HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd.)

Progam Studi Pedidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

DisusunOleh:

AKIF HERMANTO

NPM : 11.1.01.09.1419

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI,KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2016

Skripsi Oleh:

AKIF HERMANTO

NPM: 11.1.01.09.1419

Judul:

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100 MATER PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Kediri, 14 Desember 2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. SUGITO, M.Pd.	**Drs. SETYO HARMONO, M.Pd**
NIDN: 0004086001	NIDN: 0727095801

ii

Skripsi Oleh :

AKIF HERMANTO

NPM: 11.1.01.09.1419

Judul :

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100 MATER PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Program Studi Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Pada tanggal : 6 Januari 2016

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Persyaratan

PANITIA PENGUJI	TANDA TANGAN
1. Ketua : Drs. SUGITO, M.Pd	
2. Penguji 1 : Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd	
3. Penguji 2 : Drs. SETYO HARMONO, M.Pd	

Mengetahui,
Dekan FKIP,

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

iii

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016

AKIF HERMANTO
11.1.01.09.1419
FKIP – Pendidikan Jasmani,Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing 1 : Drs. Sugito, M.Pd Pembimbing 2 : Drs. Setyo Harmono, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

AKIF HERMANTO," HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRI KELAS VIII SMP NEGERI 2 NGADILUWIH TAHUN AJARAN 2015/2016",Skripsi Universitas Nusantara PGRI Kediri, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan,Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa besar nilai hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter,mengungkapka hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter,Seberapa besar nilai hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 mater.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian siswa putri kelas VIII SMPN 2 Ngadiluwih.Pengolahan data menggunakan metode analisis korelasi,data dikumpulkan dengan teknik tes dan pengukuran yang dianalisis menggunakan rumus-rumus statistik. Data yang dianalisa menggunakan teknik korelasi product moment dan uji-F. Hasil analisa data dengan korelasi product moment untuk membuktikan hipotesis pertama diperoleh (r-hitung yaitu -0.589) ternyata lebih kecil dari r-tabel untuk taraf signifikan 5% (r-tabel yaitu 0,361) dengan n=30.Hasil analisa data dengan korelasi product moment untuk membuktikan hipotesis kedua diperoleh (r-hitung yaitu -0.775) ternyata lebih kecil dari r-tabel untuk taraf signifikan 5% (r-tabel yaitu 0,361) dengan n=30.Hasil analisa data dengan korelasi product moment untuk membuktikan hipotesis ketiga diperoleh (r-hitung yaitu 0,872) ternyata lebih kecil dari r-tabel untuk taraf signifikan 5% (r-tabel yaitu 0,361) dengan n=30. Sedangkan analisis data untuk membuktikan hipotesis ketiga f regresi diperoleh (F-Hitung=42,75) ternyata lebih kecildari F-tabel untuk taraf signifikan 5% (F-Tabel=3,35).

Dari uraian di atas diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas VIII SMPN 2 Ngadiluwih,ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas VIII SMPN 2 Ngadiluwih,ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas VIII SMPN 2 Ngadiluwih.

Kata Kunci
Panjang Tungkai,Daya Ledak Otot Tungkai,Kecepatan Lari 100 Meter

I. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terangkum dalam pendidikan jasmani.Merupakan salah satu mata pelajaran Pendidkan Jasmani yang wajib diberikan kepada para siswa mulai dari tingkat Sekolah Dasar sampai tingkat Sekolah Menengah Atas. Karena atletik merupkan induk dari semua cabang olahraga. Hampir semua gerakan dalam cabang olahraga terdapat dalam cabang olahraga atletik. Nomor-nomor cabang olahraga atletik meliputi nomor jalan, lari lompat dan lempar. Dari nomor-nomor atletik tersebut di dalamnya terdiri beberapa nomor yang diperlombakan.

Selain keterampilan dasar yang harus dimiliki dalam upaya pencapaian prestasi di salah satu cabang olahraga, minat dan bakat seseorang menjadi faktor pendukung yang tidak dapat diabaikan. Keterampilan yang disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu dan harus dibekali dengan faktor pendukung lain. Selain minat dan bakat, misalnya keadaan fisik seseorang menjadi faktor pendukung dalam suatu pencapaian yang sesuai dengan suatu tujuan prestasi yang kita capai, Keadaan fisik yang baik tentunya akan memberikan kontribusi selain dari komposisi gerak yang dilakukan secara sistematis.

Keadaan fisik seseorang memang tidak sama meski memiliki keterampilan yang sama dan menekuni cabang olahraga yang sama. Tentunya hal ini akan menimbulkan perbedaan hasil pencapaian dengan program latihan yang sama pun. Karena fisik adalah faktor utama dari komponen gerak dalam olahraga, tanpa adanya fisik yang baik tentu tidak akan dapat menimbulkan gerak yang baik pula dalam olahraga apa pun.

Salah satunya adalah cabang olahraga atletik yang terdiri dari berbagai cabang, baik untuk cabang lari, lompat, maupun lempar. Cabang lari terbagi ke dalam berbagai nomor lari, yaitu lari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh. Lari jarak pendek atau sprint pun dibagi lagi kebeberapa nomor lari mulai dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Lari sprint merupakan suatu perlombaan lari. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Jadi, dalam nomor lari ini yang diutamakan adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal lari (start) sampai akhir lari (finish). Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan.

Selain itu lari sprint sangat mengutamakan daya ledak otot kaki, makin tinggi mengangkat paha makin

cepat larinya, maka makin panjang pula langkahnya. Gerakan lari sprint dalam menggunakan ujung-ujung kaki untuk menapak, sedangkan tumit tidak menyentuh tanah pada permulaan dari tolakan kaki sampai masuk garis finish, sebagaimana dijelaskan dalam Munasifah (2008 :15) Yang harus diperhatikan juga adalah berat badan pelari harus selalu berada sedikit di depan kaki pada waktu menapak, atau dalam posisi badan condong ke depan.

Sesuai dengan penjelasan di atas semakin panjang langkah seseorang maka akan semakin cepat larinya sebagaimana dijelaskan, Munasifah (2008 : 15).. Namun seberapa besar kontribusi dalam pencapaian tersebut belum dapat dipastikan. Apakah panjang langkah seseorang mendominasi keberhasilan pencapaian waktu tersingkat dalam lari sprint.

Mengacu dari masalah-masalah di atas peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter. Hal ini dikarenakan panjang tungkai dan daya ledak otot adalah yang utama dalam pencapaian hasil yang maksimal, karena komponen utama dalam berlari adalah keadaan kaki seseorang. Sesuai dengan judul, "Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatani Lari 100 Meter Pada Siswa Putri Kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Tahun Ajaran 2015/2016

II. METODE

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Istilah variabel- variabel penelitian merupakan istilah yang tidak ketinggalan dalam setiap jenis penelitian. Sebelum variabel-variabel ini diidentifikasikan, terlebih dahulu dikemukakan beberapa pengertian variabel menurut para ahli :

Menurut Sugiono (2013:60) dalam bukunya Metode Penelitian Pendidikan mengemukakan bahwa variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tiga varibel yaitu dua variabel bebas dan satu variabel terikat. Dengan melihat pengertian di atas, maka sekarang penulis menentukan variabel bebas dan variabel terikat, yaitu ;

1. Variabel bebas (X1) yaitu panjang tungkai
2. Variabel bebas (X2) yaitu daya ledak otot tungkai
3. Variabel terikat (Y) yaitu hasil kecepatan lari 100 meter

B. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik penelitian

Teknik atau metode penelitian adalah suatu cara yang harus ditempuh untuk mengetahui atau meneliti kebenaran secara ilmiah. Yang dipergunakan pada metode ini adalah melalui metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dengan melaksanakan pengukuran panjang tungkai,mengukur daya ledak otot tungkai dan mengukur kecepatan lari 100 meter.

2. Pendekatan penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiono (2013:7) disebut metode kuantitatif karena ada penelitian berupaa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistic. Penelitian ini dilaksanakan dengan variabel yang ada dan antara variabel tersebut saling berhubungan karena hubungan tersebut akan memberikan keterangan mengenai hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 mater pada siswa kelas VIII SMPN 2 Ngadiluwih tahun ajaran 2015/2016.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diberikan sejalan dengan rumusan masalah, hipotesis serta hasil analisis data yang diperoleh, maka dapatlah diketahui dengan pasti bahwa :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: -0.589
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwih Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: -0.775
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas VIII SMP Negeri 2 Ngadiluwihl Kabupaten Kediri tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r. Hitung: 42,75

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bompa. 1983. *Theory and Methodology of Training. Lowa* : kendall/Hunt Publishing Company.

Gerry A. Carr. (2003). *Atletik untuk sekolah*. Jakarta, PT RajaGrafindo Persada.

Harsono. 1988. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching.* Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.

Ismaryati.(2008).*Tes dan Pengukuran Olahraga.* Surakrta. LPP UNS dan UNS Pres.

Muhajir.2007.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.Jilit 1. Jakarta:Erlangga.

Munasifah. 2008. *Atletik Cabang Lari*. Semarang: Aneka Ilmu.

Nurhasan. (1986). *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Unversitas Terbuka.

Nurhasan. 2006. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*.Jakarta:Universitas Terbuka

Raven.(*1981).Atlas Anatomi untuk Umum dan Mahasiswa Kedokteran*.Jakarta: Djambatan.

Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Konisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Soeharno. 1995. *Aspek-Aspek Pendidikan Jasmani*. Semarang: Dwika Cipta

Sugiono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Suharno HP. 1993. *Metodologi Pelatihan.* Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.

Syaifuddin. 1992. *Anatomi fisiologi untuk Siswa Perawat*. Jakarta: EGC.