

**THE RELATIONSHIP POWER MUSCLE TUNGKAI WITH RISK
DISTANCE 100 METER STUDENTS SISWA PUTERA O2SN SMP
ANNUR KOTA PEKANBARU**

Riki Firdaus¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³

Email: rikifirdaus903@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
No. HP: 082389789876

**Physical education, Health and Recreation
Faculty of Teacher Training And Education
Riau University**

***Abstract :** Based on the observation of the authors on O2SN students of ANNUR Junior High School Pekanbaru, the authors found some problems in the O2SN athletes of SMP ANNUR Pekanbaru City showed that the result of the short 100 meter sprint obtained by the students is still not good, it may be due to the physical condition of the less trained students to move quickly. This study aims to determine the Relationship of Limb Muscle Power to Running Short Distance 100 Meter Student Son O2SN SMP ANNUR Pekanbaru City. The sample of this research is O2SN Student of Junior High School ANNUR Pekanbaru City which is 7 people. The sampling technique was taken by (total sampling) or sampling technique in full of O2SN Student of Junior High School ANNUR Pekanbaru City which amounted to 7 people. Result of correlation of O2SN Student Student of Junior High School of ANNUR Pekanbaru City where analysis between Limb Muscle Power (X1) with 100 meter Short Run Distance where r_{tab} at significant level $\alpha (0,05) = 0,811$, mean $r_{hitung} (0,944) > r_{tab} (0,811)$. meaning the hypothesis is accepted and there is a strong relationship between Limb Muscle Power with Running Distance Short 100 meters Student Son O2SN SMP ANNUR Pekanbaru City.*

***Keywords:** Limb Muscle Power, Running Short Distance.*

HUBUNGAN *POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN LARI JARAK PENDEK 100 METER SISWA PUTERA O2SN SMP ANNUR KOTA PEKANBARU

Riki Firdaus¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd, M.Pd³

Email: rikifirdaus903@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com, aref.vai@lecturer.unri.ac.id

No. HP: 082389789876

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau**

Abstrak : Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada siswa O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru penulis menemukan beberapa masalah pada atlet O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru terlihat bahwa hasil lari jarak pendek 100 meter yang diperoleh siswa masih kurang baik, hal tersebut mungkin disebabkan kondisi fisik siswa kurang terlatih untuk bergerak dengan cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Lari Jarak Pendek 100 Meter Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru. Sampel dari penelitian ini adalah Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru yang berjumlah 7 orang. Teknik pengambilan sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru yang berjumlah 7 orang. Hasil dari korelasi Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru dimana analisis antara *Power* Otot Tungkai (X_1) dengan Lari Jarak Pendek 100 Meter dimana r_{hitung} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,811$, berarti $r_{\text{hitung}} (0,944) > r_{\text{tab}} (0,811)$. artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang kuat antara *Power* Otot Tungkai dengan Lari Jarak Pendek 100 meter Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru.

Kata Kunci : *Power* Otot Tungkai, Lari Jarak Pendek.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi. Pemerintah sendiri menjadikan olahraga sebagai pendukung terwujudnya manusia Indonesia yang sehat dengan menempatkan olahraga sebagai salah satu arah kebijakan pembangunan yaitu menumbuhkan budaya olahraga guna meningkatkan kualitas manusia Indonesia sehingga memiliki tingkat kesehatan dan kebugaran yang cukup.

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di segala bidang. Saat ini olahraga telah memasuki aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Salah satu langkah maju yang dibuat bangsa Indonesia adalah dengan dilahirkannya undang-undang No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan pemerintahan dalam bidang olahraga terdapat dalam bab 2 pasal 4 yang berbunyi: Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh pertahanan Nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat di kelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Sebagai guru dan pelatih yang langsung terlibat dengan anak pada usia pembibitan dan pembinaan, untuk dapat berkerja keras dalam memikirkan tentang bagaimana sebaiknya. Karena kita tahu olahraga atletik sangat penting sekali dalam perkembangan dan pertumbuhan pada usia sekolah. 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, penekanan pada *power* sangat diperlukan dalam lari jarak pendek 100 meter yang membuat tuntutan atletik untuk siswa harus dipersiapkan .

