

**KONTIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PERCAYA
DIRI TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* 50 METER
SISWA SMP 22 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



OLEH
Aditya Warman
NPM. 166610757

PEMBIMBING

Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU
2021**

**KONTIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP
KECEPATAN LARI *SPRINT* 50 METER SISWA
SMPN 22 PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Strata Satu (S1)
Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau*



Perpustakaan Universitas Islam Riau

Dokumen ini adalah Arsip Milik :

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM RIAU
PEKANBARU**

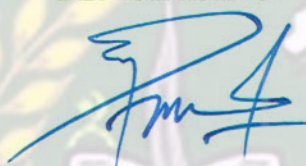
2021

PENGESAHAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan bimbingan skripsi terhadap :

Nama : Aditya warman
NPM : 166610757
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Siswa SMPN 22 Pekanbaru.


PEMBIMBING



Dr. Raffly Henjilito S.Pd., M.Pd
NIDN. 1001109101

Mengetahui,


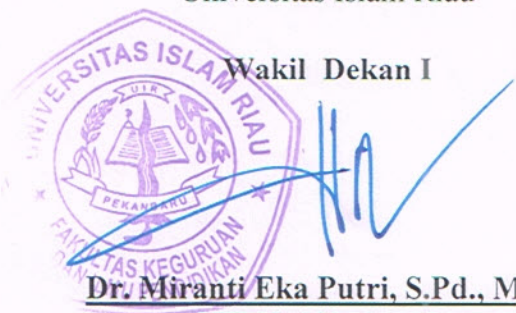
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd
NIDN. 1005048901

Skripsi Ini Telah diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau

Wakil Dekan I



Dr. Miranti Eka Putri, S.Pd., M.Ed
NIDN. 1005068201

PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Aditya Warman
NPM : 166610757
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **KONTIBUSI DAYA LEDAK OTOT
TUNGKAI DAN PERCAYA DIRI
TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT*
50 METER SISWA SMP 22 PEKANBARU**

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd

NIDN. 1006128801

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Leni Apriani, S.Pd., M.Pd

NIDN. 1005048901

SURAT KETERANGAN

Kami selaku pembimbing skripsi ini, dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah:

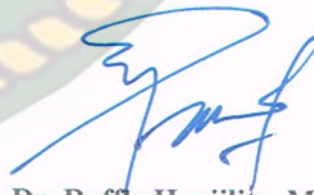
Nama : Aditya Warman
NPM : 166610757
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

**KONTIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PERCAYA DIRI
TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* 50 METER SISWA SMP 22
PEKANBARU**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Pembimbing



Dr. Raffly Henjilito, M.Pd
NIDN. 1006128801

ABSTRAK

Aditya warman, 2020. Kontibusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru yang berjumlah 13 orang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru. Adapun jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *standing broad jump*, angket dan tes lari *sprint* 50 meter . Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh, untuk kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap lari *sprint* 50 meter atau variable X_1 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.201 \leq 0.576$ dengan nilai kontribusi 4,00% sedangkan sisanya 96% lari dipengaruhi oleh faktor lain, untuk percaya diri terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter atau variable X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.250 \leq 0.576$ dengan nilai kontribusi 6,20% sedangkan sisanya 93,80% dipengaruhi oleh faktor lain,, sedangkan untuk kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter atau varibael X_1, X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.527 \leq 0.576$ diketahui terdapatnya signifikasi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil lari *sprint* 50 meter dan terdapat kontribusi terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebanyak 27,70% dan sedangkan sisanya 72,30% di pengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Daya Ledak , Percaya Diri, *Sprint* 50 Meter

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aditya Warman
NPM : 166610757
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jenjang Studi : Strata Satu (S1)
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : **KONTIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KECEPATAN LARI *SPRINT* 50 METER SISWA SMP 22 PEKANBARU**

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi dan tidak melakukan plagiat
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri dan dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh Dekan FKIP Universitas Islam Riau
3. Jika ditemukan isi skripsi ini yang merupakan duplikasi dan atau skripsi orang lain, maka saya menerima sanksi pencabutan gelar dan ijazah yang telah saya terima dan saya bersedia dituntut sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sadar dan tidak ada paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Januari 2021



Aditya Warman
NPM 166610757



YAYASAN LEMBAGA PENDIDIKAN ISLAM (YLPI) RIAU
UNIVERSITAS ISLAM RIAU

F.A.3.10

Jalan Kaharuddin Nasution No. 113 P. Marpoyan Pekanbaru Riau Indonesia – Kode Pos: 28284
 Telp. +62 761 674674 Fax. +62 761 674834 Website: www.uir.ac.id Email: info@uir.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR
SEMESTER GENAP TA 2020/2021

NPM : 166610757
 Nama Mahasiswa : ADITYA WARMAN
 Dosen Pembimbing : Dr. RAFFLY HENJILITO S.Pd., M.Pd
 Program Studi : PENDIDIKAN OLAHRAGA (PENJASKESREK)
 Judul Tugas Akhir : KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 50 METER SISWA SMP NEGERI 22 PEKANBARU
 Judul Tugas Akhir (Bahasa Inggris) : CONTRIBUTION OF EXPLOSIVE POWER TO LIMB MUSCLES AND CONFIDENCE AGAINST THE SPEED OF 50 METER STUDENTS OF SMP NEGERI 22 PEKANBARU
 Lembar Ke :

NO	Hari/Tanggal Bimbingan	Materi Bimbingan	Hasil / Saran Bimbingan	Paraf Dosen Pembimbing
1	07-01-2020	Pendaftaran judul dan diberikan kepembimbing		
2	13-02-2020	Perbaikan penulisan, tambah sumber, perbaikan angket		
3	15-06-2020	Perbaiki angket, perbaiki penulisan, tambahkan teori		
4	06-07-2020	Acc ujian proposal		
5	08-07-2020	Ujian seminar proposal		
6	05-08-2020	Revisi seminar proposal		
7	24-11-2020	Perbaikan dalam mengolah data		
8	06-01-2021	Perbaikan penulisan lembaran surat keterangan, isi berita acara bimbingan skripsi		
9	02-02-2021	Acc skripsi untuk di ujikan		

Pekanbaru, 10 Febuari 2021
 Dekan

(Dr. Sri Amnah,S.Pd.,M.Si)



LZJ5VKTCBKEVZJVURU21EC0ZXQ

Catatan :

- Lama bimbingan Tugas Akhir/ Skripsi maksimal 2 semester sejak TMT SK Pembimbing diterbitkan
- Kartu ini harus dibawa setiap kali berkonsultasi dengan pembimbing dan HARUS dicetak kembali setiap memasuki semester baru melalui SIKAD
- Saran dan koreksi dari pembimbing harus ditulis dan diparaf oleh pembimbing
- Setelah skripsi disetujui (ACC) oleh pembimbing, kartu ini harus ditandatangani oleh Wakil Dekan I/ Kepala departemen/Ketua prodi
- Kartu kendali bimbingan asli yang telah ditandatangani diserahkan kepada Ketua Program Studi dan kopiannya dilampirkan pada skripsi.
- Jika jumlah pertemuan pada kartu bimbingan tidak cukup dalam satu halaman, kartu bimbingan ini dapat di download kembali melalui SIKAD

ABSTRAK

M. Fajar Prasetyo 2020. Kontibusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 50 Meter Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru yang berjumlah 13 orang, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru. Adapun jenis penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah korelasi. Instrument penelitian yang digunakan adalah tes *standing broad jump*, angket dan tes lari *sprint* 50 meter . Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis yang diperoleh, untuk kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap lari *sprint* 50 meter atau variable X_1 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.201 \leq 0.576$ dengan nilai kontribusi 4,00% sedangkan sisanya 96% lari dipengaruhi oleh faktor lain, untuk percaya diri terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter atau variable X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.250 \leq 0.576$ dengan nilai kontribusi 6,20% sedangkan sisanya 93,80% dipengaruhi oleh faktor lain,, sedangkan untuk kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter atau varibael X_1, X_2 ke Y didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.527 \leq 0.576$ diketahui terdapatnya signifikasi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap hasil lari *sprint* 50 meter dan terdapat kontribusi terhadap kemampuan lari *sprint* 50 meter siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebanyak 27,70% dan sedangkan sisanya 72,30% di pengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Daya Ledak , Percaya Diri, *Sprint* 50 Meter

ABSTRACT

M. Fajar Prasetyo 2020. Contribution of Limb Muscle Explosive Power and Confidence in the 50 Meter Sprint Speed of SMP Negeri 22 Pekanbaru Students

This research was conducted on 13 students of SMP Negeri 22 Pekanbaru, this study aims to determine the contribution of explosive power of leg muscles and self-confidence to the 50 meter sprint run of students of SMP Negeri 22 Pekanbaru. The type of research used in this study is correlation. The research instrument used was a standing broad jump test, a questionnaire and a 50 meter sprint test. Based on the results of data analysis and hypothesis testing, for the contribution of leg muscle explosive power to the 50-meter sprint or variable X1 to Y, it is obtained $r_{count} < r_{table}$ or $0.201 < 0.576$ with a contribution value of 4.00% while the remaining 96% of running is influenced by other factors. , for confidence in the ability to run 50 meters sprint or variable X2 to Y obtained $r_{count} < r_{table}$ or $0.250 < 0.576$ with a contribution value of 6.20% while the remaining 93.80% is influenced by other factors, while for the contribution of explosive power of leg muscles and confidence in the ability to run 50 meters sprint or variables X1, X2 to Y obtained $r_{count} < r_{table}$ or $0.527 < 0.576$ it is known that there is a significant explosive power of leg muscles and confidence in the results of the 50 meter sprint run and there is a contribution to the 50 meter sprint ability of junior high school students Negeri 22 Pekanbaru as much as 27.70% and while the remaining 72.30% is influenced by other factors.

Keywords: Explosive Power, Confidence, 50 Meter Sprint

KATA PENGANTAR

Assalammu'alaikum Wr.Wb

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, shalawat beserta salam penulis kirimkan kepada junjungan alam Nabi besar Muhammad SAW sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul: **“KONTIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN PERCAYA DIRI TERHADAP KECEPATAN LARI SPRINT 50 METER SISWA SMP 22 PEKANBARU”**.

Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan guna untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Islam Riau.

Penyusunan dan penyelesaian skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun penulis adalah manusia biasa yang mempunyai kelemahan, kekurangan dan keterbatasan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu penulis yakin bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan dan masih banyak kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritikan dan saran serta masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempatan ini mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Ibu Leni Apriani, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek.
2. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku Sekertaris Program Studi Penjaskesrek

3. Bapak Dr. Raffly Henjilito, M.Pd selaku dosen pembimbing yang selalu membimbing dan memberikan motivasi kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini
4. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
5. Bapak/Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau Prodi Penjaskesrek,
6. Teristimewa buat keluarga tercinta ayahanda Nasruddin Yusuf dan ibunda Hasnah yang telah banyak berkorban baik materi maupun moril yang tak mungkin terbalas sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman seperjuangan yang ada dikala susah dan senang serta yang lainnya ucapan terima kasih atas dukungan kalian. Memberikan bantuan, informasi dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam pelaksanaan pembuatan dan penyusunan serta penulisan skripsi ini tidak luput dari kekurangan dan kelengkapannya baik yang disengaja maupun tidak sengaja. Oleh karena itu, kritik dan saran penulis harapkan demi perbaikan dan kesempurnaan untuk masa yang akan datang.

Penulis,

Aditya Warman
NPM. 156610757

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT KETERANGAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	8
1. Hakikat Lari Cepat (<i>Sprint</i>).....	8
a. Pengertian Lari <i>Sprint</i>	8
b. Teknik-Teknik Lari Cepat (<i>Sprint</i>)	10
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Lari <i>Sprint</i>	15
2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai	16
a. Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai.....	16
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Otot Tungkai	17

3. Hakikat Percaya Diri	19
a. Pengertian Percaya Diri.....	19
b. Ciri-Ciri Percaya Diri.....	20
c. Faktor yang Mempengaruhi Percaya Diri.....	21
B. Kerangka Pemikiran.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel	26
C. Defenisi Operasional.....	26
D. Pengembangan Instrumen.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data.....	32
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	34
1. Hasil Tes Daya Ledak Otot tungkai (X_1).....	34
2. Hasil Percaya Diri (X_2).....	36
3. Hasil Tes Lari <i>Sprint</i> 50 Meter (Y).....	38
B. Pembahasan Hasil Penelitian	39
1. Daya Otot Tungkai (X_1) Terhadap Lari <i>Sprint</i> 50 Meter (Y).....	41
2. Percaya Diri (X_2) Terhadap Lari <i>Sprint</i> 50 Meter (Y).....	42
3. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Percaya Diri (X_2) Terhadap Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Y	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi <i>Start</i> Aba-Aba Bersedia.....	10
Gambar 2. Posisi <i>Start</i> Aba-Aba Siap.....	12
Gambar 3. Posisi <i>Start</i> Aba-Aba Ya.....	13
Gambar 4. Pelaksanaan <i>Standing Broad Jump</i>	29



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru Sebagai Sampel	50
Lampiran 2. Data Hasil Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	51
Lampiran 3. Distribusi Frekuensi Tes Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru	52
Lampiran 4. Data hasil Tes Percaya Diri Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	53
Lampiran 5. Distribusi Frekuensi Tes Percaya Diri Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	54
Lampiran 6. Data Hasil Tes Lari <i>Sprint</i> 50 Meter SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	55
Lampiran 7. Distribusi Frekuensi Tes Lari <i>Sprint</i> 50 Meter SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	56
Lampiran 8. Data <i>Product Moment</i> Tes Daya Ledak Otot Tungkai SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	57
Lampiran 9. Olahan Data Variabel X_1 ke Variabel Y Menggunakan <i>Product Moment</i> Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru	58
Lampiran 10. Data <i>Product Moment</i> Percaya Diri SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	59
Lampiran 10. Olahan Data Variabel X_2 ke Variabel Y Menggunakan <i>Product Moment</i> Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	60
Lampiran 11. Data <i>Product Moment</i> Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru	61
Lampiran 12. Olahan Data Variabel X_1 ke Variabel X_2 Menggunakan <i>Product Moment</i> Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	62
Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian.....	63

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Skala Penilaian Untuk Tes Lompat Berdiri (<i>Standing Broad Jump</i>)	29
Tabel 3.2 Tabel Kriteria Penelitian Tingkat Percaya Diri.....	33
Tabel 4.1 <i>Descriptive Statistics</i> Daya Ledak Otot Tungkai (<i>Standing Broad Jump</i>) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru.....	34
Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai SMP Negeri 22 Pekanbaru	35
Tabel 4.3 <i>Descriptive Statistics</i> Percaya Diri Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru	36
Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Angket Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru	37
Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistics</i> Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru	38
Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes Lari <i>Sprint</i> 50 Meter Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru	39

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam proses pendidikan jasmani merupakan kegiatan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam memperoleh kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan, kecerdasan dan pembentukan watak secara seseorang sebagai individu maupun berkelompok. Olahraga bertujuan untuk menghasilkan manusia yang sehat, cerdas, aktif, kreatif, berdisiplin, serta memiliki sportifitas dan kemandirian yang tinggi.

Dengan pendidikan olahraga akan meningkatkan prestasi dibidang olahraga dan hal tersebut merupakan harapan seluruh bangsa. Hal ini juga sejalan dengan tujuan pendidikan seperti yang tertuang pada undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 21 ayat 4 yang berbunyi: pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan dan masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk semua orang yang berlangsung sepanjang hayat.

Sesuai dengan amanat undang-undang diatas prestasi dalam bidang olahraga dapat kita raih melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler, dengan memberikan pembelajaran yang menarik, praktis dan mudah dipahami akan menarik minat peserta didik. Seiring dengan kemajuan zaman saat ini pendidikan juga dapat dilakukan dengan berbagai metode untuk mempermudah tujuan kita bersama tersebut.

Olahraga terbagi atas beberapa cabang salah satunya adalah cabang atletik, atletik merupakan cabang olahraga yang banyak mengalami perubahan dikarenakan pesatnya kemajuan teknologi. Atletik adalah induk dari semua olahraga dikarenakan berisikan latihan kondisi fisik yang lengkap, menyeluruh dan mampu memberikan kepuasan kepada manusia atas terpenuhinya dorongan naurinya untuk bergerak.

Atletik merupakan cabang olahraga tertua dan telah dilakukan oleh manusia pada zaman dahulu hingga sekarang ini. Adapun beberapa gerakan yang terdapat pada cabang olahraga atletik meliputi gerakan berjalan, berlari, melompat, dan melempar, pada prinsipnya gerakan-gerakan yang terdapat pada cabang olahraga atletik tersebut telah dilakukan manusia dalam kehidupan sehari-hari untuk pemenuhan kebutuhan hidupnya.

Salah satu cabang olahraga atletik adalah lari cepat (*sprint*), lari sprint adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari *start* hingga *finish* dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan kecepatan waktu yang paling singkat. Lari *sprint* terbagi atas beberapa nomor, yakni 50 Meter, 100 Meter, 200 Meter, dan 400 Meter.

Aspek penentu dalam pencapaian hasil olahraga meliputi: 1) Aspek biologis, terdiri dari ; potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ tubuh , postur dan struktur tubuh, dan gizi. 2) Aspek psikologis terdiri dari: intelektual, motivasi, kepribadian dan, kordinasi syaraf otot. 3) Aspek lingkungan terdiri atas: *social*, prasarana dan olahraga, cuaca, orang tua, keluarga dan masyarakat, 4)

Aspek penunjang terdiri atas: pelatih yang kualitas tinggi, program yang sistematis dan penghargaan dari masyarakat dan pemerintah.

Dalam lari *sprint* terdapatnya beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang *sprinter* atau pelari yang diantaranya adalah teknik *start*, teknik lari dan teknik memasuki garis *finish*. Didalam pelaksanaan lari aspek yang sangat dibutuhkan adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai adalah tenaga kontraksi otot atau sekelompok otot dalam hal ini adalah peran otot tungkai untuk mengatasi suatu tahanan, agar dapat menjadi pelari yang berkualitas, seorang pelari perlu menguasai teknik secara baik.

Selain faktor teknik yang baik, faktor lain yang mempengaruhi lari *sprint* tersebut adalah faktor teknik pada saat berlari, faktor koordinasi gerak antara ayunan tangan, kaki, serta konsentrasi pada saat berlari, faktor kecepatan dalam berlari mulai dari awal *start* sampai menuju garis *finish*, ditambah faktor kekuatan otot tungkai pada saat menempuh jarak 50 meter, karena pada saat berlari dibutuhkan kekuatan otot tungkai yang baik, hal ini dapat kita lihat beberapa fenomena yang terjadi dilapangan, jika faktor-faktor diatas masih kurang maksimal dikuasai oleh seorang *sprinter*.

Faktor psikologi juga sangat mempengaruhi lari sprint yaitu percaya diri. Percaya diri juga merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kecepatan dan hasil dari lari *sprint* 50 meter. Dengan memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik *sprinter* diharapkan dapat memiliki motivasi lebih saat proses lari sprint berlangsung. Oleh karena itu tingkat percaya diri yang baik

sangat dibutuhkan oleh seorang *sprinter* dan bahkan oleh atlet-atlet cabang olahraga lainnya.

Berdasarkan hasil observasi sementara yang penulis lakukan saat dilapangan, ditemukan bahwa teknik lari siswa SMP NEGERI 22 Pekanbaru masih kurang baik, hal ini terlihat pada saat siswa melakukan lari *sprint* 50 meter, serta tidak stabilnya kecepatan *sprinter* dari *start* hingga *finish* saat melakukan lari *sprint* 50 meter dan rendahnya tingkat percaya diri yang dimiliki siswa dalam proses pembelajaran olahraga khususnya pada materi lari *sprint*. Hal ini tentu tidak lepas dari pengaruh dari daya ledak otot tungkai serta kekuatan . Tubuh dalam melakukan lari *sprint* 50 meter tersebut dan akan lebih baik apabila tenaga pendidik yakni guru disekolah memberikan dorongan pada pesertadidik agar lebih percaya diri sehingga tujuan dalam pembelajaran dapat tercapai. Oleh karena banyaknya permasalahan yang penulis temukan saat melakukan observasi, maka penulis menetapkan judul penelitian yakni : ” **Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Percaya diri terhadap kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan masalah yang penulis uraikan diatas dapat disimpulkan masalah berikut :

1. Teknik dasar saat siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU melakukan lari *sprint* masih kurang baik,
2. Tidak stabilnya kecepatan *sprinter* SMP NEGERI 22 PEKANBARU dari *start* hingga *finish* saat melakukan lari *sprint* 50 meter.

3. Kurangnya percaya diri siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU saat proses pembelajaran olahraga khususnya pada materi lari *sprint*.
4. Tenaga Pendidik SMP NEGERI 22 PEKANBARU kurang memberikan dorongan percaya diri pada peserta didik dengan baik. sehingga siswa kurang percaya diri dalam melakukan lari 50 meter.

C. Pembatasan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang penulis uraikan diatas serta mengingat terbatasnya kemampuan penulis baik dari segi tenaga, waktu, dan dana yang tersedia maka penulis membatasi masalah dalam penelitian ini yaitu :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU.
2. Kontribusi percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU.
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU.

D. Perumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang penulis sebutkan diatas, maka dalam penelitian ini permasalahan yang di kemukakan adalah :

1. Bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU

2. Bagaimana kontribusi percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU
3. Bagaimana kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin penulis capai pada penelitian ini untuk mengetahui :

1. Kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU
2. Kontribusi percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU
3. Kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter SMP NEGERI 22 PEKANBARU

F. Manfaat Penelitian

Dari hasil penelitian yang penulis lakukan di harapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi seluruh pihak, diantaranya:

1. Dapat digunakan sebagai panduan bagi pelatih lari *sprint* 50 meter siswa SMP NEGERI 22 PEKANBAU .
2. Sebagai persyaratan dan kelengkapan untuk mendapatkan gelar sarjana dipendidikan FKIP UIR jurusan Penjaskesrek.

3. Bagi tenaga pendidik mata pelajaran PJOK sebagai masukan dan pedoman bagaimana melakukan lari *sprint* 50 meter yang baik dan benar.
4. Bagi Prodi Penjaskesrek sebagai arsip.



Dokumen ini adalah Arsip Miitik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Lari Cepat (*Sprint*)

1.1 Pengertian lari *sprint*

Lari cepat (*sprint*) merupakan sebuah pengaruh yang mendukung semua cabang olahraga, untuk meningkatkan prestasi seseorang dengan maksimal, ada beberapa komponen kondisi fisik yang berperan penting untuk menunjang prestasi, beberapa komponen tersebut diantaranya: kekuatan, fleksibilitas, koordinasi, daya tahan, stamina, ketepatan, keseimbangan dan daya ledak.

Menurut Nyoman S (2015:92) cabang atletik nomor lari, tujuan pelari adalah menempuh jarak tertentu dengan waktu tempuh sekecil mungkin. Jadi tujuan dasar dalam lari adalah untuk memaksimalkan kecepatan rata-rata lari di jalur lomba. Dalam pencapaian kondisi fisik yang optimal dapat diberikan pada masa adolesensi atau saat anak tersebut duduk di tingkat sekolah menengah pertama (SMP).

Menurut Mukhlis (2018:1038) Lari sprint adalah suatu gerakan siklik yang adanya saat melayang dan menempuh jarak dengan kecepatan tinggi atau meminimalkan waktu tempuh dan memaksimalkan hasil dalam pencapaian tujuan dengan menumpuh waktu yang sesingkat-singkatnya.

Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh, dari lari 50 m, 100 m, 200 m, sampai dengan jarak 400 m, secara teknis adalah sama meskipun ada perbedaan hanya terletak pada penghematan tenaga, karena semakin jauh jarak semakin membutuhkan daya tahan yang besar. Menurut Muller dalam I Made K (2015:92) Waktu lari 50 meter ditentukan oleh dua hal yaitu panjang langkah dan frekuensi langkah lari. Oleh karena itu dua hal tersebut sangat mempengaruhi hasil lari *sprint* (catatan waktu) yang diperoleh.

Menurut Gevi Indra (2014:156) Lari sprint merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang termasuk dalam materi pokok pendidikan jasmani. Lari merupakan lompatan yang berturut-turut dan di dalamnya terdapat suatu phase di mana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah. Lari sprint atau sering dikatakan lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara untuk berlari di mana atlit harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin dan dilakukan dengan kecepatan penuh.

Menurut Zafar (2010:10) ukuran gerak lari *sprint* secara keseluruhan adalah tiap langkah terdiri dari fase topang (yang dapat dirinci menjadi satu fase topang depan dan fase dorong) dan fase melayang (yang dapat dirinci menjadi fase ayun depan dan fase pemulihan). Kecepatan dalam lari jarak pendek adalah hasil kontraksi yang kuat dan cepat dari otot-otot yang dirubah menjadi gerakan halus lancar dan efisien dan sangat dibutuhkan bagi pelari untuk mendapatkan kecepatan yang tinggi.

Berdasarkan pendapat diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa lari sprint 50 meter merupakan sebuah upaya berpindah tempat dengan jarak yang telah ditentukan dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Dan tentunya dengan cara berlari yang dimulai dengan *start* dan diakhiri dengan *finish*.

1.2 Teknik-Teknik Lari Cepat (*Sprint*)

a. Teknik *Start*

Start adalah suatu persiapan seorang pelari (*Sprinter*) yang akan melakukan gerakan berlari. Untuk lari jarak pendek *start* yang digunakan adalah start jongkok (*Croch start*). Tujuan utama *start* dalam lari jarak pendek adalah untuk mengoptimalkan pola percepatan lari. Adapun menurut Sukma (2016:19) tahapan dalam melakukan *start* adalah sebagai berikut :

1. Pada saat aba-aba “bersedia” (*on your marks*)



Gambar 1

Posisi *start* pada aba-aba “Bersedia”

Sukma (2016:19)

- a) Berdiri tegak kira-kira 3 langkah dibelakang garis *start*.
- b) Pada aba-aba "bersedia" maju kedepan dan meletakkan kaki depan dibelakang garis *start* jaraknya sama dengan panjang tungkai bawah.
- c) Letakkan lutut tungkai belakang sejajar dengan ujung jari-jari kaki depan.
- d) Letakkan kedua tangan dibelakang garis *start* selebar bahu dengan kedua ibu jari berhadapan dengan jari-jari lainnya mengarah ke luar.
- e) Pada sikap "bersedia" ini kedua lengan sejajar dari bahu ke bawah bila dilihat dari depan.
- f) Lengan tegak lurus dari bahu ke bawah, bila dilihat dari samping berat badan terbagi pada lengan dan kaki.
- g) Pandangan ke depan sejauh lebih kurang dua jengkal dari garis *start* dengan leher tidak tegang.

2. Pada saat aba-aba “siap” (*set*)



Gambar 2
Posisi *start* pada aba-aba “siap”
Sukma (2016:21)

- a) Angkat pinggul lebih tinggi sedikit dari garis pundak.
- b) Posisi lutut kaki depan membuat sudut 90 derajat sedangkan untuk tungkai belakang antara 110 derajat sampai dengan 120 derajat.
- c) Pandangan beralih dari dua jengkal kesatu jengkal mendekati garis *start* dengan leher tetap rileks, tidak tegang.
- d) Pundak didorong sedikit kedepan sehingga berat badan sedikit bergeser pada lengan.

3. Pada saat aba-aba “ya” (go/bunyi tembakan pistol)



Gambar 3
Posisi *start* pada aba-aba “ya”
Sukma (2016:21)

- a) Ayunkan lengan bersama kaki kuat-kuat kedepan diikuti dengan menolakkan kaki depan se rentak meluruskan kaki depan.
- b) Badan diluruskan dan condong kedepan dengan sudut 45 derajat dan sudut lengan tetap 90 derajat.
- c) Langkah pertama yang dilakukan oleh kaki belakang harus secepat-cepatnya digerakan kedepan dan mendarat dibawah lutut. Lutut tetap bengkok, bersudut kurang lebih 90 derajat.
- d) Dorong tungkai belakang kedepan dengan kuat dan sudut lutut 120 derajat.
- e) Lakukan *start* dengan secepatnya.
- f) Kecepatan dipertahankan sepanjang 20 meter.

b. Teknik Saat Berlari

1) Posisi tubuh pada saat lari

Posisi tubuh/badan condong kedepan secara wajar, serta otot sekitar leher dan rahang tetap rileks dengan kepala dan punggung dalam posisi segaris. Pada saat lari mulut tertutup dan rapat serta pandangan kedepan lintasan.

2) Ayunan kedua tangan

Ayunan lengan dilakukan dari belakang kedepan secara berganti-ganti dengan siku sedikit dibengkokkan.

3) Gerakan langkah kaki

Langkah kaki panjang dan dilakukan secepat mungkin. Pendaratan kaki/tumpuan selalu pada ujung telapak kaki sedangkan lutut sedikit dibengkokkan.

c. Teknik *Finish*

Menurut Sukma (2016:22) memasuki *finish* merupakan suatu hal yang sangat penting untuk mencapai sukses. Keterlambatan persekian detik memasuki garis *finish* sangatlah rugi. Adapun cara-cara memasuki garis *finish* adalah sebagai berikut:

1) Lari trus tanpa perubahan apapun.

2) Dada dicondongkan kedepan/membusungkan dada kedepan, tangan kedua-duanya diayunkan kebawah belakang, atau dalam bahasa jawa disebut ambyuk.

- 3) Dada diputar dengan ayunan tangan ke depan atas sehingga bahu sebelah maju kedepan, yang lazim disebut *the string*.

1.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi lari 50 meter

Banyak faktor yang diperlukan oleh seorang *sprinter* agar hasil latihan maupun catatan hasil saat pertandingan yang diperoleh pada tingkat yang maksimal. Faktor tersebut dapat diperoleh dengan latihan-latihan atau kombinasi latihan khusus yang bertujuan meningkatkan kekuatan otot tungkai dan faktor-faktor lainnya.

Menurut Made Yoga (2017:20) Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari, yaitu faktor fisiologis dan anatomis. Adapun faktor fisiologis yang mempengaruhi kecepatan dalam berlari antara lain: kekuatan otot tungkai, daya ledak otot tungkai dan kelenturan otot tungkai.

Sedangkan menurut Mustakim (2019:23) Panjang tungkai dan berat badan merupakan faktor yang sangat membantu seorang pelari untuk mendapatkan kecepatan maksimal sehingga hasil lari yang dilakukan akan sempurna. Oleh karena itu siapa yang ingin berlari cepat harus membuat langkah lebih panjang dan membuat langkah lebih banyak tiap detiknya.

Kurangnya modifikasi latihan pembelajaran atletik untuk meningkatkan pembelajaran lari sprint 50 meter, dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kurang aktifnya siswa dalam mengikuti pembelajaran serta terbatasnya waktu pembelajaran. Selain kesalahan yang

dilakukan oleh siswa, faktor lain seperti terbatasnya sumber belajar yang digunakan oleh guru untuk mendukung proses pembelajaran, sarana dan prasarana yang tidak lengkap, serta model pembelajaran yang diterapkan oleh guru pendidikan jasmani tidak kreatif dan inovatif, juga akan mengganggu terhambatnya siswa dalam menerima informasi lari sprint 50 meter dalam proses pembelajaran.

2. Hakikat Daya Ledak Otot Tungkai

2.1 Pengertian Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak merupakan salah satu dari komponen biomotrik yang penting dalam kegiatan olahraga. Karena daya ledak akan menentukan seberapa keras orang dapat memukul, seberapa jauh melempar, seberapa tinggi melompat, seberapa cepat berlari dan sebagainya.

Menurut Jansen dalam Bafirman (2008:83) power otot adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan untuk menerapkan tenaga (*force*) dalam waktu yang singkat. Otot harus menerapkan tenaga dengan kuat dalam waktu yang sangat singkat untuk memberikan momentum yang paling baik dalam tubuh atau objek untuk membawa kejarak yang di inginkan.

Menurut Widiastuti (2017:16) *power/daya* eksplosif merupakan suatu rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot dan menghasilkan daya ledak jika dua kekuatan tersebut bekerja secara bersamaan. *Power/daya*

eksplosif memiliki banyak krgunaan pada suatu aktivitas olahraga seperti berlari, melempar, memukul, menendang.

Menurut Henjelito (2017:71) Daya ledak otot tungkai merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh.

Dari uraian yang peneliti paparkan diatas maka dapat disimpulkan bahwasannya otot tungkai adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan yang merupakan sebuah rangkaian kerja beberapa unsur gerak otot yang pada kali ini khususnya otot tungkai secara maksimum dengan waktu yang sangat cepat.

2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Daya ledak Otot Tungkai

Daya ledak otot tungkai merupakan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat, power merupakan dua komponen kondisi fisik, kekuatan dan kecepatan. Dengan daya ledak otot tungkai yang baik, maka diharapkan hasil lari akan dapat dicapai dengan baik dan maksimal dengan waktu yang sesingkat singkatnya.

Menurut Nossek dalam Bafirman (2008:85) faktor faktor yang mempengaruhi daya ledak atau power adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi.

1. Kekuatan

Kekuatan otot menggambarkan maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Dilihat dari segi latihan, menurut Hare dalam Bafirman (2008:85) membagi kekuatan menjadi tiga macam, yaitu: a) kekuatan maksimal, b) kekuatan daya ledak dan c) kekuatan daya tahan.

Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan kontraksi otot dalam usia, jenis kelamin dan suhu otot. Disamping itu faktor yang mempengaruhi kekuatan otot sebagai unsur daya ledak adalah jenis serabut otot, luas otot rangka, jumlah *cross bridge*, system metabolisme energy, sudut, sendi dan aspek psikologis.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam keadaan atau waktu yang sesingkat mungkin. Matthews dalam Bafirman (2008:85). Kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi suatu kemampuan untuk menghasilkan gerakan tubuh dengan waktu yang sesingkat mungkin. Disamping itu kecepatan di definisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh.

Menurut Astrand dalam Bafirman (2008:86) faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah kelenturan, tipe tubuh, usia dan jenis kelamin. Bompas dalam Bafirman dalam (2008:86) mengemukakan kecepatan adalah keturunan dan bakat bawaan, waktu reaksi kemampuan

mengatasi tahanan luar, teknik, koordinasi dan semangat, serta elastisitas otot.

3. Hakikat Percaya Diri

3.1 Pengertian Percaya Diri

Kepercayaan diri merupakan hal yang sangat berharga yang harus dimiliki oleh setiap individu, tanpa disadari kepercayaan diri turut memberikan dorongan dan motivasi kepada setiap individu untuk berkarya dan berani menampilkan kelebihan yang dimiliki. Hal tersebut juga sejalan dengan apa yang dibutuhkan seseorang dalam berolahraga, karna dengan tingkat kepercayaan diri yang baik dapat menghasilkan gerak motrik yang baik pula.

Menurut Komarudin (2013:68) kepercayaan diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkannya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek dari kepribadian. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh atlet merupakan modal dasar yang sangat penting dalam kepribadiannya yang terbentuk melalui proses latihan dan ineraksi dengan lingkungan sosial. Menurut Haikal Millah (2018:51) Kemampuan seseorang bisa muncul apabila orang tersebut meyakini bahwa dirinya mempunyai kemampuan untuk menyelesaikan tugas yg diberikan kepada dirinya.

Dari paparan uraian diatas maka peneliti dapat menyimpulkan bahwasannya kepercayaan diri merupakan sebuah hal yang dimiliki seseorang didalam dirinya guna memberikan dorongan dan motivasi untuk meelakukan sesuatu hal. Tingkat kepercayaan diri yang baik dapat menghasilkan gerak motorik yang baik pula, percaya diri dapat dimunculkan oleh seseorang apabila dia meyakini dirinya mampu menyelesaikan sesuatu hal atau tugas diberikan kepada dirinya.

3.2 Ciri-Ciri Percaya Diri

Percaya diri merupakan aspek yang sangat penting bagi seseorang untuk dapat mengembangkan potensinya. Jika seseorang memiliki bekal percaya diri yang baik, maka individu tersebut akan dapat mengembangkan potensinya dengan mantap. Namun jika seseorang memiliki percaya diri rendah, maka individu tersebut cenderung menutup diri, mudah frustasi ketika menghadapi kesulitan, canggung dalam menghadapi orang, dan sulit menerima realita dirinya.

Menurut Hakim dalam Aristiani (2015:183) ciri-ciri orang yang mempunyai percaya diri tinggi antara lain: (a) Selalu bersikap tenang di dalam mengerjakan segala sesuatu. (b) Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai. (c) Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul didalam berbagai situasi. (d) Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi. (e) Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya. (f) Memiliki kecerdasan yang

cukup. (g) Memiliki tingkat pendidikan formal yang cukup. (h) Memiliki keahlian atau ketrampilan lain yang menunjang kehidupannya, misalnya ketrampilan berbahasa asing. (i) Memiliki kemampuan bersosialisasi. (j) Memiliki latar belakang pendidikan yang baik. (k) Memiliki pengalaman hidup yang menempa mentalnya menjadi kuat dan tahan didalam menghadapi berbagai cobaan hidup. (l) Selalu bereaksi positif di dalam menghadapi berbagai masalah, misalnya didalam menghadapi berbagai masalah tetap tegar, sabar dan tabah dalam menghadapi persoalan hidup. Dengan sikap ini, adanya masalah hidup yang berat justru semakin memperkuat rasa percaya diri seseorang

Menurut Komarudin (2013:72) kepercayaan diri dalam olahraga sangat penting, yang erat hubungannya dengan *emotional security*. makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat pula *emotional securitynya*. Kepercayaan diri menimbulkan rasa aman, yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet. Misalnya, atlet tenang, tidak mudah bimbang dan ragu tidak mudah gugup, tegas dalam tindakan dan segalanya.

3.3 Faktor Yang Mempengaruhi Percaya Diri

Percaya diri merupakan suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu. Percaya diri itu lahir dari kesadaran bahwa jika memutuskan untuk melakukan sesuatu, sesuatu itu pula yang harus dilakukan. Percaya diri itu akan datang dari kesadaran seorang individu bahwa individu tersebut

memiliki tekad untuk melakukan apapun, sampai tujuan yang ia inginkan tercapai.

Menurut Gunarsa dalam Sudarwati (2007:39) kondisi dan faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi seorang atlet terdiri beberapa faktor sebagai berikut: a) sehat fisik dan mental, b) lingkungan yang sehat dan menyenangkan, c) fasilitas lapangan dan alat yang lengkap dan baik untuk latihan, d) olahraga yang sesuai dengan bakat dan naluri atlet, e) pengaturan aktivitas latihan yang menarik, f) alat bantu audio-visual dan g) metode latihan.

Menurut Mirhan (2016:188) Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses sebagai berikut: a) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu, b) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya tersebut, c) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri, d) Pengalaman di dalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

B. Kerangka pemikiran

Berdasarkan permasalahan yang peneliti kemukakan diatas, maka peneliti mengemukakan daya ledak atau power otot tungkai merupakan salah satu komponen biomotorik yang penting dalam pelaksanaan lari *sprint* 50 meter. Lari jarak pendek (*sprint*) seseorang harus menempuh jarak yang telah ditentukan dengan kecepatan semaksimal mungkin dari awal (mulai dari *start*) sampai dengan melewati garis *finish*.

Serta didalam pelaksanaan lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter dapat dilaksanakan dengan maksimal apabila memiliki faktor pendukung seperti kekuatan daya ledak otot tungkai yang baik, daya ledak otot tungkai merupakan dua komponen kondisi fisik yaitu kekuatan dan kecepatan. *Sprinter* juga dituntut memiliki tingkat kepercayaan diri yang baik saat dalam pelaksanaan lari jarak pendek (*sprint*) 50 meter. Dengan hal tersebut maka tujuan yang ingin dicapai memil iki tingkat keberhasilan yang lebih besar.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka peneliti mengemukakan kerangka pemikiran sebagai berikut “semaikin baik daya ledak otot tungkai serta tingkat percaya diri semakin baik pula kemampuan siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU dalam melakukan lari *sprint* 50 meter”.

C. Hipotesis penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran yang peneliti uraikan diatas,
Maka peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU.
2. Terdapat kontribusi percaya diri terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap kecepatan lari *sprint* 50 meter pada siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU.



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

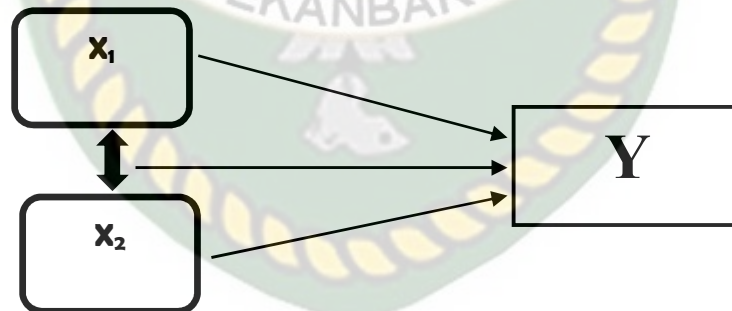
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang akan peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap kecepatan lari sprint 50 meter pada siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU. Dengan demikian peneliti yang ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional. Menurut maksum (2012:73) penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain korelasional. Digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

X_1 = Kontribusi daya ledak otot tungkai (Variabel bebas)

X_2 = Kontribusi percaya diri (Variabel bebas)

Y = Lari *sprint* 50 meter (Variabel terikat)

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitian merupakan penelitian populasi. Dalam melakukan penelitian ini populasi siswa kelas VIII 3 SMP Negeri 22 Pekanbaru yang keseluruhannya berjumlah 37 orang siswa yang terdiri dari 24 orang siswa putra dan 13 orang putri.

2. Sampel

Menurut Maksim (2012:60) *Purposive sampling* atau sampel bertujuan, adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas VIII 3 smp negeri 22 pekanbaru yaitu sebanyak 24 siswa putra.

C. Definisi Oprasional

Agar tidak terjadi pengertian yang berbeda terhadap oprasional atau istilah dalam penelitian ini penulis merasa perlu menjelaskan beberapa istilah sehingga mempunyai tujuan dan maksud yang sama. Istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh.
2. Percaya diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkan.
3. Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh, dari jarak 50 meter, secara teknis adalah sama meskipun ada perbedaan hanya terletak pada penghematan tenaga, karena semakin jauh jarak semakin membutuhkan daya tahan yang besar.

D. Pengembangan Instrumen

Instrument yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian. Dalam hal ini untuk memperoleh data yang berasal dari lapangan, seseorang peneliti harus menggunakan instrument atau alat pengumpul data yang baik dan mampu mengambil informasi dari suatu objek atau objek yang diteliti. Berdasarkan *variabel* yang ada dalam penelitian ini maka instrument dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai, pemberian kuesioner (angket) dan lari 50 meter.

Tes dan Pengukuran

1. Tes Power Otot Tungkai

Adapun bentuk tes yang peneliti lakukan untuk mengukur daya ledak otot tungkai yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. *Standing Broad Jump* (Widiastuti, 2017:111)

Tujuan

Untuk mengukur daya ledak kaki.

Peralatan yang dibutuhkan

Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan *area soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas.

Petunjuk pelaksanaan

Atlet berdiri dibelakang garis saat yang ditandai diatas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat dikedua kaki tanpa jatuh kebelakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.

Pencatatan hasil

Pengukuran diambil dari *take off line* ketitik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan. Tabel 1. dibawah ini memberikan skala penelitian untuk tes lompat berdiri.



Gambar 4
Pelaksanaan *standing board jump*
Widiastuti (2017:112)

**Tabel 1. Skala Penilaian untuk Tes lompat berdiri (*Standing Board Jump*)
Widiastuti (2017:112)**

No.	Laki-laki	Kategori	Perempuan
	(CM)		(CM)
1.	> 250	Baik sekali	> 200
2.	241-250	Baik	191-200
3.	231-240	Cukup	181-190
4.	221-230	Sedang	171-180
5.	211-220	Kurang	161-170
6.	191-210	Poor	141-160
7.	< 191	<i>Very poor</i>	< 141

b. Kuesioner (Angket)

Menurut Maksum (2012:130) angket adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap informasi, baik menyangkut fakta atau pendapat. Angket memiliki dua pengertian. Pertama, serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap data factual yang sudah diketahui subjek, sebagaimana telah dijelaskan pada bagian wawancara. Kedua, serangkaian pertanyaan dan/atau pernyataan yang perlu direspon oleh subjek, yang dari respons tersebut bisa tergambar bagaimana pandangan, motif, dan kepribadian subjek, yang dari respons tersebut bisa tergambar bagaimana pandangan, motif, dan kepribadian subjek. Angket jenis kedua lebih tepat disebut sebagai skala psikologi.

ANGKET KEPERCAYAAN DIRI

Identitas siswa yang mengisi pada angket kepercayaan diri ini, adalah sebagai berikut :

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Umur :

Asal Sekolah :

No HP/CP :

Catatan Waktu :

Isilah pernyataan-pernyataan dibawah ini sesuai dengan pendapat anda secara jujur dan berdasarkan atas keadaan yang sebenarnya.

Alternatif jawaban terdiri dari :

SS = Sangat Setuju

TS = Tidak Setuju

S = Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Angket ini tidak akan mempengaruhi nilai serta penilaian guru mata pelajaran PJOK disekolah anda dan nama baik anda disaat pertandingan ataupun diluar pertandingan. Angket ini hanya bertujuan untuk penelitian ilmiah yaitu mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa SMP 22 PEKANBARU saat melakukan lari *sprint* 50 meter.

