ARTIKEL

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI BAWAH DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA KELAS XI PUTRA SMK PEMBANGUNAN KANDANGAN KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Oleh:

WILLIAN VEBRI ANUS

13.1.01.09.0023

Dibimbing oleh :

1. **Drs. Setyo Harmono, M.Pd.**
2. **Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Willian Vebri Anus
NPM	: 13.1.01.09.0023
Telepun/HP	: 081249316528
Alamat Surel (Email)	: willianvebry95@gmail.com
Judul Artikel	: Hubungan Kelincahan Dan *Power* Otot Tungkai Bawah Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas XI Putra SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri Tahun Ajaran 2017/2018
Fakultas – Program Studi	: FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No.77, 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 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, 31 Januari 2018
Pembimbing I Drs. Setyo Harmono, M.Pd. NIDN. 0727095801	Pembimbing II Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. NIDN. 0709099001	Penulis, Willian Vebri Anus 13.1.01.09.0023

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN *POWER* OTOT TUNGKAI BAWAH DENGAN KECEPATAN LARI 100 METER PADA SISWA KELAS XI PUTRA SMK PEMBANGUNAN KANDANGAN KAB. KEDIRI TAHUN AJARAN 2017/2018

Willian Vebri Anus
13.1.01.09.0023
FKIP/Penjaskesrek
willianvebry95@gmail.com
Drs. Setyo Harmono, M.Pd. dan Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Willian Vebri Anus: Hubungan Kelincahan dan Power Otot Tungkai Bawah Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas XI Putra SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri, Skripsi, PENJASKESREK, FKIP UN PGRI Kediri, 2018.

Penelitian ini dilakukan oleh karena dipandang perlu adanya usaha untuk meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Dalam hal ini diperlukan kelincahan dan daya ledak otot tungkai bawah yang memadai. Seperti sudah dimaklumi bahwa untuk mendapatkan kecepatan lari yang tersingkat dibutuhkan kelincahan yang dihasilkan oleh bentuk tes *shuttle run* dan *power* tungkai bawah yang dihasilkan oleh bentuk tes *standing broad jump*. Kaitannya dengan hal ini timbul masalah dalam penelitian 1) adakah hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter, 2) adakah hubungan antara *power* otot tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter, dan 3) adakah hubungan kelincahan dan *power* tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter.

Penelitian ini bertujuan untuk 1) mengungkapkan seberapa besar nilai hubungan antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter, 2) mengungkap seberapa besar nilai hubungan *power* otot tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter, dan 3) mengungkap seberapa besar nilai hubungan antara kelincahan dan *power* tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter. Dengan adanya penelitian tersebut hasilnya dapat dijadikan sebagai masukan bagi pelatih dan atlet sprinter maupun guru olahraga dalam mengajarkan pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah.

Temuan yang diperoleh bahwa 1) ada hubungan yang positif antara kelincahan dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri, 2) ada hubungan yang positif antara daya *power* tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri, dan 3) ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dan *power* tungkai bawah dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra kelas XI SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri.

KATA KUNCI : Kelincahan, *Power* Otot Tungkai Bawah, Kecepatan Lari 100 Meter

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah aspek penting bagi perkembangan sumber daya manusia, dengan demikian pendidikan merupakan instrument yang digunakan bukan saja untuk membebaskan dari keterbelakangan, melainkan juga dari kebodohan dan kemiskinan. Pendidikan mampu menanamkan kapasitas baru bagi semua orang untuk mempelajari pengetahuan dan keterampilan baru sehingga dapat diperoleh manusia berkembang. Pendidikan jasmani bukan hanya dekorasi atau *ornament* yang di tempel pada program sekolah sebagai alat untuk membuat anak sibuk. Melalui pendidikan jasmani yang diarahkan dengan baik, anak akan mengembangkan ketrampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktifitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan kemampuan percaya diri.

Salah satu pendidikan yang terkait dengan olahraga adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (Penjasorkes). Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik. Bucher (1983:13) menyatakan bahwa "pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari seluruh proses pendidikan, yang mempunyai tujuan pengembangan warga secara fisik (jasmani), mental, emosional, dan tujuan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk merealisasikan tujuan-tujuan tersebut.

Tujuan pendidikan jasmani sangat banyak bagi siswa. Menurut Winarno (2006:13) pendidikan jasmani bertujuan "untuk mengembangkan individu secara organis, *neuromaskuler*, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani". Tujuan tersebut menggambarkan keunggulan sumber daya manusia di Indonesia.

