

**HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LARI
SPRINT 100 METER SISWA PUTRA KELAS XI IIS SMA NEGERI 2
KOTA PEKANBARU**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar strata I pada
program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi*

Universitas Islam Riau



OLEH :

AKBAR RIAWAN
NPM. 136610266

Pembimbing Utama

LENI APRIANI, M.Pd
NIDN. 1005048901

Pembimbing Pendamping

DUPRI, M.Pd
NIDN. 1001019101

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

2019

PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LARI *SPRINT* 100 METER SISWA PUTRA KELAS XI IIS SMA NEGERI 2 KOTA PEKANBARU

Dipersiapkan oleh:

Nama : AKBAR RIAWAN
NPM : 136610266
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)

TIM PEMBIMBING

Pembimbing Utama



LENI APRIANI, M.Pd
NIDN. 1005048901

Pembimbing Pendamping



DUPRI, M.Pd
NIDN. 1001019101

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Drs. DAHARIS, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002
NIDN. 0020046109

**Skrripsi ini Telah Diterima Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau**

Wakil Dekan Bidang Akademik



Dr. SRI AMNAH, S.Pd., M.Pd
NIP. 197010071998032002

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : AKBAR RIAWAN
NPM : 136610266
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Judul Skripsi : hubungan *power* tungkai terhadap lari *Sprint* 100 meter pada Siswa Putra Kelas XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama



LENI APRIANI, M.Pd
NIDN. 1005048901

Pembimbing Pendamping



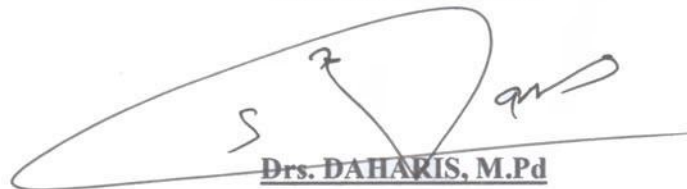
DUPRI, M.Pd
NIDN. 1001019101

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan

Universitas Islam Riau



Drs. DAHARIS, M.Pd
NIP. 19611231 198602 1 002

SURAT KETERANGAN

Kami pembimbing skripsi dengan ini menerangkan bahwa yang tersebut dibawah ini:

Nama : AKBAR RIAWAN
NPM : 136610266
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah selesai menyusun Skripsi dengan judul:

Hubungan *Power* Otot Tungkai Terhadap Lari *Sprint* 100 Meter Siswa Putra Kelas XI iis SMA Negeri 2 kota Pekanbaru.

Dengan surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana perlunya.

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama



LENI APRIANL, M.Pd

NIDN. 1005048901

Pembimbing Pendamping



DUPRI, M.Pd

NIDN. 1001019101

ABSTRAK

AKBAR RIAWAN, 2019. Hubungan *Power* Otot Tungkai Terhadap Lari *Sprint* 100 Meter Siswa Putra Kelas XI iis SMA Negeri 2 kota Pekanbaru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *power* tungkai terhadap lari *Sprint* 100 meter pada Siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 kota Pekanbaru yang berjumlah 70 siswa, sedangkan yang menjadi sampel sebanyak 20 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Random sampling*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur *power* otot tungkai menggunakan tes standing *broad jump*, dan kecepatan lari diukur menggunakan dengan tes lari 100 meter. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa. Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai terhadap lari *sprint* 100 meter pada Siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru, dengan nilai $r_{xy} = 0,600$ Simpulan penelitian, terdapat hubungan *power* otot tungkai terhadap hasil lari *sprint* 100 meter Siswa Putra Kelas XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru .

Kata Kunci : *power* otot tungkai, lari *sprint* 100 meter

ABSTRACT

AKBAR RIAWAN, 2019. Relationship of Leg Muscle Power to 100-meter Sprint Sprints for Male Students Class XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru City.

This study aims to determine the relationship between leg power and 100 meters Sprint running for male students of Class XI IIS in SMA Negeri 2 Pekanbaru. This type of research is correlational research. The method used is a survey with data collection techniques using measurement tests. The population in this study was SMA Negeri 2 Pekanbaru city with a total of 70 students, while 20 students were sampled. The sampling technique uses random sampling. The instrument used to measure leg muscle power uses the standing broad jump test, and running speed was measured using a 100 meters run test. Data analysis uses Product Moment correlation techniques. The results showed that. There is a significant relationship between leg muscle power and 100 meters sprints in Class XI Male Students, SMA Negeri 2 Pekanbaru, with a value of $r_{xy} = 0,600$. Conclusions of the study there is a relationship between leg muscle power and the results of 100 meters sprints for male students of class XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Keywords: leg muscle strength, sprint 100 meters



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : AKBAR RIAWAN
 NPM : 136610266
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing Utama : Leni Apriani, M.pd
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Judul Skripsi : hubungan *power* tungkai terhadap lari *Sprint* 100 meter pada Siswa Putra Kelas XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Pembimbing Utama
18-03-2017	Pengajuan Judul	31
22-09-2017	Pendaftaran Judul Penelitian	31
19-02-2018	Perbaiki Latar Belakang dan identifikasi masalah	31
22-03-2018	Penambahan landasan teori dan perbaiki tulisan	31
05-04-2018	Acc Proposal	31
25-04-2019	Perbaiki Penulisan dan kerangka berfikir	31
28-07-2019	Koreksi bab 4 dan 5	31
23-10-2019	Acc Skripsi	31

Pekanbaru, Oktober 2019
 Wakil Dekan Bidang Akademik

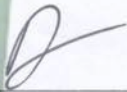
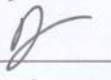
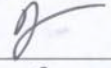
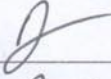
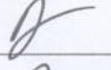
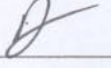


Dr. Sri Amnah. S.Pd, M.Si
 NIP.19701007 199809 2 002
 NIDN. 0007107005

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan Bimbingan Skripsi terhadap:

Nama : AKBAR RIAWAN
NPM : 136610266
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Pembimbing Pendamping : DUPRI, M.Pd
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : hubungan *power* tungkai terhadap lari *Sprint* 100 meter pada Siswa Putra Kelas XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Tanggal	Berita Bimbingan	Pembimbing Pendamping
22-03-2018	Perbaiki Latar Belakang	
27-08-2018	Perbaiki Landasan Teori dan kerangka pemikiran	
17-09-2018	Perbaiki Daftar Pustaka dan kata pengantar	
04-10-2018	Perbaiki Penulisan	
16-10-2018	Acc Proposal	
26-08-2019	Perbaiki Hasil Analisis	
04-09-2019	Koreksi bab 4 dan 5	
22-10-2019	Acc Skripsi	

