ARTIKEL

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, *POWER* OTOT TUNGKAI, DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS V DAN VI PUTRA MI DAMARWULAN KEPUNG KEDIRI TAHUN AJARAN 2017-2018

Oleh:

M. DWI ROZZAQ
NPM : **13.1.01.09.0003**

Dibimbing oleh :

1. Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
2. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.

PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: M. Dwi Rozzaq
NPM	: 13.1.01.09.0003
Telepon/HP	: 085853836600
Alamat Surel (Email)	: dwirozzaq38@gmai.com
Judul Artikel	: Hubungan Panjang Tungkai, *Power* Otot Tungkai, Dan Kelentukan Togok Dengan Kemampuan Lari 60 Meter Pada Siswa Kelas V Dan VI Putra MI Damarwulan Kepung Kediri Tahun Ajaran 2017-2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP-PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi	: Kampus I Jl. KH. Achmad Dahlan No. 76 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 di kemudian 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 2018
Pembimbing I, **Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.** NIDN. 00015066801	Pembimbing II **Abdian Asgi Sukmana, M.Or.** NIDN. 0720028002	Penulis, M. Dwi Rozzaq NPM. 13.1.01.09.0003

HUBUNGAN PANJANG TUNGKAI, *POWER* OTOT TUNGKAI, DAN KELENTUKAN TOGOK DENGAN KEMAMPUAN LARI 60 METER PADA SISWA KELAS V DAN VI PUTRA MI DAMARWULAN KEPUNG KEDIRI TAHUN AJARAN 2017-2018

M. Dwi Rozzaq
13.1.01.09.0003
FKIP – PENJASKESREK
dwirozzaq38@gmai.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. dan Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan banyak medali. Salah satu cabang atletik asalah lari, kecepatan sangat penting bagi atlet lari jarak pendek, khususnya lari jarak 60 meter, karena untuk menjadi juara dalam lomba lari jarak pendek tersebut, diperlukan kecepatan yang maksimal, siapa yang tercepat dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut. Dalam melakukan gerakan lari 60 meter, yang terkait dengan gerakan utama adalah: panjang tungkai, *power* otot tungkai, dan kelentukan togok, Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai, dan kelentukan togok dengan kemampuan lari 60 meter pada siswa putra kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Teknik korelasional adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri yang berjumlah 31 siswa putra. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* untuk pengujian hipotesi 1 sampai 3 dan korelasi ganda untuk pengujian hipotesis 4.

Hasil penelitian ini adalah : 1) ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kemampuan lari 60 meter, dengan nilai r_{hitung} 0,760 > 0,355 r_{tabel} 2) hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari 60 meter, dengan nilai r_{hitung} 0,838 > 0,355 $r_{tabel,}$. 3) ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan lari 60 meter, dengan nilai r_{hitung} 0,737 > 0,355 $r_{tabel.}$ 4) ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan kemampuan lari 60 meter, dengan nilai F_{hitung} 61,851 > 2,960 $F_{tabel.}$

Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri. Maka dari itu dapat disarankan untuk dapat meningkatkan kemampuan lari 60 meter maka sebaiknya memperhatikan panjang tungkai, *power* otot tungkai dan kelentukan togok.

KATA KUNCI : panjang tungkai, *power* otot tungkai, kelentukan togok dan kemampuan lari 60 meter.

I. LATAR BELAKANG

Atletik merupakan olahraga tertua didunia bahkan disebut juga *Mother of Sports* yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertamakali yang ada didunia. (Purnomo dan Dapan, 2011: 3).

Olahraga ini sangat terkenal pada masa kejayaanya, dimulai dari negara Yunani, negara–negara dibenua Eropa sampai Amerika dan seluruh dunia, masyarakat sangat antusias dan bersemangat dalam memainkanya. Dalam Olimpiade, atletik merupakan cabang olahraga yang memperebutkan banyak medali, hal ini muncul karena atletik mempunyai cabang olahraga yang banyak, terdiri dari 4 nomor yaitu: jalan, lari, lempar dan lompat.

Perkembangan atletik ditanah air juga ditandai dengan semakin banyaknya klub-klub atletik dibawah naungan (PASI). Klub-klub tersebut saling bersaing dalam membina atletnya untuk berprestasi dalam bidang olahraga khususnya atletik. Lari pendek, lari jarak menengah dan, lari jarak jauh (Purnomo dan Dapan, 2011: 9).

