

**HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP PRESTASI LARI 100 M SISWA KELAS VI SD NEGERI 7
GEDUNG AIR KECAMATAN TANJUNG KARANG BARAT
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

(Skripsi)

OLEH
Ruly Rismawan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRACT

**THE RELATION BETWEEN POWER OF LEG AND LENGTH OF LEG WITH 100
METER RUN TO 6th GRADES STUDENTS OF SD NEGERI 7 GEDONG AIR
TANJUNGPURBA BARAT BANDAR LAMPUNG
STUDYING YEAR 2016/2017.**

By

Ruly Rismawan

The problem of this research is to know the relation between power of leg and length of leg with 100 meter run to 6th grades students of SD Negeri 7 Gedong Air Tanjung Karang Barat Bandar Lampung. Research method is descriptive correlation. The population of this research is the whole of 6th grades students of SD Negeri 7 Gedong Air Tanjung Karang Barat Bandar Lampung and using 30 students as samples. Research instrument is vertical jump test and 100 meter run test. The data analization was using pearson product moment. The result was showing that correlation coefficient of length of leg student with 100 meter run is 11,074 and correlation coefficient of power of leg with 100 meter run is 5,815. The conclusion of this research is there is significant relation between power of leg and length of leg with 100 meter run to 6th grades students of SD Negeri 7 Gedong Air Tanjung Karang Barat Bandar Lampung.

Keyword : 100 meter run, length of leg, power of leg

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP PRESTASI LARI 100 M SISWA KELAS VI SD NEGERI 7 GEDONG AIR KECAMATAN TANJUNG KARANG BARAT BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017

Oleh
RULY RISMAWAN

Masalah penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan prestasi lari 100 m kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kecamatan Tanjung Karang Barat Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017. Metode penelitian yang digunakan penulis adalah metode deskriptif korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kecamatan Tanjung Karang Barat Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017 dan diambil hanya 30 orang sebagai sampel. Instrumen penelitian menggunakan *vertical jump test* dan tes lari 100 m. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah panjang tungkai dan *power* tungkai, dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah prestasi lari 100 m. Setelah data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan rumus *pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan koefisien korelasi panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 m sebesar 11,074 dan koefisien korelasi *power* tungkai dengan kecepatan lari 100 m sebesar 5,815. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan panjang tungkai dengan prestasi lari 100 m siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kecamatan Tanjung Karang Barat Bandar Lampung Tahun Ajaran 2016/2017.

Kata kunci : lari 100 meter, panjang tungkai, *power* tungkai

**HUBUNGAN ANTARA POWER TUNGKAI DAN PANJANG TUNGKAI
TERHADAP PRESTASI LARI 100 M SISWA KELAS VI SD NEGERI 7
GEDUNG AIR KECAMATAN TANJUNG KARANG BARAT
BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

(Skripsi)

OLEH
Ruly Rismawan

Ditulis Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan

Pada

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

Judul Skripsi

**: HUBUNGAN ANTARA *POWER* TUNGKAI
DAN PANJANG TUNGKAI TERHADAP
PRESTASI LARI 100 M SISWA KELAS VI
SD NEGERI 7 GEDONG AIR KECAMATAN
TANJUNG KARANG BARAT BANDAR
LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2016/2017**

Nama Mahasiswa

: Ruly Rismawan

Nomor Pokok Mahasiswa : 0913051067

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Pembimbing 1

Pembimbing 2

Drs. Wiyono, M.Pd

NIP. 19570111 198303 1 002

Drs. Suranto, M.Kes

NIP. 19550929 198503 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.

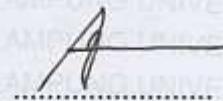
Dr. Riswanti Rini, M.Si.

NIP. 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

I. Tim Penguji

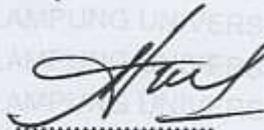
Ketua : Drs. Wiyono, M. Pd



Sekretaris : Drs. Suranto, M. Kes



Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Ade Jubaedi, M. Pd



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Puad, M. Hum
NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 05 Desember 2016

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya, tidak terdapat karya yang sama yang pernah ditulis dan diterbitkan oleh orang lain, kecuali pendapat yang tertulis sebagai acuan dan tercantum dalam daftar pustaka. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat ilmiah. Atas pernyataan ini, saya siap menerima sanksi jika ternyata ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan dalam skripsi ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 15 November 2016

nyatakan,

Kuly Kismawan

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Ruly Rismawan, dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 11 Maret 1991 sebagai anak Keempat dari lima bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Sumadi dan Ibu (Alm) Rusmiati.

Pendidikan formal yang telah ditempuh penulis antara lain:

Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 8 Gedong Air Tanjung Karang Barat Bandar Lampung dan selesai pada tahun 2003.

Kemudian masuk Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 10 Bandar Lampung pada tahun 2003 dan lulus pada tahun 2006. Kemudian masuk Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 16 Bandar Lampung pada tahun 2006 dan selesai pada tahun 2009.

Pada tahun 2009, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Demikianlah riwayat hidup penulis, supaya bermanfaat bagi pembaca.

PERSEMBAHAN

Pujisyukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan

kepadaku, karyatulis sederhana ini ku persembahkan kepada:

Ayah terhebat Sumadi dan Ibunda terkuat (Alm) Rusmiati yang penulis sayangi, yang telah memberikan do'a, dukungan dan dorongan kepada penulis serta kasih sayang dan kesabaran.

Untuk kakak-kakak adikku Irwan Purnomo, Reddy Setiawan, Wiwin Astriyani, Sandy

Irawan yang selalu ku sayangi dan ku banggakan nantinya.

Untuk keluargaku, Keluarga Besar (Alm) Karto Winangun dan (Alm) Sukirman yang telah memberikan ku semangat serta dukungannya.

Untuk kekasih tercintaku, Giavany Tasi, S. Pd yang telah memberikan banyak pelajaran tentang arti perjuangan dan pengorbanan, serta seluruh tetangga, sahabat dan teman-teman

seperjuangan Pendidikan Olahraga yang telah membantu & mendoakan, selalu

mengharapkan hal yang terbaik untukku.

Para guru dan dosen yang telah membimbingku dan mengajariaku akan arti kehidupan

Serta Almamater-ku Tercinta FKIP UNILA, yang kubanggakan.

(RULY RISMAWAN)

MOTTO

... Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia.

(QS, 13: 11)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul “Hubungan antara *power* tungkai dan panjang tungkai terhadap lari 100 m siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kecamatan Tanjung Karang Barat Bandar Lampung Tahun ajaran 2016/2017”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak menerima bantuan dan bimbingan yang sangat berharga dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sudah selayaknya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan bimbingan hingga diselesaikannya penulisan skripsi ini.

Karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Muhammad Fuad, M.Hum, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Dr. Riswati Rini, M.Si, selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
3. Drs. Ade Jubaedi, M.Pd, selaku Ketua Program Studi Penjasokesrek FKIP Universitas Lampung serta selaku pembahas yang telah membimbing dan memberi motivasi.
4. Drs. Wiyono, M.Pd, selaku pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis. Drs. Suranto, M.Kes selaku pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
5. Kedua orangtua penulis yang tersayang, Ayahanda ku Sumadi dan Ibunda ku Rusmiati (Alm) tercinta yang merupakan kampus peradaban pertamaku, yang

telah membesarkan aku, selalu mendoakan untuk keberhasilanku, memberikan cinta dan kasih sayang yang tak terhingga, serta senantiasa sabar dalam mendidikku sehingga membuat aku tahu apa artinya hidup dan bagaimana harus bersikap. Kakak-kakak dan Adik-adikku tercinta (Irwan Purnomo, Reddy Setiawan, Wiwin Astryani, Sandi Irawan), terimakasih atas pengertian, bimbingan dan semua pengorbanan yang telah kalian berikan demi keberhasilanku.

6. Seseorang (Giavany Tasi) yang selalu mendampingi dan mensupport untuk keberhasilanku.
7. Kepada keluarga besar angkatan 2009, khususnya Geng Sengsara (Pongok, Niko, Ridho, Tobar, Harvin, Randi, Christian, Singgih) yang selalu memberikan dukungan, semangat dan dorongan semasa kuliah hingga terselesainya skripsi ini.
8. Almamaterku Universitas Lampung yang tercinta yang telah membimbing, mendidik dan mendewasakanku dalam berpikir dan bertindak.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna baik dalam isi maupun kalimatnya. Karenanya dengan rasa penuh rendah hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna kesempurnaan skripsi ini dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, maupun bagi para pembaca dan penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berpartisipasi dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Bandar Lampung, 15 November 2016

Penulis

Ruly Rismawan

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Rumusan Hipotesis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Komponen Kondisi Fisik	8
2.2. Pengertian Power atau Kekuatan	8
2.3. Pengertian Tungkai	9
2.4. Lari Cepat.....	10
2.5. Pembelajaran Lari Cepat	17
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian.....	24
3.2. Variabel Penelitian	25
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	25
3.4. Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.5. Teknik Pengumpulan Data	27
3.6. Teknik Analisa Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Laporan Penelitian	30
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian	30
4.1.2 Visi dan Misi SD Negeri 7 Gedong Air	30
4.1.2.1 Visi	30
4.1.2.2 Misi	30
4.1.3 Tujuan Sekolah.....	31
4.1.4 Profil Sekolah.....	31
4.1.4.1 Identitas Sekolah	31
4.1.4.2 Jumlah Siswa dalam 4 Tahun Terakhir	32
4.1.4.3 Profil Kepala Sekolah	34
4.1.4.4 Data Guru PNS.....	35
4.1.4.5 Data Guru Non-PNS	36
4.2 Deskripsi Data	36
4.3 Analisa Data	37

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran.....	46

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Siswa.....	32
Tabel 2. Data Ruang Kelas.....	33
Tabel 3. Data Meubelair.....	33
Tabel 4. Data Guru PNS.....	35
Tabel 5. Data Guru Non-PNS	36
Tabel 6. Hasil pengukuran <i>power</i> tungkai	37
Tabel 7. Hasil pengukuran panjang tungkai.....	38
Tabel 8. Data hasil tes lari.....	39
Tabel 9. Uji korelasi antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 m	40
Tabel 10. Uji korelasi antara <i>power</i> tungkai dengan kecepatan lari 100 m	42
Tabel 11. Data Nama Siswa	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Jenjang latihan olahraga	22
Gambar 2. Kualitas latihan dan faktor-faktor pendukung.....	23
Gambar 3. Desain penelitian	24

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Nomor-nomor lari dalam cabang olahraga atletik sangat beragam, dari nomor lari jarak pendek, jarak menengah sampai jarak jauh. Bagi atlet yang menekuni cabang olahraga atletik pada nomor lari biasanya memiliki spesifikasi pada jarak tertentu. Bila seseorang atlet menekuni lari jarak pendek ia akan sulit menekuni nomor lari jarak jauh, atau demikian juga sebaliknya. Lari 100 m adalah merupakan nomor yang tercantum dalam kurikulum olahraga dan harus di berikan kepada para siswa di sekolah dasar sampai di sekolah menengah atas, bahkan merupakan salah satu nomor atletik yang selalu di lombakan dalam setiap kegiatan olahraga. Lari merupakan aktifitas yang digunakan hampir pada setiap cabang olahraga. Sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan tubuh. Selain itu lari digunakan pada waktu pemanasan, dengan tujuan untuk meningkatkan suhu tubuh. Pendidikan adalah masalah bangsa, sesuai dengan azas yang dianut, bahwa pendidikan menjadi tanggung jawab keluarga, masyarakat dan juga pemerintah. Tujuan pendidikan nasional merupakan tujuan pendidikan yang, tertinggi dalam kegiatan bangsa Indonesia. Tujuan ini sangat ideal dan sangat umum, yang penggambarannya di sesuaikan dengan falsafah bangsa yaitu Pancasila. Dengan demikian sudah selayaknya bila usaha

pengembangan dan pembinaan olahraga melalui sekolah dalam bentuk pelajaran olahraga harus ditingkatkan, karena pembelajaran olahraga adalah merupakan salah satu cara untuk mencapai tujuan pendidikan nasional yaitu meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berbudi pekerti luhur, berkepribadian, berdisiplin, bekerja keras, tangguh, bertanggung jawab, mandiri, cerdas dan terampil serta sehat jasmani dan rohani.

Membangun jiwa dan raga melalui gerakan olahraga mulai tumbuh semenjak bangsa ini merdeka dan pertumbuhannya dirasakan sangat pesat, sebagai wujud dari perjuangan pembinaan bangsa dan negara yang merdeka. Hal ini lebih berkembang lagi pada masa orde baru hingga saat orde reformasi saat sekarang ini. Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yang ditujukan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat, pemupukkan watak, disiplin dan sportifitas, serta pengembangan prestasi olahraga yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN).

Olahraga adalah penyempurnaan kodrat manusia yang terdiri dari jiwa dan raga. Kedua unsur ini tidak dapat dipisahkan. Pertumbuhan jiwa yang sehat akan mendorong perkembangan raga yang sehat. Demikian pula sebaliknya, yang pada akhirnya bangsa yang sehat dan kuat jiwa raganya akan menjadi bangsa yang kuat. Perkembangan jiwa raga yang sehat dan kuat serasi sungguh diperlukan untuk mengembangkan tugas nasional yang besar dan sehat.

Olahraga atletik tidak memerlukan modal besar, cukup hanya dengan pembinaan yang teratur dan terprogram dengan baik. Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu mendapatkan pembinaan, pengembangan dan peningkatan prestasi. Karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Untuk itu perlu diusahakan dengan sungguh-sungguh tindakan nyata untuk menanamkan, memupuk, dan mengembangkan kegemaran akan atletik. Oleh karena itu atletik sebagai olahraga yang kompleks perlu diajarkan di sekolah, karena sekolah sudah mempunyai organisasi yang teratur dan segala kegiatan yang diberikan di sekolah merupakan bekal hidup kelak dimasa yang akan datang.