Dari sekian banyak cabang olahraga yang diajarkan salah satu cabang olahraga yaitu atletik. Menurut Yoyo Bahagia, Ucup Yusuf dan Adang Suherman (1999/2000: 1) bahwa, "atletik merupakan salah satu mata pelajaran pendidikan jasmani kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Lanjut Tingkat Pertama (SLTP), dan Sekolah Lanjut Tingkat Atas (SLTA)". Adapun Aip Sarifudin (1997) menjelaskan bahwa pengertian lari 100 meter adalah suatu lari dimana si atlet menempuh suatu jarak dengan kecepatan maksimal. Bahkan faktor yang mutlak menentukan baik buruknya dalam sprint ada tiga yaitu : a. *Start*, b. Gerakan Spint, c. *Finish* (Arma Abdoellah, 1981 : 50). Pada saat melakukan *start* hal yang perlu diperhatikan adalah teknik melakukan *start* yang benar dan kecepatan meninggalkan papan *start*. Dengan kata lain seseorang yang memiliki kecepatan reaksi yang baik akan meninggalkan *start* balok

dan berlari lebih cepat dari pada pelari yang memiliki kelincahan yang kurang baik.

Pada saat melakukan *start*, disamping teknik dan kelincahan yang baik masih juga didukung oleh faktor kondisi daya ledak otot-otot tungkai bawah. Dapat dilihat pada saat melakukan lari, adanya dorongan kebelakang oleh ujung telapak kaki dapat menghasilkan gaya tolak yang sebesar-besarnya. Kemudian hal yang perlu diperhatikan adalah teknik 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: Teknik, Fisiologi, dan Psikologis. Pelari harus menghilangkan segenap gerak yang tidak perlu, untuk memperoleh tubuh yang bergerak cepat dalam tempo singkat (Fred McMane, 1983 : 15). Untuk memperoleh hasil 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 memperbesar langkah. Menurut Amari (1966: 175) "panjang tungkai" adalah "ukuran panjang tungkai seseorang mulai dari alas kaki sampai dengan *trocantor mayor*, kira-kira pada bagian tulang yang terlebar disebelah luar paha dan bila paha digerakan *tricantor mayor* dapat diraba dibagian atas dari tulang paha yang bergerak". Menurut Suharno HP (1985 : 25) "*Power* otot tungkai" adalah kemampuan sebuah otot atau segerombolan otot untuk mengatasi tekanan beban dengan kecepatan tinggi dalam arti gerakan yang utuh.

Berdasarkan uraian dan penjelasan diatas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Hubungan Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Bawah Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas XI Putra SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri Tahun Ajaran 2017/2018".

II. METODE

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan ilmiah yang memandang suatu realitas itu dapat diklasifikasikan, konkrit, teramati, dan terukur, hubungan variabelnya bersifat sebab akibat dimana data peneletiannya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik (Sugiono 2008:14). Data berupa angka-angka yang dijumlahkan. Data itu dengan sendirinya akan mengetahui tentang tujuan dari penelitian tersebut sehingga bisa ditemukan hasil yang validitas. Pada penelitian ini teknik yang digunakan adalah *deskriptif*

korelasional, penelitian korelasional sendiri menurut Arikunto (2010:4) adalah penelitian yang dilakukan peneliti untuk mengetahui tingkat hubungan dua variabel/lebih tanpa melakukan perubahan, tambahan atau manipulasi terhadap data yang memang sudah ada. Populasinya adalah siswa kelas XI putra SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri tahun ajaran 2017/2018. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *rondom sampel* (sampel acak), yaitu dipilih secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu karena populasinya memiliki sifat *homogesy* (Sugiono, 2002:57-58). Pengambilan sampel untuk penelitian menurut Suharsimi Arikunto (2010:112), jika subjeknya kurang dari 100 orang sebaiknya diambil semuanya, jika subjeknya besar atau lebih dari 100 orang dapat diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih. Penelitian evaluasi ini mengambil kelas XI yaitu teknik kendaraan ringan. Jumlah siswa kelas XI adalah 168 siswa. Siswa kelas XI terbagi atas 4 kelas. Dari populasi tersebut diambil 25 % dari populasi sehingga jumlah sampelnya adalah 25% x 168 siswa = 42 siswa putra.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji korelasi Kelincahan dengan Lari 100 M diperoleh diperoleh niali r_{hitung} 0,912 > 0,444 r_{tabel} atau nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05, maka H_0 ditolak H_1 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara Kelincahan dengan hasil Lari 100 M pada siswa di SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri tahun 2017/2018. Hubungan Kelincahan dengan hasil Lari 100 M adalah sebesar 0,912 masuk pada kategori sangat baik. Menurut Hendri Irawadi (2011:108) bahwa," kelincahan *(agility)* adalah kemampuan tubuh dalam bergerak dan mengubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan. Untuk mengukur Kelincahan dengan menggunakan alat ukur *shuttle run* / lari hilir-mudik. Kelincahan tergantung pada dua faktor yang saling berkaitan, yaitu antara kekuatan otot berkontraksi dan kecepatan. Jadi dapat dirumuskan Kelincahan = kecepatan x kekuatan. Untuk kelincahan yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas lompat tinggi serta gerakan lain yang bersifat eksplosif, termasuk didalamnya adalah Lari 100 Meter.