Dalam lari jarak pendek 60 meter kemampuan biomotor yang paling dominan dan sangat penting adalah kecepatan. Kecepatan dapat dilihat dari segi mekanika kecepatanya kini perbandingan antara jarak dan waktu. Latihan kecepatan sangat penting bagi atlet lari jarak pendek, khususnya lari jarak 60 meter, karena untuk menjadi juara dalam lomba lari jarak pendek tersebut, diperlukan kecepatan yang maksimal, siapa yang tercepat dialah yang akan memenangkan perlombaan tersebut.

Salah satunya adalah cabang olahraga atletik adalah lari jarak pendek atau *sprint* pun dibagi lagi kebeberapa nomor lari mulai dari 60 meter, 100 meter, dan 200 meter. Pada lari *sprint* 60 meter merupakan suatu perlombaan lari, cepat, dimana 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 *start* sampai finish.

Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan. Selain itu kondisi fisik dan anotomis juga dapat mempengaruhi kemampuan lari seseorang seperti *power* otot tungkai dan kelentukan togok, anotomis yang dibutuhkan dalam lari adalah panjang tungkai.

Menurut Fenanlampir dan Muhyi

(2015: 33) panjang tungkai diukur dari tulang belakang terbawah atau dapat juga dari trochanter sampai ke lantai. Panjang tungkai dapat mempengaruhi frekuensi dan lebar langkah seseorang, sehingga panjang tungkai mampu mempengaruhi kemampuan lari seseorang diamana seorang pelari yang punya panjang tungkai yang panjang akan memiliki kecepatan linier yang lebih besar. Kecepatan angulernya dibuat konstan maka panjang radius makin besar daripada kecepatan liniernya, jadi lebih menguntungkan jika digunakan panjang tungkai yang panjang

Kemampuan lari sangat mengutamakan *power* otot tungkai dimana untuk mencapai kecepatan tinggi saat lari diperlukan *power* otot tungkai. Pada saat mendorong tanah tungkai harus kuat, sehingga daya dorong kebelakang yang dihasilkan besar. Gaya yang dihasilkan diubah menjadi gerakan maju dengan kecepatan gerak yang tinggi. Hal ini berarti semakin kuat *power* tungkai dan semakin cepat gerakan tungkai yang diayunkan kedepan secara bergantian maka dapat menghasilkan kecepatan lari yang maksimum.

Selain itu kelentukan togok juga dibutuhkan dalam berlari, hal ini disebabkan kelentukan dapat mempengaruhi kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Dengan kelentukan yang baik akan menyebabkan orang memiliki ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya dan mempunyai otot yang elastis sehingga akan mempengaruhi gerak lari seseorang

Berdasarkan hasil observasi awal, pembelajaran atletik khususnya lari di sekolah belum sesuai harapan, hal ini terbukti dari minimnya nilai siswa dalam Kondisi tersebut terlihat juga di MI Damarwulan Kepung Kediri, dimana kemampuan lari belum terasah, hal ini terlihat dari minimnya nilai siswa yang dibawah KKM. Hal ini dikarenakan pada saat lari banyak siswa melakukan dengan asal-asalan saja, selain itu latihan kondisi fisik mereka juga tidak diperhatikan oleh guru, padahal kondisi fisik seseorang mampu mempengaruhi kemampuan lari seseorang.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa panjang tungkai dan kelentukan togok mempunyai peranan yang penting terhadap hasil lari 60 meter, maka penulis mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan panjang tungkai, *Power* otot tungkai, dan kelentukan togok terhadap hasil lari 60 meter pada murid putra kelas V dan VI di MI Damarwulan Kepung Kediri”.

II. METODE

Didalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel terikat adalah kemampuan lari 60 meter dan variabel bebas adalah panjang tungkai, *power* otot tungkai, dan kelentukan togok

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, karena ada penelitian berupaa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Sugiyono, 2013: 7). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik korelasional karena untuk menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri yang berjumlah 37 siswa putra.

