HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DENGAN PRESTASI LARI 50 METER PADA SISWA KELAS V PUTRA SDN BANGUNSARI I KECAMATAN BANDAR KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

OLEH:

FEBRI KURNIAWAN
NIM: 11.1.01.09.1301

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

Skripsi oleh:

FEBRI KURNIAWAN

NIM. 11.1.01.09.1301

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DENGAN PRESTASI LARI 50 METER PADA SISWA KELAS V PUTRA SDN BANGUNSARI I KECAMATAN BANDAR KABUPATEN PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan PJKR

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 8 Agustus 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd.	**RURUH HANDAYANI BEKTI, M.Pd.**

ii

Skripsi oleh:

FEBRI KURNIAWAN

NIM. 11.1.01.09.1301

Judul:

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DENGAN PRESTASI LARI 50 METER PADA SISWA KELAS V PUTRA SDN BANGUNSARI I KECAMATAN BANDAR KABUPATEN PACITAN TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Jurusan PJKR FKIP UNP Kediri

Pada tanggal: 12 Agustus 2015

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd.
2. Penguji I : Ruruh Handayani Bekti, M.Pd.
3. Penguji II : Drs. Sugito, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

Dr. Hj. SRI PANCA SETYAWATI, M.Pd.
NIDN. 0716046202

iii

HUBUNGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI, PANJANG TUNGKAI DENGAN PRESTASI LARI 50 METER PADA SISWA KELAS V PUTRA SDN BANGUNSARI I KECAMATAN BANDAR KABUPATEN PACITAN TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Febri Kurniawan
11.1.01.09.1301
FKIP - PJKR
email
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Ruruh Handayani Bekti, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dalam penelitian ini bertujuan untung mengetahui ada atau tidak hubungan kekuatan otot tungkai (X_1) dengan prestasi lari 50 meter (Y) dan hubungan panjang tungkai (X_2) dengan prestasi lari 50 meter (Y) serta mencari hubungan kekuatan otot tungkai (X_1) dan panjang tungkai (X_2) dengan prestasi lari 50 meter (Y).

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yaitu mencari hubungan antara kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan prestasi lari 50 meter. Instrumen dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Tes yang digunakan untuk mengukur kekuatan otot tungkai dengan lompat tegak, untuk mengukur panjang tungkai menggunakan meteran dan untuk waktu lari 50 meter menggunakan *stopwatch*. Teknik analisis data dengan cara menentukan tingkat koefisien korelasi dari masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat, dengan langkah sebagai berikut: 1) Menyusun *Row Skor*, 2) Mengubah *Row Skor* Menjadi Data Tersetandar, 3) Menghitung Korelasi Dua Variabel dengan Teknik Korelasi, 4) Menghitung Korelasi Ganda dengan Tekni Analisis Regresi.

Berdasarkan analisis data teryata r_{hitung} sebesar 0,614 pada taraf signifikan r_{tabel} 5% sebesar 0,312 terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan prestasi lari 50 meter. Kemudian r_{hitung} sebesar 0,435 pada taraf signifikan 5% sebesar 0,312 terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi lari 50 meter. Signifikan F_{hitung} sebesar 11,164 pada taraf signifikan F_{tabel} 5% sebesar 4,963 ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai panjang tungkai dengan prestasi lari 50 meter siswa kelas V putra SDN Bangunsari I Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2014/2015.

Kata Kunci: *Kekuatan Otot Tungkai, Panjang Tungkai, Lari 50 Meter.*

I. PENDAHULUAN

Dengan adanya pelaksanaan kegiatan olah raga di sekolah diharapkan bisa muncul bibit-bibit atlit dari kalangan pelajar yang nantinya bisa menggantikan atlit-atlit yang sudah tua dan bisa membawa nama harum Bangsa di percaturan olah raga, baik di tingkat nasional maupun di tingkat internasional. Dan usaha untuk memacu munculnya bibit-bibit atlit dalam olah raga dari kalangan pelajar tersebut, maka selain menyelenggarakan Pekan Olah raga Nasional (PON) yang pesertanya dari kalangan umum dan Pekan Olah raga Mahasiswa (POM) yang pesertanya khusus mahasiswa, pemerinta juga menyelenggarakan tiap dua tahun sekali yaitu Pekan Olah raga Pelajar Seluruh Indonesia (POPSI).

Menurut sejarah atletik yang meliputi jalan, lari, lompat dan lempar adalah bentuk gerak yang paling asli dan paling wajar dari manusia dan tidak ternilai artinya bagi manusia. Sehari-hari menunjukan dengan jelas prestasi yang ditunjukan olahragawan kita pada pertandingan Nasional atau Internasional telah memainkan semangat kebangsaan Nasional. Kegagalan yang menyakitkan tidak jarang mengecilkan hati kita semua. Untuk itu kita harus berusaha meningkatkan prestasi diberbagai cabang olah raga. Lari 50 meter adalah merupakan salah satu nomor atletik yang tercantum dalam Garis Besar Program Pengajaran Pendidikan Olah raga dan Kesehatan.

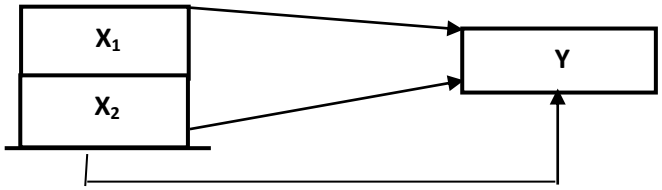
Faktor yang mempengaruhi pencapai prestasi maksimal lari 50 meter diantaranya adalah bakat yang sesuai. Tetapi faktor ini tidak sepenuhnya memegang peranan penting dalam pembentukan prestasi maksimal tanpa diimbangi tehnik yang benar dan latihan yang teratur dan terprogram. Jadi dalam usaha untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, seorang atlet yang telah berlatih dengan latihan teknik yang sudah benar akan memiliki pengaruh bahwa gerakan-gerakan dilakukan dengan mudah dan bagus. 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. Untuk mendapatkan prestasi lari 50 meter yang optimal, masih ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya yakni faktor pembawaan fisik. Misalnya ukuran untuk panjang tungkai atlet, dimana dalam lari 50 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 kekuatan otot tungkai.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Suharsimi Arikunto 2002: 247). Metode yang digunakan adalah tes unjuk kerja tendangan ke arah gawang, teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes pengukuran. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan menggunakan metode korelasi *pearson product moment*. Adapun desain penelitian adala sebagai berikut:



Gambar 3.1 Desain Penelitian

Variabel Bebas:

X_1 : Kekuatan otot tungkai

X_2 : Panjang tungkai

Varibel Terikat:

Y : Kecepatan lari 50 meter

Dengan demikian nantinya akan dihubungkan antara variable bebas dan variable terikat. Dari hasil tes dan pengukuran, selanjutnya diperoleh data-data tes dan penelitianya yang di analisa untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, panjang tungkai terhadap prestasi lari 50 meter.

Populasi

Menurut Sugiyono (2007: 55) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 101) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V putra SDN Bangunsari I Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 35 siswa. Seluruh populasi digunakan dalam penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan proses analisis data yang dikerjakan dengan bantuan computer program SPSS maka disini dapat disajikan hasil dan uji hipotesis korelasi antara variabel (variabel bebas dengan variabel terikat secara keseluruhan) pada siswa kelas V putra SDN Bangunsari I Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016.

Dalam hal ini kami penulis sajikan hasil perhitungan sebagai berikut:

Tabel 4.5 Korelasi Antar Variabel

		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	,624**	,614**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	40	40	40
X2	Pearson Correlation	,624**	1	,435**
	Sig. (2-tailed)	,000		,005
	N	40	40	40

Y3	Pearson Correlation	,614**	,435**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,005	
	N	40	40	40

Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Korelasi

Variabel	r_{hitung}	r_{tabel} 5%	Kesimpulan
X_1Y	0,614	0,312	Signifikan
X_2Y	0,435	0,312	Signifikan
X_1X_2Y	0,617	0,312	Signifikan

Keterangan: X_1 : kekuatan otot tungkai
X_2 : panjang tungkai
Y : lari 50 meter

Tabel 4.7 Hasil Analisis Regresi

Regression

Model		JK	df	RK	F	P
1	Regression	1,123,636	2	561,818	11,164	,000
	Residual	1,861,976	37	50,324		
	Total	2,985,613	39			

Keterangan: JK : Jumlah kuadrat
df : Derajat kebebasan
RK : Mean kuadrat
F : Hasil F hitung analisis regresi
P : *Probability* atau kemungkinan kesalahan

- Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan prsentasi lari 50 meter kelas V putra SDN Bangunsari I Kecanatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016. Menghasilkan R_{hitung} sebesar 0,614 dan R_{tabel} 0,312 pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut maka diperoleh R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini berarti ada hubungan signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan lari 50 meter.
- Hubungan antara panjang tungkai dengan prsentasi lari 50 meter kelas V putra SDN Bangunsari I Kecanatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016. Menghasilkan R_{hitung} sebesar 0,435 dan R_{tabel} 0,312 pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut maka diperoleh R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini berarti ada hubungan signifikan antara panjang tungkai dengan lari 50 meter.
- Korelasi antara kekuatan otot tungkai (X_1) dan panjang tungkai (X_2) dengan prestasi lari 50 meter (Y) secara bersamaan sebesar 0,617.
- Dari hasil analisa regresi diketahui bahwa hasil perhitungan tersebut diperoleh F_{hitung} sebesar 11,164 lebih besar dari F_{tabel} sebesar 3,309 pada taraf signifikan 5%.

  Dengan demikian hipotesis nol (Ho) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Hal ini menunjukkan ada hubungan signifikan antara variabel bebas kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai dengan variabel terikat prestasi lari 50 meter bagi siswa kelas V putra SDN Bangunsari I Kecamatan

Bandar Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016.

Pembahasan

Hubungan kekuatan otot tungkai dengan lari 50 meter berdasarkan hasil analisis data di atas menunjukkan ada hubungan yang signifikan. Ini berarti variabel kekuatan otot tungkai berperan dalam meningkatkan prestasi lari 50 meter.

Sedangkan hubungan antara panjang tungkai dengan lari 50 meter berdasarkan analisis data juga diperoleh hubungan yang signifikan. Berarti panjang tungkai mempunyai peranan dalam meningkatkan prestasi lari 50 meter pada siswa kelas V putra SDN Bangunsari I Kecanatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2014/2015.

Kenyataan ini dapat dibuktikan dengan nilai F_{hitung} sebesar 11,164 dengan P ,000 atau F_{tabel} pada taraf signifikan 5% sebesar 3,309. Nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel}, sehingga hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat sangat signifikat. Sumbangan total yang diberikan oleh kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai sebesar 31,064% (sumbangan efektif).

Dari hasil diatas dikatakan bahwa kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai mempunyai pengaruh yang kuat terhadap prestasi lari 50 meter, sehingga dalam pembinaan atlit lari 50 meter kedua hal tersebut harus mendapat perhatian yang sungguh-sungguh. Namun demikian tidak menutup kemungkinan masih ada variabel lain yang memberikan pengaruh atau sumbangan terhadap lari 50 meter tersebut, yang juga memerlukan perhatian yang serius. Perlu disadari lari 50 meter merupakan gerakan yang melibatkan unsur fisik maupun non fisik seperti sarana dan prasarana yang menunjang.

Bila dilihat analisis bobot sumbangan preditor atau variabel bebas terhadap variabel terikat, teryata variabel kekuatan otot tungkai (X_1) dan variabel panjang tungkai (X_2) sangat mendukung di dalam upaya meningkatkan prestasi lari 50 meter siswa kelas V putra SDN Bngunsari I Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2015/2016.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, baik hubungan dari masing-masing variabel dengan variabel terikat maupun hubungan antara variabel bebas dengan variabel bebas secara keseluruhan dengan variabel terikat.

Dari hasil koefisien korelasi dan nilai bobot sumbangan dapat diketahui bahwa kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai sama-sama mempunyai nilai yang tinggi. Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa variabel kekuatan otot tungkai dan panjang tungkai mempunyai sumbangan terhadap prestasi lari 50 meter.

Berdasarkan analisis data teryata r_{hitung} sebesar 0,614 pada taraf signifikan r_{tabel} 5% sebesar 0,312 terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai dengan prestasi lari 50 meter. Kemudian r_{hitung} sebesar

0,435 pada taraf signifikan 5% sebesar 0,312 terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi lari 50 meter. Signifikan F_{hitung} sebesar 11,164 pada taraf signifikan F_{tabel} 5% sebesar 4,963 ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot tungkai panjang tungkai dengan prestasi lari 50 meter siswa kelas V putra SDN Bangunsari I Kecamatan Bandar Kabupaten Pacitan tahun ajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arma Abdoelah. (2003). *Evaluasi Dalam Pendidikan Olahraga.* Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Evelyn C. Pearce. (2000). *AnatomidanFisiologiUntukParamedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Harsono. (2005). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2LPT

Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Imam Hidayat. (2000). *Biomekanika*. FPOK IKIP Bandung.

Kemendikbud. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Murosifa (2008). *Teknik Lari Jarak Pendek*. Jkarta. Erlangga

Nurhasan (2005). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Nurhasan. (2007). *Penilaian Pembelajaran Penjas*. Jakarta. Universitas terbuka.

Sugiyanto. (2009). *Materi dan Penilaian Mengajar Atletik.* Yogyakarta: Andi Offset.

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatifdan R &D*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Tresnowati Tamat. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Universitas terbuka.

Raven.(2010). *Panjang Tungkai pada Atlet Plari.* Http://www.google.co.id/search?hl=id&noj=1&biw=1280&bih=677&q=hakekat+panjang+tungkai+lari+50+meter. Pada tanggal 10 Juli 2015.