Pembinaan dan peningkatan olahraga harus dimulai dari usia muda atau dari tangku sekolah. Kegiatan olahraga di sekolah hendaknya jangan hanya semata-mata di dasarkan pada selera saja, tetapi harus dilaksanakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku saat ini, demikian pula untuk pelaksanaan pada cabang atletik. Menurut Kosasih (1985: 29) bahwa sekolah merupakan gudang atlet yang tidak akan habis, apabila program olahraga di sekolah dapat dilaksanakan dengan baik. Tetapi tetap dimaklumi pula bahwa prestasi olahraga tidak dapat diciptakan dalam waktu yang sangat singkat, tetapi memerlukan waktu yang cukup lama, dengan kata lain usaha untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi dibidang olahraga hendaknya dimulai dari olahraga pendidikan (melalui jalur pendidikan) sedini mungkin.

Dilihat dari kesederhanaannya, perlombaan *sprint* sedikit aman dengan nomor-nomor lempar dengan lompat. Tetapi harus dipertimbangkan hal hal seperti berikut ini. Nomor *sprint* memiliki gerakan-gerakan yang eksplosif yang sangat

menonjol, dan ini sangat penting bagi atlet untuk selalu *warming-up* sepanjang musim latihan dan perlombaan, hal ini akan mengurangi sobek atau tertariknya otot. *Warming-up* harus dimulai dengan latihan yang ringan, lari-lari kecil dan latihan fleksibilitas. Intensitas ditingkatkan dengan jalan cepat, *sprint* pendek dan latihan start. Atlet harus berhati-hati memilih latihan khusus yang digunakan dalam mengembangkan teknik *sprint*.

Oleh karena itu lari mempunyai karakteristik yang berbeda-beda, maka dituntut atau diperlukan metode, program dan strategi pendekatan latihan yang lainnya. Seperti dalam lari jarak pendek atlet berlomba dengan menggunakan persediaan energi dari kapasitas anaerobik. Ketika jarak perlombaan bertambah maka tuntutan akan kapasitas anaerobik para atlet pun meningkat dan ini mulai harus diimbangi oleh kapasitas aerobik yang sangat besar untuk mensuplai energi yang digunakan oleh kapasitas anaerobik para atlet yang sudah berkurang. Demikian keseimbangan antara penggunaan kapasitas anaerobik dengan aerobik yang akan berkurang sesuai dengan jarak perlombaan. Menurut Hendrayana (2001: 67) bahwa "*sprint* yang baik memerlukan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, efisiensi gerak lari. Pelari *sprint* juga harus membangun kecepatan start yang sangat baik dan memelihara kecepatan maksimum sejauh mungkin".

Pemanasan selalu menjadi ide bagus bagi para atlet untuk tampil sebelum latihan atau pertandingan. Pemanasan membangkitkan organ tubuh dan beberapa reaksi sehingga dapat membantu tubuh dan pikiran mereka siap untuk latihan inti atau kompetisi. Selain membantu penampilan atlet pemanasan juga membantu mengurangi cedera

1.2. Batasan Masalah

Untuk tidak mengaburkan rencana penelitian ini dilaksanakan, maka perlu diadakannya pembatasan tentang hal-hal yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Hal ini dimaksudkan untuk menjaga agar tidak terjadi kesalah pahaman penafsiran yang berbeda-beda.

Dalam penelitian ini batasan masalah yang dibahas adalah:

- 1) Mengenai hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lari 100 m siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.
- 2) Hubungan antara *power* tungkai dengan prestasi lari 100 m siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

1.3. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui apakah ada hubungan antara panjang tungkai dengan prestasi lari 100 m siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017
- 2) Mengetahui apakah ada hubungan antara *power* tungkai dengan prestasi lari 100 m kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017

1.4. Manfaat Penelitian

Dengan tercapainya tujuan dari penelitian ini maka diharapkan penelitian ini

akan bermanfaat :

- 1) Membawa manfaat yang berguna bagi para guru pendidikan jasmani dan kesehatan atau pelatih dan pembina olahraga yaitu mampu mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi atlet sehingga dapat disusun program latihan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- 2) Dapat menentukan program latihan khusus untuk meningkatkan *power* tungkai.
- 3) Dapat melakukan tindakan-tindakan atau antisipasi terhadap kelemahan fisik yang dimiliki oleh atlet.

1.5. Rumusan Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu dugaan atau penafsiran akan adanya keterkaitan antara dua variabel atau lebih. Menurut Kartono (1986 : 72) bahwa hipotesis merupakan stelling, dalil atau hukum yang memiliki kebenaran sementara waktu, dan perlu diuji atau dibuktikan kebenarannya. Dari pendapat tersebut diatas dapat diambil kesimpulan bahwa yang dimaksud hipotesis adalah merupakan jawaban yang bersifat sementara sampai terbukti melalui data-data yang terkumpul.

Hipotesis merupakan bagian penting dalam setiap karena melalui hipotesis inilah suatu penelitian perlu diuji kebenarannya. Secara definitif yang dimaksud hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, sampai terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul atau dengan kata lain merupakan jawaban sementara dari masalah penelitian yang masih perlu dikaji dan diuji kebenarannya.

Menurut Sutrisno (1983: 63) "Hipotesis adalah dugaan yang mungkin benar mungkin salah". Dari definisi tersebut dapat dikatakan bahwa hipotesis terdiri dari sesuatu yang ditolak atau sesuatu yang diterima. Menurut hasil penelitian yang dilakukan terhadap data-data yang terkumpul, yang perlu diperhatikan dalam penulisan hipotesis haruslah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan bukan dalam bentuk kalimat pertanyaan.

Berdasarkan kajian teoritis, maka dapatlah dirumuskan jawaban sementara (hipotesis) penelitian ini sebagai berikut : "Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dan panjang tungkai terhadap prestasi lari 100 m siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017"

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek penting untuk meningkatkan prestasi olahraga pertandingan, dengan melakukan latihan kondisi fisik memungkinkan atlet untuk dapat mengikuti program latihan ataupun pertandingan dengan baik, lebih lanjut Harsono (1991: 1) menegaskan bahwa : Selain itu kalau kondisi fisik atlet baik maka dia akan cepat pula menguasai teknik-teknik yang dilatih. Secara psikologis pun ada keuntungannya karena atlet yang memiliki kondisi fisik yang lebih baik biasanya juga akan lebih percaya diri dan lebih siap dalam menghadapi tantangan-tantangan latihan dalam pertandingan.

Kondisi fisik merupakan salah satu aspek latihan yang paling dasar untuk dilatih dan ditingkatkan, untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik diperlukan persiapan latihan yang dapat meningkatkan dan mengembangkan kondisi fisik, daya tahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting untuk dilatih dan ditingkatkan menjadi stamina dalam upaya mencapai prestasi yang optimal.

2.2. Pengertian *Power* atau Kekuatan

Power sebagai salah satu komponen kondisi fisik yang memungkinkan atlet untuk mengembangkan kemampuannya guna mencapai tingkat prestasi yang lebih tinggi

dalam olahraga yang digeluti. Karena *power* tungkai yang terlatih, seorang atlet renang mampu dengan cepat dan meledak keluar balok start; pemain basket mampu melompat setinggi-tingginya sebelum melakukan tembakan; dengan demikian atlet karate membutuhkan tendangan yang cepat dan kuat agar mampu melakukannya beberapa kali. Untuk dapat meningkatkan dan mengembangkan *power* terlebih dahulu diperlukan kekuatan, Karena kekuatan merupakan dasar dari pembentukan *power*. Dalam hal ini Harsono (1988 : 200) mengatakan bahwa, "*Strength* tetap merupakan dasar (basis) untuk membentuk *power*, orang harus sudah memiliki suatu tingkat kekuatan otot yang baik.

