HUBUNGAN KEKUATAN OTOT KAKI DENGAN LARI CEPAT 100 METER SISWA KELAS XI SMKN 1 JATIREJO KABUPATEN MOJOKERTO TAHUN PELAJARAN 2013/2014

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Program Studi Penjaskesrek

Oleh :

YANUAR DANI
NPM: 10.1.01.09.1539

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2014

Abstrak

YANUAR DANI: Hubungan Kekuatan Otot Kaki Dengan Lari Cepat 100 Meter Siswa Kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014, Skripsi, Penjaskes-rek, FKIP UNP-Kediri, 2014.

Kata kunci: kekuatan otot kaki, lari cepat 100 meter

Dalam kehidupan sehari-hari seseorang melakukan aktivitas jasmani. Baik aktivitas yang dalam bentuk skala besar. Semua itu dapat dituangkan dalam bentuk gerakan-gerakan tubuh. Dari gerakan-gerakan tersebut muncul suatu istilah gerak badan. Dengan perkembangan peradaban manusia, maka istilah gerak badan telah berubah menjadi olahraga. Jaman semakin lama semakin berubah, olahraga mengalami perubahan, olahraga mulai digemari dan mendapat tersendiri pada diri manusia. Dalam bentuk makro misalnya seseorang melakukannya olahraga semata-mata hanya untuk kepentingan pribadi belaka.

Olahraga pada umumnya dan cabang olahraga atletik pada khususnya, dari tahun ke tahun mengalami perkembangan yang sangat pesat sekali. Atletik merupakan cabang olahraga yang terdiri dari nomor lari yaitu nomor lari jarak jauh, pendek dan jarak menengah (nomor lintasan) dan masih banyak lagi. Nomor lari cepat 100 meter terdapat banyak faktor di antaranya ialah kekuatan otot kaki terhadap lari cepat 100 meter siswa SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto yang aktif mengikuti ekstra kurikuler, disamping itu penelitian bertujuan untuk mengetahui berapa besar pengaruh kekuatan otot kaki terhadap lari cepat 100 meter.

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, sedangkan metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Untuk mengumpulkan data menggunakan pengukuran dan tes kecepatan. Dan untuk pengolahan data menggunakan rumus-rumus yang sesuai dengan statistik. Adapun pengolahan data berdasarkan rumus yang digunakan diperoleh nilai r hitung = 0,875 dan nilai r tabel = 0,312. Dengan demikian r hitung lebih besar daripada r tabel bertaraf signifikasi 5%.

Maka berdasarkan hasil pengolahan data seperti di atas dapat ditarik keseimpulan bahwa: Hipotesis yang telah diajukan sebelumnya berdasarkan hasil pengolahan data, maka hipotesis kerja dapat diterima. Atau ada pengaruhnya yang signifikan antara kekuatan otot kaki terhadap lari cepat 100 meter. Dengan selesainya penelitian ini serta dengan melihat hasil-hasil penelitian, perhitungan statistik yang dipergunakan dalam penelitian dan pengolahan datanya dapat diketahui dengan pasti bahwa antara kekuatan otot kaki terhadap lari cepat 100 meter ada pengaruhnya

I. LATAR BELAKANG

Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang melakukan aktifitas jasmani. Baik aktifitas kecil bentuknya maupun aktifitas atau gerakan-gerakan dalam bentuk skala besar. Semua itu dapat dituangkan dalam bentuk gerakan-gerakan, baik tubuh maupun anggota tubuh. Dari gerakan-gerakan itu muncul suatu istilah gerak badan. Dengan berkembangnya tingkat peradaban manusia, maka istilah gerak badan, telah berubah menjadi olahraga.

Keberadaan olahraga telah ada sejak dulu, hal ini dapat diketahui dari tata cara seseorang dalam melakukan perburuan. Memang jaman dulu seseorang gemar akan sesuatu perburuan. Situasi dan kondisi saat itu memang menghendaki demikian. Sehingga tuntutan hidupnya tergantung dari hasil buruan. Saat itu bentuk olahraga dilakukan sangat primitif sekali. Gerakan-gerakan yang dilakukan berupa memasang kapak, membawa tombak, renang atau lari, melompat dan melempar. Semua itu dilakukan semata-mata demi mempertahankan kelangsungan hidupnya. .