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh (sensus). Menurut Arikunto (2010: 134) jika populasi dari 100 lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri yang berjumlah 37 siswa putra.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu tes pengukuran. Tes pengukuran yang digunakan yaitu :

1. Tes postur tubuh dengan mengukur panjang tungkai
2. Tes daya ledak otot tungkai dengan tes *standing broad jump*
2. Tes kelentukan togok dengan *standing trunk flexion*
3. Tes kecepatan lari 60 meter

Teknik analisis data yang digunnakan adalah korelasi. Dimana korelasi yang digunakan adalah korelasi sederhana untuk menguji hipotesis 1-3 dan korelasi ganda untuk menguji hipotesis 4 dengan progam *SPSS v.21 for Windows*, Jika nilai *sig* < α (0,05), maka H_0 ditolak .Sebelum melakukan analisis korelasi terlebih dahulu data harus di uji normalitas, uji homogenitas, linieritas dan keberartian model. Dari hasil pengujian menunjukkan data berdistribusi normal, homogen, linier dan berarti.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji korelasi panjang tungkai dengan kecepatan lari diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,760 > 0,355 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara

panjang tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri

2. Berdasarkan hasil uji korelasi *power* otot tungkai dengan kecepatan lari diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,838 > 0,355 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi kelentukan togok dengan kecepatan lari diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau nilai r_{hitung} 0,737 > 0,355 $r_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara kelentukan togok dengan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri
4. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi panjang tungkai, *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan kecepatan lari diperoleh nilai signifikan sebesar 0,000 < 0,05 atau niali Fhitung 61,851 > 2,960 $F_{tabel,}$ maka H_0 ditolak H_4 diterima. Hal ini berarti ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai, *power* otot tungkai dan kelentukan togok dengan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri.

Jika dilihat dari hasil koefisien determinasi diperoleh nilai R*squere* sebesar ,849. Dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya panjang tungkai *power* otot tungkai dan kelentukan togok dalam menjelaskan kemampuan lari 60 meter pada siswa kelas V dan VI MI Damarwulan Kepung Kediri sebesar 84,9% dan sisanya yaitu 23,1% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

IV. DAFTAR PUSTAKA

A. Hamidsyah Noer. 1996. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Pusat Penelitian Universitas Terbuka.

Adisasmita, Yusuf. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Churohman, Koencoro Sri. 2015. *Hubungan Kecepatan Lari Cepat (Sprint), Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai Dengan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas X*

SMAN 2 Wonogiri. Skripsi. Tersedia pada https://www.google.co.id/search?q=skripsi+koencoro+sri+churohman+hubungan+kecepatan+lari+cepat%2C+power+otot+tungkai+dan+panjang+tungkai+dengan+kemampuan+lompat+jauh+pada+siswa+putra+kelas+X+SMAN+2+Wonogiri+tahun+2015&oq=skrip&aqs=chrome.1.69i57j69i59l2j0l3.4541j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8 diunduh pada tanggal 21 Juli 2017

Conhan, D. 1966. *Track and field.* New York: Sterling Publishing Co. Inc

Depdikbud. 1982. *Cara Mengajar Lari, Lompat, lempara, dan Latihan Mobilitas.* Jakarta:Depdikbud.

Donnel, K.O. 1995: *DinamikaKecepatan*, Jakarta: PB PASI

Fenanlampir dan Muhyi. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: Andi.

Hilda Nur Rachmadiyani. 2012. *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putri Kelas X SMA N 1 Prambanan Sleman*.Yogyakarta: FIK UNY

IAAF. 2000. *Lari Lompat Lempar*. Monaco: IAAF.

Ismaryati. 2008. *Test Pengukuran Olahraga*. Solo. LPP dan UPT UNS.

PASI. 1989: *Petunjuk Praktis Perwasitan Atletik*, Jakarta: PB PASI

Purbosejati, Anang. 2012. Persepsi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Lari 100 Meter DI Eks Karesidenan Surakarta. Skripsi. Tersedia pada http://eprints.uny.ac.id/15279/1/Anang%20Purbosejati%2005602241051.pdf . Diunduh pada tanggal 21 Juli 2017

Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta

Sumosardjono, S. 1986. *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Supardi. 2013. *Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif*. Jakarta: Change Publication

Suryanto. 2016. *Panduan Penulisan Karya Tulis Ilmiah.* Kediri : UN PGRI Kediri

Sutrisno Hadi. 1991. Statistik. Yogyakarta : Andi Offset

TIM, Fisiologi. 2009. Fisiologi Manusia. Yogyakarta: FIK UNY.

Uram, P. 1986. *Latihan Peregangan untuk Pelatihan Guru Olahraga Mahasiswa FPOK dan Atlet*. Jakarta: Akademik Presindo

Widiastuti.2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali.

Widiyanto, AM, 2013. *Statistika Terapan*. Jakarta : PT Elex Media Komputindo: