JURNAL

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI BAWAH DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 6 KEDIRI 2016/2017

THE RELATIONSHIP BETWEEN LOWER LIMB EXPLOSIVE POWER AND AGILITY WITH A SPEED RUN OF 100 METERS ON A MALE STUDENT OF CLASS IX SMP NEGERI 6 KEDIRI 2016/2017

Oleh:

AHMAD ASROFI

11.1.01.09.0024

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Sugito, M.Pd.**
2. **Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Ahmad Asrofi
NPM	: 11.1.01.09.0024
Telepun/HP	: 085782772999
Alamat Surel (Email)	: Azhrofyoff@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai Bawah Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 6 Kediri 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri.
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. K.H. Ahmad Dahlan No. 76, Mojoroto, Kediri, Jawa Timur 64112.

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan 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, 26 Januari 2017

Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Sugito, M.Pd.	Drs. Setyo Harmono, M.Pd.	Ahmad Asrofi
NIDN. 0004086001	NIDN. 0727095801	NPM. 11.1.01.09.0024

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK TUNGKAI BAWAH DAN KELINCAHAN DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 6 KEDIRI 2016/2017

AHMAD ASROFI
11.1.01.09.0024
FKIP – Penjaskesrek
Azhrofyoff@gmail.com
Drs. Sugito, M.Pd. dan Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi hasil pengamatan peneliti, bahwa dalam pengarahan atlet-atlet untuk cabang olahraga lari pengetahuan para pendidik agar lebih efektif dan efisien dalam berlari bisa dikatakan masih kurang maka dari itu dalam pencapaian materi juga kurang sehingga dapat berpengaruh pada kemampuan maksimal seorang atlet untuk mengembangkan gerakannya Permasalahan pada skripsi ini adalah (1) Adakah hubungan antara daya ledak tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMP N 6 Kediri? (2) Adakah hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMP N 6 Kediri? (3) Adakah hubungan antara daya ledak tungkai bawah dan kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMP N 6 Kediri?. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan subyek penelitian siswa putra kelas IX SMP N 6 Kediri. Penelitian dilakukan dengan cara pengambilan data daya ledak tungkai, kelincahan dan kecepatan dengan alat ukur yang berbeda-beda
Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Ada hubungan antara daya ledak tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMP N 6 Kediri, dari sampel 30 menghasilkan nilai 0,850 dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. (2) Ada hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMP N 6 Kediri, dari sampel 30 menghasilkan nilai 0,859 dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. (3) Ada hubungan antara daya ledak tungkai bawah dan kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMP N 6 Kediri, dari sampel 30 menghasilkan nilai 0,905 dengan ini dapat dikatakan bahwa nilai perhitungan ini signifikan. Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan: (1) Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada pendidik atau pelatih atlet tentang latihan apa saja yang dibutuhkan atlet agar bisa memaksimalkan kemampuannya. (2) Pendidik atau pelatih perlu meneliti terus-menerus untuk membuktikan apakah dalam daya ledak, kelincahan dan kecepatan lari 100 meter saling berhubungan.

KATA KUNCI: Daya Ledak Tungakai Bawah, Kelincahan, Kecepatan lari

I. LATAR BELAKANG

Mata pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, pengahayatan nilai (sikap – mental – emosional – spiritual – sosial), dan pembiasan pola hidup sehat untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Didalam penyelanggaraan pendidikan yang berkesinambungan merupakan suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Peranan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan adalah sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Menurut Munasifah (2008), Pembinaan olahraraga melalui kegiatan disekolah dapat digunakan sebagai pembinaan olahraga prestasi. Tujuan dari pembinaan olahraga prestasi ini adalah untuk menjaring siswa-siswa yang kompeten sejak dini, sehingga dapat dilakukan pembinaan lebih awal dan dapat dilakukan secara berjenjang. Penjaringan siswa sebagai bibit-bibit ini akan lebih efektif dan efisien karena dilakukan secara meluas dan merata pada setiap jenjang satuan pendidikan dan pada semua wilayah di Indonesia. Penjaringan bibit-bibit yang dilakukan melalui perlombaan secara nasional ini juga dapat menumbuhkan motivasi bagi siswa untuk berprestasi, sehingga memudahkan dalam pembinaan lebih lanjut.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang diajarkan, akan dikemukakan cabang olahraga atletik. Atletik dapat dinyatakan sebagai dasar atau induk dari sekian banyak jenis olahraga, karena dalam atletik mengandung gerakan-gerakan seperti: lari, lompat dan lempar. Dari nomor lomba didalam atletik khususnya pada nomor lari, masih dibagi lagi berdasarkan jarak yang ditempuh yakni: lari jarak pendek, lari jarak menengah dan lari jarak jauh. Dari beberapa cabang olahraga penulis mengambil salah satu cabang olahraga yaitu pada nomor lari cepat 100 meter atau lari jarak pendek 100 meter. Lari jarak pendek 100 meter dapat didefinisikan sebagai gerakan lari yang secepat-cepatnya dari *start* sampai *finish* ditempuh dalam waktu sesingkat-singkatnya dalam menempuh jarak 100 meter. Sesuai dengan pengertian bahwa "*sprint*" yang berarti lari dengan tolakan secepat-cepatnya, maka "kecepatan dalam lari *sprint* adalah hasil dari kecepatan gerak dari kontraksi otot secara cepat dan kuat melalui gerakan yang halus dan efisien" (Dr.Didik Zafar Sidik, 2010: 2).

