

ARTIKEL

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA MI ROHMATUL UMMAH KLAMPISAN KANDANGAN KEDIRI TAHUN 2018/2019



Oleh:

MOH. FEBI FIANTONO

14.1.01.09.0224

Dibimbing oleh :

- 1. Yulingga Nanda Hanief, M. Or.**
- 2. Rendhitya Prima Putra, M. Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Moh. Febi Fiantono
NPM : 14.1.01.09.0224
Telepon/HP : 08563487921
Alamat Surel (Email) : mohammadfebi27@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Mi Rohmatul Ummah Klampisan Kandangan Kediri Tahun 2018/2019
Fakultas – Program Studi : FKIP - Penjaskesrek
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl.K.H.Achmad Dahlan No.76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- 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 bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 12 Februari 2019
Pembimbing I  <u>Yulingga Nanda Hanief, M. Or.</u> NIDN. 0701079001	Pembimbing II  <u>Renditya Prima Putra, M. Pd.</u> NIDN. 0714078903	Penulis,  <u>Moh. Febi Fiantono</u> NPM. 14.1.01.09.0224

HUBUNGAN ANTARA DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN DENGAN KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA MI ROHMATUL UMMAH KLAMPISAN KANDANGAN KEDIRI TAHUN 2018/2019

Moh. Febi Fiantono
14.1.01.09.0224
FKIP - Penjaskesrek
Mohammadfebi27@gmail.com
Yulingga Nanda Hanief, M. Or.
Renditya Prima Putra, M. Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Moh. Febi Fiantono : Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kuatan Otot Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa MI ROHMATUL UMMAH KLAMPISAN KANDANGAN KEDIRI Tahun 2018/2019.

Penelitian ini dilakukan karena ingin mengetahui adakah pengaruh daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter, kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter, dan keseimbangan dengan kecepatan lari 60 meter. Sehingga penelitian ini dilakukan dengan tujuan 1) Hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari pada siswa Mi Rohmatul Ummah, 2) Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari pada siswa Mi Rohmatul Ummah, dan 3) Hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan lari pada siswa Mi Rohmatul Ummah.

Metode penelitian menggunakan variabel independent dan menggunakan variabel dependent dengan variabel bebas X1 Daya Ledak Otot Tungkai, X2 Kekuatan Otot Tungkai, X3 Keseimbangan variabel terikat Y Kecepatan Lari Sprint 60 Meter.

Dari nilai analisis dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan hubungan daya ledak otot tungkai jumlah sampel N 30 sig $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima, H_0 ditolak kekuatan otot tungkai jumlah sampel N 30 sig $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima, H_0 ditolak keseimbangan jumlah sampel 30 N 30 sig $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima, H_0 ditolak maka ada hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan lari 60 meter.

Dari ulasan data yang dilakukan, dapat disampaikan kesimpulan dan saran sebagai berikut. Hubungan signifikan antara hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter dengan nilai antara $r_{x1y} = 0,000 < r 0,299$. Hubungan signifikan antara hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 60 dengan nilai antara $r_{x2y} = 0,000 > r 0,299$. Hubungan signifikan antara hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan lari 60 dengan nilai antara $r_{x3y} = 0,299 > r 0,299$. Hubungan signifikan antara hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot kaki dan keseimbangan dengan kecepatan lari 60 meter diketahui dengan cara nilai R Square = $(r^2 \times 100\%)$

KATA KUNCI : Daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai, keseimbangan, kecepatan lari 60 meter.

I. LATAR BELAKANG

Pada lari keadaan fisik seseorang pun 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. Keadaan fisik yang dimaksud disini adalah kekuatan tungkai adalah komponen kondusif fisik yang terdapat pada paha, betis dan kaki. Jadi, seorang pelari yang mempunyai tungkai yang panjang akan memiliki kecepatan linier yang lebih besar. Kecepatan sudutnya dibuat konstan maka panjang radius makin besar dari pada kecepatan liniernya. Jadi kecepatan lebih menguntungkan jika digunakan panjang tungkai yang panjang, karena semakin panjang tungkai seseorang semakin lebar langka kaki yang dimilikinya jadi secara otomatis dia akan lebih cepat sampai ke garis *finish*.

Berdasarkan hasil observasi awal di MI Rohmatul Ummah kandungan pembelajaran atletik khususnya materi lari di sekolah belum sesuai harapan. Padahal sebelum berolah raga mereka melakukan pemanasan dan salah satunya dengan lari, sehingga secara tidak langsung kemampuan berlari akan terlatih. Namun pada kenyataannya dalam melakukan lari pemanasan banyak siswa yang melakukan

dengan asal-asalan saja, sehingga kemampuan lari kurang terasah. Banyak siswa yang beranggapan bahwa olahraga lari membuat lelah dan membosankan, tidak seperti olahraga yang lain misalkan sepak bola, bola voli dan basket yang sifatnya permainan yang menggembirakan.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dengan kecepatan lari 60 meter.

