HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI BAWAH TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 2 SEMEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1) Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

DAVID BUDIONO
NPM : 12.1.01.09.0571P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

DAVID BUDIONO
NPM : 12.1.01.09.0571P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI BAWAH TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 2 SEMEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada Panitia Ujian
Prorgam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tangggal: 18 Mei 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Wasis Himawanto, M.Or	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
NIDN. 0723128103	NIDN. 0725018205

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

DAVID BUDIONO
NPM : 12.1.01.09.0571P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI BAWAH TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 2 SEMEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Sidang/Ujian Skripsi
Program Studi Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal : 18 Mei 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji :

1. **Ketua** : **Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd**
2. **Penguji I** : **Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**
3. **Penguji II** : **Wasis Himawanto, M.Or**

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DAN POWER OTOT TUNGKAI BAWAH TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 2 SEMEN KABUPATEN KEDIRI TAHUN 2015

DAVID BUDIONO
NPM : 12.1.01.09.0571P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Pembimbing I : Wasis Himawanto, M.Or.
Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

DAVID BUDIONO. NPM : 12.1.01.09.0571P. "Hubungan antara Kelincahan dan Power Otot Tungkai Bawah terhadap Kecepatan Lari 100 Meter pada Siswa SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri Tahun 2015." Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Atletik dapat dinyatakan sebagai dasar atau induk dari sekian banyak jenis olahraga, karena dalam atletik mengandung gerakan-gerakan seperti : lari, lompat dan lempar. Salah satu cabang olahraga yaitu pada nomor lari cepat 100 m atau lari jarak pendek 100 m.

Lari jarak pendek 100 meter dapat didefinisikan sebagai gerakan lari yang secepat-cepatnya sejak dari start sanpai finish, ditempuh dalam waktu sesingkat-singkatnya dalam menempuh jarak 100 meter. Faktor-faktor lain untuk mencapai prestasi maksimal lari 100 meter diantaranya adalah bakat yang sesuai. Kemudian selain faktor bakat masih ada faktor lain yaitu faktor psikologis dalam faktor ini berhubungan erat dengan tingkat kematangan emosi atlet, mental bertanding dan konsentrasi atlet saat berlomba.

Sesuai judul penelitian ini, tempat penelitiannya adalah di SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri dengan jumlah sampel sebanyak 30 siswa. Sedangkan pada penelitian ini yang menjadi populasinya adalah seluruh siswa putra kelas VIII SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri tahun 2015.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan hasilnya sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri tahun 2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,885 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,463 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361, 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 100 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri tahun 2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,924 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf

signifikan 1% sebesar 0,463 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 1% karena r - hitung lebih besar dari r - tabel.

Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan power tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri tahun 2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,527 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,463 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 5% karena r - hitung lebih besar dari r - tabel.

Kata kunci : Kelincahan, otot tungkai bawah, lari 100 meter

A. Latar Belakang Masalah

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. Kemudian dengan menyadari akan fungsi olahraga, maka tidak salah dalam memperingati sesuatu diadakan perlombaan-perlombaan ataupun pertandingan-pertandingan, baik ditingkat daerah maupun ditingkat nasional. Demikian juga dengan diadakannya Pekan Olah Raga Nasional (PON) yang pesertanya diikuti oleh olahragawan dan olahragawati dari berbagai daerah di seluruh wilayah Indonesia, maka akan dapat digalang persatuan dan kesatuan bangsa selain juga untuk memacu prestasi. Berolahraga dapat menciptakan kondisi kesegaran jasmani yang baik bagi masyarakat dan kondisi itu merupakan salah satu faktor penunjang yang sangat diperlukan sebagai bangsa yang sedang membangun.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang diajarkan, 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 di dalam 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 cepat 100 m atau lari jarak pendek 100 m. Lari jarak pendek 100 meter dapat didefinisikan sebagai gerakan lari yang secepat-cepatnya sejak dari start sanpai finish, ditempuh dalam waktu sesingkat-singkatnya dalam menempuh jarak 100 meter. Bahkan faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam sprint ada tiga yaitu : a). Start, b). Gerakan Spint, c). Finish (Arma Abdullah, 1981 : 50). Pada saat melakukan start hal yang perlu diperhatikan adalah tehnik melakukan start yang benar dan kecepatan meninggalkan papan 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.

Dalam melakukan start, disamping tehnik dan kelincahan yang baik masih juga ditunjang oleh faktor kondisi daya ledak otot-otot tungkai bawah. Dilihat pada saat melakukan aktifitas lari, adanya dorongan ke belakang oleh ujung telapak kaki agar dapat menghasilkan gaya tolak yang sebesar-besarnya. Kemudian hal yang perlu diperhatikan adalah tehnik melakukan finish, karena pencapaian atau melewati garis finish merupakan faktor yang paling menentukan kalah atau menangnya pelari. Oleh karena itu gerakan atau sikap pencapaian finish ini perlu mendapat perhatian.

