HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 NGADIROJO

TAHUN PELAJARAN 2015/2016

SKRIPSI

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

OLEH:

MUHAMMAD SAMSUDIN
NIM: 11.1.01.09.1327

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

Skripsi oleh:

MUHAMMAD SAMSUDIN

NIM. 11.1.01.09.1327

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI SPRIN 100 METER PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 NGADIROJO 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. SETYO HARMONO, M.Pd.	**WASIS HIMAWANTO, M.Or.**

ii

Skripsi oleh:

MUHAMMAD SAMSUDIN

NIM. 11.1.01.09.1327

Judul:

HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI SPRIN 100 METER PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 NGADIROJO 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 : Wasis Himawanto, M.Or.
3. Penguji II : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP

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

iii

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KEMAMPUAN LARI *SPRINT* 100 METER PADA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 3 NGADIROJO TAHUN PELAJARAN 2015/2016

Muhammad Samsudin
11.1.01.09.1327
Fak - Prodi
email
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wasis Himawanto, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Kata Kunci : kontribusi, power, sprint, independen,dependen

Penelitian ini dilatar belakangi karena nilai pelajaran atletik sebagian siswa kelas VII SMP N 3 Ngadirojo masih di bawah rata-rata/KKM serta kecenderungan anak yang memiliki postur tubuh yang lebih pendek justru lebih baik dibandingkan dengan anak yang memiliki postur tubuh yang tinggi. Pelari yang mempunyai *power* tungkai dan panjang tungkai yang kuat mampu berlari lebih maksimum. Belum diketahuinya hubungan *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari sprint 100 meter, membuat peneliti tertarik untuk mengetahui serta menelitinya.

Permasalahan penelitian ini adalah 1). Seberapa besar kontribusi power tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ngadirojo Tahun Pelajaran 2015/2016. 2). Seberapa besar kontribusi panjang tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ngadirojo Tahun Pelajaran 2015/2016. 3). Seberapa besar kontribusi power tungkai dan panjang tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ngadirojo Tahun Pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini adalah penelitian korelasional. Populasi penelitian sebanyak 120 siswa sedangkan sampel sebanyak 27 dengan teknik sampel yang digunakan adalah Total Sampling. Rancangan penelitian menggunakan desain korelasi dua variabel independen yaitu: 1) Power Tungkai (X1), 2) Panjang Tungkai (X2), dan satu variabel dependen yaitu hasil lari 100 meter (Y). Instrumen penelitian: 1) Tes power tungkai, 2) Pengukuran panjang tungkai, 3) Tes lari 100 meter. Metode analisis data menggunakan statistik korelasi dengan uji regresi sederhana dan ganda. Pengolahan data menggunakan bantuan komputerisasi dengan program SPSS versi 18 *for windows*.

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan baik dari masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Hasil penelitian adalah 1) Ada kontribusi yang signifikan antara power tungkai dengan kecepatan lari 100 meter dengan derajat hubungan 51,56%. 2) Ada kontribusi yang signifikan antara Panjang tungkai dengan kecepatan lari 80 meter dengan derajat hubungan 48,44%. Berdasarkan hasil penelitian disarankan: 1) Untuk meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter perlu diperhatikan power tungkai dan panjang tungkai. 2) Perlu diperhatikan pemberian porsi latihan power tungkai dan panjang tungkai berdasarkan besaran sumbangan yang diberikan terhadap kecepatan lari sprint 100 meter. 3) Dengan hasil penelitian ini diharapkan bagi para ilmuan, untuk dapat menemukan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prestasi lari sprint 100 meter.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani (Depiknas, 2003: 2). Pendidikan jasmani diberikan disemua jenjang pendidikan dari tingkat SD, SMP, SMA, bahkan dibeberapa perguruan tinggi. Mata pelajaran pendidikan jasmani sangat penting karena membantu mengembangkan manusia sebagai individu dan mahluk sosial agar dapat tumbuh dan berkembang secara wajar.

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga. Atletik terdiri menjadi beberapa nomor diantaranya, lari, lempar dan lompat. Pembinaan dan pengembangan olahraga atletik khususnya lari hendaknya dimulai sejak usia dini yaitu periode umur anak kurang dari 6 tahun, sampai dengan 14 tahun dimana hakekatnya merupakan bagian dari kebijakan nasional. Nomor lari terbagi atas lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Nomor 100 meter merupakan salah satu nomor lari pengembangan jarak pendek, yang diajarkan di sekolah dasar berdasarkan usia anak didik tersebut. Untuk mencapai prestasi tinggi di dalam olahraga tidaklah mudah. Karena merupakan suatu hal yang kompleks dan banyak hal yang mempengaruhinya.

Diantara faktor tersebut yang paling dominan adalah:

- kondisi fisik atau kesegaran jasmani
- kemampuan teknik dan ketrampilan
- lingkungan yang mendukung.

SMP Negeri 3 Ngadirojo merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang setiap tahun mengikutsertakan anak didiknya di PORDA dalam cabang atletik khususnya lari sprint 100 meter. Selain itu juga nilai pelajaran atletik sebagian siswa kelas VII SMP N 3 Ngadirojo masih di bawah rata-rata/KKM. Dalam pencapaian prestasi lari *sprint* 100 meter di SMP Negeri 3 Ngadirojo kecenderungan anak yang memiliki postur tubuh yang lebih pendek justru lebih baik dibandingkan dengan anak yang memiliki postur tubuh yang tinggi. Serta dalam perlombaan olahraga atletik di tingkat Kecamatan khususnya cabang lari lebih sering mengirimkan atlit yang postur tubuhnya tidak begitu tinggi, karena prestasi lari anak yang lebih tinggi justru kalah dengan anak yang memiliki postur tubuh yang lebih pendek. Secara umum anak yang memiliki postur tubuh yang tinggi akan dapat melangkah lebih jauh karena memiliki tungkai yang lebih panjang dibandingkan anak yang postur tubuhnya lebih pendek.

Untuk mencapai kecepatan tinggi dalam lari diperlukan *power* tungkai. Pada saat mendorong tanah tungkai harus kuat, sehingga daya dorong kebelakang yang dihasilkan besar. Gaya yang dihasilkan diubah menjadi

gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi. Semakin kuat *power* tungkai dan semakin cepat gerakan tungkai yang diayunkan kedepan secara bergantian. Kecepatan lari dipengaruhi oleh *power* dan jangkauan gerak, atas suatu keseimbangan antara frekuensi dan panjang langkah kaki (Margono, 2002 : 10)

Kemampuan lari *sprint* ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah yang diantaranya dihasilkan oleh tungkai seseorang. Pelari yang mempunyai ukuran tungkai yang lebih panjang, dalam berlari lebih cepat dari pada yang ukuran tungkainya lebih pendek. Karena ukuran tungkai yang panjang dalam lari akan menghasilkan langkah yang lebih panjang. Pelari yang mempunyai *power* tungkai dan panjang tungkai yang kuat mampu berlari lebih maksimum. Pada akhirnya waktu yang dibutuhkan untuk mencapai jarak 100 meter lebih sedikit. Siswa dapat berlari lebih cepat, jika proporsi dan kemampuan biomotoriknya baik. Belum diketahuinya hubungan *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari sprint 100 meter, membuat peneliti tertarik untuk mengetahui serta menelitinya agar dapat diketahuinya apakah ada hubungan *power* tungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter.

Oleh sebab itu peneliti ingin mengetahui besarnya hubungan yang diberikan oleh *power t*ungkai dan panjang tungkai dengan kemampuan lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ngadirojo Pacitan.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini sifatnya *expose-facto* yaitu mengungkapkan fakta yang sudah terjadi di mana penyebabnya tidak bisa diinterfensi. Adanya hubungan dan tingkat variabel sangat penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan yang ada, peneliti akan dapat mengembangkannya sesuai dengan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi (Sukardi, 2003).

Rancangan penelitian ini menggunakan korelasi ganda dengan tiga variabel. Dalam korelasi ini, maka ada dua variabel independen tersebut adalah power tungkai (X_1) dan panjang tungkai (X_2) serta satu variabel dependen yaitu hasil lari 100 meter (Y).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil Penelitian

Dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan pada sampel yang berjumlah 27 siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ngadirojo tahun ajaran 2015/2016.

Tabel 4.1 Diskripsi Data Hasil Tes dan Pengukuran *Power* Tungkai, Panjang Tungkai dan Lari 100 Meter

Tabel 4.2

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	SD
X1	16	22	18,92	1,56
X2	75,4	94,5	85,68	5,27
Y	14,21	18,85	78,32	323,69

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa, hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan masing-masing variabel memiliki hasil ter rendah (*minimum*), tertinggi (*maksimum*), rata-rata (*mean*), dan Standar Deviasi (SD).

Pembahasan

Dari hasil perhitungan yang dilakukan dengan bantuan komputer program SPSS 18 *for windows* diketahui nilai F_{hitung} sebesar 8,259 dengan F_{tabel} pada taraf signifikan 5% sebesar 3,33. Nilai F_{hitung} lebih besar dari F_{tabel} sehingga hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat sangat signifikan. Sumbangan efektif yang diberikan secara keseluruhan dari variabel *power* tungkai dan panjang tungkai sebesar 25,123.

Dari hasil diatas diketahui bahwa variabel *power* tungkai dan panjang tungkai mempunyai pengaruh yang kuat terhadap prestasi lari 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ngadirojo. Bila dilihat dari analisis sumbangan prediktor variabel bebas terhadap variabel terikat, teryata variabel *power* tungkai (X_1) dan variabel panjang tungkai (X_2) memiliki peranan penting dan sangat mendukung dalam prestasi lari 100 meter.

Sehingga untuk mencari atlit guru penjas harus mempertimbangkan dari segi kondisi fisik terlebih dahulu dan untuk mendidiknya *power* tungkai sangat membutuhkan perhatian khusus. Hal ini dikarenakan kedua faktor tersebut memiliki peranan penting dalam pencapaian prestasi lari 100 meter.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan baik dari masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Bahkan juga terdapat hubungan antara variabel bebas dan variabel bebas secara keseluruhan dengan variabel terikat.

Berdasarkan hasil analisis data Rx_1y = 0,418 dan R_t = 0,374 berdasarkan pada hasil ini maka diperoleh R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan prestasi lari 100 meter. Kemudian Rx_2y = 0,427 dan R_t = 0,374 berdasarkan pada hasil ini maka diperoleh R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} pada taraf signifikan 5%. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan prestasi lari 100 meter. Selanjutnya dari hasil analisis regresi diketahui bahwa F_h = 8,259 dan F_t pada taraf signifikan 5% sebesar F_t = 3,33. Dari hasil ini diperoleh F_{hitung} (F_h) lebih besar dari F_{tabel} (F_t). Jadi, ini menujukkan ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan prestasi lari 100 meter pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Ngadirojo.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Budiyono. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.

_____. (2009). *Statistika untuk Penelitian*. Surakarta: UNS Press.

Bompa, Tudor O. (1983). *Theory and Methodology Of Training*. Dubuque. IOWA: Kenda/Hunt Publising Company, hal 14-16, 231-248

Depdikbud. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN Balai Pustaka.

Gunawan, Muhammad Ali. (2013). *Statistika Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Parama Publishing.

Harsono. (1988). *Coacing dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coacing.* Jakarta: Tambak Kusumo.

Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam coaching.* Bandung: CV. Tambak Kusuma

IAAF. (1994). *Tehnik-tehnik Atletik dan Tahap-tahap Mengajarkan*. Jakarta : PASI

IAAF. (1991). *Introduction to Coaching Theory.* England: Marshallarts Print Services Ltd.

Johnson, Barry L. and Jack K. Nelson. (1979). *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education.* Amerika: Burgess Publishing Company.

Kadir. (2010). *Statistik untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial dilengkapi dengan Output Program SPSS*. Jakarta: Roesemata Sampurna.

Keputusan Dekan FIK UNNES No. 008FIK/2013. Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Strata 1 FIK UNNES. Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Aneka Ilmu. Semarang.

Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat*. Aneka Ilmu.

M.Sajoto. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga.* Semarang: Dahara Prize.

Sutrisno Hadi. (2000). *Statistika Jilid 2*. Yogyakarta: Andi.

Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Arikunto, Suharsimi. (2002 & 2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Waluyo. (1994). *Pengaruh Latihan Lompat-lompat Dekat dan Lompat-lompat Jauh terhadap Peningkatan Lompat Tegak, Lompat Jauh Tanpa Awalan, Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai*. Surabaya, Tesis UNAIR

Hadi, Sutrisno. (1994). *Metodologi Reseatch, Jilid IV.* Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta.

-----. (2000). *Statistic 2*, Yogyakarta: Andi Offset

Yoyo Bahagia, dkk. (2000). *Atletik.* Departemen Pendidikan Nasional,

Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah, Jakarta.

Yusuf Adi Sasmita. (1992). *Olahraga Pilihan Atletik*. Depdikbud. Jakarta

http://wengayo.blogspot.com, 23/03/2011.

http://engkoskosasih.wordpress.com, 23/03/2011.