Untuk membuktikan secara ilmiah maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai, Keseimbangan dan kekuatan otot tungkai dengan Kecepatan Lari 60 meter Pada Siswa MI Rohmatul Ummah Tahun Ajaran 2018/2019”

II. METODE

Teknik penelitian merupakan proses yang diperlukan dalam perencanaan dan pelaksanaan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan teknik penelitian teknik korelasi. Menurut Arikunto (2010:4) penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Adanya hubungan dan tingkat variabel ini penting, karena dengan mengetahui tingkat hubungan

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode korelasional yaitu suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Penelitian ini dilakukan ketika kita ingin mengetahui tentang ada tidaknya dan kuat lemahnya hubungan variabel yang terkait dalam suatu objek atau subjek yang diteliti.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah teknik tes dan pengukuran. Menurut Dr. Albertus Fenanlampir, M.Pd.,AIFO dan Dr. Muhammad Muhyi Faruq (2015:1) tes adalah instrumen atau alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi yang dilakukan secara objektif. Melalui kegiatan pengukuran, segala program yang menyangkut perkembangan dalam bidang apa saja dapat dikontrol dan dievaluasi. Hasil pengukuran berupa kuantifikasi dari jarak, waktu, jumlah, ukuran, dsb. Hasil dari pengukuran dinyatakan dalam bentuk angka dan diolah dalam bentuk statistik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan

pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada hubungan signifikan antara hubungan anantara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter pada siswa MI Rohmatul Ummah Klampisan Kandangan Kediri, dengan nilai antara $r_{x1y} = 0,000 < r_{0,299}$
2. Ada hubungan signifikan antara hubungan anantara kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter pada siswa MI Rohmatul Ummah Klampisan Kandangan Kediri, dengan nilai antara $r_{x2y} = 0,000 < r_{0,299}$
3. Ada hubungan signifikan antara hubungan anantara keseimbangan dengan kecepatan lari 60 meter pada siswa MI Rohmatul Ummah Klampisan Kandangan Kediri, dengan nilai antara $r_{x3y} = 0,000 < r_{0,299}$
4. Ada hubungan signifikan antara hubungan anantara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot kaki dan keseimbangan dengan kecepatan lari 60 meter diketahui dengan cara nilai R Square = $(r^2 \times 100\%)$.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Indra Gevi dan Lumintuarso Ria (2013). *Peningkatan hasil Pembelajaran Lari spirit 60 Meter Melalui Metode Permainan SDN 009 Teluk Pelawan*. Yogyakarta.

Kemendiknas.2009.*Pendidikan Jasmani dan Olah raga Kesehatan*. Jakarta : intan pariwisata.

Purnomo dan Dapan. 2011. *Upaya meningkatkan belajar gerak dasar lari jarak pendek melalui media pembelajaran yang modifikasi pada siswa III SDN Pondok 03 Ngunter Sukoharjo*.

M Yusuf Afandi. 2012. *Hubungan Daya Ledak otot tungkai, keseimbangan dan kekuatan otot kaki dengan kecepatan lari 60 meter pada siswa putra kelas IV, V dan VI MI Islamiyah Bulurejo tahun ajaran 2016/2017*. Disertasi. Tidak diterbitkan.Kediri : UNP PGRI KEDIRI

Dediknas. 2007. Naskah Akademik Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta BPP Pusat Kurikulum. *Jurnal Mone Febryanto*, 2. (2): 2442-9511

Fadjar. 2014. Upaya Meningkatkan Hasil Lari Sprint 60 Meter Melalui Permainan Tradisional Kelas VII SMPN 38 Palembang. *Jurnal Bagus Endrawan* .5.(1): 1979-8598

Widya. 2004. Gerakan-Gerakan Dasar Lari Untuk Jarak Pendek, *Jurnal Siswoyo* 2. (2): Mei 2017

Purnomo, & Dapan. 2011. *Dasar-dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia

Winarno M.E. 2013. *Metodologi penelitian dalam pendidikan jasmani*. malang : penerbit universitas negeri malang (um press)

Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Jakarta: Renika Cipta

Widiastuti. 2015. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Lintang Jaya

Fenanlampir & Muhyi. 2014. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*.Bandung. Sinar Mas Jaya