Dalam melakukan *start*, disamping tehnik dan kelincahan yang baik masih juga ditunjang oleh faktor kondisi daya ledak otot-otot tungkai bawah. Dilihat pada saat melakukan aktifitas lari, adanya dorongan kebelakang oleh ujung telapak kaki agar dapat menghsilkan gaya tolak yang sebesar-besarnya. Kemudian hal yang perlu diperhatikan adalah tehnik melakukan *finish*, karena pencapaian atau melewati garis *finish* merupakan faktor yang paling menentukan kalah atau menangnya pelari. Oleh karena itu gerakan atau sikap pencapaian *finish* ini perlu mendapat perhatian. Ada tiga hal umum untuk meningkatkan prestasi yaitu: Tehnik, Fisiologis, dan Psikologis. Pelari harus menghilangkan segenap gerak yang tidak perlu, untuk memperoleh tubuh yang bergerak cepat dalam tempo yang singkat" (Fred McMane, 1983: 15). Untuk mendapatkan prestasi lari 100 meter yang optimal, masih ada faktor lain yang tidak kalah pentingnya yakni faktor pembawaan fisik. Misalnya ukuran untuk panjang tungkai atlet, dimana dalam lari 100 meter akan berpengaruh didalam usaha memperlebar langkah. Meskipun panjang tungkai ini tidak mutlak menentukan prestasi, namun secara alami bahwa seseorang yang mempunyai tungkai panjang secara otomatis langkahnya lebar. Usaha untuk memperlebar langkah ini selain dipengaruhi panjang tungkai masih juga didukung oleh faktor kondisi daya ledak otot tungkai bawah.

SMP Negeri 6 Kediri adalah sekolah lanjutan atas yang melakukan ekstra kurikuler cabang atletik termasuk lari dan dalam latihan selalu mendapat kesulitan dalam mencapai kemampuan optimalnya. Untuk itu skripsi ini hendak mengungkap hubungan antara daya ledak tungkai bawah dan kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter yang peserta kurikulernya mempunyai tinggi badan yang bervariasi. Untuk itu peneliti akan meneliti mengenai "Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai Bawah Dan Kelincahan Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 6 Kediri".

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yaitu penelitian yang menggambarkan data keadaan yang sebenarnya. Data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas. Populasinya adalah siswa putra kelas IX SMP Negeri 6 Kediri tahun pelajaran 2016/2017. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *random sampling*, dari 400 siswa digunakan sebagai sampel sebanyak 30 orang siswa putra SMP Negeri 6 Kediri tahun pelajaran 2016/2017.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada hubungan antara daya ledak tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas IX SMP N 6 Kediri, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar **0,999** sedangkan r – tabel untuk 30 sampel pada taraf signifikan 1 % sebesar 0,463 dan pada taraf signifikan 5 % sebesar 0,361, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 1 % karena r – hitung lebih besar dari r - tabel. Sedangkan untuk kelincahan didapatkan koefisien korelasi sebesar **0,527,** r – tabel unuk 30 sampel pada taraf signifikan 1 % sebesar 0,463 dan taraf signifikan 5 % sebesar 0,361, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 5 % karena r – hitung lebih besar dari r - tabel.

Hasil tersebut didukung dengan teori yang diungkapkan untuk mendapatkan data daya ledak tungkai bawah adalah tes *standing board jump* (Nurhasan, 2007: 5.31). sedangkan untuk mendapatkan kelincahan adalah tes *shuttle run* (Harzuki, 2003: 341). Dan untuk mendapatkan kecepatan adalah tes lari 100 meter (Nurhasan, 2007: 5.5).

IV. PENUTUP

Simpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan, terdapat hubungan antara daya ledak tungkai bawah dan kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter siswa kelas IX SMP N 6 Kediri Tahun Ajaran 2016/2017, dimana didapatkan koefisien korelasi sebesar **0,527** sedangkan r – tabel unuk 30 sampel pada taraf signifikan 1 % sebesar 0,463 dan pada taraf signifikan 5 % sebesar 0,361, jadi hal ini tergolong pada taraf signifikan 5 % karena r – hitung lebih besar dari r - tabel.

V. DAFTAR PUSTAKA

Dr. Didik Zafar Sidik 2010. *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Fred McMane, 1983. *Track And Field Basic.* / Dasar - Dasar *Atletik*, Bandung: Angkasa

Harzuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada

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

Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran*. FPOK Bandung