelari 100 Meter.

**Kontribusi Kecepatan Reaksi, Power Otot Tungkai dan Kelentukan Tubuh  
Terhadap Kecepatan Lari Pada Pelari 100 Meter Pada Atlet PASI  
Kabupaten Klungkung Tahun 2020**

**By :**

**I Gede Bayu Sara, NIM 1616041022**

**ABSTRACT**

*This study aimed to determine the contribution of reaction speed, leg power and flexibility to the running speed of the 100 meter runner. This research is a quantitative study with a correlational method. The sample of this study were 15 athletes from PASI Klungkung Regency. The research instrument consisted of 4 types of tests including whole body reaction to measure reaction speed, standing broad jump to measure leg muscle power, sit and reach flexibility to measure body flexibility and a 60 meter running test to measure running speed on 100 meter runners. Data analysis used bivariate correlation test with decision-making criteria, that is, if  $r\text{-count} > r\text{-table}$ , it is stated that there is a contribution between variables. The results showed: (1) in the first hypothesis the  $r\text{-count}$  value was  $0.521 > r\text{-table } 0.514$ , (2) in the second hypothesis, the  $r\text{-count}$  value was  $0.859 > r\text{-table value } 0.514$ , (3) in the third hypothesis the calculated value was obtained  $0.712 > r\text{-table value } 0.514$ , (4) and in the fourth hypothesis the calculated  $r\text{-value} = 0.868 > r\text{-table } 0.514$ . So it can be concluded that the variable reaction speed is in the strong category, while the leg muscle power variables, body flexibility and running speed for the 100 meter runner are in the very strong category.*

**Keywords:** Reaction Speed, Leg Muscle Power, Body Flexibility