

Jurnal Pendidikan Jasmani

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal>

Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Folley Kabupaten Raja Ampat

Waskito Aji Suryo Putro¹, Sugiono², Wahyu Retno Widiyaningsih³

waskito_asp@ymail.com¹, msugiono51@gmail.com², wahyu.retno.edu51091@icloud.com³

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong, Indonesia¹², Madrasah Aliyah Negeri Kota Sorong³

Info Artikel

Abstrak

Sejarah Artikel:

Diterima Agustus 2022

Disetujui Oktober 2022

Dipublikasikan November 2022

Kata Kunci:

Panjang Tungkai,
Power Otot Tungkai,
Kecepatan Lari Sprint

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Folley Kabupaten Raja Ampat: Teknik analisis data menggunakan software statistic SPSS 16. Berdasarkan hasil analisis data menunjukan bahwa terdapat (1)Ada Hubungan yang signifikan Panjang Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VII SMP N 15 FOLLEY Kabupaten Raja Ampat dimana memperoleh nilai $r = 0.147$ dengan memberikan sumbangan sebesar 22.00%.(2)Ada Hubungan yang signifikan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VII SMP N 15 FOLLEY Kabupaten Raja Ampat dimana memperoleh nilai $r = 0.218$ dengan memberikan sumbangan sebesar 47.00%. (3) Ada Hubungan yang signifikan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP N 15 FOLLEY Kabupaten Raja Ampat dimana memperoleh nilai $r = 0.493$ dengan memberikan sumbangan sebesar 24.30%

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima Agustus 2022
Disetujui September 2022
Dipublikasikan 2022

Keywords:
*Leg Length, Leg Muscle
Power, Sprint Running
Speed*

Abstract

This study aims to determine the relationship between leg length and leg muscle power with 60 meter sprint running speed in class VIII students of SMP Negeri 15 Folley, Raja Ampat Regency: Data analysis technique using SPSS 16 statistical software. Based on the results of data analysis, it shows that there are (1) There is a significant relationship between limb length and 60 meter sprint speed in class VII students of SMP N 15 FOLLEY, Raja Ampat Regency, where it is obtained the value of $r = 0.147$ with a contribution of 22.00%. (2) There is a significant relationship between leg muscle power and sprint speed. 60 Meters for Class VII Students of SMP N 15 FOLLEY, Raja Ampat Regency, where they obtained a value of $r = 0.218$ by contributing 47.00%. (3) There is a significant relationship between leg length and leg muscle power with 60 meter sprint running speed in class VIII students of SMP N 15 FOLLEY, Raja Ampat Regency, where a value of $r = 0.493$ is obtained by giving a contribution of 24.30%.

Regency.©2022 Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong

□ Alamat korespondensi:
E-mail:

ISSN : 2746-3311(online)
ISSN (cetak)

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial. Penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. (2006:45) Di Indonesia olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan di sekolah, reaksi dan juga kesegaran jasmani, tetapi olahraga juga sebagai ajang pembentukan prestasi. (1) mengembangkan pengetahuan tentang keterampilan yang berkaitan dengan aktifitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial, (2) mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani, (3) memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali (4) mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktifitas jasmani baik secara kelompok dan perorangan.

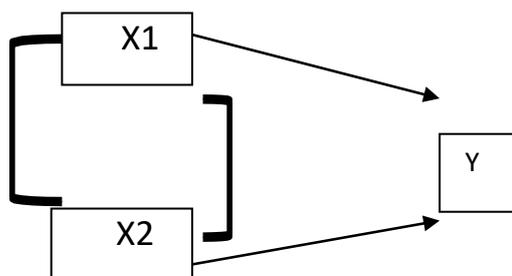
Hal ini membuktikan bahwa lari adalah olahraga yang menyenangkan. Tungkai yang panjang dalam melakukan aktivitas misalnya melakukan lari akan memiliki sudut gerakan yang lebih luas dari pada sebaliknya. Langkah pelari dengan langkah yang lebar akan menghasilkan lari yang lebih cepat. Lari

sprint merupakan kemampuan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin untuk menempuh jarak 60 meter dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kelangsungan gerakan lari jarak pendek secara teknis sama, perbedaan terletak pada penggunaan tenaga karena adanya perbedaan jarak yang harus ditempuh. Makin jauh jarak yang harus ditempuh, maka makin membutuhkan keuletan dan daya tahan. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat Harsono (2010). Power merupakan hasil kali antara kekuatan dan kecepatan Bompa (1999).

Daya ledak otot tungkai sangat dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga apalagi cabang olahraga yang menuntut aktivitas yang berat dan cepat atau kegiatan yang harus dilakukan dalam waktu sesingkat mungkin dengan beban yang berat untuk mampu melaksanakan aktivitas penggabungan antara kekuatan dan kecepatan otot tungkai yang dikerahkan secara bersama-sama dalam mengatasi beban dalam waktu yang relatif singkat. Peneliti melihat bahwa dikelas VIII SMP Negeri 15 volley Kabupaten Raja Ampat rata-rata siswa memiliki panjang tungkai yang berbeda dikarenakan tinggi badan dari setiap siswa itu juga. Namun kekuatan otot tungkai yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Volley kabupaten Raja Ampat masih belum terlatih dengan baik, hal ini disebabkan karena kekuatan otot tungkai dan power tungkai siswa SMP N 15 Kabupaten Raja Ampat belum terlatih dengan baik. Berdasarkan observasi di atas banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan lari. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul tentang Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 15 Folly Kabupaten Raja Ampat

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Penelitian korelasional yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kedua atau beberapa variabel (Arikunto). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Arikunto). Adapun desain penelitian digambarkan sebagai berikut:



Variabel pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

- A. Variabel Bebas (X) : Panjang Tungkai dan Power Otot Tungkai
- B. Variabel Terikat : Kecepatan Lari *sprint* 60 Meter.

WAKTU PENELITIAN

Waktu dalam penelitian ini yaitu dari 17-24 September 2020

TEMPAT PENELITIAN

Tempat Penelitian SMP Negeri 15 Kabupaten Raja Ampat. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 15 Folley Kabupaten Raja Ampat yang berjumlah 74 Orang (siswa). Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data hubungan panjang tungkai diperoleh nilai $r = 0.147$ ($P < 0.05$). Dengan nilai determinasi 0.022 atau memberikan hubungan sebesar 02.20% . Hasil analisis data power otot tungkai diperoleh nilai $r = 0.218$ ($P < 0.05$). Dengan nilai determinasi 0.0470 atau memberikan hubungan sebesar 04.70% . Hasil analisis data panjang tungkai, di peroleh nilai $r = 0.493$ ($P > 0.05$). Dengan nilai determinasi 0.243 atau memberikan hubungan sebesar 00.39 . Hasil analisis statistic menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ada hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa kelas VIII SMP N 15 FOLLEY Kabupaten Raja Ampat. Apabila penelitian ini dikaitkan dengan teori-teori dan kerangka berpikir yang mendasar maka oada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil penelitian terdahulu yang sudah ada. Hasil analisis variasi menunjukkan ada kontribusi yang signifikan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP N 15 FOLLEY Kabupaten Raja Ampat. Apabila hasil penelitian dikaikan dengan teori dan kerangka yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan penelitian terdahulu yang suda ada. Karena Power adalah kemampuan otot untunk menggerakan kekuatan maksimal dalam waktu yang amat singkat. Hasil analisis variabel menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara bersama-sama Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 60 Meter Pada Siswa Kelas VIII SMP N 15 FOLLEY Kabupaten Raja

Ampat. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori yang sudah ada. Apabila. Siswa memiliki variabel panjang tungkai yang baik dan power otot tungkai yang baik maka akan meningkatkan kecepatan lari sprint 60 meter dengan besar sumbanagn yang diberikan oleh ketiga variabel secara bersama-sama sebesar 24.30%.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitiannya ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa kelas VIII SMPN 15 FOLLEY Kabupaten Raja Ampat
2. Ada hubungan yang signifikan antara power otot tungkai dengan kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa kelas VIII SMPN 15 FOLLEY Kabupaten Raja Ampat
3. Ada hubungan yang signifikan bersama-sama panjang tungkai dan power otot tungkai dengan kecepatan lari sprint 60 meter pada siswa kelas VIII SMP N 15 FOLLEY Kabupaten Raja Ampat

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suhasimi (2009) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT. Rineka Cipa
- Bompa. (1999). *Periodization Training for sport. United States* : Human Kinetics.
- Effendy, O (2013). *Ilmu Komunitas Teori dan Praktek. Bandung* : PT RemajaRosdakarya
- Harsono. (2010). *Kekuatan dan Kecepatan Power* : Ghalia Indonesia
- Hadjarati. (2010). *Kecepatan Lari* : Salemba Humanika
- Harsuki. (2013). *Tumbuh Minat Kembangkan Bakat*: Bandung Pustaka Setia Hikmah M.A
- (2018) *Kontribusi Kecepatan Reaksi Kaki, Kekutan Tungkai dan Panjang Tungkai Terhadap Kemampuan Lari 60 Meter Pada Murid SDN No. 84 Mangarabombang Kab. Sinjai*. 4. 5-7
- ames A. (1986). *Management, Prentice .Hall International, Inc. New York: Englewood*
- Lestari (2013) *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan DiSepanjang*
- Hayat. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Liputo. (2019). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*.