HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Jurusan PENJASKESREK FKIP UNP Kediri

Oleh :

SIWI SUHARTONO
NPM: 13.1.01.09.0451P

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

SIWI SUHARTONO
NPM: 13.1.01.09.0451P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRITAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal : 18 Mei 2015

Pembimbing I :	Pembimbing II :
Drs. Sugito, M.Pd.	Wasis Himawanto, M.Or.

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

SIWI SUHARTONO
NPM: 13.1.01.09.0451P

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA SMK PGRI 4 KEDIRITAHUN PELAJARAN 2014/2015

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

		Tanda tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M. Pd.	
2. Penguji I	: Wasis Himawanto, M.Pd.	
3. Penguji II	:.Drs. Sugito, M. Pd.	

Mengetahui dan Mengesahkan
Dekan FKIP,

Dra. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA PGRI 4 KOTA KEDIRI TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SIWI SUHARTONO
NPM: 13.1.01.09.0451P

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

Pembimbing I : Drs. Sugito, M.Pd.
Pembimbing II : Wasis Himawanto, M.Or.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Siwi Suhartono.: Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kecepatan Lari 50 Meter pada Siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri. Skripsi. Penjaskesrek, FKIP, UNP Kediri, 2015.

Kata kunci: Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kecepatan Lari

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara hubungan power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa VIII SMP Negeri 2 Pagerwojo Tahun Pelajaran 2014/2015. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara hubungan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa VIII SMP Negeri 2 Pagerwojo Tahun Pelajaran 2014/2015. 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan teknik deskripsi analisis dan pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian yang digunakan yaitu siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015 yang keseluruhan sampel berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *Probability Sampling*. Pengumpulan data menggunakan tes *vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai, tes *sit up* selama 30 menit untuk mengukur tes kekuatan otot perut dan tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan.

Simpulan dari penelitian ini adalah: 1) Ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. 2) Ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015. 3) Ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sangat penting pada masa sekarang ini. Olahraga dipilih sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah-masalah gangguan kesehatan. Karena dengan melakukan olahraga kebutuhan akan semakin bertambah, selain itu olahraga juga merupakan alat kebutuhan yang sangat berharga. Karena dapat berfungsi sebagai suatu hiburan guna menghilangkan kejenuhan di dalam kita melakukan pekerjaan sehari-hari.

Unsur-unsur yang membantu tercapainya prestasi itu atau yang diinginkan adalah postur tubuh, mental danusia yang disesuaikan dengan cabang olahraga. Dari cabang-cabang olahraga yang dipilih adalah lari jarak pendek dan lari ini sangat membutuhkan kecepatan.Nomor lari 50 meter merupakan salah satu nomer dari cabang olahraga atletik.

Menurut Sukiri (2004: 1) atletik adalah merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen- komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan Atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Cabang olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang paling tua, karena gerakan-gerakan yang ada di dalamnya sudah di kenal oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari seperti berjalan, berlari, melempar dan melompat. Menurut Purnomo an Dapan (2011: 3) “Atletik terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering disebut juga sebagai *Mother of sport”*. Hal ini senada dengan pendapat Saputra (2001: 1) atletik merupakan salah satu aktivitasfisik yang dapat diperlombakan dalam kegiatan jalan, lari, lempar dan lompat. Dengan demikian dapatlah dikemukakan, bahwa atletik adalah salah satucabang yang dipertandingkan atau diperlombakan yang meliputi atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Lari merupakan bagian dasar dari atletik. Lari harus dipelajari di sekolah menengah pertama. Lari menjadi bagian dari setiap latihan pemanasan (*warming-up*). Bentuk lari yang tidak bervariasi,

jangan sampai terjadi pada pembelajaran atletik. Guru pendidikan jasmani perlu memikirkan bagaimana pelajaran atletik khususnya lari dapat dibuat menarik dan meyenangkan mungkin dengan menggunakan tugas-tugas lari yang berbeda-beda, alat-alat bantu yang sederhana dan menarik, atau dengan menggunakan pendekatan bermain sehingga dapat mendorong siswa untuk terlibat secara aktif dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani khususnya materi pelajaran lari.

Menurut Harsono, (1988:216) bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Prestasi lari 50 meter sangat penting, baik umum maupun dibidang pendidikan, sedangkan penyajian olahraga disekolah harus disesuaikan dengan tujuan pendidikan serta harus meningkatkan pertumbuhan anak sesuai dengan usia dan pendidikannya.

Mencapai prestasi perlu adanya aspek biologis, aspek psikologis, dan koordinasi diantara kerja otot dan syaraf. Kemungkinan besar suatu prestasi mudah dicapai semua itu berjalan lancar. Menurut Siregar (1975:8)"Prestasi olahraga dapat dicapai atau diciptakan dalam satu atau dua hari tetapi memerlukan waktu yang cukup lama, guna proses pembinaan dan latihan harus memulai penerapannya mulai usia muda."Prestasi adalah hasil yang telah dicapai atau telah dikerjakan. Demikian untuk mendapat hasil dalam lari 50 meter perlu adanya kekuatan otot.

Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian dengan judul: **"**Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kecepatan Lari 50 Meter pada SiswaPutra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015**".**

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis yang di ajukan maka dalam ini dilakukan dengan deskripsi analisis yang berarti akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan atau kontribusi power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap lari 50 meter. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui besar hubungan antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian. Besar koefisien korelasidi pengaruhi oleh variabilitas nilai-nilai yang dikorelasikan pengungkapan data penelitian yang dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran pra survey dengan prosedur penelitian meliputi pengukuran dua variabel atau lebih dari satu sampel subjek.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pengambilan data secara langsung di lapangan melakukan tes, diantaranya adalah tes power otot tungkai dan otot perut. Kuantitatif karena data berupa angka.

C. Kesimpulan

Setelah mengumpulkan data dan menganalisa, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswaPutra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa Putra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswaPutra SMK PGRI 4 Kediri Tahun Pelajaran 2014/2015.

D. Daftar Pustaka

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta

Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Furqon. 2002. *PLAIOMETRIK Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan-Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspekPsikologisDalam Coaching*. Jakarta: C.V Tambak Kusuma.

Mpor. 2012. *Reaksi Otot Tungkai dengan Lari*. (http://mpor.blogspot.com/2011/reaksi-otot-kaki-dengan-lari.html.diunduh 2 September 2013

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga

Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta: Pusat Penerbitan. UNIVERSITAS TERBUKA

Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfamedia.

Sugiyanto. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.

Sugiono. 2000. *Dasar-dasarStatistikPendidikan.*Kediri

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukiri. 2004. *Gerak Dasar Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Siregar. 1975. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta

Wahjoedi. 2000. *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. DivisiBuku Sport. Jakarta. PT RajagrafindoPersada

.