****

**KONTRIBUSI KECEPATAN LARI 60 METER DENGAN HASIL LOMPAT JAUH SISWA PUTRA KELAS VII SMP NEGERI 8 MANDAU**

**JURNAL**

**OLEH**

**ANDI MULYONO**

**1305188550**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS RIAU**

**2015**

**HUBUNGAN EXPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI DENGAN**

**KECEPATAN LARI 60 METER SISWA KELAS VII**

**SMP NEGERI 3 MANDAU**

**Andi Mulyono1. Drs. Saripin. M.Kes, AIFO2. Kristi Agust. S.Pd, M.Pd3**

**Email. Andimulyono11@gmail.com/081365725886,** [**saripin@yahoo.com**](mailto:saripin@yahoo.com)**,** [**Kristi.agust@yahoo.com**](mailto:Kristi.agust@yahoo.com)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS**

**KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS RIAU**

***Abstract:*** *This study is a correlation research by connecting two different variables. the problem in this research is the low-speed run 60 meters distance students, it is because the explosive power of the legs at the time of running look less than optimal. This research aims to determine whether there is a relationship of explosive power leg muscle with a running speed of 60 meter class VII SMP Negeri 3 mandau, the number of samples as many as 30 people, based on the results of research that has been done in the seventh grade students of SMP Negeri 3 Mandau To determine the extent of the relationship between the explosive power leg muscle with a running speed of 60 meters, obtained r = 0.425 categorized enough. significance test using the formula t test of significance. The calculation results of t = 2.485 while t table = 1,701. so t = 2.45> t table = 1,701. it can be concluded as follows: the presence of a significant relationship between the explosive power leg muscle with a running speed of 60 meter class VII SMP Negeri 3 mandau accepted. based on the results of this study concluded that the hypothesis (Ho) reads: there is no significant relationship between the explosive power leg muscle (X) with a running speed of 60 meters (Y). Based on the analysis of test data obtained t and 2,485 t of means t> t table (1,701) thereby Ho refused and Ha is received, so that it can be concluded there is a relationship between the explosive power leg muscle with a running speed of 60 meters V11 junior high school students in grade 3 mandau*

***Keywords:*** *explosive power leg muscle, running speed of 60 meters*

**HUBUNGAN EXPLOSIVE POWER OTOT TUNGKAI DENGAN**

**KECEPATAN LARI 60 METER SISWA KELAS VII**

**SMP NEGERI 3 MANDAU**

**Andi Mulyono1. Drs. Saripin. M.Kes, AIFO2. Kristi Agust. S.Pd, M.Pd3**

**Email. Andimulyono11@gmail.com/081365725886,** [**saripin@yahoo.com**](mailto:saripin@yahoo.com)**,** [**Kristi.agust@yahoo.com**](mailto:Kristi.agust@yahoo.com)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA FAKULTAS**

**KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS RIAU**

**Abstrak :** penelitian ini adalah merupakan penelitian korelasional dengan menghubungkan dua variabel berbeda. masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kecepatan lari siswa jarak 60 meter, hal itu disebabkan karena explosive power pada tungkai pada saat melakukan lari terlihat kurang optimal. penelitan ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan explosive power otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau, dengan jumlah Sample sebanyak 30 orang, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau Untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara explosive power otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter, didapat r=0.425 termasuk kategori cukup. uji signifikansi dengan menggunakan rumus signifikansi uji t. dari hasil perhitungan diketahui t hitung =2.485 sedangkan t tabel=1.701. jadi t hitung = 2.45> t tabel =1.701. maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut: terdapatnya hubungan yang signifikan antara explosive power otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri3mandau diterima . berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis (Ho)berbunyi:tidak terdapat hubungan yang berarti antara explosive power otot tungkai (X) dengan kecepatan lari 60 meter (Y). Berdasarkan analisis data uji t dan didapat t hitung sebesar 2.485 berarti t hitung > t tabel (1.701)dengan demikian Ho ditolak dan Ha diterima,sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan antara explosive power otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter siswa kelas V11 SMP negeri 3 mandau

**Kata kunci:** Explosive power otot tungkai,kecepatan lari 60 meter

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan berbagai aktifitas jasmani yang dilakukan dalam bentuk permainan dan perlombaan dalam rangka memperoleh rekreasi atau kesenangan. Selain itu olahraga dapat menjadi alat pemersatu bangsa, karena tidak ada perbedaan ras dan golongan. Kemudian olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter bangsa yang kuat, lewat filosofi yang lahir darinya. Jenis olahraga apapun itu yaitu fairplay.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah, jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif terhadap siswa.

Salah satu pendidikan jasmani adalah atletik yang diberikan mulai dari sekolah dasar sampai perguruan tinggi. Di sekolah dasar pelajaran pendidikan atletik, termasuk mata pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan adalah lari 60 meter.

Lari adalah aktifitas fisik melakukan gerakan langkah maju dengan kecepatan, sedangkan kecepatan adalah kemampuan seseorang dapat melakukan dengan kaki, gerakan sejenis yang banyak dalam waktu yang singkat.

Pada lari 60 meter , factor pendukung utamanya adalah kecepatan. Oleh karena itu kecepatan dalam melakukan suatu gerak ditentukan oleh berbagai factor. Faktor motoris yang mempengaruhi kecepatan terdiri atas kekuatan, kecepatan reaksi, kontraksi, relaxasi dan koordinasi otot serta *explosive power* otot tungkai. Selain kecepatan factor pendukung lainya dalam berlari adalah kekuatan otot tungkai yang baik, kemudian diperlukan juga kelincahan dalam gerak dari factor diatas dalam penelitian ini penulis hanya ingin mengetahui kontribusi factor *explosive power* otot tungkai dengan kecepatan lari, karena *explosive power* otot tungkai memegang peranan penting dalam kecepatan berlari seseorang.

Sifat motoris yang mempengaruhi kecepatan terdiri atas : kekuatan, reaksi, kontraksi, relaxasi, dan koordinasi otot serta *explosive power* otot tungkai.

**Rumusan Masalah**

Adapun Rumusan masalah dalam Penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan Explosive power otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau?

**Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan Explosive Power Otot tungkai dengan kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau.

**Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat member manfaat bagi siswa, guru Penjaskes dan sekolah pada umumnya.SElanjutnya Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Universitas Riau.
2. Bagi siswa, memunculkan motivasi untuk melaksanakan olahraga cabang lari jarak 60 meter secara baik dan benar
3. Bagi guru dapat mengembangkan kemampuan dalam menyampaikan materi lari jarak 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau.
4. Bagi sekolah, meningkatkan prestasi sekolah dalam bidang olahraga pada cabang lari jarak 0 meter.

**Pengertian Explosive Power Otot Tungkai**

Explosive Power Otot Tungkai adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maximum yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya dan juga dapat mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang singkat, dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument standing broad jump dimana sampel melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin dan tanpa ancang-ancang, hasilnya adalah jarak terjauh lompatan sampel.

**Pengertian Lari Cepat Atau Sprint**

Sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor lomba dalam cabang olahraga atletik. Sprint atau lari cepat merupakan semua perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh sampai dengan jarak 400 meter masih tergolong dalam lari cepat atau sprint.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian korelasional yaitu suatu alat statistic, yang dapat digunakan untuk membandingkan hasil pengukuran dua variable yang berbeda agar dapat menentukan tingkat hubungan antara variable-variabel ini.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Uji kenormalan data merupakan salah satu uji statistic yang digunakan untuk menguji data yang diperoleh dari hasil penelitian terdistribusi normal atau tidak. Apabila berditribusi normal, maka untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dapat digunakan statistic parametric (dalam hal ini adalah analisis rekresi) apabia diperoleh probabilitas lebih besar dari taraf kesalahan yang digunakan maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi normal. Berdsarkan hasil perhitungan normalitas data diketahui bahwa data explosive power otot tungkai =L0Max 0.131 dan data kecepatan lari 60 meter = LoMAx 0.097 dengan L Tabel untuk keduanya adalah =0.161. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut :

Table 3. distribusi frekuensi T score explosive power otot tungkai siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Interval | Frekuensi | Frekuensi Relatif |
| 1 | 141 - 152 | 2 | 6.67% |
| 2 | 153 - 164 | 1 | 3.33% |
| 3 | 165 - 176 | 15 | 50.00% |
| 4 | 177 - 188 | 8 | 26.67% |
| 5 | 189 - 200 | 3 | 10.00% |
| 6 | 201 - 212 | 1 | 3.33% |
|  | Jumlah | 30 | 100% |

Kemudian dari data pengukuran explosive power otot tungkai siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau bahwa nilai T score yang tertinggi adalah 203 nilai terendah adalah 141 nilai mean adalah 176, nilai median adalah 176 dan nilai modus adalah 172, serta nilai standar deviasinya (SD) adalah 12.26.

Table 4. Data T score explosive Power otot tungkai siswa kelas VII SMPN 3 Mandau

|  |  |
| --- | --- |
| Mean | 176 |
| Median | 176 |
| Modus | 172 |
| SD | 12.26 |
| Max | 203 |
| Min | 141 |

Data yang tertuang pada table 5 diatas dapat juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut.

Gambat 6. Grafik histogram distribusi frekuensi data explosive power otot tungkai siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau

**Kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau**

Setelah melakukan pengukuran kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau didapatkan distribusi frekuensinya T Score sebanyak 6 kelas interval dengan panjang kelas intervalnya adalah 6. Pada kelas pertama dengan rentang 4.53-5.19 ada 2 orang, pada kelas kedua denga rentang 5.20-5.86 ada 5 orang, pada kelas ketiga dengan rentang 5.87-6.53 ada 7 orang, pada kelas keempat dengan rentang 6.54-7.20 ada 8 orang, pada kelas kelima dengan rentang 7.21-7.87 ada 1 orang, pada kelas ke enam dengan rentang 7.88-8.54 ada 7 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut.

Table 5. Distribusi frekuensi T score kecepatan lari 60 Meter siswa kelas VII SMPN 3 Mandau

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| No | Interval | Frekuensi absolut | Ferekuensi Relatif |
| 1 | 4.53 - 5.19 | 2 | 6.67% |
| 2 | 5.20 - 5.86 | 5 | 16.67% |
| 3 | 5.87 - 6.53 | 7 | 23.33% |
| 4 | 6.54 - 7.20 | 8 | 26.67% |
| 5 | 7.21 - 7.87 | 1 | 3.33% |
| 6 | 7.88 - 8.54 | 7 | 23.33% |
| Jumlah | | 30 | 100% |

Kemudian dari data pengukuran kecepan lari 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau bahwa nilai T score yang tertinggi adalah 8.43, nilai terendah adalah 4.53, nilai rata-rata adalah 6.76, nilai tengah adalah 6.79 dan nilai modus adalah 7.10 serta nilai standar deviasinya (SD) adalah 1.09

Table 6. Data T score kecepatan lari 60 meter siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau

|  |  |
| --- | --- |
| Mean | 6.76 |
| Median | 6.79 |
| Modus | 7.10 |
| SD | 1.09 |
| Max | 8.43 |
| Min | 4.53 |

Data yang tertuang pada table 7 diatas juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut ini.

Gambar 7. Grafik histogram distribusi frekuensi data kecepatan lari 60 siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau

**Waktu dan Tempat Penelitian**

1. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari-Juni 2015

1. Tempat Penelitian

Tempat Penelitian Adalah di SMP Negeri 3 Mandau.

**Populasi dan Sampel**

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP Negeri 3 Mandau

Berdasarkan data di lapangan jumlah siswa yang terdapat di kelas VII di SMP Negeri 3 Mandau adalah 55 siswa.

1. Sampel

Agar sampel data penelitian ini homogen, maka peneliti mengambil sampel pada siswa putra saja dengan teknik purposive sampling dengan jumlah 30 siswa pada siswa kelas VII.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aip Syarifuddin*, 1992. Atletik Jakarta: Depdikbud.*

*Ismaryati.2008.Tes dan Pengukuran Olahraga*.Surakarta.UNS Press

Nurhasan.2001.*Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasman*i. Jakarta. Depdiknas.

Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian.* Bandung. Alfabeta.

Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.Semarang Dahara Prize.

Sugiyono.2005.*Metode Penelitian Administrasi*. Bandung. Alfabeta.

Suharsimi Arikunto, Dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumu Aksara.

Supandi. 1992. *Strategi Belajar mengajar*. Jakarta. Depdikbud

Syaifuddin. 2009. *Anatomi Tubuh Manusia edisi 2*. Jakarta: Salemba Media.

Tamat, Kisnowati dan Mirman, Moekarto, 2002. *Pendidikan jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: UT

U.Jonath, E.Krampel, Atletik I, Diterjemahkan oleh Soeparmo, (Jakarta:PT.Rosda Jayapura,1987)

<http://nugraharahmadan.wordpress.com/2010/01/05/atletik-2/>

http://www.topendsports.com/testing/tests/longjump.htm