HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN PRESTASI
LARI CEPAT 100 METER SISWA KELAS XI
SMA YPD TRAWAS MOJOKERTO

SKRIPSI

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

Oleh :

ILHAM
NPM: 10.1.01.09.1998

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

Abstrak

ILHAM: Hubungan Antara Panjang Tungkai Dengan Prestasi Lari Cepat 100 Meter Pada Siswa Kelas XI SMA YPD Trawas Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014, Skripsi, Penjaskesrek, FKIP Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2014.

Kata kunci: panjang tungkai lari cepat 100 meter

Pada dasarnya para ahli olahraga mengetahui dan sependapat bahwa untuk dapat mencapai prestasi di bidang olahraga memerlukan waktu yang cukup lama dalam proses pembinaannya dan sudah dimulai sejak usia dini.

Tujuan penelitian, untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter pada siswa kelas XI SMA YPD Trawas Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah memakai metode deskriptif dengan teknik survey test, karena masalah yang diteliti adalah hubungan panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter.

Tempat dan waktu penelitian, tempat penelitian dilakukan di SMA YPD Trawas Mojokerto. Adapun sasaran penelitiannya adalah siswa kelas I khususnya untuk siswa tahun pelajaran 2013/2014.

Pengelolaan data dari hasil penelitian ini mempergunakan statistik Peta Korelasi dengan rumus Korelasi Product Moment. Dengan taraf siginifikan 5%, dengan N=111 pada tabel Korelasi Produck Moment yaitu tabel nilai r menunjukkan angka sebesar 0,195. Sedangkan nilai yang didapat sebesar 0,195 maka hipotesis nilai ditolak.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, terutama yang menunjukkan ditolak-nya hipotesis nihil, maka dengan demikian dapatlah ditarik suatu kesimpulan bahwa: “Ada Korelasi yang berarti antara panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter pada siswa kelas XI SMA YPD Trawas Mojokerto Tahun Pelajaran 2013/2014”.

I. LATAR BELAKANG

Pada dasarnya para ahli olahraga mengetahui dan sependapat, bahwa untuk dapat mencapai tujuan di bidang olahraga memerlukan waktu yang cukup lama dalam proses pembinaannya dan sudah dimulai pengetrapannya pada usia muda. Atau dengan kata lain, bahwa spesialisasi di bidang olahraga harus sudah dimulai pada usia muda.

Untuk keperluan tersebut di atas diperlukan ciri-ciri dan faktor-faktor yang digunakan sebagai pedoman serta dapat dipakai untuk membina para atlet dan memilih cabang olahraga yang sesuai dengan ciri-ciri yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prestasi olahraga yang akan dicapai oleh olahragawan antara lain dikatakan oleh MF. Siregar dalam bukunya sebagai berikut :

Pengalaman-pengalaman menyatakan, bahwa faktor-faktor yang sangat mempengaruhi hasil prestasi yang akan dicapai oleh olahragawan adalah :

1. Kondisi kesehatan
2. Bentuk tubuh
3. Nilai-nilai psikis
4. Kesegaran jasmani keseluruhan (*general phisical fitness*)
5. Efisiensi teknis
6. Kapasitas khas dari alat-alat tubuh (*spesific capacity of the organic*)
7. Kecakapan taktik atau siasat
8. Pengalaman bertanding atau berlomba

(MF. Siregar, 1989:3).

Antonio Dal Monte mengatakan sebagai berikut :

Ciri-ciri yang diperlukan dalam mencapai prestasi tertinggi di dalam olahraga adalah :

1. Antropometrik: yaitu besarnya bentuk serta isi dalam diri badan.
2. Organik atau fungsional: yaitu kemampuan terhadap beberapa komponen badan yang terbesar, misal: fungsi jantung, penapasan dan sebagainya.
3. Mekanis: yaitu kekuatan otot, ketahanan, kecepatan dalam meningkatkan otot badan tungkai.
4. Distribusi substansi tertentu: Enzim.
5. Psikologis: yaitu kemampuan bertahan terhadap tekanan jiwa yang beraneka ragam serta khusus sehubungan dengan latihan dan pertandingan

(Edward Wiecrozek, 1989:126).

Sedang Prof. Dr. Rario Putro mengatakan tentang Pemeriksaan Antropometri sebagai berikut :

Dengan pemeriksaan secara antropometri ini pemeriksaan dapat diketahui prestasi seseorang. Yang diketahui adalah sifat-sifat pada seseorang yang memungkinkan mencapai prestasi di dalam cabang olahraga.

Dari hal-hal yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa fungsi antropometri di dalam olahraga ialah:

1. Menetapkan bagaimana ukuran-ukuran badan mereka yang mencapai prestasi yang baik di dalam suatu cabang olahraga.
2. Menetapkan perbedaan ukuran-ukuran badan pada masing-masing olahragawan.

(STO Yogyakarta, 1988:4-6).

Dari pendapat-pendapat para ahli tersebut di atas, jelaslah bahwa suatu faktor yang penting dan dapat mempengaruhi prestasi olahraga adalah faktor-faktor ciri-ciri anthropometrinya di samping ada ciri-ciri

yang lain. Salah satu ukuran yang diperoleh dari pengukuran anthropometrinya adalah ukuran panjang.

Di dalam nomor lari cepat 100 meter, tungkai memiliki fungsi atau peranan yang penting. Karena tungkai merupakan pelaksana utama. Salah satu masalah dari hubungan antara tungkai dengan lari cepat 100 meter adalah apakah panjang tungkai mempunyai pengaruh terhadap prestasi lari cepat 100 meter, dan sampai di mana panjang tungkai mempengaruhi prstasi lari cepat 100 meter. Dengan kata lain, dapat disebut bahwa salah satu masalah yang ada pada panjang tungkai dengan lari cepat 100 meter adalah ada atau tidaknya hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter.

Hubungan panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter menurut pendapat para ahli adalah sebagai berikut, Bob Dakan mengatakan *"Great sprinters are born, not made. A coach can improve performance. Baut the initial ability of any sprinters is in born* (Bob Dakan, tt:1). Yang artinya kurang lebih adalah sebagai berikut: Pelari-pelari besar dilahirkan, tidak dibuat. Seorang pelatih hanya dapat memperbaiki gerakannya sebagai pelari cepat, menguatkannya sebagai pelari.

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Data dari masing-masing variabel yaitu : variabel panjang tungkai dan variabel lari cepat 100 meter.

1. Variabel panjang tungkai sebagai variabel bebas merupakan data hasil dari pengukuran panjang tungkai dari tiap-tiap anak coba, angka-angka yang disusun sebagai data panjangnya tungkai dalam centimeter dengan satu kali pengukuran.

2. Variabel hasil prestasi lari cepat 100 meter sebagai variabel terikat, merupakan data hasil test lari cepat 100 meter pada jarak 100 meter, di mana sebagai data, hasilnya dalam detik.

B. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini memakai metode deskriptif dengan teknik survey test, karena masalah yang diteliti adalah hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat yang dipergunakan untuk pelaksanaan test adalah lapangan milik SMA YPD Trawas Mojokerto. Maka dengan adanya hal tersebut telah diusahakan bahwa lapangan yang dipergunakan seluruhnya adalah lapangan rumput.

2. Waktu Penelitian

Pelaksanaan test dan pengukuran adalah pada tanggal 16 Desember 2013 sampai dengan 2 Januari 2014

D. Subyek penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah semua siswa Kelas XI SMA YPD Trawas Mojokerto sejumlah 40 anak

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Deskripsi Data

Deskripsi data dalam penelitian memegang peranan yang sangat penting. Hal ini dimaksudkan untuk membuktikan apakah deskripsi data yang

telah ditetapkan diterima atau ditolak. Karena dengan deskripsi data akan menguji apakah fenomena dalam penelitian terjadi secara kebetulan atau tidak.

Berdasarkan hasil perhitungan data yang diperoleh, maka deskripsi data yang diajukan dapat diuji, selanjutnya digunakan untuk menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Berdasarkan data dalam penelitian ini, maka dapat disajikan langkah-langkah hasil penelitian sebagai berikut.

B. Pengolahan Data dan Analisa Data

Langkah-langkah pengolahan dan analisa data dapat dilaporkan sebagai berikut :

1. Pengecekan

Pengecekan terhadap data yang diperoleh dari setiap alat pengumpulan data guna menentukan data mana yang dapat diolah dan mana yang tidak dapat diolah. Data yang tidak dapat diolah bila subyek sampel hanya mengikuti salah satu atau dua macam test saja.

2. Pemberian skor

   Kegiatan pemberian skor atau nilai ini merupakan kegiatan untuk menentukan skor yang dicapai oleh seorang anggota sampel untuk setiap alat ukur guna perhitungan lebih lanjut.

3. Perhitungan

   Kegiatan ini dimaksudkan untuk memperoleh ukuran-ukuran statistik yang sesuai dengan karakteristik-karakteristik yang diteliti seperti panjang tungkai dan prestasi lari 100 meter.

4. Pengetesan statistik

   Pengetesan statistik yaitu pengetesan berdasarkan ukuran-ukuran statistik yang telah diperoleh. Ukuran-ukuran statistik ini dipergunakan antara lain untuk mengetes koefisien korelasi dari karakteristik yang akan diteliti.

5. Analisa data

   Kegiatan analisa data ini selanjutnya menganalisis terhadap data yang diperoleh sesuai dengan masalah-masalah yang diteliti. Analisa data

ini dilakukan dengan maksud untuk memperoleh koefisien korelasi dan signifikansi dari data yang didapat guna mendapatkan kesimpulan-kesimpulan.

