



**HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN
LARI 40 YARD SISWA KELAS V SDN 012 TANJUNG SIMANDOLAK
KECAMATAN BENAI**

JURNAL

Oleh

EDERLAN

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU
2016**

CORRELATION EXPLOSIVE POWER LEGS MUSCLE WITH SPEED RUNNING 40 YARD STUDENT GRADE V SDN 012 TANJUNG SIMANDOLAK DISTRICT BENAI

Ederlan¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFo², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
eidherland@yahoo.com¹, sarpin12@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³,

**PHYSICAL EDUCATION HEALTH AND RECREATION
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND SCIENCE EDUCATION
RIAU UNIVERSITY**

ABSTRACT, on the terms of the observations that has been done in SDN 012 Tanjung Simandolak District of Benai seen that the 40 yard dash speed is obtained by the students is still not good, than the target set by KKM teachers, not all students can achieve it. This problem is suspected because of leg muscle explosive students are less than optimal, visible from a distance of inconsistent measures undertaken by students. Therefore, researchers wanted to conduct research on the relationship of leg muscle explosive power to run speed 012 students of SDN Tanjung Simandolak. This type of research is correlational. The sample in this study amounted to 9 people consisting of 5 male and 4 female student student daughter. This study took place in SDN 012 Tanjung Simandolak District of Benai whereas research time in September-October 2016. Data obtained from the standing broad jump test and the test results 40 yard dash. Normality test data using Liliefors with the results of normal distribution of data for L count <L tables. Further data analysis using product moment correlation test and found to calculate the value of $r < r_{\text{tabel}}$ ie 0.531 < 0.707 can thus be concluded that there is no relationship of leg muscle explosive power with 40 yard dash speed of 012 students of SDN Tanjung Simandolak District of Benai.

Keywords: explosive power leg muscle, 40 yard, speed running

HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 40 YARD SISWA KELAS V SDN 012 TANJUNG SIMANDOLAK KECAMATAN BENAI

Ederlan¹, Drs. Saripin, M.Kes AIFo², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
eidherland@yahoo.com¹, sarpin12@yahoo.com², kristi.agust@yahoo.com³,

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRAK, berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan di SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai terlihat bahwa kecepatan lari 40 yard yang diperoleh siswa masih kurang baik, dari target berdasarkan KKM yang ditetapkan guru tidak semua siswa bisa mencapainya. Permasalahan ini diduga karena ledak otot tungkai siswa yang kurang optimal, terlihat dari jarak langkah tidak konsisten yang dilakukan oleh siswa. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari siswa SDN 012 Tanjung Simandolak. Jenis penelitian ini adalah korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 9 orang yang terdiri dari 5 siswa putera dan 4 siswi puteri. Penelitian ini bertempat di SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai sedangkan waktu penelitian pada bulan September-Oktober 2016. Data diperoleh dari hasil tes *standing broad jump* dan hasil tes lari 40 yard. Normalitas data menggunakan uji *liliefors* dengan hasil data berdistribusi normal karena $L_{hitung} < L_{tabel}$. Selanjutnya analisis data menggunakan uji korelasi *product moment* dan didapati nilai $r_{hitung} < r_{tabel}$ yaitu $0.531 < 0.707$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 yard siswa SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai.

Kata Kunci : *daya ledak otot tungkai, lari 40 yard*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani lainnya dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Untuk mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, lebih bertanggung jawab, lebih kuat jiwa dan raga, lebih berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu mengisi dan membina kemerdekaan bangsa dan negara.

Pentingnya pembinaan dan pengembangan olahraga tertuang dalam undang-undang nomor 3 tahun 2005 pasal 1 ayat 13 yang berbunyi : “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa olahraga adalah kegiatan jasmani dalam permainan atau perlombaan. Olahraga dapat menjadi pemicu prestasi bagi seseorang. Selain itu, olahraga juga dapat membuat tubuh seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha, ikut serta memajukan manusia Indonesia berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para olahragawan.

Pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah bertujuan membantu siswa dalam meningkatkan dan memperbaiki derajat kesehatan dan kesegaran jasmani melalui pengertian pengembangan, sikap positif dan keterampilan gerak dasar serta berbagai aktivitas jasmani. Salah satu bagian dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar pendidikan jasmani di Sekolah diberikan pelajaran olahraga atletik.

Atletik yang terdiri dari gerakan berjalan, berlari, melompat dan melempar merupakan aktivitas yang menjenuhkan apabila tidak pandai dalam meramu bentuk-bentuk aktivitas yang menyenangkan dan menggembirakan. Sebagai guru dan pelatih yang langsung terlibat dengan anak pada usia pembibitan dan pembinaan, untuk dapat bekerja keras dalam memikirkan tentang bagaimana sebaiknya. Karena kita tahu olahraga atletik sangat penting sekali dalam perkembangan dan pertumbuhan pada usia sekolah. Apalagi olahraga atletik memiliki bentuk kegiatan yang beragam, maka atletik dapat digunakan sebagai alat pembinaan bagi setiap cabang olahraga, disinilah dasarnya disebut sebagai ibu olahraga.

Salah satu nomor dalam cabang atletik adalah nomor lari. Lari merupakan nomor yang disebut sebagai nonteknik. karena lari merupakan aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor lompat. Namun demikian, tidaklah sesederhana itu pada nomor lari, penekanan pada kecepatan sangat diperlukan dalam lari 40 yard yang membuat tuntutan teknik untuk para siswa

harus dipersiapkan.

Pada jenis olahraga atletik seperti lari 40 yard, untuk mendapatkan hasil kecepatan lari yang maksimal sesuai dengan yang diharapkan tentunya memerlukan suatu metode latihan kecepatan yang tepat. Selain metode latihan kecepatan yang tepat unsur lain yang sangat penting adalah daya ledak otot tungkai. Daya ledak otot tungkai yang besar sangat membantu seorang pelari untuk dapat mengerahkan tenaga pada saat melakukan awalan, berakselerasi, kecepatan dan mempertahankan kecepatan sampai garis finis.

Berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan di SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai terlihat bahwa kecepatan lari 40 yard yang diperoleh siswa masih kurang baik, dari target berdasarkan KKM yang ditetapkan guru tidak semua siswa bisa mencapainya. Permasalahan ini diduga karena ledak otot tungkai siswa yang kurang optimal, terlihat dari jarak langkah tidak konsisten yang dilakukan oleh siswa. Selain itu kurangnya pengetahuan siswa terhadap teknik lari 40 yard, sehingga mengakibatkan siswa tidak dapat memanfaatkan daya ledak yang dimiliki untuk menambah kecepatan lari menjadi maksimal. Berdasarkan latar belakang dan fenomena-fenomena yang terjadi pada siswa kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk membuktikan permasalahan ini dengan judul “Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai”

Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. (Sajoto, 1995:8). Daya ledak yang dimaksud dalam penelitian ini adalah daya ledak otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. Daya ledak merupakan suatu unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan- latihan tertentu yang sesuai.

Daya ledak adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Daya ledak ini diperlukan dibeberapa gerakan asiklis, misalnya pada atlet seperti melempar, tendangan tinggi, atau tendangan jauh.

Daya ledak ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. Daya ledak ini harus ditunjukan oleh perpindahan tubuh (dalam tendangan jauh) atau benda (peluru yang ditolakkan) melintasi udara, dimana otot-otot harus mengeluarkan kekuatan dengan kecepatan yang tinggi, agar dapat membawa tubuh atau obyek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh yang mencakup kekuatan dan kecepatan.

Kecepatan

Kecepatan adalah salah satu unsur dalam kondisi fisik, jika seseorang memiliki kecepatan yang baik maka dia akan mudah melakukan teknik-teknik yang ada dalam bidang olahraga, khususnya dalam cabang atletik nomor lari. Kecepatan yang dimiliki seseorang berbeda-beda namun kecepatan dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan sehingga kecepatan yang dimiliki seseorang sedikit banyaknya dapat disetarakan.

Di dalam Syafruddin (2011:86-87) Salah satu elemen kondisi fisik yang sangat penting adalah kecepatan (*speed*). Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu, jarak tertentu dengan cepat. Secara fisiologis, kecepatan diartikan sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satu satuan waktu tertentu: yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses sistem persarafan dan kemampuan otot, sedangkan menurut Ilmu fisika, kecepatan dapat diartikan sebagai jarak dibagi waktu, dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh.

Kecepatan sangat tergantung dari kekuatan (langsung) karena tanpa kekuatan, kecepatan tidak dapat dikembangkan. jika seorang atlet ingin mengembangkan kecepatan maksimalnya maka ia juga harus mengembangkan kekuatannya. Hal ini disebabkan kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat tergantung dari impuls (dorongan) kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan tubuh itu sendiri. Sehingga terdapat korelasi negatif antara kekuatan dan kecepatan dalam mengatasi beban luar (contoh beban barbel atau *dambell*).

Pada dasarnya kecepatan dibedakan atas kecepatan reaksi dan kecepatan aksi (gerakan). Kecepatan reaksi terdiri dari kecepatan reaksi sederhana (mudah) dan kecepatan reaksi kompleks (sulit), sedangkan kecepatan aksi dapat dibedakan atas kecepatan aksi siklik dan kecepatan aksi *asiklik*.

1) Kecepatan Reaksi

Di dalam Syafruddin (2011:88) disebutkan bahwa kecepatan reaksi adalah kemampuan untuk menjawab rangsangan atau stimulus secara akustik, optik, dan taktil dengan cepat. Rangsangan akustik adalah rangsangan/stimulus atau signal yang diterima melalui indera pendengaran seperti bunyi pistol pada saat start lari jarak pendek, dan bisa juga berbentuk bunyi pluit, tepukan tangan dan lain sejenisnya

Sedangkan rangsangan optik merupakan rangsangan atau stimulus yang diterima, melalui indera penglihatan (mata), misalnya seseorang beraksi atau bergerak dengan memperhatikan gerakan tangan pelatuhnya, dan mengikuti arah gerakan tersebut dengan bergerak maju, mundur, ke samping kanan dan kiri. Bisa juga, melalui rangsangan cahaya, warna, bola dan lain-lain. Sementara rangsangan taktil adalah rangsangan yang diterima melalui indera peraba, kulit (taktil), misalnya dengan sentuhan pada, kulit.

Kecepatan reaksi pada hakikatnya merupakan proses yang terjadi di dalam tubuh secara tersembunyi. Oleh karena itu, tidak dapat di amati oleh mata manusia. Namun, proses yang terjadi dapat diukur berkat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi seperti penggunaan alat tes reaksi melalui signal

optik. Pengukuran kecepatan reaksi dapat dilakukan dari masuknya rangsangan/stimulus melalui indera penerima rangsang (mata, telinga, dan kulit) sampai terjadinya suatu gerakan oleh anggota tubuh tangan atau kaki. Jadi, apabila telah terjadi suatu gerakan maka disaat itu berakhir pula kecepatan reaksi. Hasil pengukuran inilah yang disebut dengan waktu reaksi. Waktu reaksi adalah waktu dari masuknya rangsangan/stimulus (misalnya bunyi pistol pada lari jarak pendek) sampai terjadinya suatu gerakan atau aksi.

2) Kecepatan Aksi

Kemudian Syafruddin (2011:92) menambahkan bahwa, kecepatan aksi (gerakan) diartikan sebagai kemampuan di mana, dengan bantuan kelentukan sistem saraf pusat dan alat gerak otot dapat melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu minimal. Kecepatan aksi ini bisa terjadi dalam bentuk kecepatan gerakan tubuh dan kecepatan gerakan bagian-bagian tubuh seperti gerakan tangan, gerakan kaki yang berlangsung secara terpisah. Kecepatan gerakan tubuh adalah kecepatan seluruh tubuh untuk bergerak kesemua arah (ke depan, ke belakang, ke samping) secara cepat.

Sedangkan kecepatan gerakan bagian tubuh adalah kemampuan anggota tubuh (kaki dan tangan) untuk melakukan gerakan dengan cepat seperti dalam olahraga tinju, karate, silat, dan lain sebagainya. Pada kecepatan aksi ini tidak terjadi perpindahan atau pergeseran tubuh secara ruang (*space*), akan tetapi gerakan anggota tubuh tangan dan atau kaki dapat diamati dan diukur dalam dimensi ruang dan waktu karena gerakan tersebut menggunakan ruang yang dapat diukur.

Seberapa cepat gerakan pukulan seorang petinju, dapat dipantau melalui waktu yang terpakai dan ruang yang digunakan dari awal gerakan sampai akhir gerakan (sasaran pukulan), sehingga gerakan pukulan dalam olahraga tinju, gerakan tendangan dalam olahraga silat dapat diobservasi melalui dimensi ruang dan waktu. Berbeda halnya dengan kecepatan reaksi. Pada kecepatan reaksi, hanya waktu reaksi yang bisa dipantau, sementara penggunaan ruang tidak bisa diukur karena prosesnya terjadi di dalam tubuh dan tidak bisa dilihat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan jenis penelitian korelasional. Korelasional adalah suatu alat statistik, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel ini (Arikunto, 2006:273). Dalam penelitian ini daya ledak otot tungkai dijadikan sebagai variabel “X” dan kecepatan lari 40 yard sebagai variabel “Y”. Penelitian ini bertempat di SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan September-Oktober 2016. Sampel dalam penelitian ini siswa SDN 012 yang berjumlah 9 orang terdiri dari 5 siswa putera dan 4 siswi puteri dengan teknik *total sampling*. Data diperoleh dari hasil tes *standing broad jump* dan tes lari 40 yard. Analisis data menggunakan uji korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Dalam penelitian uji normalitas data merupakan salah satu uji statistik yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Apabila berdistribusi normal, maka untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dapat digunakan statistik parametrik (dalam hal ini adalah analisis regresi). Berkaitan dengan pengujian kenormalan data ini digunakan uji Liliefors, apabila diperoleh probabilitas lebih besar dari taraf kesalahan yang digunakan, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data Daya Ledak Otot Tungkai = Lo_{Max} 0,138 dan data Kecepatan Lari 40 Yard = Lo_{Max} 0,245 dengan Libel untuk keduanya adalah = 0,271. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $Lo_{mex} < L_{tabel}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

1. Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai

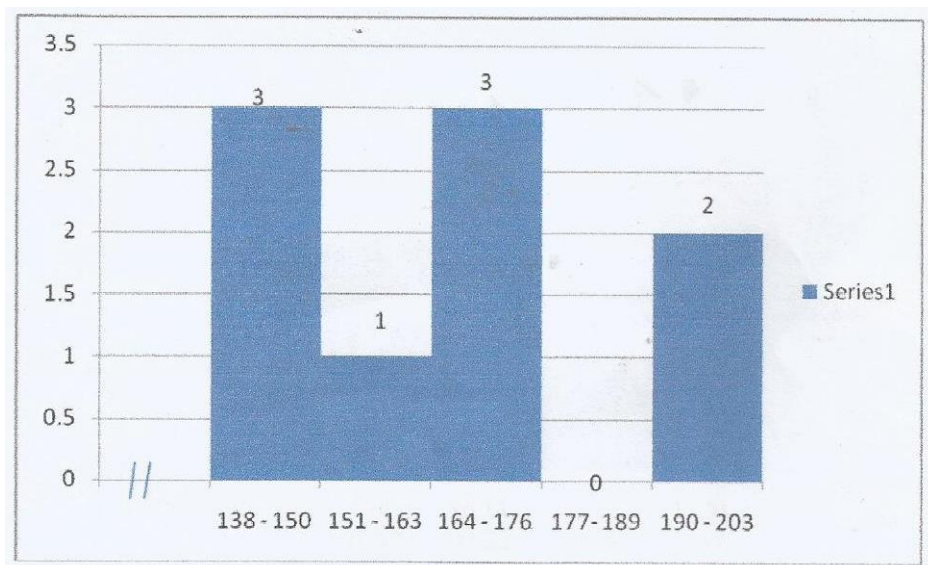
Pengukuran menggunakan *standing hoard jump* digunakan untuk mengetahui Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	138- 150	3	33.33
2	151 -163	1	11.11
3	164-176	3	33.33
4	177-189	0	0.00
5	190 - 203	2	22.22
Jumlah		9	100.00

Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 1 di atas dapat dijelaskan bahwa nilai tertinggi data daya ledak otot tungkai Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai adalah 190 dan nilai terendah adalah 138. Mean (rata-rata) daya ledak otot tungkai adalah 160.78. Standar Deviasinya (SD) adalah 24.22. Data yang tertuang pada tabel 2 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data daya ledak otot tungkai Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai

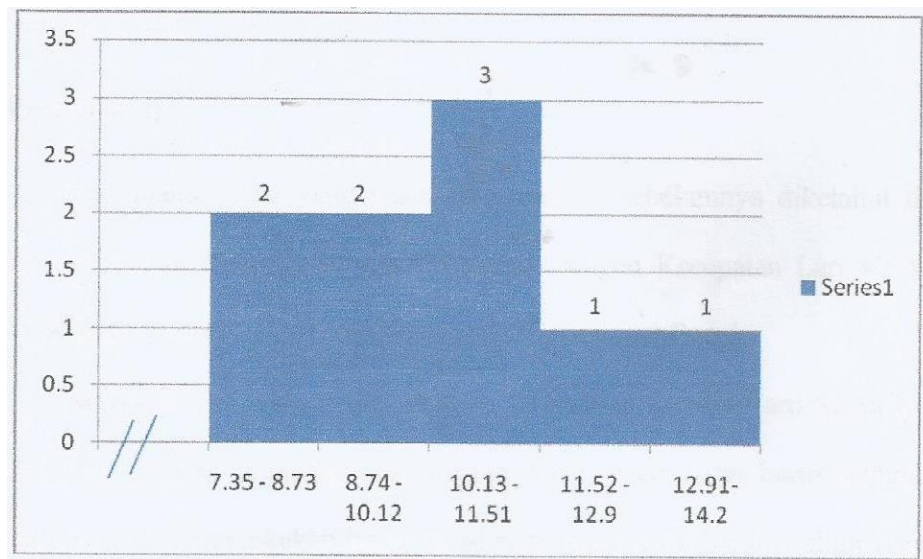
2. Data Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai

Tabel 2 Data Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	7.35-8.73	2	22.22
2	8.74-10.12	2	22.22
3	10.13 - 11.51	3	33.33
4	11.52-12.9	1	11.11
5	12.91-14.2	1	11.11
Jumlah		9	100.00

Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 2 di atas dapat jelaskan bahwa nilai tertinggi Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai adalah 7.35 nilai terendah 12.92, mean (rata-rata) = 10,21, standar deviasi (SD) = 1.84. Data yang tertuang pada tabel 2 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah daya ledak otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah kecepatan lari 40 yard.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan lari 40 yard adalah 0,531 yang lebih besar dari $r_{tabel} = 0,707$. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis yang berbunyi "terdapat Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai" dimana didapati $r_{hitung} = 0,531 < r_{tabel} = 0,707$ maka dapat dikatakan bahwa Hipotesis ditolak karena $r_{hitung} < r_{tabel}$. Dengan demikian hasil penelitian menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lan 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai.

C. Pembahasan

Dan analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui tidak adanya hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai.

Banyak faktor yang mempengaruhi Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Simandolak Kecamatan Benai seperti siswa harus menguasai teknik dasar dalam melakukan lari 40 yard serta mempunyai faktor-faktor kondisi fisik yang selalu di jaga dan ditingkatkan dengan baik sehingga mainpu mengikuti latihan-latihan yang sudah terprogramkan secara efektif dan mengikuti perandingan-pertandingan. Faktor-faktor kondisi fisik yang perlu di jaga dan ditingkatkan diantaranya adalah kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi, daya

tahan, daya ledak, koordinasi, keseimbangan, kelincahan, kelentukan dan ketepatan. Selain itu adanya metode-metode latihan fisik dan latihan teknik yang terprogram dengan baik.

Sebagaimana yang disebutkan oleh Ambarukmi (2007:15) bahwa prestasi olahragawan merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik dan psikis. Untuk mencapai prestasi yang tinggi diperlukan dipersiapkan perencanaan dengan sasaran yang tepat meliputi persiapan fisik, teknik, taktik dan psikis.

Lalu Ambarukmi (2007:18) menjelaskan bahwa sasaran latihan fisik adalah perbaikan kualitas sistem otot untuk meningkatkan kemampuan biomotor dan perbaikan sistem energi sebagai sumber tenaga. Kemudian sasaran latihan teknik adalah peningkatan efisiensi gerak. Lalu sasaran latihan taktik adalah pengembangan pola pikir bertanding. Serta sasaran latihan psikis atau mental adalah maturasi emosi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 40 Yard Siswa Kelas V SDN 012 Tanjung Sirnandola kecamatan Benai, dikarenakan $r_{hitung} < r_{tabel}$ yaitu $0.531 < 0.707$.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan di atas. Peneliti dapat memberikan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut :

- 1) Kepada siswa, agar lebih termotivasi dengan aktivitas olahraga yang di gemari. Sehingga minat dan bakat yang ada pada siswa dapat terus berkembang sesuai dengan tujuan yang ingin di capai.
- 2) Kepada guru olahraga, terus mengajarkan teknik-teknik olahraga kepada siswa khususnya dalam melakukan gerakan teknik dasar lari 40 yard yang benar agar kemampuan siswa dalam olahraga lari 40 yard dapat meningkat.
- 3) Kepada guru olahraga dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat-bakat yang ada pada pemain khususnya bidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Rineka cipta..
- _____. 1989. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta Rineka. Cipta
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dabara Prize.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Penefili Pemula*, Bandung Alfabeta.

- Rusli Lutan, dkk. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan FPOK/IKIP.
- Sukardi. 2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Prakteknya*.Yograkarta. Bumi Aksara.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas VI*. Jakarta: Erlangga.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Kemenegpora