Faktor-faktor lain untuk mencapai prestasi maksimal lari 100 meter diantaranya adalah bakat yang sesuai. Tetapi faktor ini tidak sepenuhnya memegang peranan dalam pembentukan prestasi maksimal tanpa diimbangi tehnik yang benar dan latihan yang teratur dan terprogram. Jadi dalam usaha untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, seorang atlet yang telah berlatih dengan latihan teknik yang sudah benar akan memiliki pengaruh bahwa gerakan dilakukan dengan mudah dan mulus. Tetapi berbeda dengan orang yang baru belajar atau tidak berlatih dimana gerakan yang dilakukan akan tampak kaku.

Kemudian selain faktor bakat masih ada faktor lain yaitu faktor psikologis dalam faktor ini berhubungan erat dengan tingkat kematangan emosi atlet, mental bertanding dan konsentrasi atlet saat berlomba. Misalnya saat berlomba, seorang atlet merasa rendah diri atau gugup maka hal ini akan menghambat prestasi. Ada tiga hal umum untuk meningkatkan prestasi : Teknis, Fisiologis dan Psikologis. Pelari harus menghilangkan segenap gerak yang tidak perlu, untuk memperoleh tubuh yang bergerak cepat dalam tempo singkat (Fres Mc. Mane, 1983 : 15). Untuk mendapatkan prestasi lari 100 meter yang optimal, masih ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya yakni faktor pembawaan fisik. Misalnya ukuran untuk panjang tungkai atlet, dimana dalam lari 100 meter akan berpengaruh didalam usaha memperbesar langkah. Meskipun panjang tungkai ini tidak mutlak menentukan prestasi, namun secara alami bahwa seseorang yang tungkainya panjang, otomatis langkahnya lebar. Usaha untuk memperlebar langkah ini selain dipengaruhi panjang tungkai masih juga didukung oleh faktor kondisi power otot tungkai.

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik

Yang dimaksud dengan metode penelitian ialah strategi umum yang dianut dalam pengumpulan dan analisis data yang dipergunakan, guna menjawab persoalan yang dihadapi. Ini adalah rencana pemecahan bagi persoalan yang sedang

diselidiki. Penelitian ini akan menggunakan metode *deskriptif*. Deskripsi maksudnya melukiskan dan menafsirkan keadaan yang ada sekarang. Penelitian ini berkenaan dengan kondisi atau hubungan yang ada : praktek-praktek yang sedang berlaku : keyakinan, sudut pandang, atau sikap yang dimiliki : proses-proses yang sedang berlangsung : pengaruh-pengaruh yang sedang dirasakan : atau kecendrungan-kecendrungan yang sedang berkembang. Tujuan penelitian deskriptif ialah melukiskan keadaan sesuatu atau yang sedang terjadi pada saat penelitian berlangsung.

2. Pendekatan

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yaitu suatu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas.

C. Kesimpulan

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

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter siswa SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri Tahun 2015, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,885 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,463 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361, 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 100 meter siswa SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri Tahun 2015,dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,924 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,463 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361, 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 100 meter siswa SMP Negeri 2 Semen Kabupaten Kediri Tahun 2015,dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,527 sedangkan r - tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1% sebesar 0,463 dan pada taraf signifikan 5% sebesar 0,361, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 5% karena r - hitung lebih besar dari r - tabel.

D. Daftar Pustaka

Baley, James A.*Pedoman Atlet.* Semarang. Dahara Prize

Harsono. 1988. *Choaching*. New York : Tambak Kusuma.

Lukman OT. *Kinesiology*. Surabaya. University Press IKIP Surabaya

McMae. 2000 Fred.*Dasar-dasar Atletik*. Bandung. Angkasa

Napitupulu. 1977. *Penilaian Kesegaran Jasmani*. Jakarta : Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Depdikbud Jakarta.

Nurhasan. 2007. *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta. Universitas Terbuka.

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

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

Soekardjo. 1988. *Evaluasi Hasil Belajar dalam Bidang Keolahragaan*. IKIP Surabaya.

Soenarko, Bambang. 1999. *Pokok-pokok Statistika Inferensial*. Kediri : FPIP-IKIP PGRI.

Sugiono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Surabaya : Usaha Nasional.

Supangat, Andi. 2000. *Statistika*. Jakarta. Kencana Prenada Grup.

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

Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.