

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN ANTARA POWER TUNGKAI, DAYA TAHAN, DAN KELENTUKAN TERHADAP HASIL KECEPATAN LARI 110 METER GAWANG PADA SISWA EKSTRAKULIKULER ATLETIKDI SMAN 1 PURBOLINGGO LAMPUNG TIMUR

Oleh

Lusia Natalia Winarsih

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan power tungkai, daya tahan, kelentukan terhadap hasil kecepatan lari 110 meter gawang pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMAN 1 Purbolinggo Lampung Timur. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode teknik pengumpulan data berupa tes dan pengukuran data, serta teknik analisis data pengujian hipotesis. sampel yang digunakan adalah siswa ekstrakurikuler atletik SMAN 01 Purbolinggo sebanyak 12 siswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan power tungkai, daya tahan, dan kelentukan terhadap peningkatan hasil kecepatan lari 110 meter gawang pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMAN 1 Purbolinggo Lampung Timur, hasil penghitungan *t-test* untuk tes awal dan tes akhir didapat $t_{hitung} = 4,875 > t_{tabel} = 2,179$ atau Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ yang berarti tolak hipotesis nol (H_0) terima H_a . Artinya dari latihan power tungkai, daya tahan, dan kelentukan terhadap peningkatan hasil kecepatan lari 110 meter gawang memiliki pengaruh yang 'kuat' dengan peningkatan hasil kecepatan lari 110 meter gawang pada siswa ekstrakurikuler atletik di SMAN 1 Purbolinggo Lampung Timur.

Kata Kunci : daya tahan, kelentukan, lari gawang