6. Pengujian data

   Pengujian data yaitu menyiapkan data yang telah diolah dan dianalisis sehingga memberikan gambaran-gambaran secara menyeluruh terhadap masalah yang diteliti. Penyajian data ini dilakukan dalam bentuk verbal dan dibantu dengan tabel poligon bagan dan sebagainya.

7. Penyajian hipotesis

   Yaitu pengujian hipotesis yang dilanjutkan berdasarkan data yang telah diolah dan dianalisa. Dalam proses beberapa karakteristik diusahakan tergambar secara nyata dan selanjutnya diadakan pengetesan.

8. Penyimpulan

   Menarik kesimpulan dari hasil pengolahan dan analisa data serta pengujian hipotesis dapat ditarik dengan memperhatikan hasil yang dicapai yang mendasari tujuan studi ini secara keseluruhan.

C. Teknik Pengolahan dan Analisa Data

Teknik pengolahan dan analisa data dapat dilaporkan sebagai berikut :

1. Proses pemberian skor (angka) dilakukan secara manual.
2. Operasi-operasi aritmatik seperti penjumlahan, perkalian, menarik akar kuadrat, logaritma, pengukuran dilakukan secara manual dan dengan kalkulator merk “Casio”.
3. Untuk menghitung ukuran-ukuran statistik elementer seperti rata-rata hitung, korelasi dihitung langsung dengan kalkulator. Di samping itu, teknik pengolahan data dan analisis data dipergunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel yang diteliti dengan cara menggunakan teknik analisis korelasi.

D. Pembahasan

Data yang diperoleh dari penelitian ini adalah data dari hasil variabel-variabel yang diteliti.

Dari penyajian hipotesis diperoleh hasil sebagai berikut :

> "Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai terhadap peningkatan prestasi lari sprint 100 meter pada siswa Kelas XI SMA YPD Trawas Mojokerto".

Selanjutnya untuk menentukan masalah dalam penelitian ini, perumusan hipotesa yang menyatakan ada korelasi yang berarti antara panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter diubah menjadi hipotesa nihil, sehingga berbunyi :

"Tidak ada korelasi yang berarti antara panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter pada siswa Kelas XI SMA YPD Trawas Mojokerto".

Dalam perhitungan ini menggunakan taraf signifikan 5%, dengan dasar bahwa penelitian ini belum pernah diadakan. Sedangkan taraf penerimaan atau penolakan hipotesa atas dasar signifikan 5% dengan N = 40 dalam tabel nilai-nilai r product moment menunjukkan angka 0,195.

Berdasarkan pengolahan data dengan perhitungan statistik akan menghasilkan dua kemungkinan perkiraan jawaban, yaitu :

1. Hasil akhir dalam perhitungan statistik nilai-r yang didapat lebih kecil daripada angka dalam tabel-r, yakni 0,195. Jika demikian maka hipotesa nihil diterima, yang berarti: "Tidak ada korelasi yang berarti antara panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter".
2. Hasil akhir yang didapat adalah sama atau lebih besar dari angka dalam tabel-r, yakni 0,195. Jika demikian maka hipotesa nihil ditolak, yang berarti: "Ada korelasi yang berarti antara panjang tungkai dengan prestasi lari cepat 100 meter".

E. Simpulan

Dalam penelitian yang berjudul "Hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lari 100 meter pada siswa Kelas XI SMA YPD Trawas Mojokerto", hasilnya dapat disimpulkan sebagai berikut :

Berdasarkan analisa data pada Bab IV menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi lari 100 meter pada siswa Kelas XI SMA YPD Trawas Mojokerto.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bob Dakan. tt. Basic Principle of Coaching Treck and Field. USA: Peace Corp Coach.

Canham Don. 1989. Treck and Field, Atletic Institute Series. New York: Streling Puclishing Co. Inc.

Moch. Soebroto, M.Ed. 1982. Tuntunan Mengajar Atletik. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Dirjen LPSPO. Jakarta: Proyek Pembinaan Organisasi Aktivitas Olahraga Massal.

Mortensen and Cooper. 1989. Treck and Field for Coach and Atletic Prentice Hall. Inc. Englewood Cliffs NJ.

Poerwodarminto. WJS. 1976. Kamus Umum Bahasa Indonesia. Diolah kembali oleh Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta: PN. Balai Pustaka.

Siregar. MF. 1989. Ilmu Pengetahuan Melatih. Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga (Bantuan KONI).

STO Yogyakarta. 1975. Wacana Setra. Buletin Olahraga. (Buletin Olahraga Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta). No. 7. Tahun VI. Tanggal 25 Januari 1975.

Sutrisno Hadi. Prof. Drs. MA., 1989. Statistik. Jilid III. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Wicrozek Edward (ed). 1988. Problema of Sport Medicine and of Sport Trainning and Coaching. Terjemahan Soebroto. Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah dan Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia.

Winarno Surachmad. 1981. Pengantar Penyelidikan Ilmiah Dasar dan Metode. Bandung: CV. Jemmars.

_____. Statistik. Jilid I. Fakultas Psikologi UGM. Yogyakarta.