Petunjuk pengisian: Berilah tanda *check list* (\checkmark) pernyataan-pernyataan dibawah ini pada jawaban yang telah tersedia.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat percaya diri mengikuti perlombaan ini karena saya sudah mempersiapkan diri dengan latihan yang teratur				

Apabila mau merubah jawaban

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya sangat percaya diri mengikuti perlombaan ini karena saya sudah mempersiapkan diri dengan latihan yang teratur			√	

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Keyakinan saya meningkat apabila saat penyisihan catatan waktu saya baik.				
2.	Saya selalu yakin kepada diri sendiri setiap mengikuti Perlombaan.				
3.	Saya selalu siap apabila diturunkan dalam perlombaan walaupun kondisi saya tidak bugar.				
4.	Mengikuti berbagai perlombaan membuat saya semakin antusias ke level yang lebih tinggi.				
5.	Saya merasa yakin megikuti perlombaan yang digolongkan berdasarkan jenjang pendidikan.				
6.	Saya tidak akan menyerah walupun saya berada di posisi terakhir.				
7.	Saya tidak akan melakukan kesalahan yang mengakibatkan saya diskualifikasi.				
8.	Segala macam bentuk ejekan dan cemooh yang diberikan kepada saya saat perlombaan berlangsung tidak mempengaruhi penampilan saya.				

9.	Saya merasa optimis ketika saat perlombaan menghadapi lawan tanding yang kemampuannya jauh diatas saya.				
10.	Saya selalu meyakinkan diri bahwa saya bisa mencatat waktu terbaik.				
11.	Saya tetap merasa optimis walaupun latihan saya kurang.				
12.	Saya tetap merasa optimis walaupun latihan saya kurang.				
13.	Saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya walaupun saya harus membagi waktu latihan dan kerja.				
14.	Saya merasa malu dan tidak yakin apabila saat babak penyisihan, catatan waktu saya kurang baik.				
15.	Saat cedera saya memaksakan diri mengikuti perlombaan, karena ini perlombaan bergengsi.				
16.	Mengikuti perlombaan berbagai tingkat membuat ragu akan kemampuan saya.				
17.	Kompetisi ini merupakan kompetisi perdana saya, sehingga saya akan menampilkan kemampuan terbaik saya.				
18.	Saya merasa bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi hasil perlombaan.				
19.	Saya merasa memiliki kemampuan lebih dengan status				

	pendidikan saya.				
20.	Saya selalu optimis akan memenangkan perlombaan apabila menghadapi lawan tanding yang lebih kuat.				
21.	Porsi latihan yang ditambah akan meningkatkan performa saya ketika bertanding.				
22.	Saya bersemangat apabila orang tua, teman dan kerabat datang untuk melihat saya berlomba.				
23.	Saya merasa yakin mengikuti perlombaan walaupun Selama latihan catatan waktu saya tidak baik.				
24.	Saya merasa optimis ketika berlomba karena memiliki banyak pengalaman perlombaan.				
25.	Saya meraya ragu karena mengalami kekalahan pada perlombaan yang sebelumnya.				
26.	Ketika saya tidak mencapai target yang ditentukan, maka saya mudah putus asa.				
27.	Saya merasa percaya diri ketika pelatih memberikan motivasi sebelum bertanding.				
28.	Saya semakin bersemangat ketika didampingi pelatih disaat perlombaan berlangsung.				
29.	Walaupun pendidikan saya hanya sampai SMP tetapi saya tetap percaya diri mengikuti perlombaan.				
30.	Tidak hadirnya pelatih akan mempengaruhi performa saya saat berlomba.				
31.	Saya merasa minder ketika melihat perlengkapan tanding lawan lebih baik.				
32.	Saya malu karena profesi saya hanya seorang <i>sprinter</i> .				
33.	Saya yakin akan mendapat hasil yang sempurna				

	dengan berusaha dan berdoa.				
34.	Saya bangga menjadi seorang atlet karena mampu mencukupi kebutuhan sehari-hari.				
35.	Saya menjadi grogi ketika banyak penonton yang datang melihat perlombaan				
36.	Saya meyakini apabila ada orang terdekat saya memberi motivasi akan meningkatkan kemampuan saya.				
37.	Saya kurang bersemangat apabila kondisi lintasan kurang memadai.				
38.	Saya akan memiliki kemampuan yang lebih jika giat berlatih.				
39.	Memiliki perlengkapan yang lengkap membuat saya lebih percaya diri.				
40.	Lawan yang memberikan tekanan (<i>Pressure</i>) tidak akan membuat kemampuan ataupun mental saya menurun.				

c. Tes Lari 50 Meter (Widiastuti, 2017:47)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13 s/d 15 tahun dan 16s/d 19 tahun.

2. Alat dan fasilitas

- a). Lintas lurus, datar rata rata didak, licin berjarak 50 meter dan 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- b). bendera start
- c). peluit

- d). tiang pancang
- e). stopwatch
- f). serbuk kapur
- g). formulir
- h). alat tulis

3. Petugas tes

- a). juru keberangkatan
- b). pengukur waktu merangkap penjatat hasil.

4. Pelaksanaan

- a). sikap permulaan “peserta berdiri dibelakang garis *start*”
- b). gerakan
 - 1). pada aba-aba “siap” mengambil sikap *start* berdiri siap untuk lari.
 - 2). pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 50 meter untuk teste umur 13s/d 15 tahun dan 60 meter untuk teste umur 16s/d 19 tahun.
- c). lari masih bisa diulang apabila:
 - 1). pelari mencuri *start*
 - 2). pelari tidak melewati garis *finish*
 - 3). pelari terganggu dengan pelari yang lain.
- d). pengukuran waktu.

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bedera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

e). pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter bagi teste umur 13s/d 15 tahun dan 60 meter untuk teste umur 16 s/d 19 tahun, dalam satuan waktudetik.

E. Teknik Pengumpulan data

Dalam penelitian ini terjadi dari beberapa jenis teknik pengumpulan data, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Teknik observasi: observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung ketempat latihan lari *sprint* SMP Negeri 22 Pekanbaru. Tujuan observasi ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang terjadi dilapangan.
2. Teknik kepustakaan: kepustakaan dilakukan untuk mencari teori pendukung dari literature yang peneliti gunakan untuk memperkuat pendapat peneliti dalam teoritis.
3. Teknik tes dan pengukuran: teknik ini dilakukan dengan cara turun langsung kelapangan dan melakukan pada tes masing-masing atlet untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Setelah data terkumpul melalui angket, maka terlebih dahulu data tersebut dijadikan dalam bentuk persentase untuk melihat gambaran tentang minat siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU terhadap lari *sprint* 50 meter. Hal ini dengan pendapat Sudijono (2011:43) untuk

mencari perhitungan persentase hasil tanggapan responden dilakukan dengan menggunakan rumus persentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden seluruhnya

100% = bilangan tetap

Selanjutnya setelah didapat persentase kemudian dikonvermasikan dengan standar kualitatif atau dengan mengemukakan kriteria persentase yang dikemukakan adapun keriteria masing-masing persentase yang diperoleh sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:110) yaitu :

Tabel 2. Tabel Kriteria Penelitian Tingkat Percaya Diri

No.	Interval	Kategori
1.	81% - 100%	Sangat Tinggi
2.	61% - 80%	Tinggi
3.	41% - 60%	Sedang
4.	21% - 40%	Rendah
5.	0% - 20%	Sangat Rendah

(Arikunto, 2010:110)

F. Teknik Analisis Data

Karena data penelitian ini berupa angka-angka (data kuantitatif), maka perlu diambil langkah-langkah dalam menganalisis data dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis koefisien korelasi dengan uji regresi ganda.

1. Menghitung korelasi x_1 terhadap Y:

$$r_{x_1y} = \frac{n\sum X_1Y - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X_1^2 - (\sum X_1)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{x_1y} = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum x_1$ = Jumlah *product* skor x_1

$\sum y$ = Jumlah *product* skor y

$\sum x_1y$ = Jumlah seluruh *product* skor (x_1) dikalikan dengan jumlah *product* skor (y)

N = Banyak sampel.

2. Menghitung korelasi X_2 terhadap Y

$$r_{x_2y} = \frac{n\sum X_2Y - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X_2^2 - (\sum X_2)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{x_2y} = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum x_2$ = Jumlah *product* skor x_2

$\sum y$ = Jumlah *product* skor y

$\sum x_2y$ = Jumlah seluruh *product* skor (x_2) dikalikan dengan jumlah *product* skor (y).

N = Banyak sampel

3. Mencari Nilai Korelasi Antar Variabel dan Korelasi Ganda ($R_{x_1x_2y}$)

$$R_{yx^1x^2} = \frac{\sqrt{r^2yx^1 + r^2yx^2 - 2ryx^1ryx^2rx^1x^2}}{1 - r^2x^1x^2}$$

Keterangan:

R_{x1y} = Koefisien korelasi yang dihitung

$\sum x1.2$ = Jumlah *product* skor x1.2

$\sum y$ = Jumlah *product* skor y

$\sum x1.2.y$ = Jumlah seluruh *product* skor (x1.2) dikalikan dengan jumlah *product* skor (y).

N = Banyak sampel.

Setelah diperoleh nilai r, lalu dikonsultasikan kedalam table r – *product* – *moment* (lampiran II, Arikunto, 2006:359). Atau dengan menggunakan cara lain untuk mengadakan Interpretasi terhadap koefisien korelasi yang diperoleh, maka bisa dipedomani tabel interpretasi nilai r (Arikunto, 2006:276) sebagai berikut:

Tabel 3. Kriteria Penilaian

No	Besaran Koefisien Korelasi	Klasifikasi
1	0.800 s.d 1.00	Tinggi
2	0.600 s,d 0.800	Cukup
3	0.400 s.d 0.600	Agak Rendah
4	0.200 s.d 0.0400	Rendah
5	0.000 s.d 0.2.00	Sangat Rendah

Arikunto (2006:276). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek

4. Selanjutnya untuk menyatakan besar kecilnya sumbangan atau kontribusi *variable* X_1 , X_2 dan *variable* Y dapat ditentukan dengan rumus koefisien diterminan sebagai berikut (Riduwan, 2007:81):

$$K = R^2 \times 100\%$$

Keterangan :

K = Besar kecilnya hubungan yang akan dicari pada *variabel* ini

R^2 = Besarnya jumlah *variabel* yang di kuadratkan

100% = Persentase

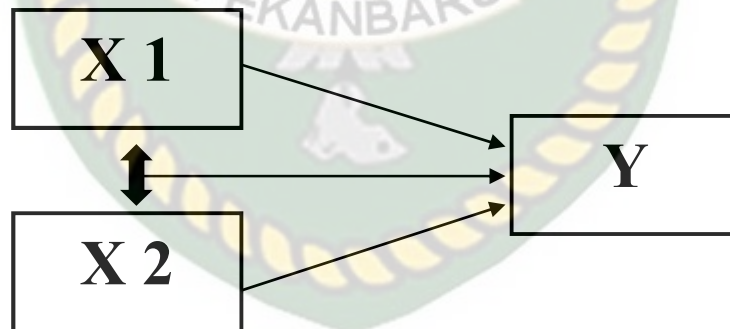
BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian yang akan peneliti lakukan bertujuan untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan percaya diri terhadap kecepatan lari sprint 50 meter pada siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU. Dengan demikian peneliti yang ini termasuk kedalam jenis penelitian korelasional. Menurut maksum (2012:73) penelitian korelasional adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain korelasional. Digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

X₁ = Kontribusi daya ledak otot tungkai (Variabel bebas)

X₂ = Kontribusi percaya diri (Variabel bebas)

Y = Lari *sprint* 50 meter (Variabel terikat)

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Menurut Arikunto (2010:173) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian, apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian maka penelitian merupakan penelitian populasi. Dalam melakukan penelitian ini populasi siswa kelas VIII 3 SMP Negeri 22 Pekanbaru yang keseluruhannya berjumlah 37 orang siswa yang terdiri dari 24 orang siswa putra dan 13 orang putri.

2. Sampel

Menurut Maksim (2012:60) *Purposive sampling* atau sampel bertujuan, adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu sampel dalam penelitian ini adalah sebagian siswa kelas VIII 3 smp negeri 22 pekanbaru yaitu sebanyak 24 siswa putra.

C. Definisi Oprasional

Agar tidak terjadi pengertian yang berbeda terhadap oprasional atau istilah dalam penelitian ini penulis merasa perlu menjelaskan beberapa istilah sehingga mempunyai tujuan dan maksud yang sama. Istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut :

1. Daya ledak otot tungkai merupakan hasil dari kombinasi kekuatan dan kecepatan untuk melakukan kerja maksimum dengan waktu yang sangat cepat. Kekuatan disini diartikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban, baik beban dalam arti tubuh sendiri maupun beban dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh.
2. Percaya diri merupakan kontrol internal terhadap perasaan seseorang akan adanya kekuatan dalam dirinya, kesadaran akan kemampuannya, dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah ditetapkan.
3. Lari jarak pendek adalah semua peserta perlombaan berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang ditempuh, dari jarak 50 meter, secara teknis adalah sama meskipun ada perbedaan hanya terletak pada penghematan tenaga, karena semakin jauh jarak semakin membutuhkan daya tahan yang besar.

D. Pengembangan Instrumen

Instrument yang digunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian. Dalam hal ini untuk memperoleh data yang berasal dari lapangan, seseorang peneliti harus menggunakan instrument atau alat pengumpul data yang baik dan mampu mengambil informasi dari suatu objek atau objek yang diteliti. Berdasarkan *variabel* yang ada dalam penelitian ini maka instrument dalam penelitian ini dilakukan dengan cara melakukan tes dan pengukuran daya ledak otot tungkai, pemberian kuesioner (angket) dan lari 50 meter.

Tes dan Pengukuran

1. Tes Power Otot Tungkai

Adapun bentuk tes yang peneliti lakukan untuk mengukur daya ledak otot tungkai yang digunakan adalah sebagai berikut :

a. *Standing Broad Jump* (Widiastuti, 2017:111)

Tujuan

Untuk mengukur daya ledak kaki.

Peralatan yang dibutuhkan

Pita pengukur untuk mengukur jarak melompat, dan *area soft landing* saat *take off line* harus ditandai dengan jelas.

Petunjuk pelaksanaan

Atlet berdiri dibelakang garis saat yang ditandai diatas pita lompat dengan kaki agak terbuka selebar bahu. Setelah dua kaki lepas landas dan mendarat, dengan dibantu oleh ayunan lengan dan menekukkan lutut untuk membantu hasil lompatan. Hasil yang dicatat adalah jarak yang ditempuh sejauh mungkin, dengan mendarat dikedua kaki tanpa jatuh kebelakang. Tiga kali pelaksanaan dan diambil nilai terbaik.

Pencatatan hasil

Pengukuran diambil dari *take off line* ketitik terdekat dari kontak pada pendaratan (belakang tumit). Catat jarak terpanjang melompat, yang terbaik dari tiga percobaan. Tabel 1. dibawah ini memberikan skala penelitian untuk tes lompat berdiri.



Gambar 4
Pelaksanaan *standing board jump*
Widiastuti (2017:112)

**Tabel 1. Skala Penilaian untuk Tes lompat berdiri (*Standing Board Jump*)
Widiastuti (2017:112)**

No.	Laki-laki	Kategori	Perempuan
	(CM)		(CM)
1.	> 250	Baik sekali	> 200
2.	241-250	Baik	191-200
3.	231-240	Cukup	181-190
4.	221-230	Sedang	171-180
5.	211-220	Kurang	161-170
6.	191-210	Poor	141-160
7.	< 191	<i>Very poor</i>	< 141

b. Kuesioner (Angket)

Menurut Maksum (2012:130) angket adalah serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap informasi, baik menyangkut fakta atau pendapat. Angket memiliki dua pengertian. Pertama, serangkaian pertanyaan yang digunakan untuk mengungkap data factual yang sudah diketahui subjek, sebagaimana telah dijelaskan pada bagian wawancara. Kedua, serangkaian pertanyaan dan/atau pernyataan yang perlu direspon oleh subjek, yang dari respons tersebut bisa tergambar bagaimana pandangan, motif, dan kepribadian subjek, yang dari respons tersebut bisa tergambar bagaimana pandangan, motif, dan kepribadian subjek. Angket jenis kedua lebih tepat disebut sebagai skala psikologi.

c. Tes Lari 50 Meter (Widiastuti, 2017:47)

1. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan remaja usia 13 s/d 15 tahun dan 16s/d 19 tahun.

2. Alat dan fasilitas

- a). Lintas lurus, datar rata rata didak, licin berjarak 50 meter dan 60 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan
- b). bendera start
- c). peluit
- d). tiang pancang
- e). stopwatch

- f). serbuk kapur
- g). formulir
- h). alat tulis

3. Petugas tes

- a). juru keberangkatan
- b). pengukur waktu merangkap penjatat hasil.

4. Pelaksanaan

- a). sikap permulaan “peserta berdiri dibelakang garis *start*”
- b). gerakan
 - 1). pada aba-aba “siap” mengambil sikap *start* berdiri siap untuk lari.
 - 2). pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis *finish*, menempuh jarak 50 meter untuk teste umur 13s/d 15 tahun dan 60 meter untuk teste umur 16s/d 19 tahun.
- c). lari masih bisa diulang apabila:
 - 1). pelari mencuri *start*
 - 2). pelari tidak melewati garis *finish*
 - 3). pelari terganggu dengan pelari yang lain.
- d). pengukuran waktu.

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bedera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.

e). pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 50 meter bagi teste umur 13s/d 15 tahun dan 60 meter untuk teste umur 16 s/d 19 tahun, dalam satuan waktudetik.

E. Teknik Pengumpulan data

Dalam penelitian ini terjadi dari beberapa jenis teknik pengumpulan data, untuk lebih jelasnya sebagai berikut:

1. Teknik observasi: observasi merupakan langkah awal yang peneliti lakukan. Teknik ini dilakukan dengan melakukan pengamatan langsung ketempat latihan lari *sprint* SMP Negeri 22 Pekanbaru. Tujuan observasi ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang terjadi dilapangan.
2. Teknik kepustakaan: kepustakaan dilakukan untuk mencari teori pendukung dari literature yang peneliti gunakan untuk memperkuat pendapat peneliti dalam teoritis.
3. Teknik tes dan pengukuran: teknik ini dilakukan dengan cara turun langsung kelapangan dan melakukan pada tes masing-masing atlet untuk mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian.

Setelah data terkumpul melalui angket, maka terlebih dahulu data tersebut dijadikan dalam bentuk persentase untuk melihat gambaran

tentang minat siswa SMP NEGERI 22 PEKANBARU terhadap lari *sprint* 50 meter. Hal ini dengan pendapat Sudijono (2011:43) untuk mencari perhitungan persentase hasil tanggapan responden dilakukan dengan menggunakan rumus persentase.

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah responden seluruhnya

100% = bilangan tetap

Selanjutnya setelah didapat persentase kemudian dikonvermasikan dengan standar kualitatif atau dengan mengemukakan kriteria persentase yang dikemukakan adapun kriteria masing-masing persentase yang diperoleh sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Arikunto (2010:110) yaitu :

**Tabel 2. Tabel Kriteria Penelitian Tingkat Percaya Diri
(Arikunto, 2010:110)**

No.	Interval	Kategori
1.	81% - 100%	Sangat Tinggi
2.	61% - 80%	Tinggi
3.	41% - 60%	Sedang
4.	21% - 40%	Rendah
5.	0% - 20%	Sangat Rendah



Dokumen ini adalah Arsip Miik :

Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Percaya Diri (X_2), dan *Lari Sprint 50 Meter* (Y). Berikut penjabaran hasil penelitian berupa deskripsi data secara statistik di bawah ini:

1. Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Data penelitian diambil dari Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru dengan menggunakan tes *Standing Broad Jump*. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari *Product Moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1 *Descriptive Statistics* Daya Ledak Otot Tungkai (*Standing Broad Jump*) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
<i>Standing Broad Jump</i>	13	63,74	24,57	50	10
Valid N	13				

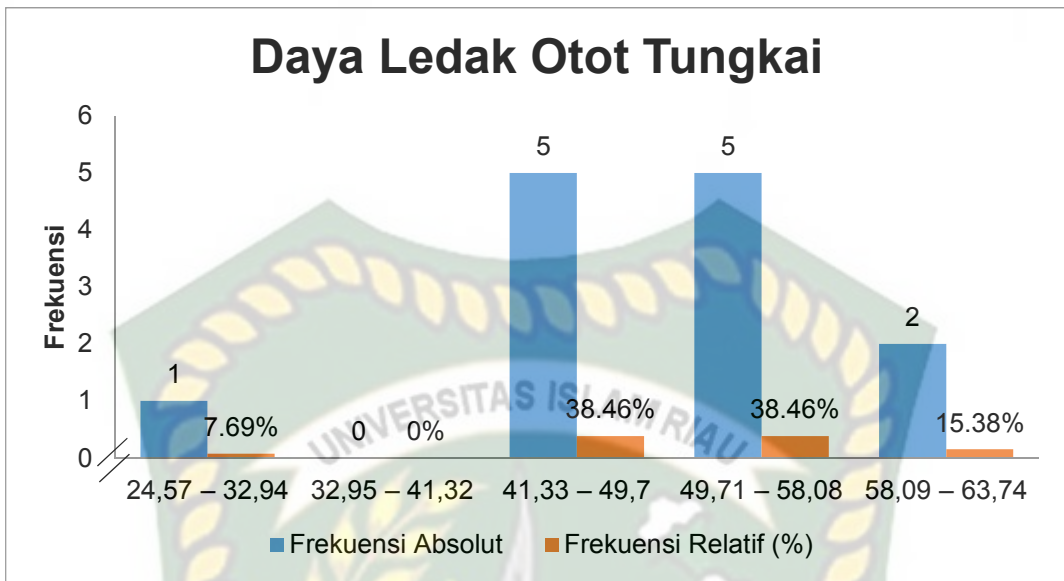
Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes Daya Ledak Otot Tungkai yang diperoleh dari 13 orang Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **50** nilai maksimum **63,74**, nilai minimum **24,57**, dan standar deviasi nya **10**. Berikut distribusi frekuensi Daya Ledak Otot Tungkai yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.2 Distribusi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai SMP Negeri 22 Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	24,57 – 32,94	1	7,69%
2	32,95 – 41,32	0	0%
3	41,33 – 49,7	5	38,46%
4	49,71 – 58,08	5	38,46%
5	58,09 – 63,74	2	15,38%
Jumlah		13	100

Sumber : Olah Data 2021

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 24,57 – 32,94 sebanyak 1 orang dengan persentase 7,69%, kelas kedua dengan rentang kelas 32,95 – 41,32 sebanyak 0 orang dengan persentase 0%, kelas ketiga dengan rentang kelas 41,33 – 49,7 sebanyak 5 orang dengan persentase 38,46%, kelas keempat dengan rentang kelas 49,71 – 58,08 sebanyak 5 orang dengan persentase 38,46%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 58,09 – 63,74 sebanyak 2 orang dengan persentase 15,38%. Data di atas juga dapat dilihat dari histogram Daya Ledak Otot Tungkai di bawah ini:



Grafik 4.1 Histogram Daya Ledak Otot Tungkai Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

2. Hasil Tes Percaya Diri Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Data penelitian diambil dari Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru dengan menggunakan tes percaya diri dengan kuesioner (angket). Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari *Product Moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Descriptive Statistics Percaya Diri Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
Angket	13	66,06	30,76	50	10
Valid N	13				

Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes percaya diri yang diperoleh dari 13 orang Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **50**, nilai maksimum **66,06**, nilai minimum **30,76**, dan standar

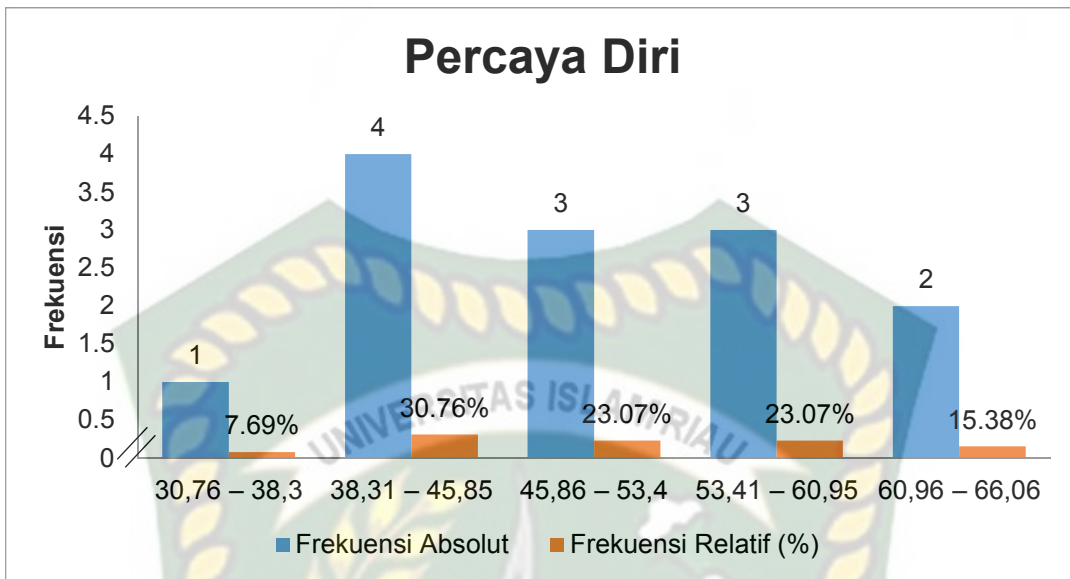
deviasi nya 10. Berikut distribusi frekuensi angket yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.4 Distribusi Hasil Tes Angket Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	30,76 – 38,3	1	7,69%
2	38,31 – 45,85	4	30,76%
3	45,86 – 53,4	3	23,07%
4	53,41 – 60,95	3	23,07%
5	60,96 – 66,06	2	15,38%
Jumlah		13	100

Sumber : Olahan Data 2021

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa percaya diri Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 30,76 – 38,3 sebanyak 1 orang dengan persentase 7,69%, kelas kedua dengan rentang kelas 38,31 – 45,85 sebanyak 4 orang dengan persentase 30,76%, kelas ketiga dengan rentang kelas 45,86 – 53,4 sebanyak 3 orang dengan persentase 23,07%, kelas keempat dengan rentang kelas 53,41 – 60,95 sebanyak 3 orang dengan persentase 23,07%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 60,96 – 66,06 sebanyak 2 orang dengan persentase 15,38%. Data diatas juga dapat dilihat dari histogram Percaya diri di bawah ini:



Grafik 4.2 Histogram Percaya Diri Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

3. Hasil Tes *Lari Sprint 50 Meter* Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Data penelitian diambil dari Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru dengan menggunakan tes lari *sprint*. Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan yang kemudian diolah secara statistik kedalam daftar frekuensi, adapun data statistik deskriptif dari *Product Moment* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5 *Descriptive Statistics Lari Sprint 50 Meter* Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Variabel	N	Maks	Min	Rata-Rata	Std Deviasi
<i>Lari Sprint 50 Meter</i>	13	66,29	31,12	50	10
Valid N	13				

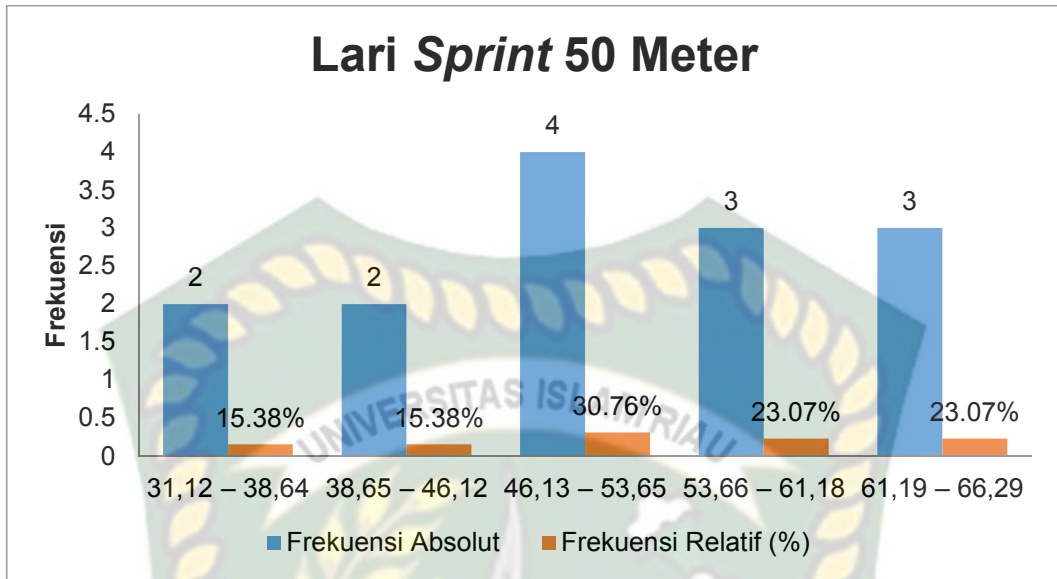
Hasil pengukuran pada tabel di atas, bahwa hasil tes *Lari Sprint 50 Meter* yang diperoleh dari 13 orang Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebagai sampel, didapat nilai rata-rata **50**, nilai maksimum **66,29**, nilai minimum **31,12**, dan standar deviasi nya **10**. Berikut distribusi frekuensi *Lari Sprint 50 Meter* yang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 4.6 Distribusi Hasil Tes Lari *Sprint* 50 Meter Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	31,12 – 38,64	2	15,38%
2	38,65 – 46,12	2	15,38%
3	46,13 – 53,65	4	30,76%
4	53,66 – 61,18	3	23,07%
5	61,19 – 66,29	3	23,07%
Jumlah		13	100%

Sumber : Olah Data 2021

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa lari *sprint* Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebagai sampel dapat di klasifikasikan dalam 5 kelas, pada kelas pertama dengan rentang kelas 31,12 – 38,64 sebanyak 2 orang dengan persentase 15,38%, kelas kedua dengan rentang kelas 38,65 – 46,12 sebanyak 2 orang dengan persentase 15,38%, kelas ketiga dengan rentang kelas 46,13 – 53,65 sebanyak 4 orang dengan 30,76%, kelas keempat dengan rentang kelas 53,66 – 61,18 sebanyak 3 orang dengan persentase 23,07%, dan kelas kelima dengan rentang kelas 61,19 – 66,29 sebanyak 3 orang dengan persentase 23,07%. Data diatas juga dapat dilihat dari histogram Lari *Sprint* 50 Meter di bawah ini:



Grafik 4.3 Histogram Lari *Sprint* 50 Meter Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

a) Hasil Uji Signifkasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Terhadap Lari *Sprint* 50 Meter (Y) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan *Product Moment* didapat data nilai korelasi (r_{x_1y}) = 0.201 atau disebut r_{hitung} = 0.201, sedangkan r_{tabel} dengan signifikasi 5% sebesar 0.576. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.201 \leq 0.576$. jadi dapat dikatakan tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari Daya Ledak Otot Tungkai (variabel X_1) terhadap Lari *Sprint* 50 Meter (Y) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru tetapi memiliki nilai kontribusi sebesar 4,00% sedangkan 96% lagi di pengaruhi oleh faktor lain.

b) Hasil Uji Signifkasi Percaya Diri (X_2) terhadap Lari *Sprint* 50 Meter (Y) Siswa SMP negeri 22 Pekanbaru

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan *Product Moment* didapat data korelasi (r_{x_2y}) = 0.250 atau disebut r_{hitung} = 0.250, sedangkan r_{tabel} dengan signifikasi 5% sebesar 0.576. dengan demikian dari data

tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.250 \leq 0.576$. jadi dapat dikatakan tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari Percaya Diri (variabel X_2) terhadap Lari *Sprint* 50 Meter (Y) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru dan tetapi mempunyai nilai kontribusi sebesar 6,20% sedangkan 93,80% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.

c) Hasil Uji Signifkasi Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Percaya Diri (X_2) terhadap Lari *Sprint* 50 Meter (Y) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Berdasarkan hasil perhitungan model persamaan regresi menggunakan Product Moment didapat data korelasi ($r_{x_1x_2y}$) = 0.527 atau disebut $r_{hitung} = 0.527$, sedangkan r_{tabel} dengan signifikasi 5% sebesar 0.576. dengan demikian dari data tersebut dapat dikatakan $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.527 \leq 0.576$. jadi dapat dikatakan tidak terdapatnya nilai koefisiensinya dari Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) dan Percaya Diri (variabel X_2) terhadap Lari *Sprint* 50 Meter (Y) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru dan mempunyai nilai kontribusi sebesar 27,70%, sedangkan 72,30% nya lagi di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini

B. Pembahasan Hasil Penelitian

1. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1) Terhadap Lari *Sprint* 50 Meter (Y) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa Daya Ledak Otot Tungkai mempunyai kontribusi secara langsung dengan dibuktikannya $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.201 \leq 0.576$. dari data tersebut diketahui bahwa tidak terdapatnya koefisiensi dari variabel X_1 terhadap Y , dan mempunyai nilai kontribusi sebesar 4,00% dan sisanya 96% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.

Daya Ledak Otot Tungkai sangat berpengaruh terhadap hasil yang akan diperoleh dalam melakukan lari sprint 50 meter. Lari *sprint* sering sekali tidak efektif karena Daya Ledak Otot Tungkai yang tidak baik yang dimiliki oleh Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru. Oleh karenanya Daya Ledak Otot Tungkai harus baik agar hasil lari *sprint* siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru dapat maksimal. Dalam penelitian ini Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru sebagai sampel sangat cukup baik sehingga hasil dalam penelitian ini pun sangat maksimal walaupun masih ada yang tidak mendapatkan nilai yang efektif saat melakukan Daya Ledak Otot Tungkai dengan berbagai permasalahan yang tidak sempat dibahas dalam kesempatan ini.

Berpedoman pada penelitian terdahulu dengan judul yang sama yang dilakukan oleh Sukma Satria Putra pada pemain futsal SMA Negeri 6 Kota Bengkulu yang menjadi sampel dengan judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lari Sprint 50 Meter Pemain Sma 6 Kota Bengkulu” dalam penelitian tersebut, didapat Hasil penelitian yang menyatakan Ada hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai dengan hasil Kemampuan Lari Sprint 50 Meter pada pemain SMA Negeri 6 Kota Bengkulu dan Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dengan keterampilan shooting permainan futsal pada pemain SMA Negeri 6 Kota Bengkulu sebesar 62,41 %.

2. Percaya Diri (X_2) Terhadap Lari Sprint 50 Meter (Y) Siswa SMP negeri 22 Pekanbaru

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa Percaya Diri p mempunyai kontribusi secara langsung dengan dibuktikannya $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.250 \leq 0.576$. dari data tersebut diketahui bahwa tidak terdapatnya koefisiensi

dari variabel X_2 terhadap Y , dan mempunyai nilai kontribusi sebesar 6,20% dan 93,80% lagi di pengaruhi oleh faktor lain yang tidak dapat di bahas dalam penelitian ini.

Percaya Diri sangat diperlukan saat siswa melakukan lari *sprint* sehingga akan mendapatkan hasil yang maksimal. Saat berlari siswa diharapkan mampu membangkitkan percaya dirinya sehingga apa yang menjadi tujuan dalam berlari dapat dicapai dengan maksimal. Sering sekali anak tidak memiliki percaya diri yang penuh sehingga tujuan tidak tercapai dengan maksimal.

Percaya diri yang tinggi akan sangat diperlukan dalam lari *sprint* sehingga membangkitkan semangat serta menumbuh kembangkan pola pikir anak dalam bertanding terkhusus dalam lari *sprint* 50 meter. Siswa akan sangat terbantu jika mempunyai percaya diri yang tinggi, sebab sewaktu bertanding banyak sekali di jumpai penonton dan lawan yang tangguh sehingga kepercayaan diri sangat dibutuhkan secara maksimal dalam lari *sprint* 50 meter siswa SMP negeri 22 Pekanbaru.

Sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Assep Brar Rahim juga melakukan penelitian ilmiah yang berjudul “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman” diperoleh Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai sebesar 17,9% terhadap kemampuan smash Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman. Terdapat kontribusi Percaya Diri sebesar 28.1% terhadap kemampuan smash Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putai Kota Pariaman. Terdapat kontribusi Daya

Ledak Otot Tungkai dan Percaya Diri sebesar 33.1% terhadap kemampuan smash Kedeng pada Atlet Sepaktakraw Putra Kota Pariaman.

3. Daya Ledak Otot Tungkai (X_1), Percaya Diri (X_2) Terhadap Lari *Sprint* 50 Meter (Y) Siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa Daya Ledak Otot Tungkai dan Percaya Diri mempunyai kontribusi secara langsung dengan dibuktikannya $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.527 \leq 0.576$. dari data tersebut diketahui bahwa tidak terdapatnya koefisiensi dari variabel X_1 , X_2 , terhadap Y , dan mempunyai nilai kontribusi sebesar 27,70%, dan 72,30% lagi dipengaruhi oleh faktor lain,

Daya Ledak otot tungkai dan Percaya Diri terhadap sangat mempunyai kaitan penting dalam menentukan hasil yang naksimal dalam melakukan *Lari Sprint 50 Meter*. *Sprint* yang sangat membutuhkan kecepatan saat berlari tidak bisa dipisahkan dengan kepercayaan diri siswa SMP negeri 22 Pekanbaru saat melakukan lari *sprint*. Perpaduan antara daya ledak otot tungkai yang baik dan percaya diri yang tinggi yang dimiliki oleh siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru akan sangat menentukan hasil yang diperoleh dalam lari *sprint* 50 meter.

Penelitian dengan hal serupa juga dilakukan oleh Riza Setiawan dengan judul penelitian “Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai, Percaya Diri Pergelangan Kaki, Dan Kecepatan Ayun Tungkai Terhadap Tendangan Jarak Jauh” di peroleh Hasil analisis menunjukkan Ada sumbangan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai terhadap hasil tendangan jauh sebesar 0,494 atau 49,4%, adanya sumbangan yang signifikan antara Percaya Diri pergelangan kaki terhadap hasil tendangan jauh sebesar 0,450 atau 45%, tidak ada sumbangan yang

signifikan antara kecepatan ayun tungkai terhadap hasil menendang jauh yaitu sebesar 0,026 atau 2,6%, dan terdapat sumbangan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kepercayaan Diri pergelangan kaki tungkai, kecepatan ayun tungkai terhadap hasil tendangan jauh pada Klub Sepakbola Persitaku Tangkil Kulon Kabupaten Pekalongan Tahun 2014 sebesar 0,735 atau 73,5%.

Hal serupa juga dilakukan oleh Jori lahinda judul penelitian “Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kepercayaan Diri Togok Belakang dengan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Jump Service”. Berdasarkan hasil perhitungan uji Anova SPSS Coefficients ternyata hasil persamaan regresi linier ganda antara Daya Ledak Otot Tungkai (X1) Kepercayaan Diri togok belakang (X2) dan kekuatan otot lengan (X3) secara bersamaan dengan kemampuan Jump Servis (Y) yakni $a + b_1X_1 + b_2X_2 = - 8,547 + 0,587X_1 + 0,559X_2$, hal ini dapat memberikan makna apabila ada peningkatan pada Daya Ledak Otot Tungkai, Kepercayaan Diri togok belakang dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama akan diikuti peningkatan kemampuan Jump Servis pada bertambah sebesar 0,587 dan 0,559 satuan. perhitungan uji F diperoleh nilai F hitung sebesar 1673,564 lebih besar dan F tabel sebesar 4,17 atau dengan kata lain $= 448,085 > (F_{tab}) 4,17$; maka H_0 ditolak dan menerima H_a yang menyatakan bahwa variabel Kepercayaan Diri pergelangan tangan dan kemampuan otot lengan secara bersamaan dapat mempengaruhi kemampuan Jump Servis pada mahasiswa penjas angkatan 2018/2019.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan pada siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

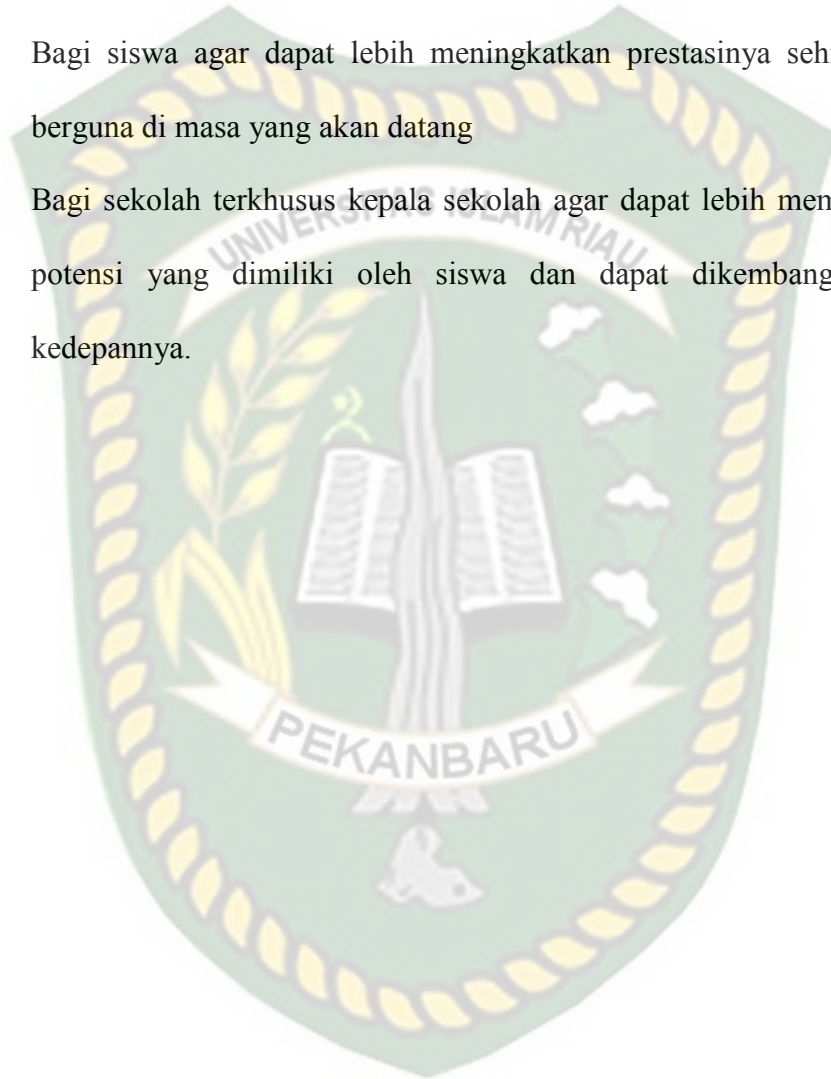
1. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap lari *sprint* 50 meter didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.201 \leq 0.576$, dengan nilai kontribusi sebesar 4% dan sisanya sebanyak 96% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.
2. Terdapat kontribusi percaya diri terhadap lari *sprint* 50 meter didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.250 \leq 0.576$, dengan nilai kontribusi sebesar 6,20% dan 93,80% lagi dipengaruhi oleh faktor lain.
3. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai, percaya diri, pada lari *sprint* 50 meter didapat $r_{hitung} \leq r_{tabel}$ atau $0.106 \leq 0.576$. dengan nilai kontribusi sebesar 1,12% dan 98,88% lagi dipengaruhi oleh faktor lain

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan oleh peneliti dari hasil penelitian di lapangan, maka diajukan beberapa saran yang berkaitan dengan proses pembelajaran yaitu:

1. Sebaiknya guru yang bersangkutan dapat meningkatkan latihan yang rutin untuk memberikan hasil terbaik dalam melakukan lari *sprint* 50 meter pada siswa SMP Negeri 22 Pekanbaru

2. Bagi peneliti yang akan mengambil judul dan pembahasan yang sama, agar dapat menjadi salah satu acuan atau referensi dan dapat memperbaiki kesalahan untuk sempurnanya skripsi ini.
3. Bagi siswa agar dapat lebih meningkatkan prestasinya sehingga akan berguna di masa yang akan datang
4. Bagi sekolah terkhusus kepala sekolah agar dapat lebih memperhatikan potensi yang dimiliki oleh siswa dan dapat dikembangkan untuk kedepannya.



DAFTAR PUSTAKA

- Maksum, Ali, (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Sebelas Maret University Press.
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan percaya diri siswa melalui layanan informasi berbantuan audiovisual. *Jurnal Konseling*, 2(2).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Peraktek*. Jakarta: PT.PT. Rineka Cipta.
- Bafirman, (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang Press
- Dikdik Zafar Sidik (2014). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Henjilito, R. Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan Reaksi dan Motivasi terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter pada Atlet PPLP Provinsi Riau. *Journal Sport Area*, 2(1), 70-78.
- Indra, G., & Lumintuarso, R. (2014). Peningkatan Hasil Pembelajaran Lari Sprint 60 Meter Melalui Metode Permainan SDN 009 TELUK PELALAWAN. *Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 155-169.
- Indrayana, B., & Dasar, S. Hubungan Standing Board Jump Dan Lari Sprint 20 Meter Terhadap Hasil Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Kelas XI SMA Xaverius II KOTA JAMBI. *JURNAL PRESTASI*, 3(5), 19-24.
- Ismaryati, (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jusuf, M. J. B. K. Hubungan antara Percaya Diri dan Kerja Keras dalam Olahraga dan Keterampilan Hidup. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 115487.
- Komarudin (2013). *Pisikologi Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakaya.
- Sudarwati, Lilik (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Millah, H. (2018). Hubungan Percaya Diri, Daya Ledak Otot Lengan, dan Kelentukan Panggul Dengan Keterampilan Lempar CAKRAM. *Journal of SPORT*, 2(1), 49-54.

- Mukhlis, M. Upaya Meningkatkan Teknik Lari Sprint 50 Meter Melalui Metode Bagian Pada Siswa Kelas V SD NEGERI 024 TARAI BANGUN KECAMATAN TAMBANG KABUPATEN KAMPAR. *Jurnal Pajar (Pendidikan dan Pengajaran)*, 2(6), 1037-1043.
- Mustakim, M. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari Sprint 60 Meter. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 6(1), 22-29.
- Parwata, I. M. Y. (2017). Hubungan Tinggi Badan dan Berat Badan terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Putra Fpok IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 19-27.
- Republik Indonesia. 2013. Undang-Undang No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Bandung:Fokusindo Mandiri.
- Aji, Sukma (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Jakarta: PT. Serambi Semesta Distribusi.
- Widiastuti, (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Press