JURNAL

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRI KELAS X SMA NEGERI KABUH JOMBANG TAHUN AJARAN 2016/2017

RELATIONSHIP BETWEEN LONG LEGS AND LEG MUSCLE EXPLOSIVE POWER RUN WITH THE SPEED OF 100 METERS IN CLASS X FOR FEMALE STUDENT SENIOR HIGH SCHOOL (SMA NEGERI KABUH JOMBANG) STATE ACADEMIC YEAR 2016/2017

Oleh:

M. NAUFAL FB

NPM: 12.1.01.09.0565

Dibimbing oleh :

1. Drs. Slamet Junaidi. M.Pd
2. Moh. Nurkholis, M.Or

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2017

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN2017

Yang bertandatangandibawahini:

NamaLengkap	: Mohammad Naufal Fawwaz Bassam
NPM	: 12.1.01.09.0565
Telepun/HP	: 085707178253
AlamatSurel (Email)	: naufalfawwaz355@gmail.com
JudulArtikel	: Hubungan Antara Panjang Tungkai dan Daya Ledak Otot Tungkai dengan Kecepatan Lari 100 meter pada Siswa Putri kelas X SMA Negeri Kabuh Jombang Tahun Ajaran 2016/2017
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jl.K.H. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kediri

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 bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 07 Februari 2017
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. NIDN:00150668010	Moh. Nurkholis, M.Or. NIDN:0725048802	M. Naufal. FB NPM:12.1.01.09.0565

HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA PUTRI KELAS X SMA NEGERI KABUH JOMBANG TAHUN AJARAN 2016/2017

Mohammad Naufal Fawwaz Bassam
12.1.01.09.0565
FKIP Penjaskesrek
naufalfawwaz355@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Moh. Nurkholis, M.Or
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap seberapa besar nilai hubungan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter, mengungkapkan 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 meter.

Pendekatan penelitian yang digunakan daiarn penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan sampel penelitian siswa putri kelas X SMAN Kabuh . 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-hiiung 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 Iebih 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 Iebih kecil dari r-tabel untuk taraf signifikan 5% (r-iabei yaitu 0,361) dengan n=30. Sedangkan analisis data untuk membuktikan hipotesis ketiga f regresi diperoleh (F-Hitung=42,75) ternyata lebih kecil dari F-tabel untuk taraf signifikan 5% (F-TabeI-3,35).

Dari uraian diatas diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas X SMAN Kabuh, ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas X SMAN Kabuh , ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas X SMAN Kabuh .

KATA KUNCI : Panjang Tungkai, Daya Ledak Otot Tungkai, Keeepatan Lari 100 Meter

I. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terangkum dalam pendidikan jasmani. Merupakan salah satu mata pelajaran Pendidikan 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 yarg 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.

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 muiai 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).

I. METODE

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

Yang dipergunakan pada metode ini adalah melalui metode korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Dengan melaksanakan pengukuran panjang tungkai, mengukur daya ledak otot tungkai dan menguktur kecepatan lari 100 meter.

II. HASIL DAN KESIMPULAN

A. HASIL

Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas X SMA Negeri Kabuh Kabupaten Jombang

Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas X SMA Negeri Kabuh Kabupaten Jombang tahun ajaran 2015/2016. Dengan hasil perhitungan data statistik r.Hitung: 42,75

B. KESIMPULAN

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

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas X SMA Negeri Kabuh Kabupaten Jombang tahun ajaran 2015/2016.
2. Ada hubungan yang signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas X SMA Negeri Kabuh Kabupaten Jombang tahun ajaran 2015/2016.
3. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dan daya letak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putri kelas X SMA Negeri Kabuh Kabupaten Jombang tahun ajaran 2015/2016.

III. DAFTAR PUSTAKA

Bompa. 2000. *Theory and Methodology of Training*. Lowa : kendall/Hunt Publishing Company.

Gerry A. Carr. (2003). *Atletik untuk sekolah*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada.

Harsono. 2000. *Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma Jakarta.

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

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jilid I, Jakarta: Erlangga.

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

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

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

Raven. (2000). *Atlas Anatomi untuk Umum dan Mahasiswa Kedokteran.* Jakarta: Djambatan.

Sajoto. 2000. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Komisi 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.