Pekanbaru, Oktober 2019
Wakil Dekan Bidang Akademik



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

NIP.19701007 199809 2 002

NIDN. 0007107005

SURAT PERNYATAAN

Saya Yang Bertanda Tangan Dibawah Ini:

Nama : AKBAR RIAWAN
NPM : 136610266
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Jenjang Pendidikan : Strata Satu (S1)
Judul Skripsi : hubungan *power* tungkai terhadap lari *Sprint* 100 meter pada Siswa Putra Kelas XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi yang saya buat sesuai dengan aturan penulisan skripsi, tidak melakukan plagiat.
2. Penulisan yang saya lakukan murni karya saya sendiri yang dibimbing oleh dosen yang telah ditunjuk oleh dekan FKIP Universitas Islam Riau.
3. Jika ditemukan isi skripsi merupakan duplikat 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, Oktober 2019



AKBAR RIAWAN
NPM. 136610266

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena dengan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, sehingga dapat dipersembahkan kepada pembaca yang budiman serta yang cinta akan ilmu pengetahuan. Sholawat beriring salam tak lupa penulis kirimkan kepada baginda besar yaakni Nabi Muhammad SAW, seorang reformasi sejati dalam sejarah kemanusiaan dan perintis peradaban.

Atas rahmat Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul :**“HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LARI SPRINT 100 METER SISWA PUTRA KELAS XI SMA NEGERI 2 PEKANBARU”**. Ini merupakan hasil karya tulis yang disusun sebagai tesis yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan sarjana lengkap jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam Riau, Pekanbaru.

Selanjutnya penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Drs. Daharis, M.Pd, selaku ketua program studi Pendidikan Olahraga pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Riau.
2. Ibu Leni Apriani, M.Pd selaku dosen pembimbing utama yang telah membantu dan memberikan bimbingan kepada penulis selama menimba ilmu di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
3. Bapak Dupri, M.Pd selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan petunjuk serta bimbingan yang selalu bermanfaat dan tidak pernah lelah member masukan untuk kesempurnaan penulisan proposal ini.

4. Bapak/Ibu Dosen selaku tim penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menguji dan memberikan nilai kepada penulis.
5. Bapak/Ibu Dosen dan pegawai tata usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ilmu selama peneliti menjalankan perkuliahan dan dorongan moril dalam penyusunan proposal ini.
6. Bapak/Ibu Guru olahraga SMA Negeri 2 Kota Pekanbaru yang telah bersedia meluangkan waktu mengajar untuk pengumpulan data yang peneliti butuhkan.
7. Orang tua dan keluarga besar yang selalu memberikan motivasi, do'a, nasehat dan semangat yang tidak pernah surut diberikan kepada peneliti.
8. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan dan do'anya, mudah-mudahan peneliti bisa menggunakan ilmu dengan baik guna mencapai dan meraih cita-cita.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin

Pekanbaru, Oktober 2019

AKBAR RIAWAN

DAFTAR ISI

	Halaman
PENGESAHAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
SURAT KETERANGAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTTRACT.....	v
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI.....	vi
SURAT PERNYATAAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	6

BAB II LANDASAN TEORITIS

A. Landasan Teori.....	7
1. Hakikat <i>Power</i> Otot Tungkai	7
a. Defenisi <i>Power</i>	7
b. Otot Tunngkai	9
c. Batasan Otot Tungkai	10
d. Faktor-Faktor yang mempengaruhi power otot tungkai	10
2. Hakikat Lari <i>Sprint</i>	11
Pengertian Lari <i>Srint</i>	11
B. Kerangka Pemikiran.....	19
C. Hipotesis Penelitian	20

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	22
---------------------------	----

B. Populasi dan Sampel	23
C. Definisi Operasional.	24
D. Pengembangan Instrumen.	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisa Data	27
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	29
A. Deskripsi Data	29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Populasi penelitian	23
Deskriptif Stastik Power Otot Tungkai siswa putra kelas XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru	29
Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Power</i> Otot Tungkai Siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 pekanbaru.	29
Deskriptif Statistik Lari <i>Sprint</i> Siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.....	30
distribusi Frekuensi Data Hasil Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Siswa Putra Kelas XI iis SMA Negeri 2 Pekanbaru.....	30



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Otot Tungkai	9
2. Aba aba "Bersedia"	14
3. Aba aba "Siap"	14
4. Aba aba "Ya"	15



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi data <i>Standing Broad jump</i> Siswa putra kelas XI IIS Sma Negeri 2 Pekanbaru.	38
Lampiran 2. Rekapitulasi data Lari <i>Sprint</i> 100 meter Siswa putra kelas XI IIS Sma Negeri 2 Pekanbaru.....	39
Lampiran 3. Rekapitulasi Hasil T-Score dari <i>StandingBroadJump</i> dan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Siswa Kelas XI IIS SmaNegeri 2 Pekanbaru.....	40
Lampiran 4. Pencarian Hasil T-Score dari <i>StandingBroadJump</i> Siswa Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.....	41
Lampiran 5. Rekapitulasi <i>Product Monent</i> dari <i>StandingBroadJump</i> dan Lari <i>Sprint</i> 100 Meter Siswa Kelas XI IIS SmaNegeri 2 Pekanbaru.....	46



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang diminati oleh masyarakat dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga dapat mengembangkan potensi setiap individu. Melalui kegiatan olahraga, individu dapat menyalurkan minat dan bakatnya untuk lebih baik. Kegiatan olahraga dilaksanakan dan dikembangkan melalui kegiatan pembinaan.

Olahraga pendidikan ialah ketika seseorang atau sekelompok orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk pendidikan maka semua aktivitas gerak diarahkan untuk memenuhi tuntutan tujuan-tujuan pendidikan. Olahraga pendidikan disekolah bertujuan untuk mengembangkan kemampuan serta keterampilan, meningkatkan pertumbuhan fisik, meningkatkan karakter moral serta mental, dan mengembangkan sikap *sportif*.

Undang-undang no 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa “pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, keterampilan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakulikuler”. Berarti, untuk mencapai olahraga pendidikan yang baik dan benar dibutuhkan suatu pembinaan yang dilakukan secara terencana dan berkelanjutan di sesuaikan dengan perkembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Berdasarkan landasan filosofis di atas dan demi mewujudkan potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah di masa mendatang. Pendidikan jasmani dapat dibentuk dalam unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga yang berkelanjutan, guna untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan serta mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri.

Selain itu untuk meningkatkan kemampuan dalam bidang olahraga harus memiliki jenjang-jenjang tingkatan usia untuk meningkatkan kemampuan olahragawan agar mental dan semangat pada saat bertanding lebih kuat, sehingga untuk meningkatkan kemampuan di bidang olahraga bisa tercapai dengan baik. Untuk pengembangan olahraga pendidikan, peserta didik harus menguasai cabang olahraga yang diikuti dengan mengikuti kegiatan *intrakulikuler* maupun *ekstrakulikuler*.