Latihan-latihan untuk memperoleh kekuatan adalah melalui latihan tahanan (*resistance exercise*), Mengenai hal ini Harsono (1988 :178) mengemukakan bahwa: "Latihan-latihan yang cocok untuk memperkembangkan suatu latihan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan (*resistance exercise*), dimana kita harus mengangkat, mendorong, atau menarik suatu beban. Beban itu bisa beban anggota tubuh kita sendiri, atau beban bobot dari luar (*external resistance*).

Salah satu macam latihan tahanan yang digunakan untuk mengembangkan kekuatan dan *power* adalah dengan latihan beban atau *weight training*, dan metode latihan yang dipakai dalam penelitian ini adalah *wave squat* untuk peningkatan *power* tungkai.

2.3. Pengertian Tungkai

Tungkai termasuk anggota kerangka gerak bawah (*Extrimitas Inferior*) tulang-tulang yang membentuk kerangka bawah, antara lain tulang *coxae* (tulang pangkal paha), *femur* (tulang paha) *tibia* (tulang kering), *fibula* (tulang betis), *patela*

(tempurung), *tersalia* (tulang panglak kaki), *meta tarsalia* (tulang telapak kaki), *falang* (ruas jari kaki), *Os ilium* (tulang usus) banyaknya 2 buah, bagian yang melekuk disebut *fosa iliaka* dan bagian ujung yang menonjol disebut *Spina iliaka*. *Spina iliaka* Terdiri dari *spina iliaka anterior superior*, *anterior inferior*, *posterior superior*, dan *posterior inferior*.

Tungkai dibentuk oleh tulang-tulang yang panjang, panjang tungkai akan memberikan keuntungan mekanis untuk menghasilkan kekuatan dan kecepatan gerak. Panjang tungkai akan membawa konsekuensi terhadap panjangnya otot tungkai, panjang tungkai akan memberikan keuntungan berupa kekuatan otot tungkai yang akan menghasilkan kekuatan otot tungkai yang lebih maksimal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai dapat memberikan keuntungan yang lebih besar dalam menempuh kecepatan maksimal, kekuatan otot tungkai dalam olahraga sangat dibutuhkan pada atletik terutama cabang lari, karena dengan panjang tungkai akan mempengaruhi kekuatan dari tungkai.

2.4. Lari Cepat

Lari cepat merupakan jenis olahraga atletik dengan jarak tempuh 100 meter, Jenis lari ini disebut juga lari *sprint*. Dari jarak 100 m tersebut maka lari ini lebih mengutamakan unsur kecepatan, disamping waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Suyandi (1977 : 4) dikemukakan bahwa lari 100 m adalah lari cepat (sprint) yang merupakan bagian dari olahraga atletik. Jenis olahraga ini telah dipertandingkan baik ditingkat nasional maupun internasional.

Berdasarkan pendapat diatas maka dapat diketahui bahwa lari cepat atau lari 100 m merupakan jenis lari yang mengutamakan kecepatan. Ditinjau dari segi bakat, olahraga lari cepat atau sejenisnya dapat dikatakan sedikit membutuhkan bakat, karena kecepatan lari dalam prakteknya akan terbentuk hanya dengan latihan-latihan yang kontinyu atau terprogram. Hal ini lebih disebabkan bahwa olahraga tersebut menentukan terbentuknya kekuatan otot pada kaki. Sedangkan kekuatan otot itu sendiri pada manusia tidak dapat terbentuk begitu saja, melainkan harus melalui proses latihan.

Menurut Sawarno (1985 : 35) lari 100 m merupakan aktivitas gerak tubuh (lari) yang lebih mengandalkan kekuatan otot kaki. Namun demikian kekuatan otot kaki yang berfungsi menghentak badan juga harus diikuti oleh kekuatan otot badan secara keseluruhan, terutama otot perut, pinggul, dan punggung.

Melihat pada pendapat tersebut diatas maka dapat diambil pengertian bahwa lari cepat atau lari 100 m merupakan jenis olahraga lari yang membutuhkan kemampuan *speed* yang tinggi. Mencapai finish dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Olahraga ini juga membutuhkan stabilitas tubuh yang prima, sehingga ayunan langkah kaki memiliki kecepatan yang stabil sampai garis *finish*, bahkan nampak pada pelari-pelari tingkat dunia (pelari cepat), nampak bahwa kecepatan langkah kaki meningkat ketika mendekati garis *finish*. Untuk memiliki kemampuan dalam olahraga lari cepat banyak faktor yang dapat mempengaruhi, seperti : motivasi untuk berprestasi, keadaan fisik, kesehatan, dan faktor lainnya. Melalui motivasi berprestasi yang tinggi pada seorang atlet maka akan memungkinkan dia untuk aktif berlatih. Karena jenis olahraga ini termasuk

kedalam jenis olahraga permainan.

Lari jarak pendek terdiri dari beberapa cabang yaitu ; 100 m, 200 m, dan 400 m yang memiliki teknis pelaksanaan yang sarna. Menurut pendapat Yosophat Surnardi (2000: 126) bahwa yang dimaksud dengan lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh sampai dengan jarak 100 m atau 200 m atau 400 m yang ditetapkan.

Pada cabang olahraga lari jarak pendek terdapat beberapa tahapan yaitu :

a. Start

Dalam perlombaan lari ada tiga cara start yang dapat dipergunakan, yaitu :

- 1) Start berdiri (*Standing Start*)
- 2) Start jongkok (*Crouching start*)
- 3) Start Melayang (*Flying start*) hanya digunakan untuk pelari II, III, dan IV dalam lari estafet : 4 x 100 M.

b. Gerakan Lari Jarak Pendek (*Sprint*)

Setelah melakukan gerakan start dengan langkah-langkah peralihan meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan, dengan gerakan lari jarak pendek. Pokok-pokok dari gerakan lari jarak pendek adalah sebagai berikut :

1. Kaki bertolak kuat-kuat lurus, lutut diangkat setinggi pangkal paha, tungkai bawah mengayun ke depan untuk mencapai langkah panjang sesuai dengan panjang tungkai kaki.
2. Usahakan agar badan rileks, badan condong ke depan dengan sudut antara 25 derajat sampai 30 derajat. Hal ini dapat terlaksana jika gerakan dengan

mengayun ke muka dan kebelakang secara rileks.

3. Lengan mengayun secara wajar. Siku ditekuk kurang lebih 90 derajat, tangan menggenggam kendor, gerakan ayunan ke muka dan ke belakang harus berirama dengan gerak kaki yang semakin cepat.
4. Punggung lurus dan segaris dengan kepala.
5. Pandangan lurus ke depan.
6. Pelari harus menggerakkan kaki dengan frekuensi yang setinggi-tingginya dengan langkah sepanjang mungkin. Kecepatan kaki harus tidak mengurangi panjang langkah kaki.

