HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA PESERTA DIDIK PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015-2016

SKRIPSI
Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK

OLEH :

FIRDAUS UBAIDILAH
NPM : 11.1.01.09.0184

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

FIRDAUS UBAIDILAH
NPM : 11.1.01.09.0184

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA PESERTA DIDIK PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah disetujui untuk diajukan kepada :
Panitia ujian/Sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK
FKIP UNP Kediri

Tanggal : .....

Pembimbing I	Pembimbing II
Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or	Drs. Sugito, M.Pd
NIDN. 0711038802	NIDN. 000404086001

Skripsi oleh :

FIRDAUS UBAIDILAH
NPM : 11.1.01.09.0184

Judul :

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA PESERTA DIDIK PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015-2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 21 – 22 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.	
2. Penguji I	: Budiman Agung Pratama, M.Pd.	
3. Penguji II	: Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr.Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.
NIDN. 0716046202

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN POWER TUNGKAI BAWAH DENGAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA PESERTA DIDIK PUTRA KELAS X SMK PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN AJARAN 2015-2016

Firdaus Ubaidilah
11.1.01.09.0184
FKIP - PENJASKESREK

firdaus_ubaidilah@yahoo.com
Ardhi Mardiyanto Indra P, M.Or dan Drs. Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa kemampuan maksimal lari 60 meter dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diamana seseorang yang memiliki kecepatan reaksi yang baik akan meninggalkan *start block* dan berlari lebih cepat dari pada pelari yang memiliki kelincahan yang kurang baik. Disamping teknik dan kelincahan yang baik masih juga ditunjang oleh faktor kondisi power tungkai bawah. Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 60 meter pada Peserta Didik Putra Kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri? (2) Adakah hubungan antara power tungkai bawah dengan kecepatan lari 60 meter pada Peserta Didik Putra Kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri? (3) Adakah hubungan kelincahan dan power tungkai bawah dengan kecepatan lari 60 meter pada Peserta Didik Putra Kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri?.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, pengambilan data menggunakan tes *Dodging Run, standing Broad jump,* tes kecepatan lari 60 meter. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri tahun ajaran 2015-2016 sejumlah 280 peserta didik. Dan sampel yang diambil sejumlah 30 peserta didik yaitu 10% dari populasi yang ada. Pengambilan sampel ini menggunakan *Random Sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah tehnik *Kolerasi Product Moment Pearson.*

Hasil analisa data diperoleh (1) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan lari 60 meter dengan koefisien kolerasi sebesar 0,99 (2) Ada hubungan yang signifikan antara power tungkai bawah dengan kecepatan lari 60 meter dengan koefisien kolerasi sebesar 0,93 (3) Ada hubungan kelincahan dan power tungkai bawah dengan kecepatan lari 60 meter dengan koefisien kolelasi sebesar 0,81 dengan r_{tabel} 0,487 (taraf signifikan 1%) dan 0,381 (taraf signifikan 5%). Jadi hal ini berarti ada hubungan yang signifikan Antara Kelincahan Dan Power Tungkai Bawah Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Peserta Didik Putra Kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri karena $r_{hitung} > r_{tabel.}$ Berdasarkan hasil penelitian hendaknya, pihak sekolah khususnya pembina atau guru olahraga memasukan kelincahan dan power tungkai bawah dalam program latihan. Agar terbentuknya kemampuan seseorang untuk lari 60 meter.