Meningkatkan kemampuan dalam bidang olahraga membutuhkan kesiapan segala faktor pendukung yang mengarah kepada tercapainya kemampuan yang diinginkan. Kemampuan yang baik hanya dapat dicapai oleh penguasaan materi olahraga yang telah di tetapkan dengan baik pula. Banyak cabang olahraga di Indonesia baik pembinaan top organisasi ke olahragaan, sekolah dan di kalangan masyarakat umum, antara lain cabang olahraga atletik .

Atletik indonesia bermula pada saat pemerintah Hindia Belanda (di tahun 1930) masuklah olahraga atletik sebagai salah satu mata pelajaran yang harus di pelajari di sekolah-sekolah saat itu. Pada awalnya atletik hanya di kenal di lingkungan pendidikan saja. Seiring berjalannya waktu atletik di kenal oleh masyarakat dan olahraga atletik makin di gemari oleh masyarakat Indonesia.

Organisasi atletik pertama bernama NIAU (Nederlands Indische Athletiek Unie). Organisasi ini akan bertanggung jawab dalam penyelenggaraan pertandingan-pertandingan atletik, merupakan organisasi atletik pertama yang dibentuk oleh pemerintah Hindia Belanda. Cabang atletik cukup banyak seperti lari jarak pendek, lari jarak jauh, lari estafet, lompat indah, lompat galah, lempar lembing, dan lain-lain.

Lari jarak pendek adalah lari yang menempuh jarak antara 50 M sampai dengan jarak 500 M. Oleh karena itu kebutuhan utama untuk lari jarak pendek adalah kecepatan yang maksimal mulai dari awal sampai akhir. Pada olahraga atletik cabang lari jarak pendek, otot yang paling viral terhadap beban adalah otot tungkai, karena gerakan lari jarak pendek yaitu saat atlet berlari, otot tungkai berperan viral. Oleh karena itu daya ledak otot tungkai dapat diartikan kekuatan dan kecepatan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya.

Pada dasarnya lari Sprint 100 meter, memiliki teknik antara lain sikap saat Start yaitu posisi awal jongkok, salah satu lutut diturunkan, didekatkan dengan ujung kaki sehingga nampak segaris dengan jarak satu kepal, letakkan kedua tangan tepat dibelakang garis Start dengan ibu jari terbuka sedangkan jari lain rapat, pandangan mengarah kedepan, pusatkan perhatian pada aba-aba berikutnya. Sikap pada lari yaitu langkah kaki panjang dan cepat, ayunan lengan seirama dengan langkah kaki.

Dan sikap saat memasuki garis Finish yaitu kecepatan lari sedikit ditambah, condongkan dada kedepan dan kedua tangan diayun kebelakang, dada diputar dengan ayunan tangan kedepan sehingga bahu sebelah maju ke depan.

Dalam mengembangkan potensi atletik khususnya Sprint memang sedikit sulit, hal ini di karenakan sebagian besar siswa hanya berlari dalam kapasitasnya berlari dalam kehidupan sehari-hari. Kurang terlatihnya teknik berlari membuat energi potensial yang terdapat pada siswa kurang mengembangkan potensi larinya dengan maksimal. Anak SMA lebih cenderung suka dengan olahraga permainan seperti , sepak bola, futsal, basket dan lain-lain.

Berdasarkan observasi dan pengamatan penulis dijumpai fenomena-fenomena sebagai berikut ; sebagian besar siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru belum mampu melakukan dasar lari Sprint 100 meter dengan benar. Hal ini tampak pada kecepatan lari siswa yang tidak konstan dan gerakan ayunan tangan kurang teratur. Sebagian besar siswa kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru kurang bersemangat mengikuti olahraga lari Sprint 100 meter.

Terdapat beberapa siswa yang kurang baik koordinasi gerak lari Sprint nya seperti kecepatan yang tidak stabil sehingga catatan waktu lari kurang maksimal. Permasalahan tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor kondisi fisik. Salah satu faktor kondisi fisik yang berpengaruh pada lari Sprint 100 meter adalah daya ledak otot kaki.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik mengadakan suatu penelitian untuk mengetahui “HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI TERHADAP HASIL LARI SPRINT 100 METER SISWA PUTRA KELAS XI IIS SMA NEGERI 2 PEKANBARU”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang peneliti mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Sebagian besar siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 belum mampu melakukan dasar lari Sprint 100 meter dengan benar.
2. Sebagian kemampuan kecepatan lari siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 pekanbaru tidak konstan dan gerakan ayunan tangan kurang teratur.
3. Sebagian besar siswa kurang bersemangat mengikuti olahraga lari Sprint 100 meter.
4. Terdapat Beberapa siswa yang kurang baik koordinasi gerak lari Sprint 100 meter.

C. Batasan Masalah

Mengingat luasnya pembahasan yang akan dibahas dalam penelitian ini, serta keterbatasan dan waktu peneliti, maka batasan masalah dalam penelitian ini adalah hubungan Power otot tungkai terhadap lari Sprint 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

D. Rumusan Masalah

Sedangkan yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat hubungan Power otot tungkai terhadap lari Sprint 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan Power otot tungkai terhadap lari Sprint 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat Penelitian ini antara lain :

1. Penelitian ini dapat menambah pengetahuan siswa terhadap teknik dasar lari Sprint dan dapat juga meningkatkan kemampuan siswa.
2. sebagai bahan masukan bagi para guru olahraga terutama dalam pemberian materi untuk melakukan olahraga Atletik (Lari Sprint)
3. Sebagai bahan informasi perkembangan Atletik, khususnya dalam penguasaan teknik dasar lari Sprint bagi Siswa SMA Negeri 2 Kota Pekanbaru sebagai upaya peningkatan prestasi .
4. sebagai sumbangan bacaan bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan Universitas Islam Riau.
5. Untuk mendapatkan gelar sarjana S1 (strata 1) di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan Universitas Islam Riau.

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Hakikat *Power* Otot Tungkai

a. Defenisi *Power*

Dalam Setiap Melakukan kegiatan olahraga salah satu kebutuhan yang sangat berpengaruh adalah kondisi fisik yang mencakup *Power*. *Power* yang harus dimiliki seseorang guna memaksimalkan kemampuan dirinya. *Power* juga sering disebut sebagai kekuatan eksplosif. Menurut Ismaryati (2008:59) “*Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi Otot yang dinamis dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran kekuatan otot yang maksimal dalam waktu yang secepat-cepatnya”.