Makin cepat gerak lari akan semakin panjang langkah yang dihasilkan dalam kecepatan yang tertinggi, panjang langkah dicapai kurang lebih 2,40 m tergantung panjang tungkai pelari. Walaupun gerakan lari harus dilakukan dengan seluruh tenaga, tetapi gerakan harus tetap rileks. Gerakan lari cepat berlarnya menggunakan ujung-ujung kaki untuk menapak dan tumit hanya sedikit saja menyentuh tanah. Berat badan harus selalu berada sedikit di depan kaki pada waktu menapak tanah. Hal ini terjadi waktu berlari dan badan tetap condong ke depan. Adapun beberapa kesalahan yang mungkin terjadi pada lari jarak pendek antara lain sebagai berikut:

1. Tolakan kaki kurang penuh, biasanya juga disertai dengan kurang tingginya angkatan lutut.
2. Gerakan lengan yang tidak terkontrol sehingga bahu terangkat ke atas, mengakibatkan badan tegang dan tidak rileks.
3. Tidak membungkuk pada waktu berlari dan kepala merunduk.
4. Dorongan kaki tidak ke arah depan melainkan ke atas.

Usaha perbaikan atas kesalahan-kesalahan yang mungkin terjadi antara lain :

1. Melakukan gerakan lari jinjit setinggi mungkin, lari di tempat dengan ujung kaki, dilanjutkan dengan lari menggunakan kecondongan badan dengan posisi kaki jinjit dengan tumit terangkat serenggang mungkin dengan tanah.
2. Melakukan gerakan-gerakan mengangkat lutut dengan ayunan langkah kaki.
3. Lari ditempat dengan mengangkat lutut setinggi-tingginya, bergerak lurus maju ke depan secara lambat.
4. Lari kedepan dengan mengangkat lutut sennggi-tingginya bergerak maju dengan ayunan kaki melangkah panjang ke depan dilakukan dengan rileks.
5. Melatih ayunan lengan, lari ditempat dengan sikap ayunan lengan yang benar. Semakin cepat gerakan lengan makin cepat pula gerakan kaki dan kecepatan gerakan lengan jangan sampai menimbulkan ketegangan pada anggota badan yang lain.
6. Latihan condong kedepan, berdiri dengan kaki rapat. Condongkan badan ke depan mulai dari tumit sampai mencapai sudut kurang lebih dan diteruskan dengan lari. Kecondongan badan tersebut perlu dipertahankan terus selama lari dengan punggung yang tetap harus segaris dengan kepala, bukan hanya kepala saja yang tunduk tetapi juga badan.

c. Gerakan *Finish*

Finish merupakan Batas akhir yang harus ditempuh oleh seorang, atlet lari. Ada beberapa cara yang dapat dilakukan pada saat pelari mencapai garis *finish*, antara lain:

1. Lari terus tanpa perubahan apapun.
2. Dada condongkan ke depan, tangan kedua-duanya diayunkan kebawah belakang, di Amerika ini biasa disebut *The Lunge* (Merebahkan diri) atau dalam bahasa jawa disebut ambruk.
3. Dada diputar dengan ayunan tangan kedepan atas sehingga bahu sebelah maju kedepan atau biasa disebut *The Shrug*.

Dari konsepsi di atas maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

- Lari terus tanpa perubahan apapun

Lari yang dimaksud adalah gerakan lari seperti yang dilakukan pada saat berlomba, hanya kecepatannya dikurangi. Tujuannya adalah untuk menurunkan suhu badan secara teratur, sehingga atlet tidak mengalami gejala-gejala fisik tertentu yang tidak diinginkan, seperti kejang, detak jantung meningkat tidak teratur, dan sebagainya.

- Melakukan gerakan *The Lunge* (merebahkan diri)

Gerakan tersebut dilakukan untuk melenturkan urat tubuh, yaitu melakukan ayunan tangan dan kaki serta badan secara keseluruhan untuk melakukan pendinginan suhu badan secara baik. Melakukan gerakan *The Shrug* (memutar d dada dengan ayunan tangai ke depan)

Gerakan tersebut dilakukan untuk mengatur detak jantung dari penurunan suhu badan serta pengendoran urat kaki, perut, dan organ tubuh lainnya, sehingga kondisi badan seperti semula sebelum lari.

Pelaksanaan lari 100 m, maka terdapat jarak penentu kemenangan bagi atlet, yaitu jarak 20 m sebelum garis finish merupakan perjuangan untuk mencapai

kemenangan dalam suatu perlombaan lari, maka perlu diperhatikan beberapa hal seperti tersebut dibawah ini :

a. Percepatan Langkah Tetapi Harus Tetap Rileks

Menjelang 20 m sebelum garis finish, mempercepat langkah adalah faktor penting untuk mencapai kemenangan. Sikap rileks dimaksudkan agar pelari di dalam mengeluarkan kemampuan setinggi-tingginya tidak diikuti oleh naiknya emosi. Karena memuncaknya emosi akan mengganggu kecepatan panjang langkah dan yang penting akan mempengaruhi penurunan tenaga.

b. Pusatkan Pikiran Untuk Mencapai Finish

Pemusatan pikiran menjadi faktor penting guna mencapai kemenangan dalam perlombaan lari. Pemusatan pikiran juga dimaksudkan agar pelari menjelang garis finish tidak memikirkan dan merasakan beban apapun kecuali untuk mencapai garis finis secepat-cepatnya.

c. Menjaga Ketegangan

Kecepatan langkah dan panjang langkah sebaiknya dilakukan dengan pernafasan tetap terkendali. Artinya pelari sebaiknya tidak melakukan gerakan-gerakan secara bernafsu, sehingga akan menimbulkan ketegangan, karena ketegangan akan mengurangi kecepatan dan panjang langkah.

d. Jangan Menengok Lawan

Pada saat pelari berada pada jarak 20 m menjelang garis *finish*, sebaiknya pikiran terpusat untuk mencapai garis finish. Posisi tersebut harus dijalankan dengan kekuatan penuh dan harus mampu menundukkan waktu untuk mencapai finish secepat-cepatnya. Menengok lawan baik disarnping kiri maupun kanan

merupakan tindakan yang merugikan pelari itu sendiri, karena dengan menengok lawan maka tanpa disadari akan mengalami pengendoran urat khususnya urat otot kaki, penurunan kekuatan fisik secara keseluruhan.

e. Jangan Melompat

Melompat pada perlombaan lari disamping menyalahi peraturan yang akan berdampak didiskualifikasi, juga membahayakan terhadap persendian, terutama kaki. Selain itu gerakan lompat yang dilakukan pelari sebenarnya justru mengurangi kecepatannya sehingga kemampuan tenaga yang dikerahkan untuk mencapai garis finish tidak berhasil mengantarkannya menjadi juara.

f. Jangan Memperlambat Langkah Sebelum Mencapai Garis *Finish* pada Saat Menjelang Garis *Finish*

Seorang pelari harus meningkatkan gerakannya, baik kecepatan langkah maupun panjang langkahnya. Seorang pelari yang berada 2-3 m di depan pelari lainnya pun sangat mungkin terkejar, karena gerakan lari 20 m sebelum garis *finish* menjadi titik klimaks dari gerakan dan langkah kaki setiap atlet lari.

