

## ABSTRAK

### KONTRIBUSI PANJANG TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS SENDI PANGGUL TERHADAP KECEPATAN LARI MAKSIMAL JARAK 30 METER

(Studi Deskriptif Pada Mahasiswa FPOK Universitas Pendidikan Indonesia)

Oleh  
Dudi Mulyadi

Penelitian ini bertolak dari pemikiran bahwa kecepatan lari ini merupakan hasil kali panjang langkah dan frekwensi langkah, dimana panjang langkah seorang pelari itu dipoengaruhi oleh panjang tungkai seorang pelari dan tingkat fleksibilitas sendi panggul pelari dalam menjangkau langkah yang selebar-lebarnya saat berlari. Panjang tungkai adalah bagian dari tubuh yang diukur mulai dari ujung trochanter mayor sampai telapak kaki pada saat berdiri tegak. Sedangkan fleksibilitas sendi panggul adalah kemampuan melakukan gerakan seluas-luasnya dalam ruamh gerak sendi panggul.

Permasalahan yang menjadi acuan penulis dalam penelitian yaitu apakah terdapat kontribusi yang signifikan dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat signifiknsi kontribusi panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan lari maksimal.

Hipotesis yang diajukan penulis dalam penelitian ini adalah terdapat kontribusi yang signifikan dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini penulis gunakan metode deskriptif dengan studi korelasional. Instrumen penelitian atau pengumpul data yang digunakan adalah meteran untuk mengukur panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul dan tes lari jarak 30 meter dengan kecepatan maksimal.

Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data, maka diketahui bahwa terdapat kontribusi yang signifikan dari panjang tungkai dan fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter.

Prosentase kontribusi panjang tungkai terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter adalah sebesar 35,40%, dan sedangkan prosentase kontribusi fleksibilitas sendi panggul terhadap kecepatan lari maksimal jarak 30 meter adalah sebesar 25,09%.

Hasil dari analisis data dapat disimpulkan bahwa untuk menghasilkan seorang sprinter yang potensial, sebaiknya pelatih lebih menentukankriteria pemilihan dari faktor antropometrik seperti panjang tungkai. Namun faktor-faktor lain seperti kondisi fisik (fleksibilitas sendi panggul tetap harus diperhatikan.