Power diartikan sebagai kemampuan kontraksi otot yang dinamis dan eksplosif yang mengeluarkan kombinasi dari unsur kekuatan dan kecepatan dengan waktu yang cepat. *Power* adalah salah satu kondisi fisik yang merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, dasar dalam setiap melakukan bentuk aktifitas. yang mempunyai makna kemampuan untuk memaksimalkan kekuatan dalam waktu relatif singkat.

Power atau daya ledak merupakan produk dari kekuatan dan kecepatan sebagaimana menurut Bompas dalam Syafruddin (2011:73) bahwa *Power* adalah produk dari dua kemampuan yaitu kekuatan (*strength*) dan kecepatan (*speed*) untuk melakukan force maksimum dalam waktu yang sangat cepat.

Sebagai contoh apabila terdapat dua orang individu masing-masing dapat mengangkat beban 50 kg, dari dua orang individu salah satunya dapat mengangkat lebih cepat dan dapat mengangkat beban yang lebih dari pada yang lain, maka individu tersebut dikatakan mempunyai kemampuan *Power* otot yang lebih baik dari pada individu yang mengangkat beban lebih lambat.

Syafrudin (2011 : 102-103) “*Power* (daya ledak) merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan. Kekuatan disini di artikan sebagai kemampuan otot atau sekelompok otot mengatasi badan, baik badan dalam arti tubuh sendiri maupun badan dalam arti benda atau alat yang digerakan oleh tubuh. Sedangkan kecepatan menunjukan cepat lambatnya otot berkontraksi mengatasi beban. Kombinasi keduanya itulah yang menghasilkan kecepatan gerak secara *eksplosive*”.

Sedangkan Menurut Jonath dan krempel (1981 : 31) dalam buku Syafruddin (2011 : 102) “Mendefenisikan daya ledak sebagai kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang teralisasi dalam bentuk kemampuan otot mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”. Kemampuan kombinasi kekuatan dan kecepatan di sebut dengan *Power* atau daya ledak.

Kemampuan otot yang teralisasi dari kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang mengatasi beban dan kecepatan kontraksi yang tinggi. Kombinasi gerak ini juga di sebut dengan *Power* atau daya ledak .*Power* atau daya ledak sangat berpengaruh dalam melakukan olahraga ataupun aktifitas sehari hari.

Sementara menurut Harsono (1988 : 176) dalam buku Mylsidayu (2015 :136) *Power* adalah kemampuan untuk mengerahkan kekuatan dengan maksimum dalam jangka waktu yang minim. Kemampuan seseorang yang di keluarkan dengan waktu yang minin yang memiliki peranan yang yang penting dalam melakukan olahraga.

Berdasarkan uraian di atas dapat dejelaskan bahwa *Power* atau daya ledak memiliki peranan yang penting dalam aktifitas olahraga. Hal ini disebabkan karna *Power* adalah kombinasi dari unsur kekuatan dan kecepatan, dan kekuatan merupakan daya penggerak dan juga berfungsi sebagai pencegahan cedera. Dengan demikian apabila *Power* ini di latih secara baik maka akan menghasilkan kekuatan sebagai penggerak yang maksimal.



Gambar 1.1 Otot Tungkai

(Sumber: Setiadi. 2007.)

b. Otot Tungkai

Struktur organ tubuh manusia terbungkus oleh jaringan-jaringan otot atau gumpalan daging, jaringan-jaringan otot tersebut berfungsi sebagai penggerak tubuh

dalam melakukan gerakan. Untuk mendapatkan otot yang kuat tentunya diperlukan latihan rutin, sehingga Power otot tungkai dapat dimaksimalkan dengan baik.

Otot adalah organ/alat yang memungkinkan tubuh dapat bergerak, ini merupakan suatu sifat yang penting bagi organisme. Gerak sel terjadi karena sitoplasma merubah bentuk. “Pada sel-sel, sitoplasma ini merupakan benang-benang halus panjang yang disebut dengan miofibril. Apabila sel otot akan memendekkan dirinya kearah tertentu (berkontraksi)”. (Setiadi, 2007:272).

c. Batasan Otot Tungkai

Tungkai merupakan bagian tubuh yang berperan penting dalam gerak dan melakukan aktifitas sehari-hari termasuk melakukan olahraga, tungkai sangat dibutuhkan. Tungkai tersusun dari tulang dan otot-otot yang merekat pada tulang sebagai penggerak. Tanpa otot maka tubuh tidak mungkin dapat bergerak, begitu pula dengan masa dan kekuatan otot di pengaruhi oleh besar kecilnya otot tungkai.

Menurut kamus besar bahasa Indonesia yang dimaksud dengan tungkai adalah seluruh kaki dan pangkal paha hingga telapak kaki. Pendapat lain mengatakan bahwa panjang tungkai di ukur dari tulang belakang terbawah atau dapat juga dari trochanter sampai ke lantai. (Ismaryati, 2006 :100). Tungkai adalah seluruh kaki yang diukur dari tulang belakang terbawah hingga telapak kaki .

d. Faktor- Faktor yang Mempengaruhi

Power otot tungkai atau daya ledak juga merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang harus di jaga oleh seorang atlet. Untuk itu agar Power otot

tungkai tetap terjaga dengan baik maka harus dilakukan latihan- latihan secara rutin dan terprogram. Tetapi Power otot akan lebih mudah dilatih apabila siswa atau atlet maupun pelatih mengetahui factor factor yang mempengaruhi Power otot itu sendiri.

Daya ledak biasanya diartikan sebagai suatu fungsi dari kekuatan dan kecepatan gerak (Rushall and Pyke, 1990 : 252) dalam buku Syafruddin (2011 : 103). Dapat diartikan bahwa kekuatan otot dan kecepatan gerak merupakan ciri utama dari kemampuan daya ledak.

1. Kekuatan

Kekuatan merupakan kemampuan dasar kondisi fisik. Tanpa kekuatan orang tidak bisa melompat, mendorong, menarik, mengangkat dan lain sebagainya.

2. Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting. Kecepatan merupakan kemampuan untuk bergerak dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat – singkatnya dengan kata lain kecepatan merupakan kualitas yang memungkinkan seseorang untuk melakukan gerakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin.

2. Hakikat Lari *Sprint*

a. Pengertian Lari *Sprint*

Lari Sprint atau Lari cepat merupakan salah satu perlombaan Atletik. Peserta berlari dengan kecepatan penuh sepanjang jarak yang harus ditempuh. “Disebut dengan lari cepat karena yang ditempuh adalah pendek atau dekat, Yang di perlukan di Nomor lari cepat ini adalah kecepatan yang maksimal mulai dari Start sampai Finish. Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan, maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan” (Munasifah, 2008:13).

