

**HUBUNGAN ANTARA PANJANG TUNGKAI, KEKUATAN OTOT TUNGKAI, DAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI TERHADAP KECEPATAN LARI 100 METER PADA
SISWA KELAS VIII SMPN 1 PRAMBON KABUPATEN NGANJUK
TAHUN AJARAN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Prodi
Penjas FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

BAGUS ARDIAN
NPM: 13.1.01.09.0279

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI
2020

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan memulai aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan dalam bentuk aktivitas jasmani termasuk ketrampilan berolahraga. Menurut Surherman, (2000:1).

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan disekolah dasar mempunyai tujuan untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa sekolah dasar. Dalam KTSP tahun 2006 (Depdiknas, 2006:204) diuraikan tentang pendidikan jasmani sebagai berikut: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Tujuan pendidikan jasmani sangat banyak bagi siswa. Menurut Winarno (2006:13) pendidikan jasmani bertujuan “untuk mengembangkan

individu secara organis, neuromuskuler, intelektual dan emosional melalui aktivitas jasmani”.

Peningkatan olahraga prestasi sebenarnya adalah sesuatu hal yang selalu di permasalahan. Permasalahan akan selalu ada oleh karena itu tidak ada habis-habisnya dibicarakan sepanjang masa, bahkan sepanjang olahraga itu dikenal sebagai kebutuhan hidup manusia. Prestasi olahraga bersifat dinamis *progresif*, setiap fase waktu tertentu berubah serta cenderung maju dan meningkat. Seiring lajunya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh, suatu kenyataan bahwa olahraga senantiasa meningkat. Bahkan kadang-kadang timbul dalam pikiran kita bahwa sampai di manakah batas prestasi suatu cabang olahraga atletik khususnya nomor lari akan berakhir. Jelasnya peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi turut berpengaruh bagi peningkatan prestasi olahraga.

Dalam pencapaian prestasi olahraga merupakan usaha yang betul-betul diperhatikan secara matang melalui proses pembinaan dan pembibitan sejak dini. Peningkatan prestasi olahraga juga tidak lepas dari peranan pendekatan ilmiah. Berkaitan dengan pencapaian prestasi olahraga, Sajoto (1995: 2) mengatakan bahwa apabila seseorang ingin mencapai prestasi yang optimal perlu memiliki empat macam kelengkapan yang meliputi: 1) pengembangan fisik, 2) pengembangan teknik, 3) pengembangan mental, 4) kematangan juara. Peningkatan prestasi tingkat pelajar di berikan wadah tersendiri yaitu Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP).

Keberadaan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) sejak tahun 1984 merupakan wadah yang sangat potensial untuk membina olahragawan potensial di usia sekolah. Penempatan PPLP yang tersebar di seluruh wilayah nusantara tentunya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan proses pembinaan daerah sesuai dengan cabang olahraga prioritas yang dikemas secara berjenjang dan berkelanjutan.

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga prioritas yang dikemas secara berjenjang dan berkelanjutan dan juga mata pelajaran yang wajib diajarkan pada peserta didik di sekolah sesuai dengan materi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan ataupun Kurikulum 2013 standar kompetensi Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan sekolah Menengah Atas. Di Indonesia atletik juga memiliki wadah sendiri yaitu Pengurus Besar Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PB PASI) yang bertempat di Jakarta

Dalam mata pelajaran atletik yang dipelajari adalah gerakan dasar manusia di dalam kehidupan sehari-hari, yaitu berjalan, berlari, melompat dan melempar. Selain itu dalam kejuaraan atletik ada beberapa nomor yang diperlombakan antaranya adalah nomor lari, jalan cepat, nomor lompat dan nomor lempar. Khusus untuk nomor lari yang diperlombakan baik yang bersifat nasional maupun internasional terdiri dari nomor lari jarak pendek, lari jarak menengah, lari jarak jauh, lari estafet dan lari marathon. Lari jarak pendek atau sprint pun dibagi lagi ke beberapa nomor lari mulai dari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter.

Lari cepat atau *sprint* 100 meter yaitu perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 meter. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 100 meter di perlukan penguasaan teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis *finish*. Dalam melakukan gerakan lari 100 meter, yang terkait dengan gerakan utama adalah panjang otot tungkai dan daya ledak otot tungkai. Tapi hal tersebut tidak akan lepas dari latihan yang baik dan teratur, jika ingin mencapai hasil yang maksimal.

Selain penguasaan teknik-teknik di atas, keterampilan yang disesuaikan dengan cabang olahraga tertentu dan harus dibekali dengan faktor pendukung lain. Selain minat dan bakat, misalnya keadaan fisik seseorang pun menjadi faktor pendukung dalam suatu pencapaian yang sesuai dengan suatu tujuan prestasi yang kita capai. Keadaan fisik yang baik tentunya akan memberikan kontribusi selain dari komposisi gerak yang dilakukan secara sistematis.

Selain itu atletik merupakan salahsatu pelajaran Pendidikan Jasmani yang wajib diberikan kepada siswa dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA). Sedangkan, bagi mahasiswa Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan merupakan mata kuliah yang wajib di pelajari.

Lari jarak pendek merupakan lari yang menggunakan tenaga semaksimal mungkin atau berlari secepat-cepatnya dalam jarak 100 meter sampai dengan 400 meter. Untuk dapat menghasilkan kecepatan yang

maksimal seseorang dalam menjalankan aktivitas atau gerak olahraga tergantung faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu: Frekuensi (kecepatan gerakan), Kekuatan (daya yang cepat), Panjang langkah (straddle/relaxition), Kapasitas neuro-muscular, Kapasitas elastisitas dan fleksibilitas, Teknik (koordinasi), Kapasitas energi secara maksimal, Kapasitas fisiologis untuk semua jarak lari, Usaha/tenaga (Sulistianta 2014: 39).

Kekuatan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk menunjang aktivitas fisik. Kerja otot yang maksimal dapat meningkatkan kemampuan kerja seseorang yang pada akhirnya akan meningkatkan prestasi individu dalam berolahraga. Menurut M. Sajoto (1995:8) mengatakan bahwa kekuatan atau *strength* adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.

Kekuatan menurut kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:604-605) mengatakan bahwa kekuatan adalah perihal kuat tentang tenaga, gaya sedangkan kuat adalah banyak tenaganya, maupun mengikat atau mengikat. Sedangkan menurut Harsono (2008:200) *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat.

Salah satu sekolah favorit yang ada di Kabupaten Ngajuk adalah Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Prambon. Beralamat di Desa Watudandang Kecamatan Prambon dan lokasi sekolah yang sangat strategis serta berbagai prestasi yang pernah diraih sekolah tersebut menjadikan nilai positif tersendiri sehingga banyak orang tua yang menginginkan untuk

menyekolahkan anaknya di sekolah tersebut. Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Prambon terdapat berbagai ekstrakurikuler yang diselenggarakan seperti pramuka, seni tari, atletik serta sepakbola, bola basket, bola voli. Salah satu yang banyak peminatnya adalah atletik.

Minat dari siswa yang cukup besar tersebut dibuktikan dengan jumlah siswa yang hadir pada saat latihan semakin meningkat. Meskipun terkadang lapangan yang dipakai untuk latihan juga dipakai oleh masyarakat sekitar sehingga pelaksanaan sedikit terganggu, akan tetapi keinginan serta semangat dari para siswa untuk belajar tentang atletik tidak mengalami penurunan.

Berdasarkan hasil observasi yang didapatkan penelitian meliputi:

Pertama: Keterbatasan waktu pada pelaksanaan pengajaran olahraga atletik di cabang lari 100 meter yang dilaksanakan setiap dua hari sekali dalam satu minggu yaitu hari Selasa dan Sabtu pada pukul 14.00 – 17.00 WIB yang bertempat di lapangan sepak bola SMPN 1 Prambon. *Kedua:* Kurang optimalnya penguasaan teknik atletik di cabang lari 100 meter. *Ketiga:* Upaya untuk mendapatkan hasil lari 100 meter yang baik dapat terjadi apabila lari 100 m tersebut didukung oleh panjang tungkai, daya ledak otot tungkai sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan.

Siswa SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk memiliki antropometrik dan karakteristik fisik berupa panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai di atas rata-rata sehingga memunculkan ide bagi penulis sebagai bahan penelitian. Sejauh mana kemampuan siswa SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk dalam

meningkatkan latihan guna mendapatkan kecepatan lari yang maksimal khususnya lari 100 meter.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka peneliti ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter. Untuk membuktikan secara ilmiah maka peneliti akan mengadakan penelitian dengan judul hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot tungkai daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Kabupaten Nganjuk tahun 2019/2020.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat disimpulkan beberapa masalah yang terkait antara lain :

1. Kurang optimalnya penguasaan teknik atletik dicabang lari 100 meter.
2. Upaya untuk mendapatkan hasil lari 100 m yang baik dapat terjadi apabila lari 100 meter tersebut didukung oleh panjang tungkai, daya ledak otot tungkai sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat kompleksnya masalah yang dihadapi, maka penelitian ini memiliki batasan penelitian. Tujuan pembatasan masalah yaitu untuk mencegah terjadinya kesalah pahaman dan kekeliruan dalam penafsiran, sehingga tidak menyimpang dari persoalan atau tujuan yang sebenarnya.

Maka penelitian ini hanya terbatas pada permasalahan yang berhubungan dengan panjang tungkai, kekuatan otot tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk Tahun 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adakah hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk Tahun 2019/2020?
2. Adakah hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk Tahun 2019/2020?
3. Adakah hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk Tahun 2019/2020 ?
4. Adakah hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Tahun 2019/2020?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk Tahun 2019/2020.
2. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk Tahun 2019/2020.
3. Untuk mengetahui hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Nganjuk Tahun 2019/2020.
4. Untuk mengetahui hubungan antara panjang tungkai, kekuatan otot lengan, dan daya ledak otot tungkai secara bersama-sama dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Prambon Tahun 2019/2020.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat kepada khalayak, terutama yang berkecimpung didalam dunia pendidikan jasmani dan cabang olahraga atletik . Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Untuk memperoleh pengalaman praktis dalam melaksanakan penelitian dan sebagai penelitian sejenis bagi peneliti masa yang akan datang serta sebagai dasar atau bahan penyusunan skripsi.

2. Bagi guru

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pembelajaran seorang guru dalam meningkatkan hasil belajar dan juga didalam mencari bibit-bibit berprestasi baik di lingkungan sekolah maupun di luar lingkungan sekolah

3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berarti pada sekolah dalam pengembangan sarana dan prasarana sekolah serta pembinaan dan pelatihan kepada para siswa dan siswi dalam pengembangan olahraga lari 100 meter di SMP 1 Prambon Kabupaten Nganjuk khususnya pada pengembangan kecepatan lari 100 meter

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Margono, (1993). *Permainan Besar Bola Voli*, Jakarta : Depdikbud, Balai Pustaka.
- Aip Syarifuddin, (1997). *Penuntun Pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Amung Ma'mun, (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Permainan Bola Voli*. Direktorat Jendral Olahraga.
- Depdiknas. (2004). *Kurikulum Pendidikan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Dieter Beustahl. (1986). *Belajar Bermain Bola Volley*. Bandung: CV. Pionir Jay
- Fenalampir (2015) tes dan pengukuran, *Back and leg dynamometer* Jakarta
- Imam Sodikun (1992). *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud
- Ismaryati (2006) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.
- Moeliono, Anton. M. 1993. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka.
- Mohammad Sajoto, (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Nuril Ahmadi. (2007). *Panduan Olahraga Bolavoli*. Surakarta: Era Pustaka Utama
- Poerwadarminto, (1984). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Balai Pustaka.
- Riduwan. (2005). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Alfabeta. Bandung.
- Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sarumpaet, dkk. (1992). *Permainan Besar*. Padang : Depdikbud.
- Sukadiyanto, (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas

Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Syaiffuddin, (1997). *Anatomi Fisiologi*. Jakarta : EGC. Suhadi. (2007). Petunjuk Perangkat pembelajaran Surakarta : Universitas Negeri Surakarta.