



**HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN
KECEPATAN LARI 40 METER SISWA KELAS V SDN 002 KOTO BARU
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

JURNAL

Oleh

ERLISNUR

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

CORRELATION EXPLOSIVE POWER LEGS MUSCLE WITH 40 METERS SPEED RUNNING STUDENTS GRADE V IN SDN 002 KOTO BARU DISTRICT KUANTAN SINGINGI

Erlisnur¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
r_lisnur@yahoo.com¹, mr.ramadi59@yahoo.com², ardiah.juita@yahoo.com³

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

Abstract, Based on the observation that the author did in class V SDN 002 Koto Baru Regency Kuantan Singingi encountered symptoms or phenomena like, there are still many students who have not been able to run with optimal or not in accordance with the targets set. This is presumably due to lower limb muscle explosive power of students, so the authors wanted to do research on the relationship of explosive power leg muscle with running speed of 40 meters. This type of research is correlational study sample 27 students with a total sampling technique. Place of research conducted at SDN 002 Koto Baru while a study conducted in September-October 2016. The data in this study were obtained from the test results vertical jump and 40-meter test run. Normality test data using Liliefors with the results of normal distribution of data for both variables for calculating $L < L_{table}$. After the data were analyzed using product moment correlation to student son $r_{hitung} = 0.287 < r_{tabel} 0.553$ for schoolgirl daughter $r_{hitung} = 0.001 < r_{tabel} = 0.532$. Then it can be disimpulkam that "There was no relationship leg muscle explosive power with speed to run 40 meters fifth grade students of SDN 02 Koto Baru Regency Kuantan Singingi.

Keywords: explosive power, muscular legs, running speed

HUBUNGAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN KECEPATAN LARI 40 METER SISWA KELAS V SDN 002 KOTO BARU KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Erlisnur¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
r_lisnur@yahoo.com¹, mr.ramadi59@yahoo.com², ardiah.juita@yahoo.com³

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

ABSTRAK, Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi dijumpai gejala-gejala atau fenomena seperti, masih banyak siswa yang belum mampu berlari dengan optimal atau tidak sesuai dengan target yang sudah ditetapkan. Hal ini diduga karena rendahnya *explosive power* otot tungkai siswa, sehingga penulis ingin melakukan penelitian tentang hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter. Jenis penelitian ini adalah korelasional dengan sampel penelitian 27 orang siswa dengan teknik total sampling. Tempat penelitian diadakan di SDN 002 Koto Baru sedangkan waktu penelitian dilakukan pada bulan September-Oktober 2016. Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes *vertical jump* dan tes lari 40 meter. Normalitas data menggunakan uji *lilliefors* dengan hasil data berdistribusi normal untuk kedua variabel karena $L_{hitung} < L_{tabel}$. Setelah data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* untuk siswa putera $r_{hitung} = 0.287 < r_{tabel} 0.553$ untuk siswi puteri $r_{hitung} = 0.001 < r_{tabel} = 0.532$. Maka dapat disimpulkan bahwa “Tidak terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter siswa kelas V SDN 02 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi.

Kata kunci : *explosive power, otot tungkai, kecepatan lari*

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.

Dalam Undang-Undang Keolahragaan Tahun 2005 yang dihimnup Sembiring (2008:4) Pada, Bab I pasal 1 poin ke 11 menjelaskan “olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga, yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan dan kebugaran jasmani”.

Pendidikan jasmani di sekolah merupakan bagian dari tujuan Pendidikan Nasional, yang mana, pengajarannya hanya mengajarkan kemampuan gerak dari keterampilan dasar olahraga sehingga prestasi olahraga tidak bisa muncul dari kegiatan olahraga karena itu diadakan ekstrakurikuler olahraga prestasi yang diselenggarakan di luar jam intrakurikuler dengan maksud menemukan dan membina bibit-bibit olahragawan dari tingkat junior. Salah satunya adalah olahraga tertua di dunia yaitu cabang atletik dan khususnya pada olahraga lari sprint.

Lari merupakan pengembangan dari berjalan, dan mempunyai sifat khusus. Sifat-sifat tersebut antara lain. pada suatu saat kaki tidak kontak dengan tanah, atau tidak terjadi tumpuan pada tanah, saat ini dikenal dengan saat melayang menyebabkan badan dalam keadaan kurang stabil.

Lari sprint dilakukan dengan menggandakan kecepatan yang tinggi mulai dari selepas start, dalam lintasan, dan finish. Secara mekanis pengembangan kecepatan lari sprint menuntut adanya perubahan gerak yang meningkat dan keadaan diam sampai pada kecepatan maksimal. Lari dengan pola demikian melatih periode percepatan positif dalam tahapan berlari. Metode percepatan lari cepat menuntut tungkai dapat bergerak secepat mungkin sehingga memindahkan tubuh dengan cepat. Kedua tungkai bergantian melangkah dalam menunjang dan menggerakkan tubuh pada percepatan yang berlangsung dalam waktu yang relatif singkat.

Salah satu nomor lari sprint adalah lari 40 meter. Untuk mendapatkan hasil lari 40 meter yang maksimal diperlukan suatu model latihan kecepatan yang baik dan tepat serta penguasaan teknik yang benar. Disamping itu ada faktor lain yang mempengaruhi kecepatan berlari seorang atlet adalah : 1) Daya tahan (*Endurance*) yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu; 2) Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya; 3) Kekuatan otot (*Muscular Strength*) yaitu komponen kondisi fisik seseorang

tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja; 4) Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, 5) Kelentukan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas; 6) Ketepatan (*Accuration*) yaitu seseorang untuk mengendalikan gerak-gerak bebas dengan suatu sasaran, 7) Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ-organ syaraf otot, 8) Daya ledak otot (*Eksplasive Power*) yaitu kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya; dan 9) Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif.

Saat melakukan aktivitas berlari, kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya atau disebut juga dengan daya ledak otot (*explosive power*). Pada olahraga lari, *explosive power* otot yang paling fatal dikenai beban adalah *explosive power* otot tungkai mulai dan awalan, saat berlari, hingga mencapai finish. Oleh karena itu *explosive power* otot tungkai dapat diartikan kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya atau dinamakan dengan *explosive power*.

Menurut M. Sajoto (1990 : 8) kekuatan adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dalam nomor lari jarak pendek, tungkai merupakan alat gerak utama untuk menunjang dalam usaha memindahkan tubuh mulai dan start sampai finish dalam waktu sesingkat mungkin. Untuk dapat melakukan gerak, diperlukan adanya energi mekanik yang diperoleh sebagai hasil proses pembentukan energi melalui proses kimia dalam tubuh. Terjadinya gerakan disebabkan berkontraksinya otot atau sekelompok otot dalam mengatasi hambatan atau beban.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi dijumpai gejala-gejala atau fenomena seperti, masih banyak siswa yang belum mampu berlari dengan optimal, awalan pada saat lari tidak maksimal. Hal ini diduga karena salah satu kondisi fisik yaitu *explosive power* otot tungkai yang dimiliki siswa. Penyebab lainnya adalah karena kurangnya kesadaran siswa untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Siswa cenderung langsung melakukan praktek lari tanpa melakukan pemanasan karena tidak adanya pemahaman tentang otot-otot yang bekerja saat melakukan lari dan harus dilatih guna menghasilkan kecepatan yang maksimal.

Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi permasalahan ini peneliti menduga *explosive power* otot tungkai sebagai faktor dominan, untuk itu peneliti tertarik meneliti dengan judul “Hubungan *Explosive Power* Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi”.

Explosive Power Otot Tungkai

Explosive power adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Untuk kerja kekuatan maksimal yang dilakukan dalam waktu singkat ini tercermin seperti dalam aktivitas, tolak peluru, lompat serta gerakan lain yang bersifat eksplosif Menurut Suharno HP, (1984:11) menyatakan bahwa *explosive power* ialah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh.

Explosive power ialah kombinasi dari kecepatan maksimal dan kekuatan maksimal. *Explosive power* ini harus ditunjukkan 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 objek pada saat pelaksanaan gerak untuk dapat mencapai suatu jarak.

Explosive power adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (M.Sajoto, 1988:17). *Explosive power* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah *explosive power* otot tungkai yaitu merupakan kekuatan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat. *Explosive power* 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.

Explosive power adalah suatu kemampuan seorang atlet untuk mengatasi suatu hambatan dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. *Explosive power* ini diperlukan di beberapa gerakan asiklis. misalnya pada atlet seperti melempar, tendangan tinggi, atau tendangan jauh lebih lanjut dikatakan bahwa *explosive power* adalah kemampuan olahragawan untuk mengatasi tahanan dengan suatu kecepatan kontraksi tinggi.

Explosive power merupakan hasil perpaduan dari kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. *Explosive power* merupakan salah satu dari komponen gerak yang sangat penting untuk melakukan aktivitas yang sangat berat karena dapat menentukan seberapa kuat orang memukul, seberapa jauh seseorang dapat melempar, seberapa cepat seseorang dapat berlari dan lainnya. Racliffe dan Farentinos (1985:1-33) menyatakan bahwa *Explosive power* adalah faktor utama dalam pelaksanaan segala macam keterampilan dalam berbagai cabang olahraga. Berdasar pada definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa dua unsur penting yang menentukan kualitas daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *explosive power* 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 Lari

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan inti dan amat diperlukan agar dapat dengan segera memindahkan tubuh atau menggerakkan anggota tubuh dan satu posisi ke posisi lainnya.

Tenaga otot memegang peranan penting dalam kecepatan, dan bagi para pelari pemula yang sedang menjalankan latihan, pengarahan tenaga secara terarah akan sangat membantu meningkatkan prestasi. Tenaga otot merupakan gaya internal yang akan mengatasi adanya gaya eksternal (gravitasi, hambatan udara) sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan gerak. Dalam lari sprint dibutuhkan pengerahan kekuatan otot tungkai.

Tim Abdi Guru (2006:8) menyatakan lari dapat diartikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Ketika berlari terdapat saat-saat semua kaki tidak menginjak tanah. Gerakan lari menjadi gerakan dasar pada cabang olahraga lainnya.

Perlombaan lari pada cabang olahraga Atletik diawali dari posisi start. Ada beberapa jenis start dalam perlombaan lari. Macam-macam start menurut jarak pada nomor lari sebagai berikut

1. Start Jongkok : Start jongkok digunakan pada lari jarak pendek dan pelari pertama dalam lari sambung (estafet)
2. Start berdiri : Start berdiri dilakukan untuk lari jarak menengah dan lari jarak jauh.
3. Start Melayang : Start melayang digunakan untuk lari sambung, yaitu pada pelari ke II, III, dan IV.

Pada olahraga Atletik terdapat beberapa jenis perlombaan lari yaitu lari jarak pendek (sprint), lari jarak menengah, dan lari jarak jauh atau maraton. Lari cepat dilakukan dengan mengikuti lintasan dengan jarak lintasan 100 m, 200m, dan 400 m. Lari cepat (sprint) membutuhkan kecepatan pelari. Biasanya perlombaan lari cepat menempuh jarak pendek. Lari cepat biasanya menggunakan teknik start jongkok. Seorang pelari cepat biasanya disebut dengan sprinter.

Dan teori diatas dapat disimpulkan bahwa lari cepat (sprint) merupakan salah satu nomor lari pada olahraga Atletik. Lari cepat dilakukan dengan mengandalkan kecepatan yang tinggi mulai dan selepas start, dalam lintasan, dan finish. Pada lari jarak pendek dimulai dengan start jongkok.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional dengan pendekatan kuantitatif. 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 adalah korelasi antara *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas V SDN 002 yang berjumlah 27 orang. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes *vertical jumpI* dan tes lari 40 meter. Normalitas data menggunakan *liliefors* sedangkan analisis data menggunakan korelasi *product moment*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Dalam penelitian uji nonnormalitas 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 nonnormalitas data diketahui bahwa data explosive power otot tungkai Siswa putra = $LoMax$ 0,1864 dan data kecepatan lari 40 meter siswa Putra $LoMax$ 0,1783 dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0.227. Berdasarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data explosive power otot tungkai siswa putri = $LoMax$ 0,1867 dan data kecepatan lari 40 meter siswa putra = $LoMax$ 0,1711 dengan L_{tabel} untuk keduanya adalah = 0.227. Berdasarkan hal tersebut maka diketahui bahwa $Lo_{max} < L_{tabel}$ dengan demikian maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

1. *Eksplosive power* Otot Tungkai Siswa Putra Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

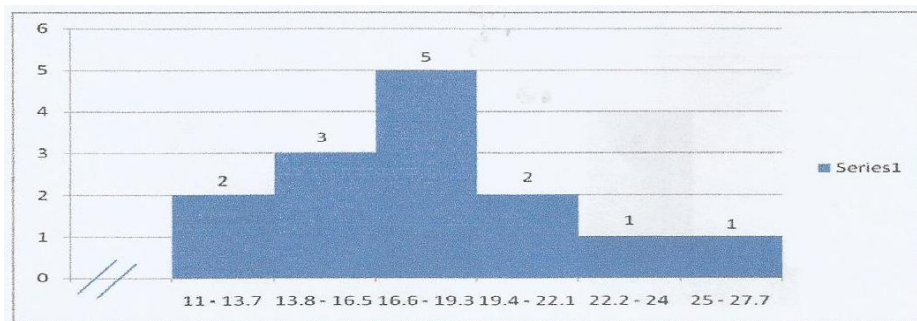
Pengukuran menggunakan *vertical jump* test digunakan untuk mengetahui *eksplosive power* otot tungkai Siswa Putra Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi. Lebih jelas tentang hasil pengukuran *eksplosive power* otot tungkai dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Eksplosive power* Otot Tungkai Siswa Kelas VSDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	11-13.7	2	14.29
2	13.8-16.5	3	21.43
3	16.6-19.3	5	35.71
4	19.4-22.1	2	14.29
5	22.2 - 24	1	7.14
6	25-27.7	1	7.14
Jumlah		14	100

Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa nilai tertinggi *eksplosive power* otot tungkai Siswa Kelas V SDN 002 Koto, Baru Kabupaten Kuantan Singingi adalah 25 dan terendah adalah 11. Standar Deviasinya (SD) adalah 3.9. Data yang tertuang pada tabel 4 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 1. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Data Hasil *Explosive power* Otot Tungkai Siswa Putera Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

2. Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Putera Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

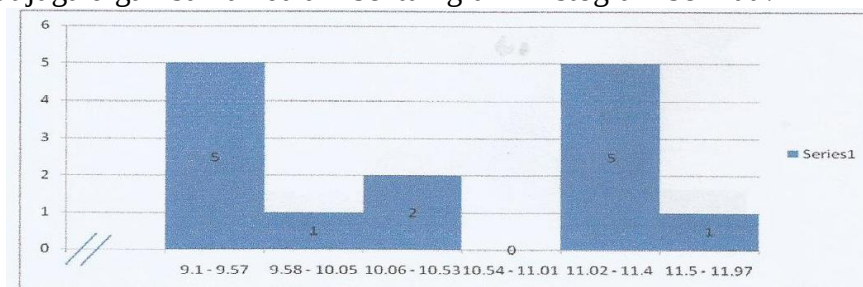
Berdasarkan tes tentang Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi, maka didapatkan hasil data yang tertuang dalam tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Putera Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9.1 -9.57	5	35.71
2	9.58-10.05	1	7.14
3	10.06 - 10.53	2	14.29
4	10.54 - 11.01	0	0.00
5	11.02-11.4	5	35.71
6	11.5-11.97	1	7.14
Jumlah		14	100.00