Jika dilihat dari pengertiannya Sprint adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain. Sprint juga dilakukan di dalam nomor lari jarak menengah dan jauh, tidak hanya dilakukan dalam nomor lari jarak pendek saja. “Lari merupakan rangkaian gerakan ke depan dengan melangkahkan kaki secara bergantian dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat. Gerakan harus dilakukan dengan baik serta tidak diputus-putus agar diperoleh kecepatan yang maksimal”. (Hendrayana, 2007:33)

Lari jarak pendek atau *Sprint* adalah salah satu perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh atau maksimal sepanjang jarak yang harus ditempuh. Pelarinya bisa juga disebut *Sprinter* (Aji, 2016:19). Dalam perlombaan lari seorang peserta atau *Sprinter* melakukan lari dengan kecepatan yang maksimal sepanjang jarak yang harus di tempuh atau yang telah di tentukan untuk perlombaan lari tersebut.

Menurut Widiastuti (2011:118) Tujuan lari *Sprint* adalah untuk mengetahui kemampuan lari dengan cepat dan mengetahui kemampuan kecepatan seorang siswa atau atlet. Lari *Sprint* juga digunakan untuk mengetahui kemampuan kecepatan seorang atlet atau siswa.

b. Teknik *Start*

Start adalah garis awal untuk persiapan seorang pelari melakukan gerakan lari.

Ada 3 macam teknik gerakan *Start*, yaitu ;

1. *Start* jongkok (*crouch Start*). Di lakukan oleh pelari jarak pendek.
2. *Start* berdiri (*standing Start*).Di lakukan Oleh pelari jarak menengah.
3. *Start* Melayang . Dilakukan oleh pelari kedua dan seterusnya dalam lari estafet atau disebut juga lari sambung.

Tujuan utama *Start* dalam perlombaan lari adalah untuk mendapati hasil awalan berupa tolakan agar saat mulai berlari dibantu oleh tolakan kaki agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Pada saat lomba lari, pelari yang akan melakukan *Start* diberikan aba-aba oleh seorang petugas yang disebut *Starter*. *Starter* memberikan aba-aba, “Bersedia”, “Siap”, “Ya” atau bunyi pistol.

- a. “Bersedia”:

- Letakan salah satu lutut di tanah dengan jarak ± 1 jengkal dari garis *Start*.
- Letakan kaki yang lain disampingnya ± 1 kepal dengan lutut.
- Bungkukan badan dengan kedua tangan terletak di tanah di belakang garis *Start*.
- Jari-jari telapak tangan rapat dan ibu jari terbuka.
- Kepala menunduk ke depan bawah tangan dengan rileks dan konsentrasi pada aba-aba berikutnya.

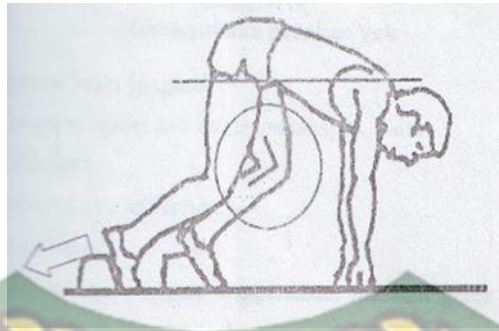


Gambar 2.1 Aba-aba “Bersedia”

(Sumber : Edy Purnomo. 2007. ‘Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik.Diktat Metodik Atletik’.).

b. “Siap”:

- Angkat lutut yang menumpu di tanah setinggi ± 15 cm.
- Pinggul di angkat setinggi bahu, kedua lengan hampir lurus.
- Kepala tetap menunduk dengan leher rileks.



Gambar 2.2 Aba -Aba “siap”

(Sumber : Edy Purnomo. 2007. ‘Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik.Diktat Metodik Atletik’).

c. “Ya”:

- Tolakkan kaki ke depan dengan kuat tetapi jangan melompat sebaiknyameluncur.
- Bersamaan dengan melangkahkan kaki yang lain.
- Badan tetap rendah dan condongkan ke depan.
- Disertai dengan ayunan lengan ke depan.



Gambar 2.3 terlihat dari samping pada gerak keseluruhan.

(Sumber : Edy Purnomo. 2007. ‘Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik.Diktat Metodik Atletik’).

c. Teknik Lari *Sprint* 100 Meter

Ada Beberapa unsur yang harus di perhatikan dalam melakukan lari *Sprint* .
yaitu;

1. Sikap badan

Hendaknya posisi badan sedikit condong ke depan, sebab pengaruh titik berat badan yang lebih maju, dengan sendirinya langkahpun lebih efektif karena titik berat badan akan turut membantu sebagai daya tarik.

2. Sikap langkah

lari cepat atau lari *Sprint* di butuhkan langkah kaki yang panjang dan di lakukan secepat mungkin. Karena langkah yang lebih panjang akan menguntungkan. Tetapi perlu diingat langkah pertama setelah menolak dan beberapa berikutnya harus pendek. Hal ini di lakukan untuk menjaga keseimbangan dari sikap jongkok ke sikap berdiri dan berlari.

3. Gerakan lengan

Mengkordinasikan ayunan tangan dan jari jari tangan harus menggenggam dengan rileks. Karena gerakan ayunan tangan juga berfungsi sebagai penunjang dalam keseimbangan saat berlari dan mendorong laju kecepatan gerak pelari.

4. Melewati garis *Finish*

Melewati garis *Finish* merupakan faktor yang sangat menentukan kalah menangnya seorang pelari.

d. Teknik Memasuki Garis *Finish*

Garis *Finish* merupakan garis batas akhir melakukan lomba lari. Adapun tehnik melewati garis *Finish* dapat dibagi menjadi tiga bagian yaitu:

- Berlari terus dengan tidak mengurangi kecepatan.
- Membusungkan dada ke depan.
- Menjatuhkan atau merebahkan salah satu bahu kanan atau kiri ke depandengan tidak mengurangi kecepatan.

Ada beberapa hal yang perlu kita ketahui dalam melakukan lari cepat, yaitu sebagai berikut:

I. Hal-hal yang harus di hindari:

- Menjejakan kaki keras-keras di tanah
- Mendaratkan kaki dengan tumit
- Mengangkat lutut kurang tinggi
- Tubuh terlalu condong ke depan
- Ayunan lengan terlalu ke atas dan ayunannya terlalu jauh menyilangdada
- Meluruskan kaki yang akan dilangkahkan kurang sempurna
- Dorongan ke depan kurang cukup
- Berlari zig-zag
- Pada aba-aba “siap” kepala di angkat, dagu terlalu tinggi atau terlalurendah
- Saat memasuki garis *Finish*, mengurangi kecepatan

II. Hal-hal yang perlu di perhatikan:

- Percepatan dan lebarkan langkah
- Selalu konsentrasi untuk mencapai garis *Finish*
- Jangan melakukan gerakan secara bernaflu, sehingga menimbulkan suatu ketegangan
- Jangan menengok ke belakang untuk melihat kawan
- Jangan melompat dan memperlambat langkah.

III. Hal-hal yang harus diutamakan:

- Membuat titik tertinggi pada kaki ayun, sama besar perluasannya dengan kaki mendorong.
- Mengayunkan lengan sejajar dengan pinggul dan sedikit menyilang kedepan badan.
- Pada aba-aba “siap” gerakan tubuh condong ke depan dan pada aba-aba “ya” tubuh digerakan ke depan di ikuti lengan dan kaki.

B. Kerangka Pemikiran

Adapun kerangka konseptual yang dapat dikembangkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Lari *Sprint* adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat cepatnya dari satu tempat ke tempat lain. Lari merupakan rangkaian gerakan ke depan dengan melangkahkan kaki secara bergantian dari satu tempat ke tempat lain dengan cepat. Gerakan harus dilakukan dengan baikserta tidak diputus-putus agar diperoleh kecepatan yang maksimal. Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan dan kekuatan (*Power*) maka komponen fisik yang prima sangat diperlukan.

Power adalah salah satu kondisi fisik yang merupakan kombinasi antara kekuatan dan kecepatan, dasar dalam setiap melakukan bentuk aktifitas. Juga sering diartikan daya ledak yang mempunyai makna kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan maksimal dalam waktu relatif singkat. Power atau daya ledak memiliki peranan yang penting dalam aktifitas olahraga. Hal ini disebabkan karna Power adalah kombinasi dari unsur kekuatan dan kecepatan yang merupakan daya penggerak.

Berdasarkan pendapat di atas jelas terlihat bahwa latihan yang dikhususkan terhadap *Power* otot tungkai dan disertai dengan peningkatan beban latihan lari *Sprint* 100 meter akan dapat mempengaruhi *Power* otot tungkai sewaktu menerima beban atau sewaktu bekerja. Dapat dikatakan bahwa sewaktu melakukan lari *Sprint* 100 meter, jika *Power* otot tungkai siswa putra baik maka dapat menentukan hasil lari *Sprint* 100 meter dengan maksimal. Sehingga *Power* otot tungkai yang meningkat, karena disebabkan adanya latihan lari *Sprint* 100 meter yang dapat mempengaruhi hasilnya.

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka pemikiran di atas maka dapat di kemukakan Hipotesis penelitian ini adalah: Terdapat Hubungan yang positif dan signifikan antara *Power* otot tungkai terhadap lari *Sprint* 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian lapangan (field research), dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. “Metode penelitian deskriptif, yaitu suatu metode dalam meneliti status kelompok manusia, suatu objek, suatu kondisi, suatu pemikiran atau suatu kelas peristiwa pada masa sekarang” (U. Maman, 2004:25). Adapun penulis mengambil pendekatan deskriptif kuantitatif, untuk menganalisa hubungan *Power* otot tungkai terhadap lari *Sprint* siswa putra kelas XI IIS SMAN 2 Pekanbaru

Adapun jenis penelitian ini merupakan rancangan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *Power* otot tungkai terhadap kemampuan lari 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMAN 2 Pekanbaru. “Korelasional adalah suatu penelitian yang dirancang untuk meningkatkan hubungan variable-variable yang berbeda dalam suatu populasi dan bertujuan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara variable bebas dan variable terikat.” (Arikunto, 2006 : 131).

Pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Pekanbaru. *Sampel* dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru sebanyak 20 orang , dengan menggunakan teknik *random sampling*. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes standing broad jump dan tes lari 100 meter.

B. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Populasi merupakan gambaran umum dari subjek dalam suatu penelitian, menurut Sugiyono populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek /subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 2 Kota Pekanbaru.

No	Kelas	Jurusan	jumlah siswa		
			L	P	Jumlah
1	X	Mia	58	86	144
		Iis	78	64	142
2	XI	Mia	81	97	178
		Iis	77	66	143
3	XII	Mia	68	92	160
		Iis	70	73	143
Jumlah			432	478	910

Tabel I.1 Data Siswa/i SMA Negeri 2 Pekanbaru T.A 2018/2019

(Sumber: Dokumentasi SMAN 2 Pekanbaru)

Dari tabel diatas dapat kita lihat total jumlah siswa/i SMA Negeri 2 Pekanbaru Tahun Ajaran 2016/2017 berjumlah 910 orang. Terdiri dari 432 orang laki-laki dan 478

orang perempuan yang terdiri dari 2 jurusan yaitu Mia (Matematika Ilmu Alam) dan IIS (Ilmu-Ilmu Sosial).

b. Sampel

“Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. (Sugiyono,2015:118). Oleh karena populasi dalam penelitian ini Banyak, maka yang akan di gunakan sebagai sampel dalam penelitian ini adalah Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru. sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik *random sampling*.

C. Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap judul penelitian ini maka penulis menjelaskan sebagai berikut:

1. *Power* (daya ledak) adalah kekuatan dan kecepaatan yang dilakukan secara bersama sama dalam melakukan suatu gerak. *Power* yang di maksud dalam penelitian ini adalah *Power* otot tungkai dan daya ledak dalam melakukan lari *Sprint* 50 meter.
2. Tungkai kaki menurut kamus besar Bahasa Indonesia adalah seluruh kaki dari pangkal paha hingga telapak kaki.
3. Sprint adalah berlari dengan kecepatan yang tinggi atau berlari secepat-cepatnya dari satu tempat ke tempat lain.