		Kelincahan	Lari 100 M
Kelincahan	*Pearson Correlation*	1	,912**
	Sig. (2-*tailed*)		,000
	N	42	42
Lari 100 M	*Pearson Correlation*	,912**	1
	Sig. (2-*tailed*)	,000	
	N	42	42
**. *Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*			

Sumber : Lampiran penelitian 2017

Berdasarkan hasil uji korelasi *Power* Otot Tungkai Bawah dengan Lari 100 Meter diperoleh niali r_{hitung} 0,868 > 0,444 r_{tabel} atau nilai signifikan sebesar 0,00 < 0,05, maka H_0 ditolak H_2 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara *Power* Otot Tungkai Bawah dengan hasil Lari 100 M pada siswa di SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri tahun 2017/2018. Kekuatan hubungan *Power* Otot Tungkai Bawah dengan hasil Lari 100 meter adalah sebesar 0,868 masuk pada kategori kuat.

Power otot tungkai bawah mempunyai peranan besar dalam mencapai kecepatan lari 100 meter. Pada saat melakukan *start* terlihat adanya dorongan telapak kaki dengan kuat agar mendapatkan gaya tolak sebesar-besarnya. Demikian juga pada saat melakukan aktifitas lari, *power* otot tungkai akan terlihat pada telapak kaki menjejak dengan kuat pada permukaan tanah dan kaki bersiap melangkah berikutnya. Gerakan ini dapat memungkinkan kaki pendorong akan terentang sepenuhnya. Keadaan ini memperkecil sudut antara kaki dan permukaan tanah, sehingga akan menambah gaya efektif dari dorongan kaki.

		Power Otot Tungkai Bawah	Lari 100 M
Power Otot Tungkai Bawah	*Pearson Correlation*	1	,868**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	42	42
Lari 100 M	*Pearson Correlation*	,868**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	42	42
**. *Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*			

Sumber : Lampiran penelitian 2017

Berdasarkan hasil uji korelasi ganda dengan uji F regresi korelasi antara Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai terhadap Lari 100 M, nilai F_{hitung} 34,498 > 3,127 F_{tabel} atau nilai signifikan sebesar 0,00, < 0,05, maka H_0 ditolak H_3 diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Bawah dengan hasil Lari 100 meter pada siswa di SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri tahun 2017/2018. Jika dilihat dari hasil koefisien determinasi diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,866. dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya Kelincahan dan *Power* Otot Tungkai Bawah dengan menjelaskan hasil Lari 100 meter pada siswa di SMK Pembangunan Kandangan Kab. Kediri tahun 2017/2018 adalah sebesar 86,6% dan sisanya yaitu 13,4% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini.

ANOVA[a]						
Model		*Sum of Squares*	*Df*	*Mean Square*	F	Sig.
1	*Regression*	34,817	3	11,606	34,498	,000[b]
	Residual	5,383	16	,336		
	Total	40,200	19			
a. *Dependent Variable*: Lari 100 M						
b. *Predictors: (Constant) Power* Otot Tungkai, Kelincahan						

Sumber : Lampiran penelitian 2017

IV. DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta. P.T Sastra Hudaya.

Aip Syarifuddin. 1978. *Atletik*. DEPDIKBUD, Jakarta.

Amari. 1966. Tes *Pengukuran dalam Bidang Olahraga*, JIlid 2. Jakarta: CV Toko Mawar.

Arikunto, Suharsimi (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT Rineka Cipta.

Bahagia, Yoyo dan Suherman, Adang. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Depdikbud.

Bucher, C. A. 1983. *Foundations of physical education and sport*. St.louis: The C.V. Mosby Company.

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

Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Suharno, HP. 1985, *Ilmu coaching Umum, Yogyakarta*, STO Yogyakarta.

Winarno. M.E. 2006. *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan.