JURNAL

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

THE RELATIONSHIP BETWEEN POWER MUSCLE TUNGKAI AND POWER MUSCLE POWER TO SPEED 50 METERS ON STUDENTS OF SMP NEGERI 6 KEDIRI TEACHING DATE 2014/2015

OLEH :

ANGGA FITRIYAN YUDHA
NPM: 10.1.01.09.0452

Dibimbing Oleh:

1. **Drs. Sugito, M.Pd**
2. **Wasis Himawanto, M.Or**.

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

2015

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: **ANGGA FITRIYAN YUDHA**
NPM	: 10.1.01.09.0452
Telepon / HP	:
Alamat surel (Email)	: angga-fitriyanyuda@gmail.com
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Alamat Perguruan Tinggi	: UN PGRI Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarism;

b. Artikel telah diteliti dan disetujui untuk ditertibkan oleh Dosen Pembimbing I dan II

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		**Kediri, ……**
Pembimbing I	**Pembimbing II**	**Penulis,**
Drs. Sugito, M.Pd NIDN.0004086001	**Wasis Himawanto, M.Or.** NIDN. 00723128103	**Angga Fitriyan Yudha** NPM: 10.1.01.09.0452

HUBUNGAN ANTARA POWER OTOT TUNGKAI DAN KEKUATAN OTOT PERUT TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

ANGGA FITRIYAN YUDHA
NPM: 10.1.01.09.0452
FKIP - PENJASKESREK
Email: angga-fitriyanyuda@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd [1] dan **Dra. Endang Sri Mujiwati, M. Pd.**[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara hubungan power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015. 2) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara hubungan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015. 3) Untuk mengetahui apakah ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Penelitian ini menggunakan teknik deskripsi analisis dan pendekatan kuantitatif. Subyek penelitian yang digunakan yaitu siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015 yang keseluruhan sampel berjumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *Probability Sampling.* Pengumpulan data menggunakan tes *vertical jump* untuk mengukur power otot tungkai, tes *sit up* selama 30 menit untuk mengukur tes kekuatan otot perut dan tes lari 50 meter untuk mengukur kecepatan.

Simpulan dari penelitian ini adalah: 1) Ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015. 2) Ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015. 3) Ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Kata kunci: *Power Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut, Kecepatan Lari*

I. LATAR BELAKANG

Olahraga sangat penting pada masa sekarang ini. Olahraga dipilih sebagai salah satu sarana penanggulangan masalah-masalah gangguan kesehatan. Karena dengan melakukan olahraga kebutuhan akan semakin bertambah, selain itu olahraga juga merupakan alat kebutuhan yang sangat berharga. Karena dapat berfungsi sebagai suatu hiburan guna menghilangkan kejenuhan di dalam kita melakukan pekerjaan sehari-hari.

Unsur-unsur yang membantu tercapainya prestasi itu atau yang diinginkan adalah postur tubuh, mental danusia yang disesuaikan dengan cabang olahraga. Dari cabang-cabang olahraga yang dipilih adalah lari jarak pendek dan lari ini sangat membutuhkan kecepatan.Nomor lari 50 meter merupakan salah satu nomer dari cabang olahraga atletik.

Menurut Sukiri (2004: 1) atletik adalah merupakan salah satu unsur dari pendidikan jasmani dan kesehatan juga merupakan komponen- komponen pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani serta pembinaan hidup sehat dan pengembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang. Pendidikan Atletik mengutamakan aktivitas jasmani serta mengutamakan kebiasaan hidup sehat, mempunyai peranan penting dalam pembinaan dan pengembangan individu maupun kelompok dalam menunjang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, social serta emosional yang serasi, selaras dan seimbang.

Mencapai prestasi perlu adanya aspek biologis, aspek psikologis, dan koordinasi diantara kerja otot dan syaraf. Kemungkinan besar suatu prestasi mudah dicapai semua itu berjalan lancar. Menurut Siregar (1975:8)“Prestasi olahraga dapat dicapai atau diciptakan dalam satu atau dua hari tetapi memerlukan waktu yang cukup lama, guna proses pembinaan dan latihan harus memulai penerapannya mulai usia muda.”Prestasi adalah hasil yang telah dicapai atau telah dikerjakan. Demikian untuk mendapat hasil dalam lari 50 meter perlu adanya kekuatan otot.

Sehubungan dengan permasalahan tersebut, maka akan dilakukan penelitian dengan judul: **“**Hubungan antara Power Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Perut terhadap Kecepatan Lari 50 Meter pada Siswa Putra SMP Negeri 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015**”**

II. METODE

Sesuai dengan permasalahan dan hipotesis yang di ajukan maka dalam ini dilakukan dengan deskripsi analisis yang berarti akan memberikan gambaran menurut apa adanya tentang hubungan atau kontribusi power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap lari 50 meter. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui

besar hubungan antara variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian. Besar koefisien korelasidi pengaruhi oleh variabilitas nilai-nilai yang dikorelasikan pengungkapan data penelitian yang dilakukan dengan teknik tes dan pengukuran pra survey dengan prosedur penelitian meliputi pengukuran dua variabel atau lebih dari satu sampel subjek.

Pendekatan dalam penelitian ini adalahpenelitiankuantitatifdengan pengambilan data secara langsung di lapangan melakukan tes, diantaranya adalah tes power otot tungkai dan otot perut. Kuantitatif karena data berupa angka.

Populasi menurut Arikunto (2006:130) adalah keseluruhan subyek penelitian. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa putra SMP Negeri 6 Kediri.

Karena jumlah populasi kurang dari 100, merujuk teori di atas dalam penelitian ini peneliti akhirnya mengambil semua jumlah populasi menjadi sampelnya. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 orang.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil

A. PengujianHipotesis

1. Pengujian hipotesis pertama

Yaitu hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter untuk kepentingan pengujian hipotesis diubah dalam hipotesis nilai (Ho) yang berbunyi: “Tidak ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015”, dan (Ha) berbunyi: “Ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015”.

Tabel 4.3. Hasil Perhitungan Hipotesis Pertama

N	R – Hitung	r – Tabel 5%	Signifikan/Non signifikan
30	0,80	0,361	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r-hitung lebih besar dari r-tabel berarti Signifikan. Berarti Ha diterima Ho ditolak.

2. Pengujian Hipotesis Kedua

Yaitu hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter. Untuk kepentingan ini diubah hipotesis nihil (Ho) “Tidak ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.“, sedang (Ha) berbunyi: “Ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015”.

Tabel 4.4. Hasil Perhitungan Hipotesis Kedua

N	R – Hitung	r – Tabel 5%	Signifikan/Non signifikan
30	0,56	0,361	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r-hitung lebih besar dari r-tabel berarti Signifikan. Berarti Ha diterima Ho ditolak.

3. Pengujian hipotesis ketiga

Yaitu hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter, untuk kepentingan pengujian hipotesis diubah dalam hipotesis nihil (Ho) yang berbunyi: "Tidak Ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahunPelajaran 2014/2015", sedang (Ha) berbunyi: "Ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015".

Tabel 4.5. Hasil Perhitungan Hipotesis Ketiga

N	R – Hitung	r – Tabel 5%	Signifikan/Non signifikan
30	0,94	0,361	Sangat Signifikan

Berdasarkan tabel hasil perhitungan r-hitung lebih besar dari r-tabel berarti Signifikan. Berarti Ha diterima Ho ditolak.

B. Interpretasi

1. Berdasarkan pengetesan rx_1y tentang hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter terhadap ketepatan smash yang ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima, yaitu Ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.
2. Berdasarkan pengetesan rx_2y tentang hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter yang ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima, yaitu Ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.
3. Berdasarkan pengetesan $rx_{12}y$ tentang hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter yang ternyata signifikan, maka (Ho) ditolak dan (Ha) diterima, yaitu Ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Simpulan

Setelah mengumpulkan data dan menganalisa, maka kesimpulan yang dapat dikemukakan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara power otot tungkai terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.
2. Ada hubungan antara kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.
3. Ada hubungan antara power otot tungkai dan kekuatan otot perut terhadap kecepatan lari 50 meter pada siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun ajaran 2014/2015.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis.* Jakarta: Rineka Cipta

Depdikbud. 2001. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka

Furqon. 2002. *PLAIOMETRIK Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Studi Ilmu Keolahragaan-Program Pascasarjana Universitas Sebelas Maret.

Harsono. 1988. *Coaching danAspek-aspek Psikologis Dalam Coaching.* Jakarta: C.V Tambak Kusuma.

Mpor.2012. *Reaksi Otot Tungkai dengan Lari*.(http://mpor.blogspot.com/2011/ reaksi-otot-kaki-dengan-lari.html.diunduh 2 September 2013

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Penerbit Erlangga

Nurhasan. 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes.* Jakarta: Pusat Penerbitan. UNIVERSITAS TERBUKA

Purnomo dan Dapan. 2011. *Dasar-Dasar Gerak Atletik.* Yogyakarta: Alfamedia.

Sugiyanto. 1994. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Universitas Terbuka. Depdikbud.

Sugiono. 2000. *Dasar-dasar Statistik Pendidikan.* Kediri

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta

Sukiri. 2004. *Gerak Dasar Pembelajaran Atletik*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

Siregar. 1975. *Ilmu Pengetahuan Melatih*. Jakarta