Pengurus besar persatuan lapangan tenis Indonesia (PB, Pelti) kembali diusik, gara-gara sepele saja. Yayuk Basuki yang terang-terangan dianggap sebagai petenis profesional, tidak mendapat perlakuan seperti itu oleh PB Pelti, kasus Yayuk mencuat keatas karena PB Pelti dinilai tidak mampu memenuhi permintaan Yayuk mengenai uang penampilan-nya turnamen Danamon (Minggu ke-4 Oktober 1992).

atletik di negara kita perlu adanya peningkatan baik itu secara kwalitas maupun kwantitas, baik itu di tingkat nasional maupun di tingkat Internasional. Untuk mencapai sesuatu prestasi perlu adanya suatu latihan yang diberikan oleh seorang pelatih atau pembina yang profesional dalam arti mempunyai pengetahuan yang luas, benar-benar memahami tentang asas-asas olahraga yang akan digunakan untuk mencapai suatu prestasi.

Unsur-unsur yang membantu tercapainya prestasi itu atau yang diinginkan adalah postur tubuh, mental dan usia yang disesuaikan dengan cabang olahraga. Sesuai judul ini yaitu: Hubungan Kekuatan Otot Kaki

Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto.

Nomor lari 100 meter merupakan salah satu nomor dari cabang olahraga atletik. Dari cabang-cabang olahraga diatas yang dipilih adalah lari jarak pendek dan lari ini sangat membutuhkan kecepatan.

U. Jonath mengatakan, "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerak dalam satuan waktu tertentu atas dasar kemungkinan gerak dalam proses sistem syaraf dan perangkat otot" Prestasi 100 meter sangat penting, baik umum maupun di bidang pendidikan, sedangkan penyajian olahraga di sekolah harus disesuaikan dengan tujuan pendidikan serta harus meningkatkan pertumbuhan anak sesuai dengan usia dan pendidikannya.

Perkembangan harmonis antara jasmani dan rohani harus selalu dibina sesuai dengan dasar dan tujuan dari pada pendidikan nasional yang berbunyi: "Pemerintah mengusahakan dan menyelenggarakan satu sistem Pendidikan Nasional yang meningkatkan keimanan dan ketaqwaan serta ahlaq dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa yang diatur dengan undang-undang

Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia. Pembangunan adalah untuk manusia oleh karena itu unsur manusia, sosial budaya-budaya serta unsur-unsur lain yang menunjang keberhasilannya pembangunan sekarang ini memperoleh perhatian dari masyarakat dan pemerintah secara seimbang. Olahraga dan pendidikan yang berlangsung seumur hidup dalam perkembangan dan pertumbuhan menuju pemben-tukan manusia seutuhnya mutlak diperlukan.

Ruang lingkup olahraga sesuai dengan fungsinya meliputi :

1. Olahraga prestasi
2. Olahraga kesehatan
3. Olahraga massal
4. Olahraga rehabilitasi

5. Olahraga rekreasi
6. Olahraga tradisional
7. Olahraga pendidikan

(Bagoes Soesakti, hal 5) (Tahun 1988)

Tujuan khusus olahraga mencakup bidang-bidang di atas, sedangkan tujuan umum olahraga adalah meningkatkan hidup sehat, meningkatkan kesegaran jasmani, prestasi optimal, pembentukan kepribadian, perkembang-an rasa sosial pengetahuan dan kecerdasan.

Kegiatan olahraga dimasa muda dapat dikembangkan menuju prestasi-prestasi di dalam bidang olahraga akan membawa mereka percaya diri sendiri. Agar olahraga berkembang perlu adanya gerak, karena gerak merupakan salah satu asas dasar mekanika terutama digunakan dalam teknik olahraga. Gerak terdiri dari gerak tubuh, gerak olahraga oleh suatu benda tubuh.

Jadi untuk mencapai prestasi perlu adanya aspek biologis, aspek psikologis, dan koordinasi di antara kerja otot dan syaraf. Kemungkinan besar suatu prestasi mudah dicapai bila kesemua itu berjalan lancar. Menurut MF Siregar, M. Sc., “Prestasi olahraga dapat dicapai atau diciptakan dalam satu atau dua hari tetapi memerlukan waktu yang cukup lama, guna proses pembinaan dan latihan harus dimulai penerapannya mulai usia muda” (MF. Siregar, M.Sc tahun 1975 hal 8).

Oleh karena itu untuk pemilihan atlit yang akan dibina dalam suatu cabang olahraga harus betul-betul sesuai dan ideal dengan cabang olahraga tersebut, agar semua yang diinginkan ter-capai terhadap prestasinya. Yang dimaksud dengan prestasi ada-lah hasil yang telah dicapai atau telah dikerjakan. Demikian untuk mendapat hasil dalam 100 meter perlu adanya kekuatan otot.