2.5. Pembelajaran Lari Cepat

Berdasarkan uraian diatas maka dapat diketahui bahwa lari jarak pendek merupakan jenis lari yang membutuhkan konsentrasi lebih tinggi dibandingkan dengan jenis lari lainnya. Pada lari jarak pendek unsur kecepatan, panjang langkah, pengaturan pernafasan dan emosional merupakan faktor penting untuk mencapai kemenangan. Unsur kecepatan dan panjang langkah sudah harus dilakukan seorang pelari sejak ia memulai start. Kemudian dia harus menjaga

kecepatan dan panjang langkah tersebut sampai pada garis finish. Unsur pernafasan juga penting dan harus dikendalikan oleh pelari saat dia mulai start sampai dia mencapai garis finish.

a. Makna Kecepatan (*Speed*) dan Kekuatan Otot Kaki dalam Jarak Pendek

Pada lari jarak pendek (*Sprint*) unsur kecepatan dan kekuatan otot kaki merupakan unsur yang fundamental. Artinya kecepatan pada lari sprint dapat dicapai oleh seorang atlet apabila ia memiliki kekuatan otot kaki yang tangguh yang dihasilkan dari latihan-latihan. Kekuatan otot kaki dapat dibentuk melalui berbagai cabang olahraga, termasuk lari sprint.

Dari penjelasan diatas, dapat diketahui bahwa kecepatan dan kekuatan otot kaki dalam lari *sprint* merupakan inti yang dibentuk. Kecepatan dan kekuatan otot kaki hanya akan bermakna sebagai inti pencapaian prestasi apabila unsur-unsur tersebut dipupuk dengan latihan-latihan yang intensif. Untuk mencapai kemampuan dalam hal kecepatan (*Speed*) dan kekuatan otot kaki yang akan menunjang lari jarak pendek, beberapa hal penting yang perlu dikembangkan, antara lain seperti sejumlah komponen fisik yang menjadi bagian utama untuk mencapai kemajuan atau peningkatan, sampai pada pencapaian suatu prestasi.

b. Model Latihan untuk Pengembangan Kecepatan dan Kekuatan Otot Kaki pada Lari Jarak Pendek

Latihan yang dilaksanakan dengan betul misalnya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet. Atlet harus bekerja keras untuk secara bertahap meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan apabila latihan

demikian sering menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah kemungkinan timbulnya rasa bosan dalam menjalani latihan, maka perlu ditempuh model latihan yang bervariasi. Latihan dilakukan secara berulang-ulang, sehingga beban yang semula dirasa berat sebagai atlet akan semakin terasa ringan. Apabila seorang atlet telah mampu merasakan beban semakin ringan maka hal tersebut menunjukkan bahwa atlet yang bersangkutan telah memiliki kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan beratnya beban latihan yang harus dilakukan. Dengan kata lain ia telah mencapai peningkatan dari latihan yang telah dilakukan. Sedangkan menurut Sujarwo (1991: 15) dikemukakan model atau program latihan sebagai berikut :

- a. Intensitas adalah kesanggupan dalam melakukan latihan yang betul pelaksanaannya. Apabila dapat melakukan penuh, berarti telah menjalankan intensitas 100% (maksimal)
- b. Durasi (*Duration*) adalah lama waktu latihan seluruhnya (penuh) setelah dikurangi dengan waktu yang dipergunakan untuk latihan.
- c. Frekuensi adalah berapa kali suatu latihan dilakukan setiap minggunya.
- d. Ritme adalah irama latihan atau repetisi yang dipergunakan, misalnya : berat dan ringan latihan, tinggi rendahnya tempo latihan.

Dalam melakukan latihan, seorang atlet harus mengevaluasi apakah intensitas latihan yang dilakukan sudah maksimal atau belum. Disamping itu ia harus konsisten terhadap durasi untuk mencapai target waktu secara penuh, tunjangan dengan frekuensi atau perulanga serta ritme atau irama latihan yang diajukan.

c. Pembelajaran Lari *Sprint* dalam Bentuk Paket Kegiatan

Untuk memiliki kemampuan dalam melakukan lari *sprint*, maka perlu dilakukan

latihan-latihan. Karena tujuan utama latihan adalah membantu atlet untuk mencapai prestasi secara maksimal. Latihan fisik merupakan hal mutlak, karena olahraga merupakan prestasi yang khusus menyangkut bidang fisik. Sedangkan berlatih teknik sangat penting, seperti halnya pada lari *sprint*, maka seorang atlet perlu memahami cara-cara *start*, mengatur stamina, meningkatkan kecepatan dan sebagainya.

d. Prinsip Latihan

Menurut Suharno (1992: 7) latihan adalah suatu proses penyempurnaan atau pendewasaan atlet secara teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Selanjutnya pendapat Harsono (1988 : 33) mengatakan bahwa latihan adalah suatu proses kerja yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dimana beban dan intensitas latihan makin hari makin bertambah yang pada akhirnya memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh dan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik dan mental secara bersama-sama.

Menurut Harsono (1988 : 33) menyusun klasifikasi keterampilan motorik ditinjau dari awal dan akhirnya suatu gerakan dan mengelompokkan menjadi tiga yaitu :

- a). Keterampilan motorik diskrit atau terputus.
- b). Keterampilan motorik kontinyu atau berulang-ulang.
- c). Keterampilan motorik serial atau berkelanjutan.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses kerja yang sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat. Latihan yang sistematis adalah program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal dan dievaluasi sesuai niat yang benar. Latihan dilakukan secara berulang-ulang, dimaksudkan latihan harus dilakukan

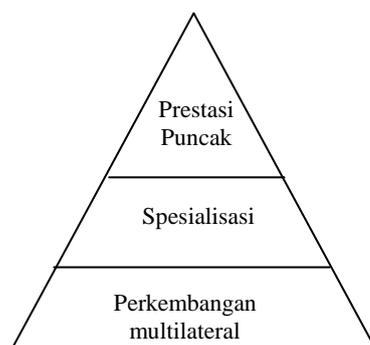
minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal dirasakan sukar akan lebih mudah pada latihan berikutnya.

a. Prinsip Beban Lebih

Peningkatan beban latihan yang terus menerus diistilahkan dengan *progressif over loading*, satu hal yang perlu diperhatikan dalam menerapkan sistem latihan ini adalah, jangan memberikan beban latihan yang terlalu berat, jadi selama beban kerja dan tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya dan tidak terlalu menekan, inilah makna sesungguhnya dari beban lebih atau *over load*.

b. Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Menurut Harsono (1988:109) prinsip perkembangan menyeluruh atau *multilateral development* didasarkan pada fakta bahwa selalu ada interpendensi (saling ketergantungan) antara semua organ dan sistem tubuh manusia dan antara proses-proses lahiriah dengan psikologi. Perkembangan fisik merupakan satu syarat untuk memungkinkan tercapainya perkembangan fisik khusus dan penguasaan keterampilan yang sempurna dari setiap cabang olahraga. Metode latihan demikian merupakan pedoman dan dasar menuju spesialisasi dalam suatu cabang olahraga.



Gambar 1. Jenjang Latihan Olahraga (Harsono, 1988: 105)

c. Prinsip Spesialisasi

Apapun cabang olahraga yang ditekuni, tujuan serta motif atlet adalah untuk melakukan spesialisasi pada cabang olahraga tersebut, oleh karena hanya dengan spesialisasi atlet akan memperoleh sukses yang menonjol prestasinya.

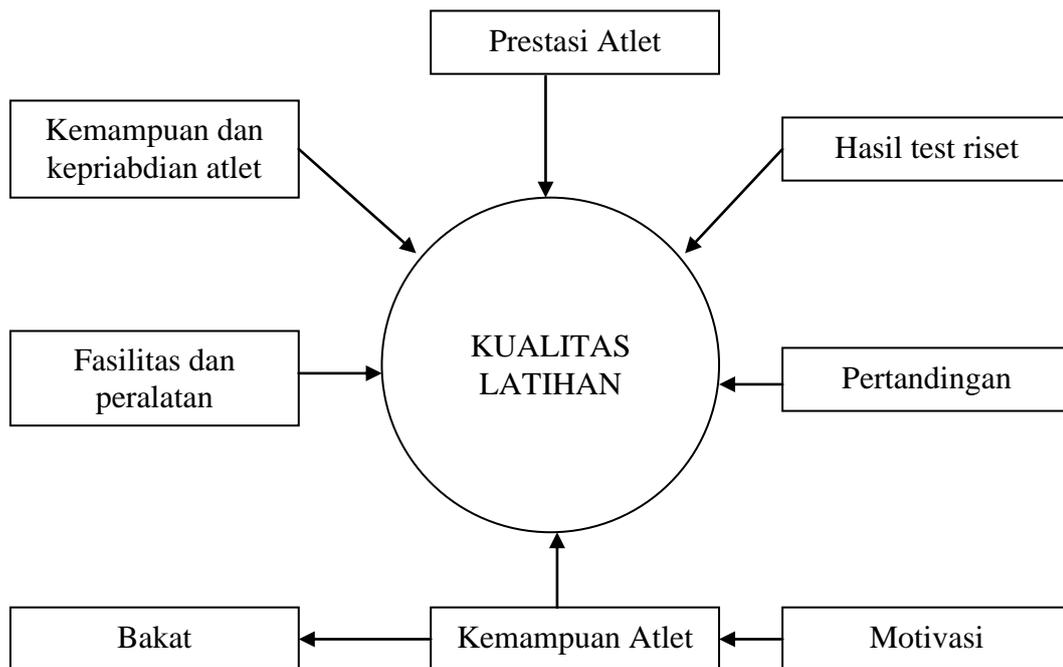
d. Prinsip Intensitas Latihan

Banyak pelatih yang gagal untuk memberikan latihan yang berat kepada atletnya, sebaliknya banyak pula atlet yang enggan atau tidak berani melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti dikemukakan oleh Karvonen, yang dikutip oleh Harsono (1988:115), bahwa banyak atlet malas berlatih atau melakukan latihan-latihan yang berat yang melebihi ambang rangsangannya, mungkin hal ini disebabkan oleh faktor-faktor, seperti :

- a. Rasa ketakutan bahwa latihan yang berat akan mengakibatkan kondisi-kondisi fisiologis yang abnormal dan akan menimbulkan cedera.
- b. Kurangnya motivasi
- c. Karena memang tidak tahu bagaimana prinsip-prinsip latihan yang sebenarnya atau ada kemungkinan karena kurangnya keberanian pelatih bertindak tegas terhadap atlet.

e. Kualitas Latihan

Yang lebih penting daripada intensitas latihan, adalah mutu atau kualitas latihan yang diberikan oleh pelatih kepada atlet, setiap latihan haruslah berisi aturan-aturan yang bermanfaat dan yang lebih jelas arah serta tujuan dari latihan.



Gambar 2.

Kualitas latihan dan faktor-faktor pendukung (Harsono, 1988 : 1191)

f. Prinsip Variasi Dalam Latihan

Latihan yang dilakukan dengan benar-benar biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga bagi para atlet dan yang dikhawatirkan akan muncul kebosanan para atlet untuk berlatih. Untuk mencegah kemungkinan terjadinya kebosanan, pelatih haruslah lebih kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.

g. Prinsip Lama Latihan

Kekeliruan yang umum dilakukan oleh banyak pelatih adalah, bahwa mereka lebih menekankan pada lamanya latihan dari pada penambahan beban latihan, waktu latihan sebaiknya adalah singkat akan tetapi berisi dan penuh dengan kegiatan yang bermanfaat yang menunjang peningkatan prestasi yang diharapkan.

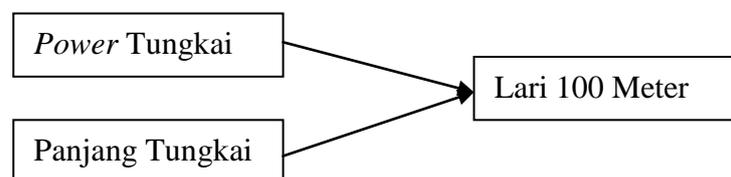
BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

Metode yang dipergunakan dalam penelitian adalah metode deskriptif korelasi sebagai mana dikemukakan Singarimbun (1987 : 12), penelitian adalah penjelasan yang mempelajari hubungan variabel-variabel dan mempunyai hipotesis yang telah dirumuskan, tujuan dari korelasional adalah untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi"

Metode penelitian adalah suatu cara yang di pergunakan untuk pemecahan masalah dangan teknik dan cara tertentu sehingga diperoleh untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian Kartono (1980:16) menyatakan bahwa Metodologi merupakan ajaran-ajaran mengenai metode-metode yang dipergunakan didalam proses penelitian.



Gambar. 3. Desain Penelitian

3.2. Variabel Penelitian

a. Variabel bebas

Menurut Sanafiah (1982 : 820), variabel bebas ialah kondisi manipulasi dalam rangka untuk menerangkan hubungannya dengan fenomena yang diobservasi. Dalam penelitian ini variabel bebasnya (x) adalah *power* tungkai dan panjang tungkai

b. Variabel terikat

Menurut Sanafiah (1982 : 82), variabel terikat ialah kondisi atau karakteristik yang berubah, atau muncul, atau yang tidak muncul, ketika mengeksperimen, mengintroduksi, merubah, atau mengganti variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya (y) adalah prestasi lari 100 meter.

3.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam suatu penelitian merupakan kumpulan individu atau obyek yang mempunyai sifat-sifat umum. Menurut Sudjana (1989 : 6), populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin hasil penghitung atau pengukuran kuantitatif kualitatif, mengenai karakteristik tertentu, dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya.

Populasi menurut Sutrisno (1984: 70) adalah keseluruhan penduduk atau individu yang dimaksud untuk diselidiki, disebut populasi atau *universum*. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

b. Sampel

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan, yaitu sebanyak 30 orang yang kesemuanya adalah siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini adalah penelitian sampel karena sampel yang diteliti homogen, menurut Arikunto (1993: 105) menjelaskan bahwa penelitian sampel baru boleh dilakukan apabila keadaan subyek didalam populasi benar-benar homogen. Apabila subyek tidak homogen maka kesimpulannya tidak boleh diberlakukan bagi seluruh populasi.