Sumber : Data Hasil Olahan Penelitian 2016

Dari tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 11,5 nilai terendah 9,1. Standar deviasi (SD) = 0,99. Data yang tertuang pada tabel 5 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 2. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Kelas V SDN 002 Koto Baw Kabupaten Kuantan Singingi

3. *Eksplorative power* Otot Tungkai Siswi Puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

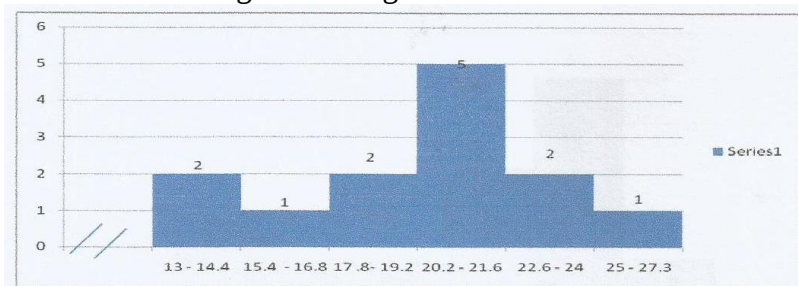
Pengukuran menggunakan *vertical jump* test digunakan untuk mengetahui *eksplorative power* otot tungkai Siswi Puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi. Lebih jelas tentang hasil pengukuran *eksplorative power* otot tungkai dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Puteri Kelas V SDN 002 Koto Banc Kabupaten Kuantan Singingi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	13-14.4	2	15.38
2	15.4 -16.8	1	7.69
3	17.8-19.2	2	15.38
4	20.2-21.6	5	38.46
5	22.6 -24	2	15.38
6	25-27.3	1	7.69
Jumlah		13	100.00

Sumber : data penelitian 201.6

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 25 nilai terendah 13. Standar deviasi (SD) = 3.80. Data yang tertuang pada tabel 6 tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut :



Gambar 3. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter Siswi Puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

4. Kecepatan Lari 40 Meter Siswi Puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

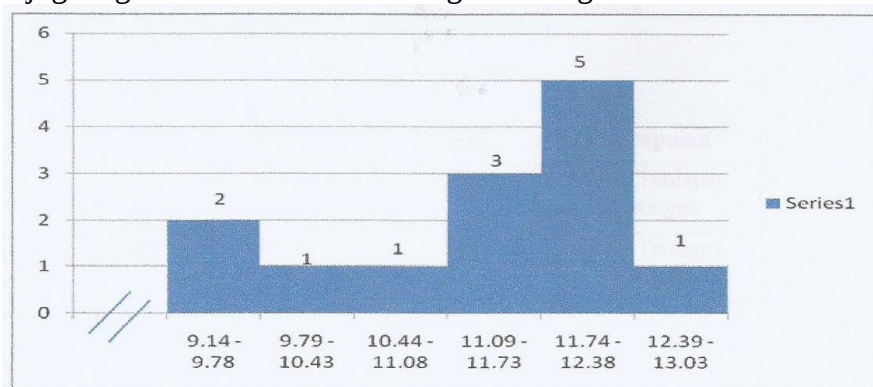
Pengukuran menggunakan Tes lari 40 meter digunakan untuk mengetahui kemampuan lari Siswi Puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi. Lebih jelas tentang hasil pengukuran lari 40 meter siswa dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Kecepatan Lari 40 Meter Siswa Puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	9.14-9.78	5	15.38
2	9.79-10.43	1	7.69
3	10.44 - 11.08	2	7.69
4	11.09 - 11.73	0	23.08
5	11.74 - 12.38	5	38.46
6	12.39-13.03	1	7.69
Jumlah		14	100.00

Sumber : data penelitian 2016

Dari tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 9.14 nilai terendah 12.4. Standar deviasi (SD) = 1.17. Data yang tertuang pada tabel 6 tersebut juga digambarkan dalam bentuk graft histogram berikut :



Gambar 4. Grafik Histogram Distribusi Frekuensi Kecepatan Lari 40 Meter Siswi Puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi

B. Analisa Data

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Data variabel X adalah *explosive power* otot tungkai dan yang menjadi variabel Y adalah kecepatan lari 40 meter. Dari basil perhitungan dapat diketahui bahwa besar nilai korelasi *eksplasive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter Siswa Putera Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi adalah 0.287. Setelah angka korelasi didapat, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis yang berbunyi "terdapat hubungan *eksplasive power* otot tungkai dengan kecepatan Ian 40 meter" dimana didapati $r_{hitung} = 0.287 < r_{tabel} 0.553$. Dengan kata lain, tidak terdapat hubungan *eksplasive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter Siswa Putera Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi.

Selanjutnya nilai korelasi *eksplasive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter Siswa Puteri Kelas V SDN 002 Koto Bani Kabupaten Kuantan Singingi sebesar $r_{hitung} = 0.001 < r_{tabel} = 0.576$ dengan kata lain tidak terdapat hubungan *eksplasive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter Siswi Puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi.

Tabel 5. Nilai Korelasi

	RXY	R tabel	Kesimpulan
Putera.	0.287	0.553	Tidak Terdapat Hubungan
Puteri	0.001	0.576	Tidak Terdapat Hubungan

C. Pembahasan

Dari analisis data yang telah dikemukakan sebelumnya diketahui tidak adanya korelasi antara *explosive power* otot tungkal dengan kecepatan lari 40 meter Siswa putera maupun puteri Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi hasil lompat tinggi yang perlu mendapat perhatian antara lain :

1. Latihan teknik yaitu menekankan pada kesempurnaan teknik dasar kecepatan lari 40 meter pada Siswa Kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan kebiasaan motorik, sehingga dapat menguasai kecepatan langkah, kelincahan, dan menguasai semua lapangan serta dapat merubah gerakan yang banyak memerlukan tenaga dan sukar dilakukan sehingga menjadi gerakan yang otomatis.
2. Latihan kondisi fisik guna menghasilkan energi dan gerakan yang baik pada saat melakukan lari 40 meter.

Oleh karena itu peneliti berharap adanya penelitian lanjutan tentang permasalahan ini, sehingga bisa memaparkan faktor-faktor dominan apa yang mempengaruhi hasil lari yang dimiliki siswa.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter Siswa Putera kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi dimana didapatkan $r_{hitung} = 0.287 < r_{tabel} 0.553$
2. Tidak terdapat hubungan *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari 40 meter Siswa puteri kelas V SDN 002 Koto Baru Kabupaten Kuantan Singingi dimana didapatkan $r_{hitung} = 0.001 < r_{tabel} = 0.532$.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis uraikan, maka peneliti dapat memberikan beberapa saran yaitu :

1. Kepada siswa, agar lebih dapat melatih olahraga yang menjadi kegemaran dan bakatnya, agar tujuan yang ingin dicapai dapat terwujud sesuai dengan tujuan.

2. Kepada guru dan pihak terkait agar lebih melengkapi sarana dan prasarana olahraga demi tersalurnya bakat yang ada pada siswa khususnya pada cabang olahraga atletik lari 40 meter.
3. Kepada guru pegajar, diharapkan dapat memberikan metode latihan dengan program latihan yang tepat. Sehingga kemampuan siswa pada cabang olahraga atletik lari 40 meter dapat terus ditingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Depdikbud. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Balai Pustaka.
- Dr. Rahmadini Djalal, *Ilmu Otot Umum*, (2009) disunting dari [http //ikdu.tk.ui.ac.id/ILMU OTOT UMUM\(rev\)](http://ikdu.tk.ui.ac.id/ILMU_OTOT_UMUM(rev)).
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Coaching* Jakarta Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- M. Sajoto, 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung Alfabeta.
- Sembiring, Sentosa. 2008. *Undang-Undang Keolahragaan No 3 tahun 2005*. Bandung-. Nuansa Aulia
- Sugiyono, 2005. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung Alfabeta.
- Tim Abdi Guru. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan*, Jakarta;. Erlangga