II. METODE

A. Variabel Penelitian

Untuk memudahkan penelitian, maka disini disusunlah variabel yang meliputi :

1. Variabel bebas (Independent variabel)
   - Kekuatan otot
2. Variabel terikat (Dependent veriabel)
   - Lari terikat 100 meter (Sutrisno Hadi, hal 75, 21)

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto.Waktu pelaksanaan Desember 2013

C. Subyek penelitian

Subyek penelitian disini adalah siswa kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto 40 siswa.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Variabel-variabel

Dalam suatu penelitian usaha pengumpulan, pengolahan analisis dan penafsiran terhadap hasil analisis data adalah merupakan suatu langkah yang penting, sebab dari usaha-usaha inilah akan diperoleh hasil-hasil dari penelitian.

Dengan demikian untuk memperoleh hasil suatu penelitian, maka usaha-usaha tersebut diatas dapat dibedakan menjadi :

1. Pengumpulan data
2. Pengolahan data

B. Analisa Data

Setelah test dilaksanakan, maka diperoleh hasil yang masih kasar atau raw input (masukan) yang belum tersusun. Data-data yang diperoleh dicatat, dikumpulkan secara sistematis agar memudahkan untuk diolah dan

selanjutnya mudah diinterpresta-sikan/ditafsirkan untuk membuktikan hipotesis

C. Penyajian Hipotesis

Jadi dengan diperoleh nilai t hitungan n 11,142 lebih besar dari pada tabel t 2,021. maka hipotesa kerja (Ho) dapat diterima, dengan judul: "Hubungan kekuatan otot kaki dengan lari cepat 100 meter siswa kelas XI SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014"

D. Simpulan

Dengan selesainya penelitian ini serta dengan melihat hasil-hasil penelitian perhitungan statistik, yang digunakan dalam penenlitian dan pengolahan datanya dapatlah diketahui dengan pasti bahwa antara kekuatan otot kaki terhadap lari cepat 100 meter ada pengaruhnya di mana hasilnya dapat diterangkan sebagai berikut :

Rata-rata hasil nilai variabel X siswa SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto:

Rata-rata hasil lari cepat 100 meter siswa SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto = 11,142

r hitung = 0,875 sedangkan r tabel = 0,312 dan

r hitung = 11,142 sedangkan t tabel = 2,021

maka hipotesis kerja dapat diterima.

Dengan menggunakan rumus r.Xy (Product moment) diperoleh koefisien korelasi. Untuk mengetes hipotesis digunakan taraf signifikan 5 %. Dengan derajad kebebasan (n - 2) diperoleh koefisien korelasi kritik dari tabel

r. Dalam hal ini apabila r hitung itu lebih besar dari pada r tabel, maka hipotesis kerja diterima.

Dari uraian di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa, "Ada pengaruh antara kekuatan otot kaki terhadap lari cepat 100 meter siswa SMKN 1 Jatirejo Kabupaten Mojokerto.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abd. Syukur Ibrahim, Dkk. 1987. Materi Kurikulum.

Bagoes Soesekti. 1986. Pola Dasar Pembangunan Olah Raga. Surabaya: FPOK IKIP Surabaya.

E. Krempel. R, Jonath, U. Haag. 1988. Atletik, Lari dan Lompat Ganda. Jakarta: PT. Rosda Jaya.

L.A. Larson dan R.D Yacom. 1978. Olah Raga dan Kesehatan.

L.J. Barry. 1974. Prectical Measurement For Evaluation.

ME Siregar. 1975. Ilmu Pengetahuan Melatih. Jakarta.

M. Jette dan J.S. Thoden, Koordinasi Kerja Otot.

WinarnoSurachmad. 1982. Pengantar Penelitian Ilmiah Dasar Metode Teknik. Bandung: Tarsito.

Sutrisno Hadi. 1984. Metodologi Research, Jilid III. Cetakan VIII. Yogyakarta: Penerbit Fakultas Psikologi. UGM Yogyakarta.

Surayin BA. 1987. Penuntun Pelajaran Olah Raga Kesehatan.

_____. Pendidikan Olah Raga Di Sekolah Untuk Mahasiswa. Solo: FIP Universitas Sebelas Maret Surakarta.

_____. Bahan Penataran Pegawai Negeri.

_____. Buku Strategi Pembangunan Olah Raga. Jakarta: Kantor Negara Pemuda Dan Olah Raga.

_____. 1983. Biomekanik Olah Raga. Buku II PIPIT. Jakarta.

_____, Hasil Penelitian Laboratorium.