Kata Kunci : kelincahan, power tungkai, lari 60 meter

I. LATAR BELAKANG

Sesuai dengan slogan pemerintah yang memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, maka pemerintah telah berusaha menciptakan olahraga sebagai kebutuhan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani bagi setiap masyarakat. Dari sekian banyak cabang olahraga yang ada, akan dikemukakan cabang olahraga atletik. Atletik dapat dinyatakan sebagai dasar atau induk dari sekian banyak jenis olahraga, karena dalam atletik mengandung gerakan-gerakan seperti : lari, lompat dan lempar. Dari nomor lomba didalam atletik khususnya pada nomor lari, masih dibagi lagi berdasarkan jarak yang ditempuh yakni : lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Dari beberapa cabang olahraga penulis mengambil salah satu cabang olahraga yaitu pada nomor lari jarak pendek 60 m. Lari jarak 60 meter ini sesuai dengan pengalaman penulis ketika melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan 2 di Sekolah Lanjutan Tingkat Atas yang mengalami hambatan saat memeberikan materi pembelajaran. Lari jarak pendek 60 meter dapat didefinisikan sebagai gerakan lari yang secepat-cepatnya sejak dari *start* sampai *finish*, ditempuh dalam waktu sesingkat-singkatnya dalam menempuh jarak 60 meter. Bahkan faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam *sprint* ada tiga yaitu : a. *Start*, b. Gerakan *Sprint*, c. *Finish* (Abdoellah, 1981 : 50). Pada saat melakukan *start* hal yang perlu diperhatikan adalah teknik melakukan *start* yang benar dan kecepatan meninggalkan balok *start*. Dengan kata lain seseorang yang memiliki kecepatan reaksi yang baik akan meninggalkan *start block* dan berlari lebih cepat dari pada pelari yang memiliki kelincahan yang kurang baik. Seperti yang dikemukakan Ismaryati (2008 : 41) bahwa:

> Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sagat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power.

Dalam melakukan *start*, disamping teknik dan kelincahan yang baik masih juga ditunjang oleh faktor kondisi daya ledak tungkai bawah. Dilihat pada saat melakukan aktifitas lari, adanya dorongan kebelakang oleh ujung telapak kaki agar dapat menghasilkan gaya tolak yang sebesar-besarnya.

II. METODE

Dalam penelitian "Hubungan Antara Kelincahan dan Power Tungkai Bawah dengan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Peserta Didik Putra Kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2015/2016" ini terdapat tiga variabel yaitu dua variabel bebas (Kelincahan, dan Power Tungkai Bawah), dan variable terikat (Lari 60 Meter).

Metode penelitian ialah strategi umum yang dianut dalam pengumpulan dan analisis data yang dipergunakan, guna menjawab persoalan yang dihadapi. Penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif*. Sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan *kuantitatif*.

Teknik penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* (sampel acak), yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu. Cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen (Sugiyono, 2013).

Adapun *instrument* penelitian yang digunakan untuk mengungkap data kelincahan dan daya ledak terhadap kecepatan lari 60 meter yaitu menggunakan tes *dodging run* (kelincahan), *standing broad jump* (daya ledak),dan tes lari 60 meter (kecepatan lari 60 meter).

Untuk mengetahui validitas instrumen penelitian ini peneliti menggunakan peserta didik kelas X yang berjumlah 280 siswa dan diambil sampel sebanyak 30 siswa. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka item dinyatakan signifikan untuk *degree of freedom* (df) = n – 2 - 1, (Sugiyono, 2013) dalam hal ini n adalah jumlah sampel uji coba, 2 adalah jumlah variabel bebasnya dan 1 adalah variabel terikatnya. Jadi (df) = 30 – 2 – 1 = 27 dengan df = 27. Untuk menguji ada hubungan dan tidaknya masing-masing variabel, hasil r_{hitung} dibandingkan dengan hasil r_{tabel}. Jika $r_{hitung} \geq r_{tabel}$ maka item dinyatakan signifikan. Dan sebaliknya jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ dinyatakan tidak ada hubungan antara variabel karena tidak signifikan dengan r_{hitung}.

Teknik analisa data adalah bagaimana cara menganalisa data yang telah terkumpul sehingga dapat diinterpretasikan terhadap penelitian yang sudah dilakukan. Dalam penelitian ini, data-data yang sudah didapat kemudian dianalisa dengan menggunakan statistik. Adapun teknik statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan Korelasi Product Moment.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Untuk mengetahui hasil penelitian ini terdiri dari dua cara, yaitu :

1. Korelasi product moment

Korelasi product moment digunakan untuk membuktikan hipotesis pertama dan kedua yang menyatakan bahwa : ada hubungan yang berarti antara kelincahan dengan kecepatan lari 60 meter dan menyatakan ada hubungan yang berarti antara power tungkai bawah dengan kecepatan lari 60 meter. Langkah-langkah perhitungan korelasi product moment tersebut adalah menghitung koefisien korelasi. Hasilnya dapat dilaporkan sebagai berikut :

Tabel 3.1
Matrik antara korelasi

X	1	2	Y
1	1	1	0,99
2	1	1	0,93
Y	0,99	0,93	1

Sumber : dikutip dari hasil analisis data menggunakan jasa microsoft excel 2010 aleh Firdaus Ubaidilah.