Mengenai jumlah sampel Sutrisno (1983: 73-74) mengatakan bahwa sebenarnya tidak ada suatu ketetapan yang mutlak berapa persen suatu sampel yang harus diambil dari populasi. Ketiadaan ketetapan yang mutlak itu tidak perlu menimbulkan suatu keraguan pada seorang penyelidik. Suatu hal yang justru perlu diperhatikan adalah keadaan homogenitas populasi, jika keadaan populasi homogen, jumlah sampel hampir-hampir tidak menjadi persoalan.

3.4 Tempat dan Waktu Penelitian

a. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan olahraga SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Kota Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.

b. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2016 pada waktu sore hari. Sebelum tes dimulai, terlebih dahulu diberikan latihan-latihan yang bersifat pemanasan (*warming up*) seperti peregangan otot, Iari mengelilingi lapangan,

peregangan dinamis yang lamanya antara 10-15 menit. Setelah itu baru dilaksanakan tes *vertical jump* dan pengukuran panjang tungkai dan tes lari 100 m.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk pengumpulan data dalam penelitian ini diperlukan suatu alat ukur yang baku. Kualitas data ditentukan oleh data atau alat pengukurannya. Nurhasan (1994: 1) mengatakan bahwa dalam kualitas alat pengambil proses pengukuran membutuhkan alat pengukur. Dengan alat ini kita mendapatkan data yang merupakan hasil pengukuran.

Validitas suatu alat ukur harus sesuai dengan materi tes yang diukur. Alat ukur yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur meteran, yang juga berfungsi untuk mengukur panjang tungkai setiap sampel, sedangkan alat ukur yang digunakan untuk *power* tungkai, adalah *vertical jump test* yang berguna untuk mengukur *power* tungkai masing-masing sampel.

Mengenai uraian pelaksanaan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Pengukuran Panjang Tungkai

Pengukuran menggunakan alat yang disebut meteran. Panjang tungkai diukur dalam satuan centimeter, tungkai yang diukur adalah tungkai bawah yaitu dimulai dari termpurung kaki sampai dengan pergelangan kaki.

2. Tes *Vertical Jump*

Tes *Vertical Jump* dilakukan untuk menghitung kekuatan atau *power* tungkai. Mengenai uraian dari pelaksanaan tes *vertical jump* tersebut, Nurhasan (1994 : 79) menjelaskan sebagai berikut :

- a. Tujuan : mengukur komponen *power* tungkai.
- b. Pelaksanaan tes : tinggi jangkauan tersebut. Kemudian orang coba berdiri dengan bagian samping dinding lengan diluruskan ke atas, lalu dicatat lututnya membentuk sudut 45° . Setelah orang tersebut berusaha melompat ke atas, pada saat titik tertinggi lompatan dengan salah satu lengan, ia segera menyentuhkan ujung jari dari tubuhnya mengarah ke tembok, lalu dia mengambil sikap jongkok sehingga orang coba berdiri mengandap salah satu tangannya pada papan ukuran kemudian mendarat dengan dua kaki. Orang coba diberi kesempatan sebanyak tiga kali percobaan.
- c. Skor : selisih terbesar antara tinggi lompatan, dari jangkauan sesudah melompat dengan tinggi jangkauan sebelum tiga kali percobaan. Tinggi jangkauan diukur dalam satuan cm.

3. Tes Lari 100 m

Tes lari 100 m yaitu berupa skor hasil kecepatan waktu, dari siswa yang menjadi sampel.

- a. Alat-alat yang diperlukan adalah sebagai berikut :

- Lapangan lintasan 100 meter.
- Peluit
- Bendera start.
- *Stopwatch*.
- Nomor tes.
- Alat tulis.

- b. Pelaksanaan Tes

Dalam pelaksanaan tes lari 100 m peneliti dibantu oleh tiga orang. Sampel

yang berjumlah 30 orang dibagi dalam 5 seri, yang berarti dalam setiap seri ada 6 anggota sampel, begitu seterusnya sampai selesai. Hal ini dilakukan sesuai dengan jumlah *stopwatch* yang ada, yaitu 5 buah, siswa diberi kesempatan melakukan tes lari 100 m sebanyak 3 kali

c. Hasil Tes

Hasil tes lari 100 m dari tiga kali kesempatan dicatat dan diambil waktu yang terbaik sebagai skor akhir.

3.6. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data merupakan data yang ditempuh guna pengolahan data atau analisa data yang diperoleh. Analisa tersebut bertujuan untuk kebenaran hipotesis yang telah dirumuskan.

Suatu hipotesis akan diterima atau ditolak tergantung dari hasil pengolahan dan penganalisaan data. Teknik analisa data yang digunakan adalah menggunakan *pearson product moment*.

$$r_{XY} = \frac{N \cdot \Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{n \cdot \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{n \cdot \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- rx_y : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
- N : Jumlah sampel
- X : Variabel bebas (power tungkai dan panjang tungkai)
- Y : Variabel terikat (prestasi lari 100 m)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada analisa data dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- a. Ada hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 m siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.
- b. Ada hubungan yang signifikan antara *power* tungkai dengan kecepatan lari 100 m siswa kelas VI SD Negeri 7 Gedong Air Kec. Tanjung Karang Barat Bandar Lampung tahun ajaran 2016/2017.
- c. Dengan demikian kedua variabel tersebut sangat mempengaruhi prestasi lari 100 m.

5.2. Saran-saran

Dari hasil penelitian dan kesimpulan maka timbul beberapa wawasan yang diungkapkan oleh penulis, yaitu:

- a. Bagi para pelatih perlu memperhatikan kondisi fisik dan kemampuan dasar setiap atletnya, sehingga dapat diketahui apa saja yang sebenarnya diperlukan oleh atlet, dengan demikian maka program latihan yang diberikan akan tepat dan berdaya guna.

- b. Untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan siswa di bidang olahraga, hendaknya pengajar memadukan jenis-jenis latihan fisik, sehingga *skill* atau keterampilan akan meningkat.
- c. Karena pentingnya *power* tungkai dalam setiap olahraga maka perlu diberikannya latihan yang terprogram dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1993. *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta : Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. 1983. *Metodologi Research*. UGM Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. PT. Tambak Kusuma : Jakarta.
- Harsono. 1991. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Tambak Kusuma : Jakarta
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga Atletik dan Program Latihan*. PT. Grassindo Jakarta
- Kartono, Kartini. 1980. *Pengantar Metodologi Sosial*. Alumni Bandung.
- Nurhasan 1994. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas : Jakarta.
- Sanafiah, Faisal 1982. *Metode Penelitian Pendidikan*. Usaha Nasional : Surabaya.
- Singarimbun, Marsi. 1987. *Metodologi Penelitian Survey*. Rajawali : Jakarta
- Suharno. 1992. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. PT. Rinekla Cipta : Yogyakarta.
- Suherman, Saputra, Handrayana. 2001. *Petunjuk Guru Mengajar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Yudistira : Jakarta
- Sujarwo 1991. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud : Jakarta
- Suyandi, Imam. 1977. *Olahraga I*. Dep PDK : Jakarta