HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN PRESTASI LARI CEPAT 100 METER SISWA KELAS VIII-A MTS MABDAUL HUDA KARANGAJI KEDUNG JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

SKRIPSI

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

Oleh :

ERWAN BENI SAPUTRO
NPM: 11.1.01.09.0704

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

Skripsi oleh:

ERWAN BENI SAPUTRO
NPM: 11.1.01.09.0704

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN
PRESTASI LARI CEPAT 100 METER
SISWA KELAS VIII-A MTS MABDAUL HUDA KARANGAJI KEDUNG
JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Tanggal: ……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
NIDN. 0727095801	NIDN. 0015066801

Skripsi oleh:

ERWAN BENI SAPUTRO
NPM: 11.1.01.09.0704

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN
PRESTASI LARI CEPAT 100 METER
SISWA KELAS VIII-A MTS MABDAUL HUDA KARANGAJI KEDUNG
JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

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

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd
2. Penguji I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

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

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN PRESTASI LARI CEPAT 100 METER SISWA KELAS VIII-A MTS MABDAUL HUDA KARANGAJI KEDUNG JEPARA TAHUN AJARAN 2014/2015

ERWAN BENI SAPUTRO
NPM: 11.1.01.09.0704

FKIP – Penjaskesrek

Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Dosen Pembimbing II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

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 VIII-A MTS Mabdaul Huda Karangaji Kedung Jepara tahun ajaran 2014/2015.

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 MTS Mabdaul Huda Karangaji Kedung Jepara. Adapun sasaran penelitiannya adalah siswa kelas I khususnya untuk siswa tahun pelajaran 2014/2015.

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 VIII-A MTS Mabdaul Huda Karangaji Kedung Jepara tahun ajaran 2014/2015”.

Kata kunci: panjang tungkai lari cepat 100 meter

I. LATAR BELAKANG MASALAH

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 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.

Mengenai metode deskriptif ini dikemukakan oleh Winarno Surachmad sebagai berikut :

> Penyelidikan deskriptif tertuju pada pemecahan masalah yang ada pada masa sekarang. Karena banyak sekali ragam penyelidikan demikian, metode deskriptif lebih merupakan istilah umum yang mencakup berbagai teknik deskriptif, di antaranya ialah penyelidikan yang menuturkan, menganalisa dan mengklasifikasikan penyelidikan dengan teknik survey, dengan teknik interview, angkat atau dengan teknik test, study kasus, study kooperatif atau operasional (Winarno Surachmad, 1967:139).

Pelaksanaan metode deskriptif ialah :

> Pelaksanaan metode deskriptif tidak terbatas hanya sampai pengumpulan data dan penyusunan data, akan tetapi meliputi analisa dan interpretasi tentang arti data, meliputi analisa dan interpretasi tentang arti data itu.
>
> Karena itulah maka dapat terjadi penyelidikan deskriptif membanding-kan persamaan dan perbedaan fenomena tertentu lalu mengambil bentuk study komparatif atau mengukur suatu dimensi seperti dalam berbagai bentuk study kualitatif angket, test, interview dan lain-lain. Atau mengadakan klasifikasi, ataupun mengadakan penelitian, menetapkan standart ("Normatif"), menetapkan hubungan dan kedudukan (Status) atau satu unsur dengan unsur lain (Winarno Surachmad, 1967:139).

Adapun pengertian survey menurut Moeslim yang dimaksud adalah :

Survey adalah suatu koleksi atau pengumpulan, analisa, interpretasi dan laporan yang disusun secara teratur dan sistematis tentang fakta-fakta penting yang berhubungan dengan aspek-aspek tertentu (Moeslim, 1987:19).

Sedangkan menurut Wojowasito, test berarti "Menguji" (Wojowasito, tt:207).

Dalam penelitian ini arti survey dengan teknik test yang dimaksud adalah suatu penelitian di mana pengumpulan datanya adalah dengan cara mengukur dan mencatat hasil pengukuran panjang tungkai dengan hasil prestasi lari cepat 100 meter.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

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 VIII-A MTS Mabdaul Huda Karangaji Kedung Jepara".

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 VIII-A MTS Mabdaul Huda Karangaji Kedung Jepara".

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".

KESIMPULAN

Dalam penelitian yang berjudul "Hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lari 100 meter pada siswa kelas VIII-A MTS Mabdaul Huda Karangaji Kedung Jepara", 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 VIII-A MTS Mabdaul Huda Karangaji Kedung Jepara.

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