Untuk mendapatkan hasil lari jarak pendek 100 meter yang baik perlu didukung oleh faktor kondisi fisik yang baik tidak terkecuali *power* otot tungkai. *Power* otot tungkai merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap hasil olahraga yang mengutamakan *power* otot tungkai seperti halnya jenis olahraga atletik lari jarak pendek 100 meter.

Dari hasil observasi yang telah peneliti lakukan, peneliti menemukan beberapa masalah pada atlet O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru terlihat bahwa hasil lari jarak pendek 100 meter yang diperoleh siswa masih kurang baik, hal tersebut mungkin disebabkan kondisi fisik siswa kurang terlatih untuk bergerak dengan cepat. Selain itu kurang baiknya hasil lari jarak 100 meter yang dicapai oleh siswa mungkin juga disebabkan oleh kurangnya latihan dalam penguasaan teknik lari jarak pendek 100 meter yang benar yang diberikan oleh guru sehingga membuat para siswa tidak menguasai teknik lari jarak pendek 100 meter mengakibatkan siswa tidak dapat memanfaatkan kekuatan yang dimiliki untuk menambah lari menjadi maksimal, ditambah lagi dengan kondisi fisik siswa yang kurang terlatih sehingga tidak pernah berprestasi.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk membuktikan melalui penelitian secara ilmiah dengan judul : “ Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Lari Jarak Pendek 100 Meter Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasi dengan melihat Hubungan *Power* Otot Tungkai Dengan Lari Jarak Pendek 100 Meter Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru, adapun variabel bebas adalah *power* otot tungkai, variabel terikat adalah lari jarak pendek 100 meter, sesuai dengan jenis penelitian ini maka penelitian korelasi (correlation research) yaitu penelitian korelasi untuk menemukan seberapa besar hubungan dan apabila ada. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru sebanyak 7 orang. Menurut Suharsimi Arikunto (2006:133) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Mengingat jumlah sampel yang sedikit yaitu kurang dari 30 orang maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan total sampling yaitu seluruh Siswa Putera O2SN SMP ANNUR Kota Pekanbaru. Instrumen penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur *power* otot tungkai menggunakan tes Standing Broad Jump (Ismaryati, 2008:61) dan untuk mengukur keterampilan lari jarak pendek 100 meter dengan tes lari 100 meter (Ratal, 1984:256).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

1. *Power* Otot Tungkai

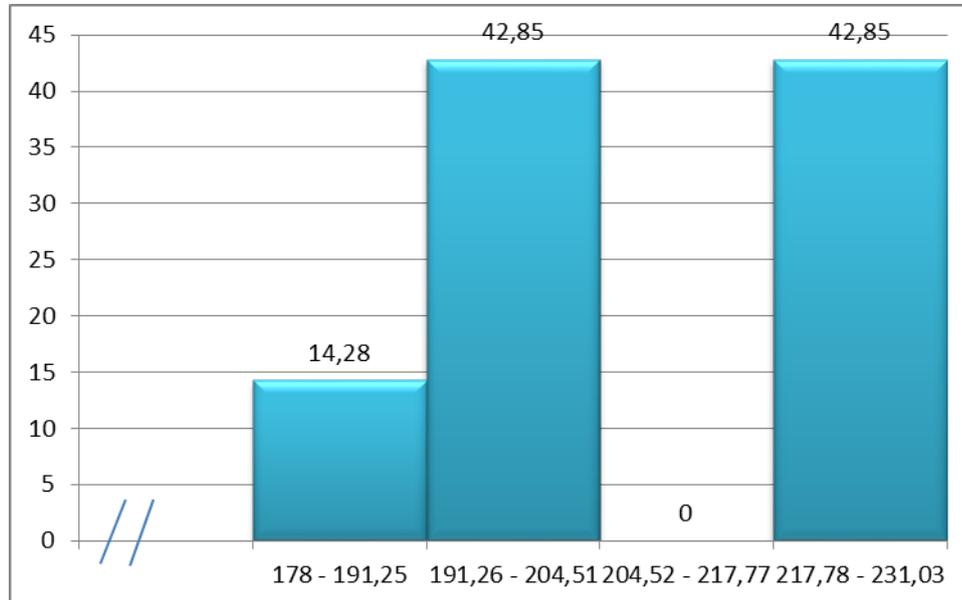
Pengukuran *power* otot tungkai dilakukan dengan tes standing broad jump terhadap 7 orang sampel, didapat skor tertinggi 231 cm dan skor terendah 178 cm rata-rata (mean) 207,42 dan simpangan baku (standar deviasi) 19,52 dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel Distribusi Frekuensi Variabel *Power* Otot Tungkai

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	178 – 191,25	1	14,28%
2	191,26 – 204,51	3	42,85%
3	204,52 – 217,77	0	0%
4	217,78 – 231,03	3	42,85%
	Jumlah	7	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 7 sampel, ternyata 1 orang sampel (14,28%) memiliki hasil *power* otot tungkai dengan rentangan 178 – 191,25 dengan kategori sangat kurang, kemudian terdapat 3 orang sampel (42,85%)

memiliki hasil *power* otot tungkai dengan rentangan 191,26 – 204,51 dengan kategori sangat kurang, kemudian terdapat 3 orang lagi sampel (42,85%) memiliki rentangan *power* otot tungkai 217,78 – 231,03 dengan kategori sedang, Sedangkan untuk rentangan 204,52 – 217,77 tidak ada sampel. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar . Histogram Power Otot Tungkai

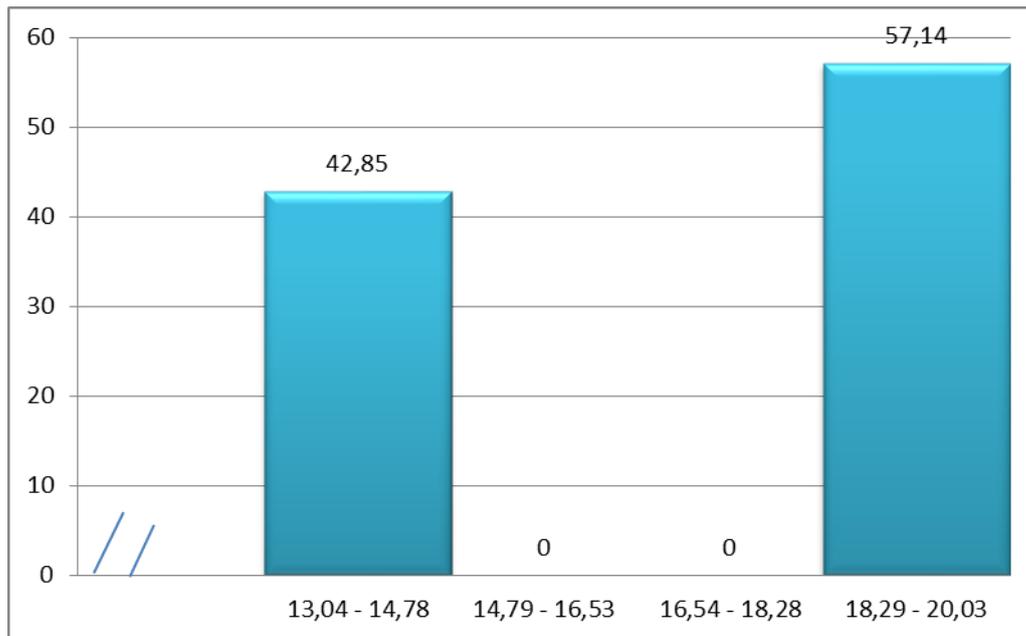
2. Lari Jarak Pendek 100 Meter

Pengukuran lari 100 meter dilakukan dengan tes lari 100 meter terhadap 7 orang sampel, didapat skor tertinggi 20,03 skor terendah 13,04, rata-rata (mean) 17,04 dan simpangan baku (standar deviasi) 3,22 dari data hasil tes ini dapat dibuatkan tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel Distribusi Frekuensi Variabel Hasil Lari 100 Meter

No	Kelas Interval	Frekuensi absolut (Fa)	Frekuensi relative (Fr)
1	13,04 – 14,78	3	42,85%
2	14,79 – 16,53	0	0%
3	16,54 – 18,28	0	0%
4	18,29 – 20,03	4	57,14%
	Jumlah	7	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 7 sampel, ternyata 3 orang sampel (42,85%) memiliki hasil lari 100 meter dengan rentangan 13,04 – 14,78 dengan kategori sangat baik, dan terdapat 4 orang sampel (57,14%) memiliki hasil lari 100 meter dengan rentangan 18,29 – 20,03 dengan kategori cukup, Sedangkan untuk rentangan 14,79 – 16,53 dan 16,54 – 18,28 tidak ada sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar Histogram Hasil Lari 100 Meter

