HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LARI *SPRINT* 100 METER SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PUNUNG KABUPATEN PACITAN TAHUN PEMBELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S-1)
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan
dan RekreasiPada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Nusantara PGRI Kediri

Oleh :

TUYARI
NPM: 11.1.01.09.1354

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASIFAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

Skripsi oleh:

Tuyari
NIM: 11.1.01.09.1354

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LARI SPRINT 100 METER SISWA KELAS VII SMPN II PUNUNG KABUPATEN PACITAN TAHUN PEMELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui untuk diajukan kepada

Panitia ujian/sidang Skripsi Jurusan PENJASKESREK

FKIP UNP Kediri

Tanggal: 31 Juli 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	**BUDIMAN AGUNG PRATAMA, M.Pd**

ii

Skripsi oleh:

Tuyari
NIM: 11.1.01.09.1354

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LARI SPRINT 100 METER SISWA KELAS VIII SMPN II PUNUNG KABUPATEN PACITAN TAHUN PEMELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan
PENJASKESREK 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 : Budiman Agung Pratama, M.Pd
3. Penguji II : Slamet Junaidi, M.Pd

Mengetahui,
Dekan FKIP
Universitas Nusantara PGRI Kediri

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

iii

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DENGAN HASIL LARI *SPRINT* 100 METER SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 PUNUNG KABUPATEN PACITAN TAHUN PEMBELAJARAN

2014/2015

Tuyari
11.1.01.09.1354
FKIP - PJKR
tuyari83@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Budiman Agung Pratama, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi siswa SMP Negeri 2 Punung kelas VIII karena kurangnya latihan, kurangnya sumber daya manusia, minimnya sarana prasarana, tidak ada program latihan, keterbatasan waktu latihan, kurangnya dukungan dari kepala sekolah.

Permasalahan penelitian ini adalah: apakah ada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VIII SMP N 2 Punung?

Tujuan penelitian ini adalah: mengetahui hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VIII SMP N 2 Punung.

Desain dalam penelitian ini menggunakan korelasi dengan teknik pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah tes panjang tungkai dan tes lari *sprint* 100 meter serta dokumentasi. Sampel dalam penelitian ini adalah 27 siswa dengan teknik pengambilan sampel secara *random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini sudah *valid* dan *reliable*, dengan koefisien reliabilitasnya sebesar 0,86. Teknik analisis data instrumen menggunakan rumus *product* dan *cronbach alpha* serta korelasi melalui uji prasyarat normalitas, homogenitas dan linearitas. Analisis data menggunakan bantuan komputer program *SPSS 17.0 for Windows*. Tingkat signifikansi ditentukan 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 27 subjek siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung menunjukkan bahwa tes panjang tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval $35 \leq X < 36.6$. Sedangkan tes lari *sprint* 100 meter siswa adalah ***sedang***, yaitu berada pada konversi interval $67.3 \leq X < 72.7$. Berdasarkan uji korelasi didapatkan bahwa ada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter. Hasil korelasi diperoleh rhitung sebesar (0,769 > 0,381) pada N = 27 dengan nilai probabilitas 0,00 (0,000 < 0,01). Hal itu membuktikan adanya hubungan signifikan/positif antara hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter siswa dan sangat kuat, sehingga dapat dikatakan mendukung fakta yang tampak dari lokasi penelitian yang sangat signifikan.

Kata kunci: panjang tungkai, lari *sprint* 100 meter siswa SMP.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan suatu aktifitas jasmani yang di desain untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang disalurkan melalui suatu proses pembelajaran, dengan menggembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Untuk mewujudkan tujuan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di atas, maka lingkungan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga harus diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan pendidikan jasmani. Atletik sendiri terdiri menjadi beberapa nomor diantaranya, jalan, lari lempar dan lompat. Lari sangat populer di masyarakat karena selain mudah dilakukan setiap saat juga relatif murah, sehingga perlu pembinaan. Pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan kemajuan lari, sehingga perlu disiapkan sedini mungkin bibit-bibit unggul agar kedepannya bisa menjadi atlit yang professional. SMP Negeri 2 Punung merupakan salah satu sekolah menengah yang setiap tahun mengikutsertakan anak didiknya di POPDA dalam cabang atletik. Lari *sprint* merupakan salah satu cabang atletik yang diikuti, namun hasilnya baru sampai tingkat kabupaten.

Melihat kondisi tersebut perlu adanya peningkatan pembelajaran atau pelatihan bagi peserta didik agar ke depannya dapat lebih baik di bidang lari *sprint* 100 meter. Syarat yang dapat digunakan sebagai acuan untuk pemberian latihan *sprint* adalah kondisi fisik. Hal ini merupakan salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi atlit di bidang lari *sprint* 100 meter.

Selain itu untuk meningkatkan prestasi di bidang lari sprint 100 meter peneliti melakuan penelitian-penelitian untuk mencari hasil yang bisa membatu untuk meningkatkan prestasi atlit kususnya di bidang lari *sprint* 100 meter.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *survei* tes. Kerlinger (1996) mengatakan bahwa penelitian surve adalah penelitian yang di lakukan pada populasi besar maupun kecil tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang di ambil dari populasi tersebut, sehingga di temukan kejadian kejadian yang relatif,distribusi dan hubungan antar variabel *sosiologis* maupun *psiologis*.

Tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Pada penelitian ini ada dua variabel yaitu variabel bebas panjang tungkai (X) dan variabel terikat hasil lari 100 meter (Y).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Uji Hipotesis

Hasil perhitungan uji hipotesis hubungan panjang tungkai dengan prestasi *sprint* 100 meter siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Punung yang terdapat pada lampiran 3 disajikan rangkumannya sebagai berikut:

Tabel 4.14

Korelasi Product Moment

Correlations

		Panjang_Tungkai	Lari Sprint 100 Meter
Panjang Tungkai	Pearson Correlation	1	.769**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	27	27
Lari Sprint 100 Meter	Pearson Correlation	.769**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	27	27

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Pada hubungan hubungan panjang tungkai dengan prestasi *sprint* 100 meter terdapat nilai koefisien korelasi sebesar 0,769 dengan probabilitas (*sign*) sebesar 0,000. Nilai ini lebih besar dari *r* tabel (0,769 > 0,381) pada taraf signifikansi 5% dan nilai probabilitas lebih kecil dari 0,000 (0,000 < 0,000). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi hubungan yang signifikan antara panjang tungkai (variabel X) dengan lari *sprint* 100 meter (variabel Y) serta hubungan antara keduanya positif. Artinya jika panjang tungkai mengalami peningkatan, maka akan terjadi kecenderungan peningkatan lari *sprint* 100 meter pada siswa di SMP Negeri 2 Punung.

Pengujian secara statistik pada penelitian ini dilakukan pada hipotesis nol yang berbunyi "*Ada hubungan panjang tungkai dengan prestasi lari sprint 100 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung tahun pembelajaran 2014/2015*". Maka dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dengan bantuan komputer program *SPSS Version 17.0 for Windows*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa koefisien r_{hitung} sebesar 0,769 dan nilai r_{tabel} = 0,381. Dasar pengambilan keputusan berdasarkan nilai r_{hitung} adalah:

1. Jika nilai r_{hitung} > 0,381 maka H_a diterima.
2. Jika nilai r_{hitung} < 0,381 maka H_0 ditolak.

Dari tabel uji hipotesis di atas dapat disimpulkan bahwa korelasi antara panjang tungkai dengan lari *sprint* 100 meter dapat diterima pada taraf signifikansi 5%. Hasil tersebut berarti bahwa hipotesis yang diajukan, yaitu harga r_{hitung} dari hasil analisis korelasi *Product Moment* adalah 0,769 maka: ***Ha diterima***. Jadi secara nyata kedua variabel berkorelasi. Tidak ada tanda negatif (–) pada hasil koefisien r maka hal itu menandakan kedua variabel berkorelasi positif (+) atau searah. Tingkat korelasinya

juga sangat kuat, yaitu koefisien r_{tabel} = 0,381.

Pembahasan

1. **Tingkat Panjang Tungkai Kelas VIII SMP Negeri 2 Punung**

   Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.11 dapat diketahui bahwa skor mean sebesar 36 kemudian dibandingkan dengan acuan konversi skala lima tersebut maka dapat disimpulkan tes panjang tungkai siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***tinggi***, yaitu berada pada konversi interval 35 ≤ X < 36.6.

   Tingkat hasil tes panjang tungkai siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 2 Punung tahun pembelajaran 2014/2015 memiliki tingkat antusias mengikuti kegiatan latihan panjang tungkai serta teknik-tekniknya dan dalam hitungan meter siswa masuk kategori yang ***tinggi***. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa tingkat hasil latihan panjang tungkai siswa tinggi. Hal ini dikatakan pemahaman konsep tentang teknik bagaimana melatih kekuatan otot untuk mendukung sprint 100 meter sangat bagus.

   Panjang tungkai adalah jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat kaitannya sebagai penolak disaat melakukan lari dan lompatan. Menurut Ade Mardiana (2008: 2.13) panjang tungkai adalah ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trochantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar di sebelah luar paha dan bila paha digerakkan *trochantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak. Pelari harus berkonsentrasi dengan tolakan (tungkai pendukung), pengangkatan (paha tungkai depan) dan jangkauan (tungkai bagian bawah).

   Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pada prinsipnya pengertian panjang tungkai yang dikemukakan beberapa ahli tersebut mempunyai pengertian yang sama, panjang tungkai tersebut dapat dirumuskan pengertian panjang tungkai yaitu, kemampuan otot atau sekelompok tungkai dalam mengatasi tahanan beban atau dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh dalam waktu yang singkat. *Panjang* tungkai merupakan kemampuan otot tungkai untuk melakukan kerja atau gerakan secara eksplosif yang melibatkan otot-otot tungkai sebagai penggerak utama. *Panjang* tungkai digunakan terutama pada gerakan meloncat, melompat, menendang atau gerakan-gerakan lain yang melibatkan kerta otot-otot tungkai secara eksplosif.

2. Tingkat *Sprint* 100 Meter Kelas VIII SMP Negeri 2 Punung

Berdasarkan hasil analisa pada tabel 4.13 dapat diketahui bahwa skor mean sebesar 70 kemudian dibandingkan dengan acuan konversi skala lima tersebut maka dapat disimpulkan tes lari *sprint* 100 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung tahun pembelajaran 2014/2015 adalah ***sedang***, yaitu barada pada konversi interval $67.3 \leq X < 72.7$.

Tingkat hasil lari *sprint* 100 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung tahun pembelajaran 2014/2015 memiliki tingkat antusias mengikuti atletik lari sprint 100 meter dan teknik-tekniknya yang masuk kategori ***sedang***. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa tingkat hasil latihan *panjang* tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil lari sprint 100 meter siswa. Hal ini dikatakan pemahaman konsep tentang teknik bagaimana melatih otot tubuh kita saat akan melaksanakan kegiatan yang ada hubungannya dengan olahraga.

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang terdiri dari nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik menjadi intisari atau ibu dari seluruh cabang olahraga (Syarifuddin 2002: 1). Nomor lari tersebut dapat digolongkan ke dalam nomor lari cabang olahraga atletik.

Aip Syarifuddin (2002: 41) mengatakan: "Lari jarak pendek atau lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara lari di mana si atlet harus menempuh seluruh jarak yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (mulai dari *start*) sampai melewati garis akhir (*finish*)". Lari cepat 100 meter atau lari jarak pendek (*sprint*) adalah cara lari di mana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan yang maksimal mungkin (Aip Syarifuddin dan Muhadi, 2002: 63).

Lari cepat adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan maksimal dari garis *start* menuju garis *finish*. Ada beberapa hal yang harus diperharikan dalam lari cepat agar diperoleh prestasi yang optimal. Pada lari jarak pendek perlu memperhatikan 4 masalah, yaitu: 1) *Starting potition*, 2) *Starting action*, 3) *Sprinting action*, 4) *Finishing action*.

Faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi lari cepat meliputi faktor teknik dan faktor fisik. Faktor teknik dalam lari cepat meliputi *starting potition*, *starting action*, *sprinting action*, *finishing action*". Faktor fisik terdiri banyak hal seperti terlihat pada skema di atas yang dapat dilatih dan ditingkatkan menurut kebutuhannya.

Tenaga otot adalah salah satu prasyarat terpenting bagi kecepatan, terutama para pelari sprint yang masih jauh dari puncaknya dapat diperbaiki prestasinya dengan latihan tenaga secara terarah.

Tenaga otot ini dapat dilatih dan dikembangkan melalui latihan berbeban atau *weight training*. Viskositas otot merupakan hambatan gesekan dalam sel (*intraseluler*) serat-serat otot, dengan pemanasan otot dapat diturunkan. Viskositas tinggi pada otot dingin mempengaruhi secara negatif kecepatan maksimal yang dapat tercapai.

3. **Hubungan Panjang Tungkai dengan *Sprint* 100 Meter Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Punung**

Hasil analisis korelasi hubungan panjang tungkai dengan lari *sprint* 100 meter siswa SMP Negeri 2 Punung tahun pembelajaran 2014/2015 menunjukkan bahwa koefisien r_{hitung} sebesar 0,769 dan nilai r_{tabel} = 0,381. Harga koefisien korelasi antara panjang tungkai dengan prestasi *sprint* 100 meter dapat diterima pada taraf signifikansi 5%. Hasil tersebut berarti bahwa hipotesis yang diajukan, yaitu harga r_{hitung} dari hasil analisis korelasi *Product Moment* adalah 0,769 maka: ***Ha diterima***. Secara nyata kedua variabel berkorelasi dan dapat diberlakukan pada populasi di mana sampel tersebut diambil.

Hasil analisis korelasi *product moment* hubungan panjang tungkai dengan prestasi *sprint* 100 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung Tahun Pembelajaran 2014/2015 menunjukkan bahwa uji hipotesis diperoleh harga r_{hitung} sebesar 0,769. Sedangkan r_{tabel} pada taraf signifikansi 5%, yaitu sebesar 0,381. Ternyata $r_{hitung} > r_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan Ha diterima atau secara deskriptif dapat dijelaskan ***bahwa ada hubungan antara panjang tungkai dengan hasil lari sprint 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung***, artinya bahwa dengan adanya latihan panjang tungkai yang terpadu dan berkesinambungan dengan dibantu oleh guru Penjasorkes, maka akan meningkatkan hasil belajar lari *sprint* 100 meter siswa secara maksimal, sehingga tujuan kurikuler tercapai.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan, dapat disimpulkan:

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Punung tahun pembelajaran 2014/2015 sebesar 0,769 dibandingkan dengan N = 27 r_{tabel} = 0,381. Dengan demikian, hipotesis nihil ditolak, hipotesis alternatif diterima.
2. Hubungan panjang tungkai dengan hasil lari *sprint* 100 meter tersebut dapat dilihat dari peningkatan hasil belajar yang diperoleh oleh siswa sesuai dengan analisis data yang telah dilakukan.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abin Syamsuddin Makmun (2003). *Psikologi kependidikan*. Bandung: Rosdakarya.

Depdikbud. (2002). *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Tentang Standar Isi*. Jakarta: Depdikbud.

Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah (1999). *Pengelolaan pengujian bagi guru mata pelajaran*. Pedoman pendidikan.

Irawan Prasetya (2001). *Mengajar di perguruan tinggi evaluasi proses belajar mengajar*. Jakarta: Dirjen Dikti.

Iskandarwassid & Dadang Sunendar (2008). *Strategi pembelajaran bahasa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Ismaryati (2009). *Tes & Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakata.

Mukminan (2008). *Desain pembelajaran*. Yogyakarta: UNY Program Pasca Sarjana.

Nana Syaodih Sukmadinata (2004). *Landasan psikologi proses pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.

Ngalim Purwanto (2012). *Ilmu pendidikan teoritis dan praktis*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Nurhasan (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas

Sarwono, Sarlito Wirawan. (2011). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Sears, Freedman, Peplau (2009). *Psikologi social*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.

Santosa, Slamet. (2005). *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.

Slameto (2010). *Belajar dan Faktor-faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Bina Aksara

Suharsimi Arikunto (2005). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Supandi. (2008). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA/MA*. Jakarta: Litera.

Sukardjo (2006). *Evaluasi pembelajaran*. Diktat mata kuliah evaluasi pembelajaran program Pascasarjana program studi Teknologi Pembelajaran. Tidak diterbitkan.

Undang-Undang Republik Indonesia. Nomor 20 tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*.

Yamin Martinis (2009). *Strategi pembelajaran berbasis kompetensi*. Jakarta: Gaung Persada Press Jakarta.

Yusuf Hadisasmita & Aip Syarifuddin. (2007). *Ilmu Kepelatihan dasar*. Jakarta: Departeman Pendidikan dan Kebudayaan.

Yusufhadi Miarso (2004). *Menyemai benih teknologi pendidikan*. Jakarta: Prenada Media.