Dari tabel 1 (satu) di atas terbaca sebagai berikut :

a) Korelasi antara kelincahan (X_1) dengan kecepatan lari 60 (Y) sebesar hitungan r-hitung = 0,99
b) Korelasi antara power tungkai bawah (X_2) dengan kecepatan lari 60 meter (Y) sebesar r-hitung = 0,93

2. Korelasi Ganda

Korelasi ganda dengan analisis regresi digunakan untuk membuktikan hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa : ada hubungan yang berarti antara kelincahan dan power tungkai bawah dengan kecepatan lari 60. Koefisien korelasi antara dua predictor dengan satu kriterium ($RY_{1,2}$) adalah 0,81. Dari ketiga proses penghitungan diatas dapat dilaporkan hasilnya sebagai berikut :

Tabel 3.2
Hasil perhitungan r-hitung dengan r-tabel dalam taraf signifikan 1% dan 5%

Db	r – hitung	r – table	
		1 %	5 %
27	0,99	0,487	0,381
27	0,93	0,487	0,381
27	0,81	0,487	0,381

Sumber : dikutip dari hasil analisis data menggunakan jasa microsoft excel 2010 aleh Firdaus Ubaidilah.

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r - hitung lebih besar dari r - tabel, yang berarti signifikan.

B. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang diuraikan sebelumnya, maka pada akhirnya penelitian ini dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan lari 60 meter pada peserta didik putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2015 – 2016, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,99 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1 % sebesar 0,487 dan pada taraf signifikan 5 % sebesar 0,381, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 1 % karena r - hitung lebih besar dari r - tabel.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara power tungkai bawah dengan kecepatan lari 60 meter pada peserta didik putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2015 – 2016, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,93 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1 % sebesar 0,487 dan pada taraf signifikan 5 % sebesar 0,381, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 1 % karena r - hitung lebih besar dari r - tabel.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan power tungkai bawah dengan kecepatan lari 60 meter pada peserta didik putra kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun Ajaran 2015 – 2016, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,81 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1 % sebesar 0,487 dan pada taraf signifikan 5 % sebesar 0,381, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 5 % karena r - hitung lebih besar dari r - tabel.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1981. *Buku Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta : PT Satra Hudaya.

Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP

Boley, James A. 1990. *Pedoman Atlet.* Semarang. Dahara Prize.

Dwiprasetyo, Y. 2012. *Hubungan Antara Kelincahan dan Power Otot Tungkai Bawah dengan Prestasi Lari 50 Meter pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 1 Kandangan Tahun Ajaran 2012-2013*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Kediri : FKIP UNP Kediri.

Edi. 2011. *Pengaruh latiham Lari Di Pantai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra MTs Alkhairaat Pinotu Kabupaten Parigi Moutung Tahun ajaran 2011-2012*. Skripsi. Tidak Dipublikasikan. Palu : FKIP Universitas Tadulako.

Gustina, Irna. 2009. *Sendi-sendi Kok Berbunyi*. Detikhealth. (Online). tersedia: http://m.detik.com/health/read/2009/10/14/111707/1221104/787/Sendi-Sendi-Kok-Berbunyi, diunduh 23 Januari 2014.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: C.V Tambak Kusuma.

Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : UPI (IKIP) Bandung.

Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surkara : LPP UNS dan UNS Press.

McMae, Fres. 1983. *Dasar-dasar Atletik.* Bandung. Angkasa.

Mohammad. 2013. *Hip Dislocation*. (Online). tersedia: irsyaddani.blogspot.com/2013/12/hip-dislocation_19.html, diunduh 23 Januari 2014.

Raji. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.

Sajoto, Mohamad. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Edisi Revisi. Semarang : Dahara Prize.

Sugiyono. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Sumosardjuno, Sadoso. 1996. *Sehat dan Bugar*. Jakarta: PT Gramedia.

Suharno. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta.

Tamat, Tresnowati. 2005. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Universitas terbuka.

Ruslan. 2011. Hubungan Kecepatan Reaksi, Kekuatan Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas VI SDN NO 022 Samarinda Ulu. *Jurnapl ILARA*, 11 (1) : 39 -46

____. 2014. *Kaki Pengkor, CTEV, Clubfoot, Treatmen*. (Online). tersedia: http://ortotik-prostetik.blogspot.com/2014/03/kaki-pengkor-ctev-club-foot-treatmen.html, diunduh 23 Januari 2014.