PENGUJIAN HIPOTESIS

Pengujian hipotesis yaitu terdapat hubungan antara *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter. Berdasarkan analisis dilakukan, maka didapat rata-rata kemampuan lari 100 meter 17,04 dan simpangan baku 3,22. Untuk skor rata-rata *power* otot tungkai didapat mean 207,42 dengan simpangan baku 19,52. Dari keterangan di atas diperoleh analisis korelasi antara *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0.05) = 0,811$ berarti $r_{hitung}(0,944) > r_{tab} (0.811)$, artinya hipotesis diterima dan terdapat hubungan yang berarti antara *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Power* Otot Tungkai dengan Hasil lari 100 meter siswa putra O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru yang berjumlah 7 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh siswa putra O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru yang berjumlah 7 orang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Sebagai variabel bebas *Power* Otot Tungkai (X) sedangkan variabel terikat (Y) adalah Hasil lari 100 meter. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes diantaranya Tes *Power* Otot Tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump*, dan Tes Hasil lari 100 meter dengan menggunakan tes lari 100 meter.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Masalah dalam penelitian ini adalah siswa putra O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru belum optimal dalam melakukan lari 100 meter. Hal ini diduga kurangnya *power* otot tungkai yang dimiliki siswa putra O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru melakukan lari 100 meter sehingga siswa tidak cepat pada saat berlari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *power* otot tungkai dengan hasil lari 100 meter pada siswa putra O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru.

Populasi dalam penelitian seluruh siswa O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru yang berjumlah 7 orang. Sampel dalam penelitian ini kurang dari seratus maka sampel diambil secara (total sampling) atau teknik pengambilan sampel secara penuh siswa putra O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru yang berjumlah 7 orang. Rancangan penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan membandingkan hasil pengukuran dua variabel yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variabel-variabel. Sebagai variabel bebas *power* otot tungkai (X) sedangkan variabel terikat (Y) adalah lari 100 meter. Instrumen dalam penelitian ini berupa tes diantaranya Tes *power* otot tungkai dengan menggunakan *Standing Broad Jump* dan Tes lari 100 meter menggunakan tes lari 100 meter.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan antara *Power* Otot Tungkai dengan hasil lari 100 meter, dimana r_{tab} pada taraf signifikan $\alpha (0,05) = 0,811$, berarti $r_{\text{hitung}} (0,944) > r_{\text{tab}} (0,811)$.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi kepada:

1. Pelatih/guru dapat memperhatikan *power* otot tungkai untuk menghasilkan kemampuan lari 100 meter siswa putra O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru.
2. Pelatih/guru dapat mengarahkan latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan lari 100 meter.
3. Atlet/siswa agar dapat memperhatikan dan menerapkan latihan *power* otot tungkai untuk menghasilkan kemampuan lari 100 meter siswa putra O2SN SMP ANNUR kota pekanbaru.
4. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kemampuan lari 100 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. S. 2006, *Prosedur penelitian*, Rineka cipta, Jakarta.
- Ismaryati.(2008). *Tes dan pengukuran olahraga.Lembaga pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS* (UNS press). Surakarta.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Olahraga dalam Coaching*, Jakarta: Tambak Kusuma.
- Ritonga, Zulfan, 2007, *Statistik Untuk Ilmu Social*.Cendiakia insani, Pekanbaru riau.
- Sojoto. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Daya ledak Fisik Dalam Olahraga. : Dahara prize*. Semarang.
- Tudor O. Bompa Ph.D. 2004. *Kemampuan – kemampuan biometric dan metode pengembangannya*. Diterjemahkan oleh : Adnan Fardi . Padang : JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG.
- UU Keolahragaan nasional (UURI. NO. 3 Thn.2005)Sinar Grafika, Jakarta.
- Winarno. 2006. *Tes keterampilan Olahraga*. Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang 2006
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani perinsip – perinsip dan penerapannya*. Jakarta: Departemen Pendidikan
- Muklis. 2007. *Olahraga kegemaranku atletik*. Klaten
- Carr. A. Gerry. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta
- Kurniawan Feri . 2011. *Buku pintar olahraga*. Jakarta
- Sidik Zafar Dikdik. 2010. *Mengajar dan melatih atletik*. Bandung
- Syafrudin. *Ilmu kepelatihan Olahraga*. 2002. Padang