D. Pengembangan Instrumen

Berdasarkan data yang di perlukan dalam penelitian ini merupakan data primer, maka pengambilan data dilakukan dengan cara melaksanakan tes. Obyek-obyek yang akan kita teliti. Tes yang dilakukan diantaranya sebagai berikut:

1. Standing broad
 - a. Tujuan : Mengukur komponen *Power* otot tungkai
 - b. Alat
 1. Lantai yang rata serta cukup luas
 2. Meteran
 3. Buku dan pensil
 - c. Pelaksanaan
 1. Testee berdiri dibelakang garis star dan kaki kanan atau kaki kiri sejajar ditekukkan ke belakang.
 2. Ayunkan tangan dan melompatkan sejauh mungkin kedepan dan kemudian mendarat dengan kaki bersama.
 3. Saat melompat sentuhan jari-jari tangan yang berkapur ke papan ukuran.
 4. Nilai yang diperoleh teste adalah jarak loncatan yang diperoleh.
2. Lari *Sprint* 100 Meter
 - a. Tujuan : Untuk mengukur kecepatan lari seseorang
 - b. Alat
 1. Lintasan yang datar dan rata
 2. Stopwatch

3. Bendera *Start*

c. Pelaksanaan

1. *Start* yang di gunakan adalah *Start* berdiri, siswa atau testi berdiri dibelakang daris *Start*.
2. Dengan diberi aba-aba oleh *Starter* testi berlari secepat-cepatnya kegaris *Finish*.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data yang diperlukan penulis dengan menggunakan teknik pengumpulan data berupa:

- a. Observasi yaitu cara pengumpulan data yang penulis lakukan dengan mengamatin gejala dan fenomena yang terjadi di lapangan.
- b. Angket yaitu Suatu pengumpulan data dengan memberikan atau menyebarkan daftar pertanyaan/ Pernyataan kepada responden dengan harapan memberikan respon atas daftar pertanyaan tersebut
- c. Wawancara yaitu suatu cara untuk mengumpulkan data dengan cara mengajukan pertanyaan langsung kepada responden dalam hal ini kepada pemilik.
- d. Study Dokumentasi yaitu untuk mendapatkan data-data yang terdokumentasi yang berhubungan dengan masalah yang diteliti.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Data yang baik dan layak untuk membuktikan model-model penelitian tersebut adalah data yang memiliki distribusi normal. Konsep dasar dari uji normalitas Kolmogorov Smirnov adalah membandingkan distribusi data (yang akan diuji normalitasnya) dengan distribusi normal baku. Kelebihan dari uji ini adalah sederhana dan tidak menimbulkan perbedaan persepsi di antara satu pengamat dengan pengamat yang lain, yang sering terjadi pada uji normalitas dengan menggunakan grafik. Uji normalitas dilakukan menggunakan program SPSS Statistics 25.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas (korelasi sederhana) bertujuan untuk menguji kekeliruan eksperimen atau alat eksperimen dan menguji model linier yang telah diambil. Untuk itu dalam uji linieritas regresi ini akan menghasilkan uji independen dan uji tuna cocok regresi linier. Hal ini dimaksudkan untuk menguji apakah korelasi antara variabel predictor dengan criterium berbentuk linier atau tidak. Regresi dikatakan linier apabila harga F_{hitung} (observasi) lebih kecil dari F_{tabel} . Uji linieritas dilakukan menggunakan program SPSS Statistics 25.

2. Uji Hipotesis

Uji korelasi digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi:

Ha: Ada hubungan yang signifikan antara *Power* otot tungkai Terhadap lari *Sprint* 100 meter pada siswa Putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Ho: Tidak ada hubungan yang signifikan antara Power otot tungkai Terhadap lari Sprint 100 meter pada siswa Putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Untuk menguji hipotesis 1 dan 2 menggunakan uji korelasi sederhana dan untuk menguji hipotesis 3 menggunakan rumus korelasi parsial. Uji korelasi menggunakan rumus person product moment, yaitu sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} =Koefisien Kolerasi antara x,y

$\sum xy$ =Jumlah data x,y

n =Jumlah Sampel

r =Korelasional

t =Tingkat keberartian hubungan

BAB IV

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini membahas tentang hubungan Power otot tungkai terhadap lari Sprint pada siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru. Maka yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu tentang Power otot tungkai dan hasil lari Sprint 100 meter, setelah kedua data tersebut dibahas kemudian dicari korelasinya dari Power otot tungkai dalam mempengaruhi hasil lari Sprint 100 meter. Untuk hasil data yang diperoleh setelah melakukan penelitian dapat dilihat pada uraian berikut ini.

A. Deskripsi Data

1. Deskripsi Hasil *Power Otot Tungkai* Siswa Putra Kelas XI IIS Sma Negeri 2 Pekanbaru.

Untuk mengetahui hasil *Power otot tungkai* siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru maka digunakan tes pengukuran lompat tanpa awalan atau standing board jump. Setiap siswa dipanggil satu persatu kemudian melakukan standing board jump dan diambil datanya.

Hasil standing board jump maksimal siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru adalah 1,91 m dan minimum 0,74 m. Selain data tersebut peneliti juga menghitung nilai mean, median, modus dan standar deviasi dari data *Power otot tungkai* siswa putra XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru, nilai mean didapat adalah 1.556, nilai median didapat 1.66, nilai modus 1.66 dan nilai standar deviasinya 0.2926. Berdasarkan Pengujian Standing Board jump yang diolah menggunakan uji normalitas

spss, maka didapat hasil Sig > 0,05. Dapat di sumpul kan bahwa data bersifat normal, jika sig > 0,05 maka Ho di terima. seperti terlihat pada table distribusi frekuensi berikut;

Tabel 1.1. Deskriptif Statistik *Power* Tungkai Siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Stastistik	
Max	1,91
Min	0,74
Mean	1,556
Stdv	0,292689884
Median	1,66

Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil *Power* Otot Tungkai Siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 pekanbaru

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	1,70 – 1,93	10	50%
2	1,46 – 1,69	4	20 %
3	1,22 – 1,45	3	15 %
4	0,98 – 1,21	2	10 %
5	0,74 – 0,97	1	5 %
Jumlah		20	100%

2. Deskripsi Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Siswa Putra Kelas XI IIS Sma Negeri 2 Pekanbaru.

Untuk Mengetahui hasil *Power* otot tungkai siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru maka digunakan tes pengukuran lari *Sprint*. Setiap Siswa di panggil satu per satu kemudian melakukan awalan *Start* dan bersiap siap menunggu aba aba yang di berikan , karna Sekolah hanya memberikan izin melakukan penelitian di area sekolah maka jarak lintasan yang di gunakan adalah 50 meter, jadi siswa kembali lagi ke garis *Start* agar mencapai jarak 100 meter. Hasil lari *Sprint* maksimal siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru adalah 14.31 Detik dan minimum 11.23 detik.

Selain data tersebut peneliti juga menghitung nilai mean,median,modus dan standar deviasi dari data *Power* otot tungkai siswa putra XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru, nilai mean didapat adalah 12.5835 , nilai median di dapat 12.36 dan nilai standar devisiasinya 0.9514. Berdasarkan Pengujian Lari *Sprint* yang di olah menggunakan uji normalitas spss, maka didapat hasil Sig > 0,05. Dapat di sumpulkan bahwa data bersifat normal, jika sig > 0,05 maka Ho di terima. seperti terlihat pada table distribusi berikut;

**Tabel 2.1. Deskriptif Statistik Lari *Sprint* Siswa Putra Kelas XI IIS
SMA Negeri 2 Pekanbaru**

Stastistik	
Max	14,31
Min	11,23
Mean	12,5835
Stdv	0,95147683
Median	12,36

**Tabel 2.2 distribusi Frekuensi Data Hasil Lari *Sprint* 100 Meter Siswa Putra
Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru**

No	Interval	Frekuensi	Presentase
1	14.38 – 13.76	3	15 %
2	13.75 – 13.13	4	20 %
3	13.14 – 12.50	1	5 %
4	12.49 – 11.87	6	30 %
5	11.86 – 11.23	6	30 %
Jumlah		20	100%

Berdasarkan Kutipan di atas dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan Power otot tungkai terhadap lari Sprint Siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

B. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data untuk menguji hipotesis memerlukan beberapa uji persyaratan yang harus dipenuhi agar hasilnya dapat di pertanggung jawabkan. Uji persyaratan analisis meliputi:

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari tiap-tiap variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah $p > 0.05$ sebaran dinyatakan normal, dan jika $p < 0.05$ sebaran dikatakan tidak normal. Rangkuman hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Variabel	<i>p</i>	<i>Sig.</i>	keterangan
Power Otot Tungkai	0,060	0,05	Normal
Lari Sprint	0,167		Normal

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (*p*) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, data adalah berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Pengujian linieritas hubungan dilakukan melalui uji F. Hubungan antara variabel X dengan Y dinyatakan linier apabila nilai $p > 0,05$. Hasil uji linieritas dapat dilihat dalam tabel berikut ini;

Hubungan Fungsional	p	$Sig.$	Keterangan
X.Y	0,44	0,05	Linear

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai signifikansi (p) adalah lebih besar dari 0,05, jadi, hubungan variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

C. Hasil Analisis

Setelah mendeskripsikan data tentang Power otot tungkai dan lari Sprint 100 meter pada siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru, langkah selanjutnya peneliti akan menjabarkan secara rinci hasil perhitungan korelasi product moment untuk mengetahui hubungan Power otot tungkai terhadap lari Sprint 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Hasil perhitungan korelasi product moment didapatkan r hitung sebesar 0,600. Nilai ini merupakan indeks korelasi yang menunjukkan adanya korelasi positif atau adanya hubungan antara Power otot tungkai terhadap hasil lari Sprint 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru. Nilai indeks korelasi tersebut dibandingkan dengan nilai r tabel pada $n=20$. Berdasarkan tabel nilai koefisien korelasi product moment didapatkan nilai r tabel sebesar 0,4438.

Setelah didapat nilai r hitung maka langkah berikutnya adalah menguji hipotesis penelitian ini dengan uji t . Adapun hipotesis yang akan diuji adalah sebagai berikut:

Hipotesis alternatif : Terdapat hubungan *Power* otot tungkai terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter siswa putra kelas XI IIS Sma Negeri 2 Pekanbaru.

Hipotesis Nol : Tidak Terdapat hubungan *Power* otot tungkai terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter siswa putra kelas XI IIS Sma Negeri 2 Pekanbaru.

Konsekuensi pengujian hipotesis ini adalah apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif diterima dan hipotesis Nol ditolak dan demikian pula sebaliknya. Untuk melihat sebesar apa hubungan *Power* otot tungkai terhadap hasil lari *Sprint* 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru adalah dengan menggunakan rumus koefisien determinasi dengan rumus $r^2 \times 100\%$.

D. Pembahasan

Dalam penelitian ini *Power* otot tungkai dan daya tahan kecepatan digunakan sebagai variabel bebas (independent variabel) sedangkan lari 100 meter adalah variabel terikat (dependen variabel). Kemampuan maksimal dalam penelitian ini didapatkan berdasarkan hasil tes *Power* otot tungkai, daya tahan kecepatan dan lari 100 meter .

Berdasarkan hasil tes, maka *Power* otot tungkai dan lari 100 Meter, sampel dapat ditentukan sebanyak 20 orang anak kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru. Setelah proses pengambilan sampel selesai, dilakukan pendataan data menggunakan tes *Power* otot tungkai menggunakan meteran dan dengan menggunakan stopwatch

untuk ambil waktu terhadap lari 100 meter menggunakan stopwatch untuk ambil waktu.

Dalam penelitian ini digunakan analisis korelasi ganda, mengingat keterkaitan kedua variabel bebas dengan variabel terikat yang diteliti merupakan hubungan Power otot tungkai terhadap lari 100 meter.

Dengan analisis dimaksud diharapkan dapat menjelaskan seberapa hubungan *Power* otot tungkai terhadap lari 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru. Menurut Sojoto (1995:58), menyatakan “*Power* atau muscular *Power* adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”.

Selanjutnya Syafrudin (1999:37), mengemukakan “ *Power* merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau ketahanan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi”. Sebagaimana diketahui dalam olahraga lari dalam melakukan lari dibutuhkan kemampuan tolakan yang lebih kuat. Jika seorang atlet ingin memiliki kecepatan lari yang kencang maka harus memiliki *Power* kekuatan otot, yang mana menimbulkan daya ledak kekuatan disaat lari. Dengan lari yang kencang akan mudah meraih dan mengarahkan posisi lari ke sasaran yang tepat. *Power* otot adalah sangat penting untuk penampilan prestasi yang tinggi bagi setiap atlet yang mengikuti olahraga prestasi.

Menurut Syarifudin (1992:14) “Lari *Sprint* dikatakan sebagai Suatu cara lari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin

artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengarahkan seluruh kekuatannya mulai awal (dari *Start*) sampai melewati garis akhir (garis *Finish*)”.



Dokumen ini adalah Arsip Milik :
Perpustakaan Universitas Islam Riau

BAB V

KESIMPULAN DAN SARANA

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data pada siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru, mengenai hubungan antara *Power* otot tungkai dengan hasil Lari *Sprint* 100 meter siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru yang telah dilakukan dapat disimpulkan Bahwa untuk hubungan variabel x terhadap variabel y diperoleh $r_{hitung} = 0,600 > r_{tabel} = 0.4438$, maka hubungan antara variabel x terhadap y dikategorikan tinggi., Terdapat hubungan antara *Power* otot tungkai dengan hasil Lari *Sprint* 100 meter Siswa putra kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa Putra Kelas XI IIS Sma Negeri 2 Pekanbaru, terdapat beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, adapun saran yang diberikan peneliti yaitu untuk:

1. Siswa Putra Kelas XI IIS SMA Negeri 2 Pekanbaru , untuk meningkatkan hasil belajar/prestasi.
2. Para guru pendidikan jasmani agar hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan acuan dalam melatih cabang olahraga Atletik.

3. Peneliti lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini tidak hanya dijadikan bahan pembanding tapi juga penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan.

